

ЙОГА-СУТРА

ПАТАНДЖАЛИ



КОММЕНТАРИИ



СВАМИ САТЪЯНАНДА САРАСВАТИ

Йога-сутра Патанджали

Комментарии

Лекции, прочитанные
Свами Сатьянандой Сарасвати

Бихарская школа Йоги, Мунгер, Бихар, Индия

Минск
ВЕДАНТАМАЛА
2006

УДК 724
ВБК 89.5
С 75

Перевод с английского
Нирмала Драсты

с 75 Йога-сутра Патанджали. Комментарии — Минск: Изд-во
«Ведантамала», 2006 г., 388 стр.
ISBN 987-3517-03-0

Личность автора Йога-сутры легендарна, а по мнению многих последователей учения — божественна. Всего в 196 кратких фразах мудрец по имени Патанджали вложил то, что вот уже около двух тысяч лет стараются постичь пытливые умы человечества.

Данная книга — это комментарий к Йога-сутре, а точнее сказать, — наставления по практическому постижению учения одного из наиболее компетентных современных мастеров йоги, основателя всемирно известной Бихарской школы. Это поистине настольная книга для всех всерьез увлеченных йогой.

Если Йога-сутра — это ключ, открывающий ворота, за которыми начинается путь познания истины и карта, которой должен пользоваться искатель, то «Комментарии» — это подробный путеводитель, составленный опытным проводником.

© 1993 Bihar Yoga Bharati
© Издательство «Ведантамала»,
оформление, макет, 2005
© Нирмал Драста, перевод с англ., 2005

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	10
Предисловие к публикации	10
Свами Сатъянанда Сарасвати.....	13
Бихарская школа йоги.....	14
ВВЕДЕНИЕ	17
Два пандита.....	17
Структура текста	19
Определение	22
Основы Йога-сутры и ее датирование.....	23
Комментаторы	25
Восемь стадий.....	26
Восемь ступеней — для продвинутых последователей.....	30
Техники, примыкающие к йоге.....	32
Вийога ведет к йоге.....	33
Природа ума.....	35
Психические и сверхъестественные силы	37
Совершенная система психологии и психиатрии	38
Необходимость данного комментария	43
Глава I САМАДХИ ПАДА (51 сутра)	44
Сутра 1: Введение в йогу.....	44
Сутра 2: Что такое йога	46
Сутра 3: Высшая точка йоги	54
Сутра 4: Что происходит с пурушей в противном случае.....	55
Сутра 5: Вритти — главная классификация	56
Сутра 6: Пять типов вритти.....	58
Сутра 7: (I) Прамана — источники правильного знания.....	60
Сутра 8: (II) Випарьяя — заблуждение	62
Сутра 9: (III) Викальпа — необоснованная вера	63
Сутра 10: (IV) Нидра — состояние сна	65
Сутра 11: (V) Смрити — память	67
Сутра 12: Необходимость абхьясы и вайрагьи.....	69
Сутра 13: Абхьяса означает постоянную практику	70
Сутра 14: Основы абхьясы	71
Сутра 15: Начальная форма вайрагьи.....	73
Сутра 16: Более высокая форма вайрагьи.....	76
Сутра 17: Определение сампраджнята самадхи	78
Сутра 18: Определение асампраджнята самадхи	81
Сутра 19: Прошлые заслуги, необходимые для асампраджнята самадхи.....	85
Сутра 20: Заслуги, необходимые для асампраджнята самадхи в других случаях	86

Сутра 21: Быстрота определяется степенью рвения	88
Сутра 22: Три степени рвения.....	89
Сутра 23: Или преданностью Ишваре.....	91
Сутра 24: Определение Ишвары.....	93
Сутра 25: Атрибуты Ишвары.....	96
Сутра 26: Ишвара есть джагат гуру.....	97
Сутра 27: Пранава есть тот самый Ишвара.....	98
Сутра 28: Садхана для Ишвары	99
Сутра 29: Результат этой садханы	103
Сутра 30: Помехи на пути йоги	104
Сутра 31: Другие препятствия	106
Сутра 32: (I) Удаление помех через однонаправленность.....	107
Сутра 33: (II) Или развитием противоположных добродетелей	109
Сутра 34: (III) Или управлением праной.....	111
Сутра 35: (IV) Или обозреванием чувственного опыта	115
Сутра 36: (V) Или внутренним свечением.....	117
Сутра 37: (VI) Или отделением от предмета	118
Сутра 38: (VII) Или знанием от сновидения и сна	119
Сутра 39: (VIII) Или медитацией на желаемом.....	120
Сутра 40: Плоды медитации.....	121
Сутра 41: Единство читты с объектом	123
Сутра 42: Савитарка самадхи.....	126
Сутра 43: Нирвитарка самадхи	130
Сутра 44: Другие формы самадхи.....	134
Сутра 45: Протяженность самадхи	136
Сутра 46: Самадхи с семенем.....	137
Сутра 47: Затем появляется духовный свет	138
Сутра 48: Космический опыт	139
Сутра 49: Характеристики опыта	141
Сутра 50: Динамичная форма сознания в самадхи	143
Сутра 51: Затем достигается самадхи без семени	145
Глава II САДХАНА ПАДА (55 сутр).....	147
Сутра 1: Порядок [выполнения] садханы	147
Сутра 2: Зачем нужен порядок.....	150
Сутра 3: Причины страдания	151
Сутра 4: Авидья есть коренная причина	153
Сутра 5: (I) Авидья — неведение.....	155
Сутра 6: (II) Асмига — чувство «я»	157
Сутра 7: (III) Рага	159
Сутра 8: (IV) Двеша	160
Сутра 9: (V) Абхинивеша — цепляние за жизнь.....	161
Сутра 10: Клешы могут быть ослаблены.....	163
Сутра 11: Путем медитации	164
Сутра 12: Кармашайя и перерождение.....	168

Сутра 13: Плоды кармашайи.....	169
Сутра 14: Плоды, зависящие от прошлых заслуг.....	172
Сутра 15: И удовольствие и боль — болезненны.....	173
Сутра 16: Можно избежать будущую боль.....	175
Сутра 17: Причина хэйи	176
Сутра 18: Свойства природы.....	177
Сутра 19: Четыре стадии гун.....	179
Сутра 20: Определение видящего.....	181
Сутра 21: Пракрити существует только ради пуруши.....	183
Сутра 22: Пракрити после освобождения.....	184
Сутра 23: Зачем необходим союз?.....	186
Сутра 24: Авидья есть причина.....	188
Сутра 25: Определение ханы.....	189
Сутра 26: Средства ханы	190
Сутра 27: Этапы просветления	191
Сутра 28: Необходимость практики йоги	192
Сутра 29: Восемь частей дисциплины йоги.....	193
Сутра 30: Пять ям.....	195
Сутра 31: Великая дисциплина	196
Сутра 32: Пять ниям.....	197
Сутра 33: Способ удаления беспокойств	198
Сутра 34: Их степень и природа	199
Сутра 35: Плоды (I) ахимсы	201
Сутра 36: Плоды (II) сатьи	203
Сутра 37: Плоды (III) астейи.....	205
Сутра 38: Плоды (IV) брахмачарьи	206
Сутра 39: Плоды (V) апариграхи.....	207
Сутра 40: Плоды (VI) шаучи.....	208
Сутра 41: Шауча.....	209
Сутра 42: Плоды (VII) сантоши	210
Сутра 43: Плоды (VIII) тапаса	211
Сутра 44: Плоды (IX) свадхьи.....	213
Сутра 45: Плоды (X) ишвара пранидханы	214
Сутра 46: Асана.....	215
Сутра 47: Как овладеть асаной.....	216
Сутра 48: Результат этого мастерства	217
Сутра 49: Пранаяма.....	219
Сутра 50: Три вида пранаямы	221
Сутра 51: Четвертый тип пранаямы	223
Сутра 52: Удаление завесы.....	224
Сутра 53: Ум становится годным для дхараны	225
Сутра 54: Пратьяхара.....	226
Сутра 55: Господство над чувствам	227

Сутра 1: Что такое дхарана	229
Сутра 2: Что такое дхьяна	232
Сутра 3: Что такое самадхи	233
Сутра 4: Что такое самьяма	235
Сутра 5: Результат самьямы	236
Сутра 6: Ее применение	237
Сутра 7: Эти три являются внутренними	239
Сутра 8: Все же внешние к нирбиджа самадхи	240
Сутра 9: Ниродха паринама	242
Сутра 10: Плоды ниродха паринамы	245
Сутра 11: Самадхи паринама	247
Сутра 12: Экаграта паринама	248
Сутра 13: Применение этих паринам	250
Сутра 14: Дхарми — общая основа	252
Сутра 15: Причина различия	253
Сутра 16: Знание прошлого и будущего	254
Сутра 17: Знание всякой речи	255
Сутра 18: Знание предыдущих рождений	257
Сутра 19: Знание умов других	258
Сутра 20: Но не [знание] ментального образа	259
Сутра 21: Невидимость	261
Сутра 22: Исчезновение танматр	263
Сутра 23: Знание времени смерти	264
Сутра 24: Силы от дружелюбия и т. д.	266
Сутра 25: Обретение силы	267
Сутра 26: Скрытое знание	268
Сутра 27: Знание солнечной системы	270
Сутра 28: Знание звезд	271
Сутра 29: Знание их движения	272
Сутра 30: Знание тела	273
Сутра 31: Прекращение голода и жажды	274
Сутра 32: Сила устойчивости	275
Сутра 33: Духовное видение	276
Сутра 34: Интуитивное знание	277
Сутра 35: Осознание читты	278
Сутра 36: Знание пуруши	279
Сутра 37: Интуитивное восприятие	281
Сутра 38: Психические силы есть препятствия	282
Сутра 39: Вхождение в другое тело	283
Сутра 40: Левитация	285
Сутра 41: Аура	286
Сутра 42: Божественное слышание	287
Сутра 43: Движение сквозь пространство	289
Сутра 44: Универсальное состояние ума	291
Сутра 45: Господство над бхутами	293

Сутра 46: Достижение анимы и т.д.	295
Сутра 47: Совершенство тела.....	296
Сутра 48: Господство над органами чувств.....	297
Сутра 49: Покорение пракрити	299
Сутра 50: Всомогушество и всеведение	300
Сутра 51: Вайрагья и знание	301
Сутра 52: Причины падения.....	302
Сутра 53: Осознание окончательной реальности	304
Сутра 54: Знание различия	305
Сутра 55: Запредельное знание	306
Сутра 56: Обретение кайвальи	307
Глава IV КАЙВАЛЬЯ ПАДА (34 сутры).....	309
Сутра 1: Источники сиддх.....	309
Сутра 2: Фундаментальное преобразование	311
Сутра 3: Инструментальная причина	313
Сутра 4: Сотворенный ум.....	315
Сутра 5: Естественный ум направляет	316
Сутра 6: И свободен от отпечатков	317
Сутра 7: Влияние кармы.....	318
Сутра 8: Проявление васан.....	319
Сутра 9: Память и отпечатки.....	321
Сутра 10: Источник васан.....	322
Сутра 11: Исчезновение васан	324
Сутра 12: Прошлое и будущее существуют	325
Сутра 13: Фактор существования	327
Сутра 14: Сущность объекта	328
Сутра 15: Теория восприятия.....	329
Сутра 16: Ум и объект	330
Сутра 17: Отражение объекта	332
Сутра 18: Пуруша знает ум	333
Сутра 19: Читта не самоосвещаема	334
Сутра 20: Ограниченность ума	335
Сутра 21: Путаница памяти.....	336
Сутра 22: Знание его собственной природы.....	337
Сутра 23: Способность ума постигать	339
Сутра 24: Он работает для пуруши.....	340
Сутра 25: Прекращение различения	342
Сутра 26: Направление к кайвалье	344
Сутра 27: Пратьяи все еще появляются	346
Сутра 28: Их удаление	348
Сутра 29: Дхарма мегха самадхи	349
Сутра 30: Свобода от клеш.....	351
Сутра 31: Бесконечность знания.....	354
Сутра 32: Гуны уходят.....	356

Сутра 33: Карма постижима.....	357
Сутра 34: Кайвалья.....	359
ГЛОССАРИЙ	361
А.....	361
Б.....	364
В.....	364
Г.....	366
Д.....	366
И.....	367
Й.....	367
К.....	367
Л.....	368
М.....	368
Н.....	369
П.....	370
Р.....	371
С.....	372
Т.....	373
У.....	374
Х.....	375
Ч.....	375
Ш.....	375
Я.....	376
СВОБОДА КРАТКО	377
Самадхи пада	377
Садхана пада.....	380
Вибхути пада	383
Кайвалья пада	386

СВАМИ САТЬЯНАНДА САРАСВАТИ



- * Родился в 1923 г. в Индии, городе Алморе, штате Уттар Прадеш.
- * В 1943 г. стал учеником своего гуру Свами Шивананды Сарасвати в гималайском Городке Ришикеш.
- * В 1956 г. завершил свою монашескую подготовку и начал жизнь паривраджаки. Много странствовал по всей Индии.
- * Осознав свою миссию, основал в Мунгере следующие движения:
 - Движение Международное братство йоги в 1962 г.;
 - Бихарскую школу йоги в 1964 г.;
 - Шивананда матх в 1984 г.;
 - Фонд исследования йоги в 1984 г.
- * Признан как знаток и авторитет глубочайшего эзотерического знания святыми и мудрецами по всей Индии.
- * Много путешествовал по всем уголкам земного шара, посещая ашрамы и центры, распространяя послания йоги, наставляя и воодушевляя бесчисленных последователей и устремленных.



ПРЕДИСЛОВИЕ

Предисловие к публикации

Для широкого читателя, проявляющего интерес к йоге, автор книги в представлении не нуждается. Чего нельзя сказать о переводчице. Его имя знакомо разве что узкому кругу последователей классической йоги в Санкт-Петербурге, откуда этот начинающий автор родом, да некоторым участникам форумов по йоге в интернете. Тем не менее, судьба распорядилась таким образом, что работа выполнена и, по крайней мере, один благодарный читатель, которому книга адресована в первую очередь, уже есть. На остальное, как говорится, — воля более высокого уровня. Так что данная книга, кроме всего прочего, является представлением автора перевода почтенной публике.

Сама идея перевода не принадлежит его автору. К своему невежеству еще год назад он даже не подозревал, что такая книга существует с 1976 г. Все произошло как по велению волшебной палочки, после чего не осталось никакого сомнения, что необходимость перевода — не очередное блуждание собственного несовершенного разума, а веление, ниспосланное свыше. В мировой столице йоги — Ришикеше, в самом ее сердце — Ашраме Шивананды, вместе с благословением изложить собственное видение предмета был получен бесценный дар — экземпляр книги Сатьянанды. Со словами: «Это подарок от всей Индии» и с дарственной надписью: «С наилучшими пожеланиями и благослови тебя Бог».

Данная работа не имела целью донести до широкого круга русскоязычных последователей древнего учения перевод с санскрита и комментарий самого фундаментального текста по йоге — Йога-сутры Патанджали, выполненные самым авторитетным из современных мастеров йоги — Свами Сатьянандой Сарасвати. Было простое желание получить ясное представление о том, как понимает сутры этот мастер. И, коль скоро книга написана не на русском, то оставался единственный вариант — переводить самому, поскольку, если уж находиться под влиянием неведения, то лучше — своего собственного.

Работать над переводом было настоящим удовольствием. С самого начала не покидало щемящее радостное предчувствие, что вот-вот откроется «седьмой секрет Шивы». Когда в процессе работы удавалось понять то, что прежде при чтении других переводов и комментариев оставалось непонятным, охватывал настоящий восторг. Особую радость, даже с оттенком некоторой гордости, доставляли места, подтверждающие уже сложившееся собственное понимание, которое отличается от так называемого общепринятого. Эти минуты переживались не иначе, как принадлежность к линии преемственности, идущей от Патанджали через Шивананду и Сатьянанду.

Как ни грустно признать, но совсем избавиться от чувства некоторой досады, что «последний секрет» все еще остается нераскрытым, так и не удалось. На протяжении всего текста не покидало впечатление, что в своих комментариях мастер излагает содержание сутр не в том виде, в котором ему истина открылась, а снижительно ориентируясь на читателя «определенного уровня». Кстати сказать, при чтении самих сутр складывается как раз противоположное впечатление. Скорее всего, некоторое упрощение просто является свойством публичных выступлений (запись которых собственно и составляют комментарии), когда существенную роль при изложении предмета играет непосредственный контакт с аудиторией. С другой стороны, комментарий как «литературный жанр» и должен составляться с некоторым понижением уровня отражения истины по сравнению с сутрами. В этом его смысл.

Отдавая себе отчет в том, что любой перевод, так или иначе, отражает понимание предмета переводчиком, хотелось бы надеяться, что автору данного перевода в какой-то степени удалось свести к минимуму неизбежное искажение смысла. По крайней мере, стремление к этому было искренним. Главным было желание перевести текст как можно ближе к оригиналу (иногда даже в ущерб литературной привлекательности) и сохранить манеру автора излагать свои мысли. Хотя эстетическое чувство при этом может испытывать некоторый дискомфорт, упрощается так называемая настройка на автора, которая для понимания вещей, с трудом поддающихся описанию, играет важную роль.

Слова, вставленные в текст переводчиком для облегчения понимания, приводятся в квадратных скобках.

Все санскритские термины, содержащиеся в английском тексте, сохранены, но даются в русском написании. С одной стороны, это, конечно, не способствует правильному произношению слов, так как адекватные правила написания еще не сложились. Но, с другой стороны, значительно облегчается понимание, поскольку в русской речи существенную роль играют окончания слов. При этом в преодолении трудности, связанной с определением рода существительных, приходилось полагаться главным образом на интуицию и вкус. Для удобства читателей в глоссарии приведены оба написания: русское и латинское. В разделе «Свобода кратко» (текст сутр без комментариев) приведены сутры в русском переводе, в то время как в оригинале текст сутр дается на санскрите. В указателе терминов сохранены авторские ссылки.

Очень хочется надеяться, что книга не просто займет свое достойное место в личных библиотеках увлеченных йогой, а станет настоящей настольной книгой, руководством для тех, кто считает, что йога Патанджали — это их личный путь. Для автора перевода это именно так.

В заключении не могу не выразить сердечную благодарность тому человеку, кто по сути и сделал всю работу, в которой переводчик был только инструментом. Это достопочтенный Свами Дживанмуктананда — Генеральный секретарь Общества Божественной жизни Шивананды. Именно он придал работе импульс, озарил вдохновением и вселил веру в то, что с теми, кто искренне доверяется Ишваре и старается не привязываться к результату, а получать удовольствие от самого процесса, происходят настоящие чудеса.

Перевод выполнен с издания: *For Chapters on Freedom (Commentary on Yoga Sutras of Patanjali) Lectures delivered by Swami Satyananda Saraswati. The 3rd Edition. Bihar, 1989.*

С искренним пожеланием счастливого Пути,
Нирмал Драста
12 января 2003 г.
Санкт-Петербург

Свами Сатьянанда Сарасвати

Свами Сатьянанда Сарасвати родился в маленьком городке Алмора в предгорьях Гималаев. Еще ребенком он проявлял необычные способности, и первый свой духовный опыт он приобрел в возрасте шести лет. Его благословляли многие мудрецы и садху, которые проходили мимо его дома на пути в более высокие районы Гималаев. Они вселили в него огромное желание достичь таких же духовных вершин и пробудили сильное чувство вайрагьи, которое было удивительно для столь молодого человека.

В возрасте девятнадцати лет он оставил семью и дом в поисках своего гуру. Через некоторое время он пришел в Ришикеш и встретил своего духовного мастера Свами Шивананду. Двенадцать лет он провел со своим гуру. Свами Сатьянанда до такой степени окупился в карма йогу, что, по словам Свами Шивананды, выполнял работу за четверых. Как идеальный ученик Свами Сатьянанда работал с рассвета до поздней ночи, его увлекала всякая работа от уборки до управления ашрамом. Служение гуру было для него страстью и удовольствием.

Хотя у него был очень пронизательный ум и гуру называл его «разносторонним гением», обучение Свами Сатьянанды не шло [обычным] путем получения наставлений и обучения в ашраме. Всецело веря своему гуру, он следовал всего одному его указанию: «Работай усердно и произойдет очищение. Не нужно привносить свет, он раскроется внутри тебя». Так и произошло. Он достиг просветленного понимания секретов духовной жизни и с тех пор является великим авторитетом Хатха йоги, Тантры и Кундалини йоги.

После двенадцати лет, проведенных со своим гуру, Свами Сатьянанда принял жизнь паривраджаки и в течение восьми лет много странствовал, путешествуя по всей Индии, Афганистану, Бирме, Непалу и Цейлону. В течение этого периода он повстречал много великий святых и йогов; он проводил время в уединении, разрабатывая и совершенствуя техники йоги, предназначенные облегчить страдания человечества.

В 1963 г. для него стало очевидным свое предназначение, и он основал движение Международное братство йоги. Поскольку он осознал свою миссию во время пребывания в Мунгере, он посе-

лился там на берегу Ганги и основал Бихарскую школу йоги для того, чтобы помогать многим людям на их духовном пути. Вскоре со всей Индии и из-за ее пределов стали прибывать ученики, и через короткое время техники Свами Сатьянанды распространились по всему миру.

В 1968 г. он отправился в напряженное путешествие по миру, популяризируя древние йогические практики среди людей вне зависимости от их каст, убеждений, религий и национальностей. С тех пор Свами Сатьянанда хорошо известен на всех континентах и является лидирующим толкователем йоги и тантры, направляя миллионы искателей истины и вдыхая жизнь во множество ашрамов и центров по всему миру. В течение последних двадцати лет его жизнь была поделена на заграничные поездки, путешествия по Индии и пребывание в Мунгере.

В 1984 г. Свами Сатьянанда основал два независимых, но функционирующих в координации с Бихарской школой йоги, института, а именно Шивананда матх и Фонд исследования йоги.

Шивананда матх, который основан в память его гуру Свами Шивананды, является социальным и благотворительным институтом, обеспечивающим стипендиями для высшего образования представителей непривилегированной части общества. Среди других проектов матха — бесплатная медицинская помощь и операционная, а также оборудование для прокладки труб в целях обеспечения водой сельских районов.

Фонд исследования йоги был создан для проведения исследований древних йогических и тантрических техник в рамках современной науки. Фонд содержит обширную библиотеку по выполненным работам и проводит исследования в различных аспектах йоги с помощью квалифицированных ученых со всего мира.

Бихарская школа йоги

Бихарская школа йоги — это основной дом Свами Сатьянанды Сарасвати и официальная штаб-квартира движения Международное братство йоги. Школа была основана в 1964 г., с тем, чтобы давать йогическую подготовку как людям, ведущим семейную жизнь, так и санньясинам. Уникальный институт с тех пор стал центром при-

тяжения, вокруг которого происходит массовое возвращение к древним наставлениям в области йогических наук.

В 1968 г. был проведен первый курс подготовки учителей йоги для желающих европейцев. С тех пор школа превратилась в международный центр подготовки, имеющий громадную известность, с многочисленными последователями, множеством отделений и филиалов в Индии и за ее пределами.

Сегодня в Бихарскую школу йоги входит Ашрам Шивананды, первоначальный центр и Ганга Даршан — новый комплекс ашрама, который построен на большом холме, возвышающемся над Гангой. Здесь в атмосфере природной красоты: в окружении красивых садов, зеленых рисовых полей и на фоне величественной панорамы течения Ганги, простирающейся с запада на восток, — вселяется новое видение йогической жизни.

Техники интегральной йоги, которые здесь изучаются, представляют собой синтез всех подходов к развитию личности. Садхана и курсы управления здоровьем с помощью йоги проводятся подготовленными санньясинами на групповой или индивидуальной основе как для посещающих студентов, так и проживающих в ашраме. Также проводятся курсы по Крийя йоге.

Важной частью учебного плана являются курсы подготовки учителей йоги. Для людей, ведущих семейную жизнь, постоянно проводятся курсы, на которых они получают опыт по обучению несложным практикам асаны и пранаямы членов своей семьи и местных жителей. Также имеются курсы большей продолжительности для людей, имеющих определенный опыт в области йоги.

Бихарская школа йоги всегда была известна своей прекрасной подготовкой санньясинов. Она была одним из первых учебных заведений, где в широком масштабе давалось посвящение и проводилась подготовка санньясинов-женщин, а также иностранцев.

Учебное заведение содержит хорошо укомплектованную библиотеку по исследованиям в области йоги с большим собранием книг и данных, где собрано большинство публикаций по йога-терапии и исследованиям. Ашрам Графикс — современный печатный комплекс, на котором издаются все публикации Бихарской школы йоги. Он имеет разнообразное оборудование и полностью укомплектованный штат. Комплекс обслуживается санньясинами

и теми, кто проживает в ашраме. Они выполняют все работы от типографского набора до отправки печатной продукции.

Собрания, семинары и поездки с лекциями способствуют распространению йоги от дома к дому, от одного побережья до другого. Подготовленные санньясины могут организовывать и проводить собрания, семинары и лекционные поездки не только по Индии, но и во всех районах мира. Это является хорошим решением для людей, проявляющих интерес к йоге, которые не могут совершить путешествие в Мунгер или в какой-либо филиал школы.

ВВЕДЕНИЕ

Два пандита...

Два пандита пришли в ашрам, чтобы присутствовать на сатсанге. Был прохладный, освежающий вечер, и на лужайке постелили большую циновку. Пандиты были первыми из прибывших и сели на циновку прямо напротив места гуру. Вскоре пришло много других людей и, когда гуру занял свое место, сатсанг начался.

Сначала участники сатсанга занимались асанами, пранаямой и другими йогическими практиками. После некоторого времени пандиты сказали гуру: «Мы пришли сюда обсудить более важные вещи, мы пришли спросить Вас о философском смысле самадхи, согласно Патанджали». Началась дискуссия. Один пандит настаивал: «Асампраджнята самадхи и нирбиджа самадхи несомненно одно и то же». Другой не соглашался: «Нет, сегодня ты не прав, они различны». Каждый начал обширно цитировать различные священные писания, чтобы подтвердить свою точку зрения, и вскоре в своей аргументации они дошли до неистовства. Гуру не мог вставить и слова и так и сидел в молчании. Пандиты забыли про него, однако в какой то момент один из них повернулся к нему и спросил: «Что Вы думаете? Отличается асампраджнята от нирбиджа самадхи, или нет?» Но прежде, чем гуру смог ответить, тот же пандит продолжал: «Книги, которые я прочел, говорят, что они определенно отличаются». Гуру сохранял молчание, а пандиты продолжали свою дискуссию. В конце концов, они стали кричать друг на друга и почти дошли до драки.

Горячая дискуссия продолжалась в течение около получаса. В это время большая толстая довольная корова небрежно забрела на циновку, поскольку та занимала всю лужайку. Всех забавляло пришествие нового посетителя... всех, кроме пандитов, которые были так вовлечены в свои дебаты, что не замечали корову. Люди уступили ей дорогу, и она спокойно села позади пандитов. По всему было видно, что корова внимательно интересуется дискуссией и серьезно размышляет над каждым произнесенным словом.

Вдруг корова замычала: «Му-у-у», как бы полностью одобряя сказанное. Оба пандита подпрыгнули от испуга. Впервые за вечер они сохраняли молчание и даже спустя полчаса не могли вымолвить ни слова. Все смеялись, а корова медленно поднялась и неуклюже удалилась, возможно, чтобы где-нибудь еще найти другой интересный сатсанг.

Корова произнесла самое мудрое из сказанного на сатсанге слово. Не намеренно, а может быть и сознательно, она сказала всем, включая пандитов, что Йога-сутра Патанджали написана не для интеллектуальных дискуссий и размышлений. Она написана, чтобы объяснить процесс и практические методы повышения уровня сознания, достижения более глубокой мудрости, исследования потенциала разума и в конечном итоге выхода за его пределы. Текст ориентирован главным образом на практику, он не предназначен служить руководством для интеллектуальных упражнений по самадхи. Несомненно, сам Патанджали посмеялся бы над подходящей [в той ситуации] мудрой речью обычной коровы.

Многие строфы показывают вещи, которые находятся за пределами обычного мирского опыта и постижения. Но это сделано не для того, чтобы внести некое интеллектуальное понимание, а для того, чтобы садхака (последователь), который практикует йогу Патанджали или какую-либо другую систему, продвигаясь, достиг проникновения в суть и понимания более глубоких аспектов своего бытия. Постепенно он поймет сокровенные строфы посредством своего собственного опыта. Строфы говорят ему, в правильном ли направлении он идет или нет, а также помогают ему следовать дальше. Строфы никогда не могут быть поняты интеллектуально, они не предназначены, чтобы их понимали таким образом. Строфы написаны, чтобы служить некоей картой, руководством для путешествия от мирского уровня к более высоким уровням сознания и при определенных условиях — к освобождению. Текст показывает путь к совершенной свободе через настойчивую йогическую практику.

Все, что требовалось сказать, содержится в тексте строф и комментариях к ним. Целью данного введения является следующее.

1. Дать основную подготовительную информацию.
2. Сделать акцент на невероятной последовательности и совершенстве строф, чтобы читатель смог более просто и ясно уви-

деть йогические, психологические и научные истины, содержащиеся в основном тексте.

3. Обратить внимание на вещи, которые, если этого не сделать, можно из-за простоты строф просто пропустить.

Структура текста

Данная книга представляет собой комментарий на Йога-сутру, писание, состоящее из 196 сутр (строф), составленное мудрецом Патанджали. В переводе с санскрита текст может быть озаглавлен «Строфы по йоге», однако буквально слово «сутра» означает «нить». Подразумевается, что в основу написанных слов положена одна непрерывная мысль; различные идеи соединены вместе подобно бусинкам на нити с тем, чтобы сформировать завершенную философию.

Писание также называется «Йога даршана», что широко переводится как «Философия йоги», но в действительности слово «даршана» имеет более глубокое значение. Оно происходит от «дриш» — «видеть» и соотносится со словом «драшта» — «видящий».

Даршана — это процесс видения. Поэтому Йога даршана означает «процесс видения с помощью йоги». Это не видение глазами, не видение с помощью каких-либо других чувств во внешнем мире. Это означает видеть нечто за пределами чувств и за пределами разума. Это есть процесс видения, когда глаза и другие чувства закрыты, и разум находится под полным контролем. Йога даршана — это метод более высокого восприятия, который заключается в способности видеть невидимое или видеть путем духовного проникновения в суть.

Писание считается наиболее точным и научным текстом, когда-либо написанным по йоге. Он разделен на следующие четыре главы.

1. Самадхи пада

Глава по самадхи, состоящая из 51 строфы, касается следующих тем:

- определение йоги;
- цель йоги;

- вритти (ментальные видоизменения);
- практика и бесстрашие;
- сампраджнята и асампраджнята самадхи;
- средства обретения опыта;
- Ишвара (чистое сознание);
- АУМ;
- препятствия к прогрессу;
- методы гармонизации разума;
- сабиджа и нирбиджа самадхи.

2. Садхана пада

Глава по практике, состоящая из 55 строф, обсуждает следующие темы:

- клеши (основополагающие жизненные напряженности);
- устранение клеш;
- цель уничтожения клеш;
- знающий и знаемое;
- осознание и отсутствие осознания;
- путь к праджне (интуитивному знанию);
- восемь составляющих йоги Патанджали;
- яма (социальный кодекс);
- нияма (личный кодекс);
- метод управления отрицательными намерениями;
- результаты совершенствования в яме и нияме;
- асана (сидячее положение);
- пранаяма (управление праной);
- пратьяхара (отвод чувств).

3. Вибхути пада

Глава по психическим силам, состоящая из 56 строф, обсуждает следующие темы:

- дхарана (сосредоточение);
- дхьяна (медитация);
- самадхи (сверхсознание);
- самьяма (сосредоточение, медитация и самадхи);
- природа внешнего проявления;
- психические силы.

4. Кайвалья пада

Глава по единственности, состоящая из 34 строф, обсуждает следующие темы:

- средства достижения психических сил;
- причина индивидуальности (отдельного бытия);
- индивидуальный и космический разум;
- карма (предопределенные действия и намеренья);
- единство всех вещей;
- теория восприятия;
- разум как бессознательный инструмент;
- путь к кайвалье;
- кайвалья.

Все строфы находятся в методической последовательности; каждая строфа занимает свое место и преследует свою специфическую цель. Патанджали переходит от одной строфы к последующей, от одной темы к другой с безупречной логикой.

Каждое санскритское слово имеет точное значение в контексте писания. Внутри самого текста четко обнаруживается множество технических терминов. Это сводит к минимуму неправильное понимание и путаницу, которая может возникнуть из-за того, что со временем слова меняют свое разговорное значение. Много слов не имеют точного эквивалента в английском языке; порой два и более санскритских слова в английском имеют одно и то же буквальное значение, но в значительной степени различный смысл в контексте практики йоги и опыта. Перевод преодолел эти проблемы путем удерживания значения [терминов в пределах темы] и плавности переходов [от темы к теме].

Текст представляет собой шедевр краткости и ясности. Все unnecessary с точки зрения Патанджали слова исключены из текста [как видится] в силу следующих причин:

1. Чтобы позволить последователям учения легко заучивать текст. Будем помнить, что в то время не существовало печатных станков.
2. Чтобы строфы могли использоваться в качестве справочного материала; слишком большое количество слов могло привести к путанице.
3. Чтобы предотвратить неверное цитирование и неправильную интерпретацию.

Хотя краткость строф предельна и текст вмещает максимум информации при минимуме слов, строфы содержат суть йоги Патанджали в полном объеме. Строфы являются сущей поэзией, которая сочетается с грандиозной научной точностью.

Чтобы достичь лучшего понимания данной книги, мы советуем сначала внимательно прочитать весь текст: и строфы, и комментарии к ним; затем медленно читать одни строфы, а после этого — остальной текст. Это позволит вам следовать удивительной последовательности описания и плавно продвигаться в изложении Патанджали.

Определение

Патанджали назвал свою систему «Йога». Он не стал давать системе какое-либо специфическое название, чтобы выделить ее среди других йогических путей. Тем не менее со времени написания Йога-сутры его метод стал называться Патанджали йогой (йогой Патанджали).

Йога Патанджали часто отождествляется с раджа йогой (царский путь йоги). Мы, тем не менее, предпочитаем определять йогу Патанджали как специфическую систему в более широких рамках раджа йоги. В соответствии с нашим определением в раджа йогу входят следующие системы:

1. Кундалини йога, также называемая лайя йогой.
2. Крия йога.
3. Мантра йога.
4. Дхьяна йога, как она описана в Бхагавадгите.
5. Йога Патанджали.

Раджа йога (включая йогу Патанджали) представляет собой науку, предметом которой является разум. Вместо того чтобы исследовать внешний мир, подобно другим наукам, раджа йога занимается исследованием внутреннего мира и освобождением сил и знаний, содержащихся внутри. Это наука ментальной дисциплины, которая включает различные методы, позволяющие сделать ум односторонним. Патанджали сам определяет свой метод йоги как «уничтожение ментальных колебаний». Мы предпочитаем называть разум «видимым концом чистого сознания». Он заключает в

себе сознательный, подсознательный и бессознательный пласты человеческого бытия. Поэтому мы переводим определение Патанджали следующим образом: «Йога — это управление структурами сознания».

Характерно, что йога Патанджали является системой, в которую входят восемь стадий: яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи. Именно поэтому она широко известна под названием «Аштанга йога» (йога восьми стадий).

Основы Йога-сутры и ее датирование

Одна традиция говорит, что Йога-сутру (ЙС) сформулировал Хираниягарбха (Брахма). Может быть, но для простоты можно сказать, что он сделал это при посредничестве человека, которого звали Патанджали.

Некоторые эксперты говорят, что Патанджали жил в 4 веке н. э., другие утверждают — около 50 года н. э.; одни определенно заявляют, что он жил около 400 года до н. э., однако другие говорят, что он существовал 5000 лет назад. Широко принятая дата, хотя и не являющаяся несомненной, — это около 400 года до Христа. Эта дата определена различными методами. Один из них заключается в сравнении практик и философии, описанных в ЙС и других текстах, таких как ранние Упанишады, писания санхьи и буддизма. Главным недостатком этого метода является то, что древние тексты не могут быть надежно датированы. Кроме того, трудно сказать, кто на кого на самом деле оказал влияние и какой текст был первым. Более того, писания не определяют каким-либо образом дату создания философской системы; текст может быть написан тысячами лет спустя после формулирования основных идей определенной философии, их развития и распространения.

По всей видимости, человек, которого называют Патанджали, написал еще два других текста: по грамматике санскрита и медицине, которые называются Махабхашья и Чаракапратисанскрита. В действительности факт, что это тот Патанджали, который написал ЙС, не является несомненным. Если это все же так, то предполагается, что ЙС была написана примерно во времена Будды и ве-

ликого грамматиста Панини или немного позже, что примерно 500 лет до н. э.

Основы ЙС определенно лежат в философии санкхья, которая, как говорят, сформулирована риши Капилой. Эта система существовала до появления буддизма; фактически Будда сам в начале своего поиска просветления изучал санкхью в ашраме под названием Аларкалам. В то время санкхья была очень популярной философией.

Система санкхья обходится без каких-либо теорий относительно Бога. Она говорит, что существование или несуществование Бога не имеет отношения к делу, которое касается личной садханы (духовной практики). Будда говорил то же самое: он учил ни верить, ни не верить в Бога. В этом отношении явно прослеживается влияние санкхьи на учение Будды. С другой стороны, йога Патанджали отличается как от санкхьи, так и от буддизма, так как она вводит концепцию Бога. Но она делает это очень искусно как мощное средство садханы для тех, кто склонен к пути бхакти йоги. В действительности, тем не менее, эта информация вовсе не устанавливает дату создания ЙС.

Некоторые говорят, что Патанджали находился под влиянием джайнизма, другие утверждают, что он повлиял на джайнизм; одни заявляют, что буддизм отчасти основывается на ЙС, тогда как другие говорят, что Патанджали в своем тексте во многом основывается на буддийских убеждениях и практиках. Это случай, когда с вероятностью «шесть из полдюжины» можно утверждать, что ни одна система не развивалась в изоляции. Каждая система подвергалась влиянию предшествующих систем и систем, развивающихся параллельно.

Любой человек, имеющий некоторые знания по буддизму, может заметить явное сходство между учениями Будды и Патанджали, особенно в основных философских концепциях и таких основополагающих практиках, как яма и нияма. Но появилась ли ЙС перед или после Будды — определенно сказать нельзя. Влияние ЙС явно обнаруживается в более поздних буддийских текстах, таких как Вишуддхи Магга, но и это не устанавливает дату написания ЙС.

Интересно заметить, что Патанджали прямо не цитирует и не ссылается на какие-либо другие тексты. Это склоняет к предполо-

жению, что ЙС была сформулирована раньше многих хорошо известных писаний и религиозных систем Индии. С другой стороны, язык, используемый в ЙС, является более поздним, чем тот, который использовался во времена Будды. По-видимому, этот аргумент убедительно датирует ЙС широко принятой датой примерно 400 г. до н. э. Но существует еще много других факторов, которые необходимо принимать во внимание. Язык ЙС мог быть модернизирован после того, как был написан оригинал рукописи, который был потерян, или ЙС могла существовать в ненаписанной форме до того, как она была изложена на бумаге.

Наше мнение, среди прочих, может быть в итоге сформулировано утверждением, что все техники раджа йоги существовали задолго до Патанджали, по крайней мере, в форме не проявленного семени внутри коллективного бессознательного разума. ЙС является, вероятно, собранием выдержек из ранее известных строф, которые завещались гуру своим последователям через устную передачу слова. Тот, кого звали Патанджали, был гением, который привел систему в исчерпывающее целое в написанном виде.

Нас на самом деле не интересует ни идентификация Патанджали, ни датирование того периода; для нас он (или она?) является только оратором для вневременной мудрости, которая есть наследие всего человечества. Это действительно не имеет значения, было ли его имя Патанджали или Будда, Сингх или Смит, был ли он индийцем, китайцем или туземцем. Даже неважно, когда текст был написан, потому что он содержит мудрость, которая вечна и не принадлежит определенной эпохе. Она применима во все века и для всех людей вне зависимости от того, на каком фоне она реализуется. Все, что важно, это содержание ЙС и его применение.

Комментаторы

Много авторов комментировали скрытый смысл, содержащийся в строфах ЙС.

Наиболее известными являются следующие комментарии.

1. Йога Бхашья, автор Вьяса (дата не определена).
2. Таттва Вишаради, Вичаспати Мишра (около 9 века).
3. Бходжавритти, Бходжа Раджа (11 век).

4. Йога Вартика, Виджняна Бхикшу (14 век).

5. Раджа Йога, Свами Вивекананда (19 век).

Все эти комментарии широко доступны. Существует много других традиционных комментариев, есть даже комментарии на комментарии, например, Ганеша Бхатт написал толкование комментария Йога Вартика. Много комментариев написано в двадцатом веке, включая данный комментарий.

Восемь стадий

Патанджали приводит широкий ряд техник, которые постепенно гармонизируют разум и развивают более тонкое восприятие. Тем не менее, основная линия действия Патанджали проходит через восемь фундаментальных стадий. Первые пять — это следующие.

1. Яма (социальный кодекс).
2. Нияма (личный кодекс).
3. Асана (сидячее положение).
4. Пранаяма (управление праной).
5. Пратьяхара (отвод назад чувств).

Первые пять стадий — это экзотерические или бахиранга (внешние) практики Йоги. Они развивают тело-ум в нужном направлении и подготавливают его для заключительных стадий:

6. Дхарана (сосредоточение).
7. Дхьяна (медитация).
8. Самадхи (сверхсознательность).

Последние три стадии — это эзотерические или антаранга (внутренние) практики Йоги.

Первые пять стадий нейтрализуют сознание, тогда как последние три стадии раскрывают его. Более продвинутые стадии могут успешно практиковаться только после предшествующей практики предыдущих подготовительных стадий. Стадии вплоть до пратьяхары постепенно устраняют внешнее отвлечение внимания, тогда как практики дхараны и дхьяны искореняют беспокоящие мысли и психические проявления, в результате чего ум перестает функционировать. Ида (внутренний мир) уравнивается с пингалой (внешним миром), так что в состоянии самадхи начинает функционировать сушумна (запредельный мир). Восемь стадий постепен-

но стабилизируют 5 кошей (оболочек) человека: анамайю (физическую), пранамайю (праническую или биоплазменную), маномайю (ментальную), виджнянамайю (интуитивную) и анандамайю (блаженную). В конечном итоге целью является выйти за пределы ограничений всех этих оболочек. Происходит движение от грубого к более тонкому. Давайте кратко обсудим эти восемь стадий по порядку.

Яма и нияма

Пять ям это:

- сатья (правдивость);
- ахимса (настрой на ненасилие по отношению ко всему: людям, животным или чему бы то ни было еще);
- астейя (честность);
- брахмачарья (контроль сексуальной сферы или воздержание);
- апариграха (не-собственничество).

Количество ниям также пять:

- шауча (чистоплотность);
- сантоша (удовлетворенность);
- тапах (аскетизм);
- свадхья (самоизучение);
- ишвара пранидхана (отдача себя космической воле).

Ямы необходимы, чтобы гармонизировать взаимодействие с обществом, тогда как ниямы предназначены для гармонизации внутренних ощущений. Все правила ямы и ниямы разработаны с тем, чтобы уменьшить дисгармонию между собственными действиями и своей же внутренней позицией. Здесь существует двоякое отношение: разум побуждает к внешним действиям, те же в свою очередь стимулируют разум. Если внешние действия не гармоничны, тогда разум будет беспокоен. Соответственно обеспокоенный разум будет склонен производить дисгармоничные действия. Это порочный круг, в котором внутреннее смятение ведет к внешнему беспорядку, в свою очередь внешний беспорядок ведет к дальнейшей внутренней дисгармонии. Цель ямы и ниямы разорвать этот порочный круг и таким образом успокоить ум с помощью разумных действий и разумной позиции в отношении к себе, к своей жизни и к своему окружению.

186 Хотя яма и нияма включают только десять обетов, они охватывают широкий диапазон человеческой деятельности. Они затрагивают проблемы ментального беспокойства, приходящего извне, с периферии. Их практика кладет начало более существенным изменениям, которые могут произойти от более глубокого исследования ума. Правила непросто применять, но даже их ограниченное применение приводит к значительному успокоению ума. Совершенное же следование правилам возникает только с полным самоосознанием.

Асана

Асана определяется Патанджали как устойчивое и удобное сидячее положение. Теоретически этот раздел может включать в себя много асан Хатха йоги, но практически в него входят только несколько, такие как падмасана, сиддхасана и т. п. Целью асаны в йоге является уравнивание различных нервных импульсов: ощущений боли и удовольствия, горячего и холодного и других, противоположных восприятий.

Пранаяма

Пранаяма практикуется, чтобы сконцентрировать все пранические силы человеческой структуры. Она ведет к контролю [ума] и [его] однонаправленности.

Пратьяхара

«Пратьяхара» означает «собирать вовнутрь». Эта практика касается сдерживания и усмирения идущих вовне склонностей ума с тем, чтобы осознание могло быть направлено вовнутрь. Невозможно исследовать внутреннюю сферу ума, если вы пристрастны к чему-либо, обеспокоены или отвлечены внешним чувственным восприятием. В результате практики чувственный опыт, такой, как восприятие звука, запаха и т. д., отсекается. Все медитативные практики, такие как антар мауна, аджапа джапа, тратака и т. д., пытаются вначале вызвать эту стадию пратьяхары. Пратьяхара в более высоком смысле включает также отсечение внутренних чувств: психических и ментальных.

Дхарана

Дхарана означает сосредоточение ума. Этот шаг предшествует медитации и касается фиксации осознания на одном объекте и исключения из сознания всех остальных объектов. Если состояние пратьяхары достигнуто, все внешние отвлечения исключены. Тем не менее, ум остается полон внутренней болтовни в форме воспоминаний прошлого и проектирования будущего. Обдумывая [различные ситуации], ум пытается вновь пережить прошлый приятный опыт, старается освободиться от неприятного опыта, преследующего его; он строит планы на будущее или испытывает перед ним страх.

Чтобы вызвать ментальную однонаправленность, могут использоваться различные методы. Религии пытаются пробудить это состояние в основном с помощью ритуалов, церковной службы, пуджи (поклонения), песнопения, киртана, молитвы и т.д. Йога Патанджали в качестве фокусной точки для внутреннего сосредоточения использует определенный психический символ. Им может быть ваш гуру, божество, мантра, какой-либо вопрос. Это может быть почти все, даже большой палец вашей ноги. Но это [обязательно] должно соответствовать природе вашего ума и подходить вашей личности. Это должно быть нечто, что самопроизвольно привлекает ваше внимание. Психический символ, проецируемый перед закрытыми глазами, должен быть настолько переполняющим вас, что все ваше существо должно «пожираться» и поглощаться им. Это притяжение должно быть самопроизвольным, в противном случае психика будет оставаться рассеянной. Дхарана нуждается в регулярной и настойчивой практике. Постепенно будут восприниматься все более глубокие аспекты символа; начнет обнаруживаться его прототип и [раскрываться] его природа. Вы будете непроизвольно, плавно переходить в дхьяну.

Дхьяна

Дхьяна есть просто продление дхараны. Она появляется, когда вы в состоянии поддерживать ровное неколеблущееся течение сосредоточения в направлении внутреннего символа в течение некоторого периода времени. Ум становится сформированным вокруг одного образа, имеющего форму психического символа. Процесс осознания часто сравнивается с ровным течением масла. В конеч-

ном итоге это ведет к исключению двойственности; видящий, видимое и видение сливаются в единстве и ваше существо «плавится» [и переходит] в состояние самадхи.

Самадхи

Патанджали описывает различные уровни самадхи, но наиболее подходящим определением является следующее:

«Когда пять чувственных восприятий вместе с умом пребывают в покое, когда даже интеллект перестает функционировать, это, говорят мудрецы, есть высшее состояние». Катха упанишада III: 10

В этом состоянии, в котором полностью прекращены как внешние, так и внутренние видоизменения, все, что остается — это сознательность. Самадхи приводит к самосознанию [самореализации]. В Бхагавад Гите говорится:

«Когда интеллект ошеломлен, услышав слова писания, и останавливается непоколебимым в самадхи, тогда достигается самоосознание». Гл. 2,53

Наиболее расплывчатым объяснением и определением самадхи является следующее:

«Двенадцать (растянутых циклов) пранаямы ведут к пратъяхаре. Двенадцать пратъяхар (продленной продолжительности) ведут к дхаране. Двенадцать таких дхаран ведут к дхьяне, а двенадцать таких дхьян имеют в качестве результата самадхи».

Йога Чудамани упанишада V 111—113

Восемь ступеней — для продвинутых последователей

Хотя восемь ступеней, описанные в Йога-сутре, широко известны, в действительности они все же являются продвинутыми техниками, [предназначенными] для тех, кто разрешил большинство своих ментальных проблем и конфликтов. Реально они не предназначены для среднего человека. В самом начале сутры говорится: «Теперь, поэтому, полные указания в отношении йоги». Слова «теперь, поэтому» означают, что вы будете в состоянии практиковать восемь ступеней после довольно основательной подготовки. Йога-

сутра является продолжением предшествовавших ей основополагающих текстов и учений. В Хатха йога Прадипике говорится:

«Преклоняемся перед Шивой, который учил хатха йоге, представляющей собой лестницу для подъема на вершину раджа йоги. Из-за путаницы и неправильных концепций большинство людей не в состоянии практиковать раджа йогу. Из сострадания Сватмарама (автор) описывает хатха йогу, уподобляя ее факелу, который, освещая, устраняет неведение».

Гл. 1:1,2,3

«Необходимо овладеть хатха йогой в форме асаны, пранаямы и др. практик, пока вы не будете готовы к раджа йоге».

V. I: 68,69

Без этой подготовки не будет продвижения в раджа йоге.

Почему эти восемь ступеней названы продвинутыми? Одна причина заключается в том, что они требуют от практикующих устранения мыслей. Для большинства людей, чей ум озабочен, это принесло бы больше вреда, чем пользы. Только когда колебания ума незначительны, мысли могут быть устранены. Можно легко давить и уничтожать маленьких тараканов, заботясь о чистоте двора, но гораздо труднее приручить дикого слона. Определенно, нежелательно пытаться подавлять мысли и желания, которые все еще вынужденно появляются в уме среднего человека.

Основополагающие правила ямы и ниямы также очень трудно выполнимы для среднего человека. На самом деле эти правила для тех людей, которые исчерпали свою карму и большинство самскар (ментальную суматоху и желания). Например, если большинство людей будет пытаться практиковать брахмачарью (сдержанность), они станут невротиками. Эта практика для тех, кто отработал большинство своих желаний и чей ум уже очищен.

Восемь ступеней йоги Патанджали — для продвинутых последователей, не для начинающих. Прежде всего, следует предпринять шаги, чтобы очистить ум посредством хатха йоги, бхакти йоги и общих медитативных техник, которые вовлекают сознание сильнее, чем сосредоточение. Можно также практиковать некоторые техники, которые примыкают к йоге Патанджали и предлагаются в тексте. Эти методы подготовят к практике восьми ступеней и к тому, чтобы встретить гуру, который может учить йоге лично.

Техники, примыкающие к йоге

Путь йоги, сформулированный Патанджали, не ограничивается только восемью ступенями. Это интегрированная система, которая включает много других йогических практик. Патанджали перечисляет и описывает широкий круг техник, которые помогают гармонизировать ум и в целом жизнь. Однако, без преувеличения можно сказать, что его объяснения и описания техник очень кратки и сжаты. Очень просто упустить смысл утверждений Патанджали без опытного руководства гуру.

Свамиджи с его знанием сокровенного и личным опытом в йоге ясно показывает то, что скрыто и подразумевается во многих неясных строфах. Например, строфы 1:32—39 описывают основу большинства медитативных техник, включая йога нидру, антар мауну, кхечари мудру и т. д. Мантра или джапа йога ясно определяется в строфах 1:27—29.

Комментарий дает необходимое объяснение и проясняет скрытый смысл строф.

Человеческая личность в общем плане может быть разделена на четыре фундаментальных категории, в которых преобладают следующие аспекты личности:

- эмоциональная;
- деятельная;
- интуитивная;
- волевая.

Патанджали, ясно понимая тот факт, что каждый человек имеет свой темперамент и склонности в соответствии с преобладанием одного или нескольких указанных аспектов, осознавал, что путь йоги должен быть разработан таким образом, чтобы он подходил специфическим характеристикам личности. Для этого он описывает следующие виды йоги:

Бхакти йога

Бхакти йога предлагается тем, кто эмоционален и склонен к набожности (см. строфы 1:23; 2:1; 2:45 и т. д.).

Джняна йога

Джняна йога предлагается тем, кто интуитивно чувствует природу. Она рекомендует размышление и внутреннее исследование реального смысла АУМа (строфы 1:27—29), а также подробно объясняет положения философии санкхья (строфы 2:20, 21 и т.д.), которые являются средством более высокого осознания. Вместе с тем она ясно дает понять, что всякое ментальное знание ограничено.

Раджа йога или йога Патанджали

Она предназначена тем, у кого сильная воля. Это предмет данного полного писания.

Карма йога

Карма йога предлагается тем, кто активен от природы. Специально она не упоминается, но, безусловно, подразумевается во многих строфах. Например, яма и нияма подразумевают практику карма йоги в повседневных делах и при выполнении своих обязанностей. Также карма йога подразумевается в строфах по бхакти йоге.

Патанджали понимал, что успех в бхакти йоге автоматически влечет за собой успех в раджа йоге, джняна йога ведет к совершенству в раджа йоге и так далее. Он осознавал, что личность, следующая по пути раджа йоги, должна интегрировать в себе все аспекты своего бытия. Мелочность и эгоизм должны быть устранены одним из доступных методов.

Все негативные и ограничивающие функции ума должны быть стерты.

«Остановка вритти (ментальных видоизменений) может быть достигнута посредством вайрагьи (непривязанности) и абхьясы (практики йоги)».

Гл. 1:12

Эта установка объемлет все пути и техники йоги. Ничего не исключается. Они все ведут к успеху в йоге.

Вийога ведет к йоге

Большинство людей знают, что слово «йога» означает «единство», но Патанджали в своей Йога-сутре представляет на рассмотрение

йогу как процесс разделения. Как это противоречие может быть объяснено? Это можно объяснить в терминах философии санкхья, на которой основывается Йога-сутра.

Санкхья разделяет существование и индивидуальное бытие на два аспекта: пурушу (сознание) и пракрити (природу, энергию, проявленное бытие). При этом нужно помнить, что это только теория, которая, как и все другие философские учения, никогда не сможет истинно представить реальность, каким бы грандиозным это учение ни было. Существование и индивидуальное бытие появляются, когда соединяются пуруша и пракрити. Под пурушей и пракрити подразумеваются соответственно драшта (видящий) и дришья (видимое). Пуруша означает субъектное бытие, пракрити — объектное, внешнее существование.

Процесс и практика йоги имеют дело с вийогой, отделением пуруши от пракрити, видящего от видимого. Это отделение сознательности от отождествленности со средством — телом-умом. Это разделение и различие между сознательностью и телом-умом может быть понято только через личный опыт. Ни чтение большого количества книг, ни продолжительные обсуждения не могут заставить осознать истину и реальность этого отличия, — только личный опыт, непреодолимый и ошеломляющий.

Этот личный опыт будет преобразовывать всю вашу жизнь, он обеспечит платформу, на которой можно понять свою жизнь и бытие. В своем бытии вы обнаружите новое измерение, о котором никогда не подозревали. Процесс йоги разработан таким образом, чтобы внести вийогу — разделение между видящим и видимым. Это ведет к йоге — единству как кульминации процесса. Прежде всего, пуруша и пракрити должны быть разделены, а затем, когда это достигнуто, они становятся видимыми как одно и то же. Таким образом, вийога (практика йоги) ведет к йоге на высшем уровне.

Другой способ объяснения данного положения вещей заключается в следующем. Чистое сознание (пуруша) привязан к низким уровням сознания посредством ошибочного отождествления с телом-умом (практи). Целью йоги является освободить пурушу от пракрити. Свамиджи определяет йогу как «(метод), с помощью которого сознание разъединяется с заблуждением по поводу разума и проявленного мира. Йога (единство) есть результат».

Опыт различения и разделения чистого сознания от разума и тела ведет к осознанию единства всех вещей. Все пути йоги и техники используют этот процесс устранения ограничений разума и тела, вследствие чего джняна (запредельное знание) может сиять в своем полном великолепии. Совершенство разума ведет к самопроизвольному сиянию чистого сознания.

Природа ума

Современная философия проявляет тенденцию рассматривать ум как источник осознанности и сознания. Патанджали ясно излагает точку зрения йоги, когда говорит, что ум не может быть источником сознания, потому что он может также восприниматься как объект (строфа 4:19). Ум не высвечивает сам себя.

Современная наука склоняется к тому, чтобы считать как ум, так и сознание выражением и проявлением материи. Йога со своей стороны говорит, что в действительности материя является грубой формой и проявлением разума; материя управляется умом, а не ум — материей. Материальный мир, который мы видим вокруг себя, на самом деле есть выражение более тонких ментальных аспектов существования.

Отвлекаясь от этих двух фундаментальных отличий, йога и современная мысль согласуются по многим аспектам, касающимся ума. В соответствии с философией Юнга, ум может быть классифицирован по трем различным измерениям: сознательному, подсознательному и бессознательному. Они могут быть соотнесены с терминами йоги следующим образом.

Сознательный ум — стхула (грубое измерение), джагрит (состояние бодрствования), внешнее мышление и восприятие окружающего мира.

Подсознательный ум — сукшма (тонкое измерение), свапна (состояние сна), индивидуальная память, самскарры (ментальные тенденции).

Бессознательный ум — карана (причинное измерение), сушупти (состояние глубокого сна), космические коллективные самскарры и память.

Эти области содержат инстинктивный, интеллектуальный, психический и интуитивный аспекты человека. Целью йоги Патанджали является исследование этих различных ментальных сфер с тем, чтобы познать их. Цель — перейти от сознательного к подсознательному, а от него — к бессознательному.

Некоторые люди понимают или даже в какой-то степени признают невероятную глубину ума, но ни одна философская система не пыталась определить его содержание.

В тоже время Вьяса, один из наиболее глубоких комментаторов Йога-сутры Патанджали, который жил вероятно две тысячи лет назад, реально разделил и классифицировал подсознательный и бессознательный ум на семь аспектов. Это следующие его проявления.

1. Сдержанные самскарсы (ментальные отпечатки, вызванные индивидуальным подавлением).
2. Самскарсы, которые заставляют действовать особым образом. Эти хранимые в памяти тенденции могут предшествовать рождению. Они определяют действия, болезни, таланты и т.д.; это наследственный аспект человека.
3. Скрытые, невыразимые данные памяти от прошлых событий. Они скрыты и накапливаются в коллективном бессознательном за пределами обычных ограничений индивидуального осознания.
4. Инстинктивные рефлекссы, которые управляют вегетативным функционированием физического и психического тела. Мы не учимся переваривать пищу; эта способность уже запрограммирована в индивидуальном уме.
5. Прана (био-плазменная энергия). Сам ум, вне зависимости от того, насколько он тонок или груб, состоит из праны. Прана также является средством, с помощью которого выполняются действия в соответствии с намерениями.
6. Врожденные функции ума. Ум по самой своей природе создан, чтобы меняться в соответствии с космическими ритмами.
7. Психические силы. Сверхъестественные силы имеют тенденцию проявляться в области коллективного бессознательного или космического разума.

Это очень всеохватывающий список, который безусловно побуждает к размышлению.

Он указывает на сферу действия ума и его природу. Эти различные аспекты становятся очевидными по мере продвижения по пути йоги.

Все секреты вселенной хранятся в уме. Он содержит все знание, которое существовало, существует и будет существовать в будущем. Ум имеет слой, который находится выше слоя выражения от самого тонкого до наиболее грубого. Цель йоги Патанджали — по мере продвижения устранять существующие ограничения и завесы индивидуального ума, исследовать и раскрыть присущий ему потенциал и постепенно сформировать из ума совершенный инструмент, способный отражать космический ум, частью которого он является. Цель йоги Патанджали и всех других путей йоги — идти дальше и совершить прыжок в бездну вне-ума — в сверхсознание.

Психические и сверхъестественные силы

Психические силы на санскрите называются сиддхи. Они включают телепатию, яснослышание, ясновидение, предвидение и широкий ряд менее известных сил. Они проявляются в результате посредничества сверх-индивидуальной области ума. Сиддхи появляются в коллективном бессознательном, где каждая личность, каждый индивидуальный ум и каждая вещь близко связаны со всем остальным. Они могут иметь место в прошлом, будущем и даже в сферах за пределами пространства-времени. В то же время вне зависимости от того, насколько удивительными они могут казаться, это, тем не менее, всего лишь проявления происходящего внутри ума.

Несколько лет назад в России и в других странах проводились научные эксперименты по исследованию различных психических явлений с помощью приборов. Но в действительности нет необходимости в подобных экспериментах, поскольку каждый может открыть психические силы в себе, двигаясь по пути йоги.

Много строф Йога-сутры описывают большой набор как хорошо известных, так и редко встречающихся сиддх. Вместе с тем текст ясно предупреждает, что вы не должны стремиться к достижению этих сил или заниматься этим по-дилетански. Они могут быть опасны как для вас, так и для других, если их использовать в

личных целях. Целью йоги является не развить сиддхи, а придти к осознанию своей реальной природы. Сиддхи просто следуют своим чередом и, несомненно, появятся, как только ум станет более однонаправленным и очищенным. В их отношении должно быть безжалостное бесстрашие.

На пути йоги искушения становятся все более и более тонкими. На любительском уровне трудно устоять перед искушением, заниматься психическими силами. Если же это все же происходит, то неминуемо последует крушение и расплата за неблагоразумие. Все великие святые, йоги и т. п. рассказывают о своих битвах с искушениями, в их числе Будда и Христос. К счастью сиддхи реально не появляются в эгоистичном уме. Если бы это было так, тогда в уме и в более тонких сферах психики царил бы тотальный хаос. Поэтому не практикуйте йогу, чтобы достичь сиддхи; прежде всего удовлетворите свои желания в гораздо более безопасном физическом мире.

Совершенная система психологии и психиатрии

Большинство современных систем психиатрии имеют целью довести личность до некоей «нормальности», вкладывая в этот термин тот или иной смысл. Йога Патанджали также пытается достичь этой «нормальности», но она идет намного дальше. Она стремится сделать личность способной исследовать все слои своего собственного ума, чтобы добиться самосознания и затем — совершенной свободы. Йога Патанджали, несмотря на то что она содержит менее, чем двести строф, и была написана тысячи лет назад, может быть названа совершенной системой психологии и психиатрии, по отношению к которой все остальные в конце концов будут нуждаться в доработке.

По мере чтения текста и комментария вы увидите метод, который позволяет взяться за решение проблем разума. Далее приведены несколько примеров.

Патанджали кратко перечисляет базовые техники, которые современная психиатрия применяет в терапии. Они приводятся в строфах 1:32—39. Строфа 32 предлагает развитие сильного интереса к какой-либо одной вещи. Это может быть какое-то хобби или

работа, занятость которыми и составляет терапию. Строфа 33 советует развитие позитивного отношения к другим. Оно включает некоторое самовнушение, которое психиатр может дать своему пациенту. Строфа 34 предлагает управление дыханием. Хорошо известна связь между умственным беспокойством и неровным дыханием; чтобы вызвать ментальное успокоение может быть использовано глубокое дыхание. Строфы 35 и 36 советуют, что следует сосредотачиваться на чувственном восприятии. Это может включать музыкальную терапию, массаж и т.д.; все это может быстро внести в разум успокоение. Строфа 37 предлагает размышлять о человеке, который достиг более высоких состояний сознания. Конкретно имеется в виду йог или гуру, но можно выбрать в качестве объекта и психиатра; фактически большинство современных терапий почти всецело зависят от доверия, которое пациент испытывает к терапевту. Без такого доверия не может быть успешно проведено никакое лечение. Строфа 38 предлагает терапию сном, которая для некоторых современных психиатрических систем практически является основой. Наконец, строфа 39 рекомендует медитацию; значение этой формы терапии было оценено современной психиатрией сравнительно недавно. Все эти методы помогают очистить ум и позволяют реализоваться тому, что хранится глубоко в памяти, подобно пузырькам, которые при кипении всплывают и лопаются на поверхности.

Также в строфе 1:31 приводятся признаки ментального беспокойства; все они являются страданием, которое включает болезнь, подавленность, нервозность и тяжелое или неровное дыхание.

Отсутствие счастья* — это всеобщая проблема человечества. В нескольких коротких, но проникающих в суть строфах Патанджали определяет причину человеческой неудовлетворенности и предлагает средство против него. Он объяснил проблему, что с малым успехом пытались сделать другие системы философии и психологии, описанные в тысячах книг. Охватывая ситуацию в целом, он не потерялся в многословной терминологии и деталях. Здесь мы приводим только краткое обсуждение, поскольку, с одной стороны, строфы точны, понятны и логичны, а, с другой, — полное объ-

* Термин «unhappiness» мы переводим в общем смысле как «отсутствие счастья», «неудовлетворенность», «неудовлетворенность» и «несчастье», когда имеется в виду конкретное страдание. (Прим. пер.)

яснение дается в комментарии. Чтобы подчеркнуть суть, мы позволили себе слегка изменить оригинальный перевод некоторых строф.

Во-первых, Патанджали говорит:

«Основными напряженными состояниями ума (которые вносят неудовлетворенность) являются неведение истины, эгоизм, привязанность, неприязнь и страх смерти». с. 2:3

В качестве итога Патанджали приводит исчерпывающую причину отсутствия счастья.

Следующие строфы раскрывают смысл основных напряженных состояний:

«Неведение относительно реальности является корнем напряженных состояний, от которого появляются все остальные. Напряжения могут быть спящими, слабыми, рассеянными или проявленными».

с. 2:4

Патанджали объясняет, что корневой причиной невозможности обрести счастье, осознается она или скрыта в подсознании, является неведение относительно своей действительной природы. Пока не познана сущность своего бытия, всегда будет в той или иной форме напряженность и неудовлетворенность.

Патанджали определяет напряженные состояния как напряженности, действующие на различных уровнях. А именно следующих.

1. Спящие (прасупта) — напряженности, коренящиеся глубоко в подсознательном уме, которые пока не осознаются. Они предстанут перед вами, когда посредством практики Йоги ваше восприятие станет глубже.
2. Слабые (тану) — мелкие, незначительные напряженности.
3. Рассеянные (виччина) — напряженности, которые в жизни приводят к нервозности, навязчивым идеям и подавленности. Йога при определенных условиях разрешает эти напряженные состояния, позволяя вам принять самого себя и гармонизировать свои побуждения.
4. Проявленные (удара) — напряженные состояния, которые могут быть легко распознаны в повседневной активности.

Таким образом, перекрывается весь спектр напряженных состояний — от грубых до наиболее тонких. Что же это такое — основополагающая напряженность, называемая неведением? Патанджали объясняет это в следующей строфе:

«Неведение может быть определено как принятие бренного за вечное, нечистого за чистое, отсутствие счастья за счастье и не-самости за самость».
с. 2:5

Данное неведение есть отсутствие знания сварупы (своей действительной природы). По сути это и есть причина неудовлетворенности.

Это неведение постепенно рассеивается светом понимания, который приходит с регулярной и настойчивой практикой йоги. В действительности сам ум является источником неведения, поскольку он работает по принципу разделения и различий.

Неведение постепенно разрушается путем достижения более глубокого проникновения в природу ума и затем при определенных обстоятельствах продвижения за его пределы. Именно ум приводит к ложному отождествлению сознания с телом-умом. Когда достигается вийога (разделение) сознания и тела-ума, тогда происходит продвижение в направлении разрушения основополагающей причины — неведения и далее по очередности всех других менее значительных причин недосыгаемости счастья.

Неведение ведет к эгоизму. Это объясняется в следующей строфе:

«Эгоизм может быть определен как ошибочное отождествление пуруши (видящего) с инструментом видения, телом-умом»
с. 2:6

Люди ложно отождествляются со своим телом-умом; это вызывает сильное чувство индивидуальности. Каждая личность пытается навязать свою волю другим ради достижения собственной выгоды. Она ищет личное удовлетворение во что бы то ни стало. Ценой же обычно является расстройство и отсутствие счастья, поскольку эго никогда не может быть вполне удовлетворено.

Чувство эго ведет к неприязни и привязанности к вещам этого мира:

«Привязанность может быть определена как поглощенность удовольствиями мира. Неприязнь определяется как отвращение от вещей мира».
с. 2:7—8

Эти два напряженных состояния: привязанность и неприязнь, влечение и отвращение ведут к конфликту и отсутствию счастья в жизни; для действительных жизненных ситуаций редко когда удовлетворяются чьи-то нужды и ожидания.

Эти влечение и отвращение ведут к страху смерти, так как каждый желает продолжить положение вещей относительно удовольствий и индивидуальности. Патанджали говорит:

«Страх смерти является доминирующей силой, присущей всем людям, даже тем, кто много познал».
с. 2:9

Эта причинная цепь напряженности и неудовлетворенности очень рациональна.

Неведение ведет к эгоизму, эгоизм — к влечению и отвращению, а они ведут к страху смерти. Устранение основополагающего неведения и всех других напряженностей ведет к совершенному счастью. Как это происходит?

«Эти причины недостижимости счастья могут быть нейтрализованы путем возвращения их назад к своему источнику и устранения связанных с ними ментальных состояний посредством медитации».

с. 2:10,11

Таким образом, напряженные состояния могут быть устранены путем исследования ума с помощью медитативных техник.

Эти несколько кратких строф раскрывают в итоге природу ментальных проблем, напряженных состояний и неудовлетворенности и предлагают метод их исключения. Полная энциклопедия могла быть написана, чтобы осветить эти проблемы. Вокруг них могла быть развита целая система психиатрии. Йога Патанджали пытается добраться до самого источника человеческой неудовлетворенности; любой другой подход имеет дело с человеческим страданием только на поверхностном уровне. Патанджали дает способ проникновения в основополагающую причину. Как неудовлетворенность может быть излечена без такого проникновения? Поэтому сутры [сначала] определяют причины, а затем показывают, как их устранить. Только таким образом можно обрести счастье, которое лежит за пределами наших фантастических мечтаний.

Всего в нескольких тысячах слов Патанджали выразил знание, которое бесценно. Поскольку это касается каждого, эта книга должна быть обычным справочником для всех психиатров. Она должна быть «библией» психологии и психиатрии. Таково наше мнение по поводу этого шедевра практической мудрости.

Необходимость данного комментария

Патанджали или кто-то другой, написавший Йога-сутру, был мастером ума.

Его идеи более научны, чем идеи крупнейшего ученого, его мысли более логичны, чем мысли самого выдающегося логика. В словах он точен и предельно краток. Повторения отсутствуют. Порой структура его предложений неполная, тем не менее, каждое слово наполнено богатой информацией, смысл которой где-то очевиден, но где-то — скрыт. В последнем случае очень просто не уловить или неправильно понять содержание, стоящее позади строф. Скрытый смысл может быть открыт только мастером, в котором «живет» учение. Более того, строфы должны быть объяснены в терминах, понятных современному человеку. Именно по этой причине был составлен этот комментарий, основанный на практике и личном опыте современного мастера, нашего гуру Свами Сатьянанды Сарасвати.

Глава I
САМАДХИ ПАДА
(51 сутра)

Сутра 1: Введение в йогу

Atha yogaṅaushaṣanam

<i>Atha</i>	— теперь, поэтому;
<i>yoga</i>	— (касающийся) йоги;
<i>anushaṣanam</i>	— полные наставления.

Теперь (поэтому) полные наставления, касающиеся йоги.

Атха: здесь мы остановимся и попытаемся выяснить, почему автор использовал слово «атха». Он мог бы применить выражение «атра йоганушасанам», что означает «здесь наставления по йоге», но использовал слово «атха». «Атха» означает «теперь, поэтому», что позволяет считать, что эти наставления по йоге находятся в [определенной] связи с некоторыми предшествующими наставлениями. Слово «атха» используется здесь, чтобы указать на то, что последующие наставления по йоге даются ученику после его самоочищения посредством карма йоги и подчинения ментальных тенденций с помощью бхакти йоги. Таким образом, имеется в виду, что наставления по йоге, которые последуют далее, станут понятны, интересны, а также плодотворны для тех, чье сердце чисто, а ум пребывает в покое; в противном случае [последователя] ждет неудача. Те, чей разум нечист и тенденции ума таковы, что он подвержен колебаниям, не смогут практиковать то, чему наставляет эта шастра. Поэтому слово «атха» использовано для того, чтобы подчеркнуть необходимость подготовки себя с помощью карма йоги, бхакти йоги и других средств.

Йога: значение слова дается в последующих сутрах.

Анушасанам: здесь смысловое слово — «шасанам»; «ану» является приставкой, подчеркивающей полноту. «Шасан» — слово, которое означает установление правила, порядка; указание, наставление. От него произошло слово «шастра», которое обычно понимается как «писание». Буквально же оно значит процесс наставления и установление правил. От того же корня произошло другое слово — «ишвара», которое означает властелин, правитель, господин и которое обычно используется для обозначения Бога.

Итак, следует понимать, что анушасанам означает наставления. Если вы читали другие комментарии к Йога-сутре, вы могли обнаружить, что слово «анушасанам» переводится как описание, объяснение. Но если это слово надлежащим образом проанализировать, то выяснится, что в общем [контексте] этот перевод неправильный. Он совершенно не соответствует тексту, потому что сами сутры настолько просты и лаконичны, что не могут служить ни объяснением, ни описанием; они могут быть только наставлением. Что такое йога, практика йоги, состояния ума, личное экспериментирование, место Бога в йоге — эти и другие близкие к ним вопросы рассматриваются в этой книге. Конечно, по йоге существуют и другие работы: описания, комментарии, критика, в том числе таких великих знатоков как Вьяса, Бходжа и Вигьян Бхикшу. Итак, принимаем окончательно, что слово «анушасанам» означает полные наставления.

Сутра 2: Что такое йога

Yogaschitta vritti nirodhah

<i>Yogah</i>	— йога;
<i>chitta</i>	— сознание;
<i>vritti</i>	— типовые проявления [patterns] или круговые модификации;
<i>nirodhah</i>	— блокирование, останавливание.

Блокирование типовых проявлений сознания есть йога.

Сутра состоит из четырех слов: «йога», «читта», «вритти», «ниродха». Здесь мы не будем объяснять слово «йога», поскольку значение его станет более понятным после 195-й сутры.

В основе понятия читты лежит идея видения. «Читта» происходит от «чит», что означает видеть, сознавать, быть осознающим. Следовательно, читта означает индивидуальное сознание, которое включает сознательное состояние ума, подсознательное, а также бессознательное состояние ума. В целом термин «читта» охватывает эти три состояния индивидуального ума. Эта трактовка отличается от понятия, принятого в веданте. Здесь [в йоге] читта представляет полное индивидуальное сознание, которое включает в себе три состояния: чувственное или объектное сознание, субъектное или астральное сознание и бессознательность или ментальное состояние скрытой потенциальности. Эти три состояния чистого сознания следует понимать как читту, о которой идет речь в данной сутре.

В Мандукья упанишаде вполне определенно рассматриваются четыре состояния или измерения сознания. Если вы прочтете эту упанишаду или комментарий к ней, ваше личное сознание станет для вас понятнее. В данной сутре читта [также] представляет все четыре измерения сознания, но как символ [того, что подлежит блокированию] она включает только три измерения. О трех измерениях говорится как о читте, а о четвертом измерении — как об атмане.

Кратко можно сказать, что атман плюс читта есть дживатман — индивидуальное сознание; дживатман минус читта есть атман. Но это только примерное объяснение слова.

Что имеется в виду под блокированием? Значит ли это, что мы блокируем наши мысли, видение, дыхание, желания и личностные комплексы, препятствуя им и останавливая их? Если это так, то [в данной сутре] Патанджали вводит понятие подавления. Это соответствует истине до тех пор, пока читта рассматривается в свете ума — инструмента основного знания. Но, когда под читтой понимается личностное сознание вообще, дающее происхождение различным проявлениям в ментальной и астральной сферах, тогда предположение относительно подавляющего воздействия будет справедливо только наполовину.

Выражение «ниродха» явно означает процесс блокирования, но это не следовало бы понимать как блокирование фундаментальной материи сознания. Фактически из этой сутры ясно, что это действие по блокированию типовых проявлений сознания, а не самого сознания. Как практикующие йогу вы, конечно, согласитесь, что выражение, [используемое] в данной в сутре, подходит к йогическому состоянию медитации, когда типовые проявления сознания становятся заблокированными. Немного позже из этой главы вы узнаете о фундаментальной структуре и природе читты, ее действии и реакции. В этой же сутре только констатируется, что различные состояния сознания, в том числе фундаментальное, могут быть достигнуты путем блокирования потока сознания.

Когда вы ночью ложитесь спать и входите в бессознательное состояние сознания, что происходит с вашим чувственным восприятием, вашим телом и мозгом? Они умирают или это есть процесс блокирования потока чувственного восприятия и ментального сознания? Конечно, это состояние, в котором психические функции оказываются отсеченными от сферы личного сознания. Поток вритти изменяется, и поэтому вы испытываете на опыте другую плоскость, [воспринимаете] другие объекты, события, людей, места и процессы. Все это вритти, относящиеся к другому состоянию сознания и проявляющиеся благодаря процессу блокирования естественных вритти. Если вы проанализируете все такие состояния, где индивидуальное сознание проявляется отличным от обычного образом, в других формах и измерениях, вы придете к пониманию,

что процесс вритти отличается от [процесса] осознания. Вы поймете, что можно блокировать этот поток вритти и преодолеть ограничения сознания, или даже положить конец этому когда-либо воплощающемуся потоку вритти.

Это снова подводит нас к факту, что существует определенный процесс, который не касается обычных состояний и отличается от всего того, что имеет отношение к телу, разуму, чувствам и пране. Это то сознание, которое сохраняется от состояния к состоянию. Этот процесс есть сознание — состояние постоянного и нерушимого осознания.

В нас существует сознание, которое безотносительно к телу. Оно может быть [связано] с телом, но в то же время может существовать и без тела или быть вне его. Это и есть то, что должно быть заблокировано. Это не те обычные мысли, которые нам приходится подавлять. Эти мысли — просто ничто, малая доля нашего сознания. Это покажется фантастичным, невообразимым, но речь идет об области сознания, которая вне границ. Она находится за пределами тела; иногда существует с телом, но иногда — и без тела. Мы называем его [это сознание] анантой — бесконечным, безграничным. Итак, с помощью определенных практик, с которыми мы познаем в следующей главе, можно иметь возможность блокировать этот невидимый процесс сознания.

Постарайтесь хорошо это понять. Поток сознания, о котором идет речь, не есть поток ваших мыслей или ума; это не поток ваших чувств, влечений и желаний; это не род ваших эмоций или опыта. Слово «читта» означает сознание как целое, существующее как внутри, так и снаружи тела, как с телом, так и без него. Образно, сознание подобно нити, соединяющей множество жизней и воплощений. Поэтому слово «ниродха» не означает блокирование мыслей, желаний, амбиций, страстей и т.д., а означает действие или действия по блокированию процесса сознания, ответственного за перевоплощение.

Вритта означает круг, а вритти — круговой. Когда вы бросаете камень в пруд, вода как бы движется от центра в форме кругов. Аналогичным образом, сознание имеет свои «круговые» типовые проявления. Они не [аналогичны распространению] вдоль горизонтальной или отвесной линии; они подобны кругам [на воде]. Таким образом, сознание движется в соответствии с некой круго-

вой моделью. Поэтому состояния читты, способы действия ума называются читта вритти.

Ниродха происходит от базового слова «родха» и означает действие по блокированию. От этого корня произошли многие слова: «авародха», «ниродха», «виродха». Авародха — это препятствие, ниродха — блокирование, виродха — сопротивление. Это проясняет идею блокирования. Подходим к конечной точке — что такое йога. Сутра отвечает, что йога — это блокирование появляющихся типовых проявлений во всех измерениях сознания. Это не только отключение себя от внешнего мира, с которым вы сталкиваетесь каждое утро или вечер, но и отбрасывание в сторону видений, которые у вас бывают в глубокой медитации или в высшем самадхи. Состояние йоги появляется, когда вы выходите за пределы проявлений сознания на различных планах.

Ментальные состояния и кундалини йога

Существует [определенный] порядок или последовательность эволюции вашего сознания. Этот процесс включает прохождение человеком пяти стадий сознания, которые лежат в основе классификации [состояний] сознания. Свое конечное развитие человеческое сознание получает, когда становится свободным от плена пракрита или трех гун, что более обстоятельно будет обсуждаться во второй главе. При обсуждении выражения «читта вритти» мы упоминали о пяти состояниях ума*. Если мы сравним эти пять состояний с этапами пробуждения кундалини, то смело можно сказать, что состояние мудха соответствует муладхара чакре, где индивидуальное сознание спит или дремлет. Санскритские тексты говорят, что кундалини дремлет, сила спит, свернувшись кольцом. После выполнения определенных стимулирующих практик она становится настолько возбуждена, что возбуждение распространяется вверх в манипура чакру. Состояние ума, соответствующее этой стадии, известно как кшипта.

Поднимаясь до манипуры или пупочного центра, духовный искатель всегда имеет возможность быть отброшенным обратно в муладхару. Сознание пробуждается, переходит в свадхистхану, затем вверх до манипуры, но после этого снова переходит в муладха-

* Неточность автора. О пяти состояниях сознания впервые говорится далее в тексте. (Прим. пер.)

ру, потому что такова природа сознания. Однако, когда сознание достигло манипуры и остается там в течение какого-то времени или прошло сквозь манипуру, преодолев ее пределы, тогда сознание становится устойчивым и наступает состояние концентрации. При этом ощущается, что состояние викшипты распространяется далее вверх до аджна чакры. Сахасрара, высшая чакра, есть место пребывания ниродхи. Это состояние за пределами трех гун.

Все функции тела, ума и мира вообще зависят от взаимодействия трех гун. По гунам написано много, но нет лучшего объяснения, чем в философии санкхья. Мир в космическом смысле имеет тройную характеристику своей природы. В соответствии с этим каждое действие, мысль или событие творится под воздействием трех гун.

Ум также подвержен сильному влиянию взаимодействия гун. Когда превалирует саттва гуна, ум сохраняет спокойствие, вритти остаются сконцентрированными, и ничто не вызывает беспокойства. Когда доминирует тамас, ничто в мире не может сделать вас активными, духовными или блаженными; ваш ум всегда будет проявлять себя тупым, инертным и напряженным. Таково влияние тамаса на сознание.

Одна гуна в отдельности не оказывает влияния на личность. Всегда существует комбинированное влияние всех гун. Когда тамас доминирует и подавляет две другие гуны, ум входит в неактивное состояние. Как результат, мыслительный процесс замедляется и временами мышление перестает проявляться. Когда это состояние углубляется, ментальная пассивность усиливается, переходя в состояние глубокого невроза. Это тупое состояние ума, состояние читты, известное как мудха.

Когда доминирует раджас при подавленных саттве и тамасе, ментальное состояние характеризуется как разбросанное, рассеянное, разорванное на части. Развивается расщепление личности, проявляется расположенность к убийству, склонность к совершению самоубийства. Это состояние ума [называется] кшипта.

Викшипта — это колеблющееся состояние ума. В этом особом состоянии индивидуальное сознание колеблется между устойчивостью и рассеянностью. Это обычное состояние всех духовных последователей, когда они садятся для пуджи, медитации, концентрации и антар мауны. Это состояние ума хорошего ученика, который, хотя и успешно продвигается в своем ученичестве, испытыва-

ет временную неустойчивость из-за воздействия гун. Когда в поток концентрации, проистекающий от саттвы, вмешивается неустойчивость, порождая раджасом, про такое состояние сознания говорят, что это викшипта.

В этом состоянии сознания бывают внутренние видения. Последователь очень чувствителен и подвержен настроению. Он может медитировать в течение нескольких часов, а затем внезапно бросить все [занятия] на несколько дней. Это очень важное состояние; в нем начинается йога. Здесь все гуны имеют полную свободу выражать себя индивидуально.

Когда саттва свободно проявляется, появляется однонаправленность. Когда пересиливает раджас, ум рассеян. Когда же в игру вступает тамас, нет ни однонаправленности, ни рассеянности; есть только тупость и бездействие.

Для духовного последователя очень важно анализировать соотношение трех гун и находить ту гуна, которая в данный момент превалирует. Это редкий момент, когда все три гуны оказывают равное влияние на поведение человека. Всегда имеется одна гуна, которая правит и проявляет господство над остальными, даже если последние имеют равную возможность действовать. Например, когда превалирует раджас, всегда существует противодействие других гун, имеющее результатом состояния концентрации и рассеянности, которые следуют одно за другим. Поэтому необходимо осознавать, какая гуна в данный момент абсолютно преобладает и как происходит противодействующее влияние. Если [вы ощущаете] сильную рассеянность и слабую концентрацию, тогда преобладает раджас. Если [чувствуется] слабая концентрация и легкая рассеянность, но сильная тупость и сонливость, это значит — доминирует тамас. Если концентрация сильна, а рассеянность и сонливость слабы, это означает, что превалирует саттва.

После того, как вы проанализировали влияние на сознание трех гун, необходимо найти способы исключения влияния гуны, оказывающей негативное воздействие, и пути развития влияния позитивной гуны. Например, если после мысленного обзора и анализа вы обнаружили влияние тамаса на процесс медитации, следует найти пути и средства, которые бы уменьшили это влияние, и с помощью подходящего метода развить противоположную гуна. Техника развития позитивного влияния является более важной, чем

попытки подавления гуны, оказывающей негативное влияние. В этом смысле следует выполнять асаны, пранаяму, определенные практики хатха йоги. Не имеет значения, вследствие каких изменений проявляется тамас: ментальных, изменений в конституции, в привычках или временных изменений в психике. Асаны и хатха йога в очень сильной степени подавляют влияние тамаса. Физическая работа [вообще] является великой силой прекращения самого существования тамаса, его искоренения, и не только из процесса медитации, но и из самой структуры жизни.

Если раджас берет верх не только во время [практики], в частности медитации, но и вообще в повседневной жизни, настолько, что вы не в состоянии сконцентрироваться на чем-либо из-за ментальных проблем, самскар, желаний, жизненных трудностей и подавленности, вам следует прекратить борьбу с собой и [начать] применять те практики, которые уменьшают элемент раджаса в самом корне жизни. Такими практиками, например, являются бхакти и джапа.

Практиковать карма йогу, а также выполнять физическую работу необходимо не потому, что вы нуждаетесь в их результатах, а потому, что они необходимы для вашей духовной жизни.

Предположим, что вы обнаружили, что во время медитации очень сильна раджа гуна и, как результат этого, вы не в состоянии на какое-то время сконцентрировать свой ум. Поэтому вас клонит ко сну, ум начинает колебаться, вы думаете о многих вещах; вы не в состоянии управлять умом. Что вам следует делать? В этом случае вам необходимо использовать практики, с помощью которых можно уменьшить раджа гуну. Пожалуйста, запомните, что раджа гуна может быть уменьшена с помощью практики бхакти и монотонного повторения джапы.

В какое-то время вы находите, что в силе саттва гуна, хотя другие гуны, то одна, то другая, также действуют. Безусловно, вы не должны устранять саттва гуну. Ее вам нужно будет усиливать, потому что саттва желательна. Тама гуна нежелательна, и вы должны будете уменьшать ее. Раджа гуна также нежелательна, и ее также нужно уменьшать. Итак, когда доминирует тама гуна, необходимо ее уменьшать, когда преобладает раджа гуна — уменьшать раджа гуну, но, когда превалирует саттва и в то же время присутствуют тамас и раджас, вы должны, как это сказано в йогических текстах,

различными методами увеличивать силу саттвы. Вам необходимо со вниманием относиться к самому себе и думать, каким методом вы можете усилить вашу саттва гуну: может быть с помощью дхараны, возможно — через сатсанг, может быть путем изучения книг, может благодаря соблюдению диеты.

Каждый духовный последователь должен не все двадцать четыре часа, а хотя бы иногда анализировать влияние трех гун. Итак, если вы находите, что в течение целого месяца концентрация была полной, но были промежутки, когда ум колебался, это соответствует колеблющемуся состоянию ума или викшипте. Например, сейчас ваше состояние неустойчиво. И это не факт, [характеризующий ваше сознание] а только то, что вы ощущаете. Какая, в частности, гуна более сильна? Если более сильна тама гуна, вы будете откатываться назад, ваша садхана будет ослабевать. Если доминирует саттва, вы сконцентрируетесь и перейдете в медитацию. Таким образом, главное, что вы должны делать, это «читать» свое состояние и в соответствии с этим применять определенные средства.

Говорят, что йога начинается тогда, когда ум достигает состояния викшипты. Кшипта и мудха — две предшествующие стадии, которые не являются йогическими. Они представляют собой то, что мы называем мирскими стадиями ума. Мудха далека от любой йогической концепции.

Теперь мы подходим к слову «экаграта». Экаграта означает односторонность — [состояние], в котором отсутствуют как раджа гуна, так и тама гуна; есть только саттва. В то время, когда ум достигает состояния односторонности, совершенно отсутствует [воздействие] обеих гун — раджаса и тамаса; имеет место полное преобладание саттвы. Когда эта стадия наступила, тогда остается последнее, что может быть достигнуто, это ниродха — полное прекращение. В этом состоянии нет ни тамаса, ни раджаса, ни саттва гуны — ни одной из этих трех функций. Это состояние ума, называемое тригунатита, находится за пределами трех гун, когда сознание делается абсолютно свободным от их воздействия. Когда индивидуальное сознание становится свободным от плена трех гун и остается в одиночестве без каких-либо отношений с гунами — «дружбы», «союза» и т. п., это состояние сознания называется ниродха.

Такова терминология йоги, детально рассматриваемая здесь, в связи с процессом пробуждения сознания кундалини.

Сутра 3: Высшая точка йоги

Tada draṣṭuh swarūpeavasthānam

<i>Tada</i>	— тогда;
<i>draṣṭuh</i>	— видящий;
<i>swarūpe</i>	— собственная существенная природа;
<i>avasthānam</i>	— устанавливание.

Тогда видящий устанавливается (пребывает) в своей собственной природе.

Самореализация может иметь место только тогда, когда читта-вритти прекращает свое действие, когда ум или читта более не подвергается влиянию игры трех гун и меняющихся настроений и более нет отождествления с миром объектов. Поскольку наше понимание очень ограничено, мы не в состоянии познать или понять не только состояние кайвальи, самореализации, но даже постичь более высокие состояния сознания [в сравнении с обычными], которые развертываются в самадхи. Реализация приходит изнутри и не может быть постигнута умом, находящимся на существующем уровне осознания, поскольку ум «окрашивается» и обуславливается влечением и отвращением, ложной верой, ошибочными концепциями, неправильным мышлением и т. д., которые все относятся к асмите — эго или я-принципу.

Чистота ума, полное владение собой, отсутствие желаний и т. д. — всего этого необходимо добиться перед тем, как будет получена способность достижения цели йоги, которой является кайвалья или самореализация. Слово «авастханам» указывает на восстановление своего исходного состояния, и это будет обсуждаться в четвертой главе.

Сутра 4: Что происходит с пурушей в противном случае

Vritti sarupyamitaratra

<i>Vritti</i>	— видоизменение, типовое проявление;
<i>sarupyam</i>	— отождествление;
<i>itaratra</i>	— в другом состоянии.

Иначе — отождествление с типовыми проявлениями читты.

Что происходит с пурушей — самостью или душой, когда он не пребывает в своей сущностной природе, о которой здесь идет речь? Когда читта-врити не находится в состоянии ниродхи, тогда пуруша пребывает «под сильным впечатлением» от типовых проявлений читты или ее видоизменений.

Мы все знакомы с типом ошибочного отождествления. Когда мы смотрим кинофильм или театральную постановку, мы склонны отождествлять себя с тем, что происходит на экране или на сцене, и испытываем соответствующие эмоции: горе, радость, страх, влечение, отвращение и т.д. Хотя это всего лишь игра актеров, мы имеем склонность отождествляться с тем, что видим, и забывать, что мы просто зрители того, что происходит на сцене. Таким же образом пуруша, [хотя и] является только свидетелем сознания, забывает свою истинную природу и отождествляется с читтой и ее типовыми проявлениями или видоизменениями в такой степени, что очень трудно вывести себя из этого отождествления.

Наука йоги, как она представлена Патанджали, рекомендует различные техники, предназначенные для людей, имеющих различный темперамент, чтобы они могли привести материю ума или читту в состояние ниродхи. В этом состоянии пуруша становится сознательным к своей собственной природе.

Сутра 5: Вритти — главная классификация

Vrittayah pañchatayyah kliṣṭakliṣṭah

- Vrittayah* — проявления ума;
pañchatayyah — пяти типов;
kliṣṭa — болезненный, буквально тяжелый, трудный;
akliṣṭah — не болезненный.

Типовые проявления ума пяти видов; они болезненны или не болезненны.

Вся эта сутра составлена из четырех слов. Слово «вритти» вам уже известно, тем не менее оно все еще нуждается в дальнейшем пояснении. Далее, начиная с данной сутры, следует детальное объяснение [понятия] вритти. Сутра говорит, что вритти ума пятиричны, т. е. пяти видов. Пять видов — это пять типовых проявлений, которые бывают болезненны, либо не болезненны. Это означает, что всего типовых проявлений ума десять: пять из них болезненны и пять — не болезненны. Это нуждается в иллюстрации.

Ум видит цветок; с помощью глаз он принимает форму цветка, и цветок ему нравится. Это называется аклиштой — приятным. Затем ваш ум видит раздавленное, расчлененное тело собаки, которая попала под колеса проезжающей повозки. Ваш ум смотрит через глаза, и воспринимаемое усваивается им, но оно ему не нравится. Это называется клиштой или болезненным. Итак, проявление ума определенного типа в случае с цветком было не болезненным или приятным; в случае же с раздавленной собакой — болезненным или клиштой. Типовое проявление одно и то же — восприятие через глаза; видение же двойственно: аклишта и клишта, не болезненное и болезненное.

Таким же образом ум имеет или принимает пять главных типовых видоизменений или проявлений. Каковы же эти пять вритти? Мы обсудим это в следующих сутрах, но перед тем, как перейти к этой теме, пожалуйста, поймите очень отчетливо, что Патанджали подразумевает под словом «всё». Это проявления ума в различных сферах жизни. Например, вы смотрите на дерево, вы смотрите на человека или природный ландшафт. Вы делаете это посредством глаз, и это одно из проявлений вашего ума. Вы слушаете музыку

или лекцию. Это также одно из проявлений вашего ума. Затем вы закрываете глаза и думаете о прошлом, настоящем или будущем, о ваших отношениях, друзьях и врагах. Это также одно из видоизменений ума, одно из его образований, шаблонных проявлений. Когда вы взволнованы, обеспокоены или полны гнева, или страсти, горя, ревности, сострадания, любви к человеку, к Богу, это также одно из шаблонных проявлений вашего ума, и это особое проявление называется вритти.

В соответствии с системой йоги каждый вид знания, каждый вид мысли и каждая область сознания есть одна из вритти ума. В йоге даже состояние сна считается одной из обусловленностей ума. Это ментальное состояние, ментальная обусловленность. Подобным образом сомнение, иллюзия, ошибочное мнение, такое как ошибочное принятие веревки за змею, — это все ментальные обусловленности, вритти.

В санскритских текстах и, в частности, в текстах йоги и веданты слово «вритти» встречается сплошь и рядом. Но понятие это такое неоднозначное, что иногда философы и мыслители оказываются не в состоянии объяснить его надлежащим образом. В семнадцатом веке был великий ученый, которого звали Гаудападачарья. Он был гуру у гуру великого Шанкарачарья. Он написал подробный комментарий на маленькую упанишаду, называемую Мандукья упанишада. В своем комментарии великий ученый писал: «Мир в целом представляется ничем иным, как формой ментальных видоизменений высшего сознания».

Весь космос, не только Земля, но и космос в целом может быть нереальным; он может быть просто выражением вашего ментального мышления, ментального мышления высшего существа, космической силы мышления. Поэтому, когда мы используем термин «ментальное видоизменение», мы имеем в виду различные типовые проявления или персонификации ума, различные стадии, сферы или измерения личности.

В театральной постановке один и тот же человек может выходить на сцену как нищий, король, разбойник, санньясин, мужчина или женщина и т. д. Таким же образом в человеке есть простая материя, называемая сознанием, которая появляется, чтобы проявиться в форме бодрствования, сновидения, глубокого сна, мышления, влечения и отвращения. Это одно сознание, которое мы видим играющим разные роли, и это различные вритти.

Сутра 6: Пять типов вритти

Pramaṇa viparyaya vikalpa nidra smritayah

<i>Pramaṇa</i>	— правильное знание;
<i>Viparyaya</i>	— неправильное знание;
<i>vikalpa</i>	— фантазия, воображение;
<i>nidra</i>	— сон;
<i>smritayah</i>	— память.

Пять типов проявлений ума — это правильное знание, неправильное знание, фантазия, сон и память.

В последних трех сутрах мы говорим о слове «вритти». Для ученика йоги важно правильно понять это слово. После продолжительного обдумывания вы осознаете, что окончательная цель йоги есть ничто иное, как тотальное разрушение шаблонов проявления сознания. Это иллюстрирует следующий пример. Различные фигурки или модели формы могут быть вылеплены из глины и, когда они разрушаются, то снова становятся глиной. Точно так же золотых дел мастер делает из золота различные украшения, формы которых известны под различными именами, но, когда они разрушаются или плавятся, они снова становятся золотом. Подобным образом в космическом природном процессе различные вещи и структуры проходят через ум и называются различными именами. Ум, или сознание, должно быть лишено всех своих форм с тем, чтобы сознание оставалось безымянным и бесформенным, что является окончательной целью йоги.

Прекращение осознания мира — это только часть йоги. Это не конечная цель, как это ошибочно понимают многие последователи. Они закрывают свои глаза и уши, забывают обо всех внешних вещах и звуках, после чего у них появляются удивительные внутренние видения. Они думают, что достигли конечную цель йоги, но даже это [представление] должно быть разрушено. Должно быть покончено со всем, что является природным проявлением ума. Поэтому перед тем, как вы начнете практику йоги, вы должны получить ясное представление о том, что вы собираетесь делать, и в этом вам поможет Патанджали.

Иногда нам говорят «взять [сознание] назад», отвести свое сознание, но что такое сознание? Вы отводите сознание от внешних звуков, но можете ли вы отвести его от сна? Нет, потому что вы даже не считаете, что глубокий сон ментально обусловлен, вы думаете, что глубокий сон не является ментальным состоянием. Йога говорит, что глубокий сон — также ментальное состояние, и далее в сутрах Патанджали говорится, что даже самадхи есть ментальное состояние, которое должно быть отброшено. Савикальпа — самадхи начального уровня является также видоизменением ума и поэтому должно быть преодолено.

К окончательной цели йоги ведет [определенный] очищающий процесс, и в его реализации Патанджали помогает нам. Пять типов классификации охватывает исключительно все вритти. Все, что вы видите, слышите, испытываете на опыте, все, что реализуется как вритти посредством ума, через чувства, классифицируется в пять групп, которые называются правильное знание, неправильное знание, воображение, сон и память.

Эти пять типовых проявлений образуют сознание ума. Из них формируются три измерения индивидуального сознания. Они составляют «ментальную фабрику» человека. Любое ментальное состояние включается в пять типовых проявлений, видите ли вы сон или бодрствуете, смотрите или разговариваете, прикасаетесь, наносите удар или плачете; чувство это или эмоция, действие или настроение. Фактически эти пять групп включают в себя все.

Сутра 7: (I) Прамана — источники правильного знания

Pratyakshānumāṅgaṃ pramaṇāni

- Pratyaksha* — прямое познание, чувственное доказательство;
anumāna — вывод;
āgama — свидетельство, откровение;
pramaṇāni — источники правильного знания.

Прямое познание, вывод и свидетельство являются источниками правильного знания.

В этой сутре риши пытается объяснить, что такое правильное знание — прамана. В предыдущей сутре уже говорилось, что оно относится к проявлениям ума. Ум не всегда принимает форму только одного правильного знания, иногда он проявляется и как неправильное знание. Данная сутра объясняет, что означает правильное знание. Оно может быть получено из трех источников, которые называются: чувственное доказательство, вывод и свидетельство. Чувственное доказательство — это знание, полученное в результате контакта [хотя бы] одного из наших органов чувств с объектом познания. Например, мы видим цветок и чувствуем его запах, мы слышим чей-то крик и т. п.

Если ваши органы чувств, индрии в рабочем состоянии и ни у одного из них нет дефектов, тогда ваше чувственное доказательство является одним из источников правильного знания. Необходимо помнить, что чувственное восприятие — не единственный источник правильного знания, потому что наши чувства иногда обманывают нас. Например, в пустыне благодаря горячему воздуху возникает мираж. В этой ситуации, когда в действительности воды нет, наши глаза заставляют нас верить в реальность появления воды. Чувственное доказательство в этом случае не является правильным знанием, так как мы можем осознать нашу иллюзию, если попытаемся пойти в направлении миража, чтобы принести воды.

Анумана (вывод) становится источником правильного знания, когда основывается на здравом смысле. Мы видим дым на удален-

ной горе и немедленно заключаем, что на горе должен быть и огонь. Этот вывод основывается на опыте, который никогда не подводил нас, а именно: когда бы мы ни проходили через дым, мы также обнаруживали присутствие огня. Это называется неизменным сопутствием. Когда две вещи или два события неизменно обнаруживаются происходящими вместе, мы можем сделать заключение о наличии одного из них, когда мы видим другое.

Агама означает свидетельство. Оно используется в таких обстоятельствах, где не доступно чувственное доказательство, а также, если нет достаточных оснований для вывода. В этом случае нам приходится быть в зависимости от того, что говорят другие. Но здесь есть одно важное условие. Другой человек, чей авторитет может быть взят как достаточный источник правильного знания и кто называется аптой (apta), должен удовлетворять двум условиям. Во-первых, он сам должен обладать правильным знанием, и, во-вторых, он должен быть в состоянии передать это знание без каких-либо ошибок. Когда эти два условия выполняются, мы можем принять агаму как правильное знание. В йоге авторитет зовется гуру, и, хотя то, что он передает, ученик принимает попросту на веру, это, тем не менее, является правильным знанием, потому что гуру — это личность, чье знание правильно. Писания также известны как агама, потому что они являются откровениями риши, которые первыми на опыте испытали то, о чем идет речь в писании.

Более того, утверждения писаний [считаются] не менее ответственными, чем чувственное доказательство или вывод.

Сутра 8: (II) Випарья — заблуждение

Viparyayo mithyajñanamatadrupaprathīṣṭham

<i>Viparyayah</i>	— заблуждение;
<i>mithya</i>	— ложный, иллюзорный;
<i>jñanam</i>	— знание;
<i>atat</i>	— не свой собственный;
<i>rupa</i>	— форма;
<i>prathīṣṭham</i>	— основанный.

Неправильное понимание есть ложное знание, которое не основано на собственной форме [объекта].

Здесь Патанджали рассматривает второй тип читта вритти, которые мы должны блокировать. Он определяет випарьяю как ложное знание, которое не основывается на реальном объекте или не соответствует ему. Это противоположность правильному знанию. Правильное знание имеет место, когда наше знание основывается на соответствии реальному объекту. Например, мы видим цвет цветка, чувствуем его запах, ощущаем мягкость его лепестков, и в нашем уме появляется знание, что это есть цветок. Это правильное знание, потому что есть тадрупапрастхистха, т. е. существует реальный объект, на котором основывается наше знание. В случае випарьяи нет объекта, существующего в реальности, на котором знание могло бы основываться, поэтому это называется атадрупапрадхистхам. Например, когда мы ошибочно принимаем веревку за змею, наше знание неправильно, потому что вещь, которая в действительности существует, — веревка, принимаемая нами за змею. Чтобы возникло правильное знание, это ложное знание должно быть исправлено путем создания [соответствующих] условий, в данном случае таких, как достаточное освещение.

Випарьяя также называется авидьей, поскольку все наше знание основывается на неверном понимании реальной природы пуруши и пракрити. Неправильное знание в конечном итоге замещается вивекой, которая включает в себя правильное понимание истинной природы пуруши и пракрити.

Сутра 9: (III) Викальпа — необоснованная вера

Shabda jnananupāti vastu shūnyo vikalpah

<i>Shabda</i>	— слово, звук;
<i>jñāna</i>	— познание;
<i>anupāti</i>	— вытекающий;
<i>vastu</i>	— объект;
<i>shūnyah</i>	— пустой;
<i>vikalpah</i>	— фантазия, воображение.

Знание, вытекающее из слов, но пустое относительно объекта, есть фантазия.

Викальпа — это воображение без [реального] объекта как основания. Это не означает, что оно [вообще] не имеет объекта. Объект, о котором говорится в утверждении, просто не существует. Например, когда мы читаем удивительные рассказы о некоей сказочной стране или рассказы Гулливера о лилипутах, мы обнаруживаем там вещи, которые правильно описываются словами и используются в предложениях, но в действительности реальные объекты, которые бы им соответствовали, совершенно отсутствуют. Это примеры викальпы — воображения или фантазии. Викальпа — это творение нашего ума. Это, тем не менее, не значит, что воображение совершенно лишено экспериментального материала. Мы берем идеи из нашего опыта и смешиваем их, чтобы сформировать новые идеи вещей, которые в действительности не существуют.

У многих из нас, даже у духовных последователей, появляются беспокойства по поводу того, что иногда ум наполняется фантазиями и выдуманными идеями. По всему миру существует много духовных последователей, которые пребывают в поиске достижения воображаемой цели. Они живут в мире идей, которые есть ничто иное, как викальпа.

В медитации, в дхьяне иногда происходит полет воображения. Это так восхитительно и интересно и доставляет удовольствие и удовлетворение медитирующему уму, но, согласно Патанджали, эта форма викальпы также должна быть отставлена в сторону. По-

добным образом мы обнаруживаем в Индии вид медитации, основанной на воображении, которая называется сознательный дневной сон. Сам по себе это отдельный вид садханы, но, согласно Патанджали, это в сущности есть тупое состояние ума и должно быть преодолено через правильное знание. Эта садхана очень помогает начинающим, так как она может заставить последователя идти все глубже и глубже в состоянии концентрации. Тем не менее, не следует забывать, что эта садхана, хотя и полезна для начинающих, в дальнейшем должна быть отброшена. В состояниях дхараны, антармауны, дхьяны последователь представляет определенные объекты и их качества. При окончательном анализе они могут оказаться нереальными и фантастическими представлениями. Но они очень полезны вначале, и ученик должен использовать их как помощь, пока не продвинется вперед, чтобы овладеть более глубокими состояниями. Многие великие мыслители утверждали, что различный опыт, вплоть до нирвикальпа самадхи, через который проходит последователь, есть ничто иное, как планы его ментального сознания.

Правильное знание, неправильное знание и воображение представляют собой сходные процессы сознания. Их отличие в том, что правильное знание имеет подлинный объект, неправильное знание — ошибочный объект, тогда как воображение, или викальпа, вообще не имеет объекта. Эту разницу нужно отчетливо понимать.

Сутра 10: (IV) Нидра — состояние сна

Abhava pratyayalambana vrittihnidra

<i>Abhava</i>	— отсутствие;
<i>Pratyaya</i>	— содержание ума;
<i>alambana</i>	— опора;
<i>vrittih</i>	— модификация;
<i>nidra</i>	— сон*.

(Глубокий) сон — это вритти отсутствия ментальных содержаний для своей опоры.

Это очень важная сутра. В сравнении с первыми тремя вритти, о которых речь шла ранее, эта вритти характеризуется как неосознанность, отсутствие сознания или бессознательность. Глубокий сон — это также одно из состояний ума. Очень важно это понять, потому что, если мы в состоянии анализировать спящее состояние ума, мы можем легко понять состояние самадхи. Глубокий сон — это состояние ума, в котором прячется или скрывается знание внешнего мира. В Мандукья упанишаде говорится, что в глубоком сне вы ничего не желаете, нет ни сновидений, ни каких-либо других восприятий. Все вритти становятся сконцентрированными вместе, и вся энергия сплавлена в один процесс. Способность восприятия обращается вовнутрь самой себя; внешние объекты не видимы и не слышимы, нет каких бы то ни было ощущений. Это бессознательное состояние ума.

Это именно та идея, которую Патанджали хочет подчеркнуть в этой сутре. Он говорит, что в глубоком сне состоянию ума не предшествует объект, ум не видит, не слышит, не ощущает, не чувствует что-либо. Любая форма знания, любое содержание ума затухло.

Когда мы имеем опыт восприятия объекта, ментальное отражение этого опыта называется пратья — содержание ума. У нас может быть пратья как с чувственным восприятием, возникающим при контакте с объектом, так и без него. Мы можем, например, видеть розу внутри нашего ума в форме видения, или сновидения,

* Имеется в виду глубокий сон, или сон без сновидений. (Прим. пер.)

или некой идеи. Содержание ума во всех этих состояниях называется пратъяя.

Когда сама идея объекта, само содержание ума проходит через определенный процесс, ум становится лишенным опоры. Глубокий сон — это вритти, в котором содержание ума отсутствует. В этом состоянии мысли [и пр.] есть, но они не предстают перед умом, так что ум не видит, не ощущает, не думает, не слышит, не чувствует, т. е. нет какого-либо чувства или ментального опыта. Психологически в этом состоянии мозг не связан с умом, и мысли временно подавлены. Подобным образом в дхьяне мы иногда становимся бессознательными, когда активность ума останавливается.

Состояние глубокого сна сравнимо с состоянием самадхи, так как в обоих состояниях отсутствует осознание внешнего мира. Единственное отличие между глубоким сном и самадхи состоит в том, что в самадхи в определенной степени сохраняется понятие «Я», тогда как в глубоком сне это понятие отсутствует. В состоянии самадхи полностью прекращается осознание разделения собственного существования и собственных качеств. Личные качества, такие как индивидуальная национальная принадлежность (например то, что вы индиец), собственное имя и своя форма не осознаются. Тем не менее, некоторый вид сознательности все же сохраняется. Это сознание лишено всех особенностей, принадлежащих внешнему миру. Сознание, которое мы имеем в состоянии самадхи, точно такое же, как в состоянии бодрствования, с той лишь разницей, что в самадхи есть сознание, но нет объекта. Здесь существует много непонимания, неверных концепций, множество ошибочных установок и неверных интерпретаций. Ошибочно полагается, что самадхи — это состояние абсолютной бессознательности, в то время как в действительности это не так.

Сутра 11: (V) Смирити — память

Anubhūtavīṣayaasampramoṣah smritih

<i>Anubhūta</i>	— испытанный на опыте;
<i>vaṣaya</i>	— объекты чувственного восприятия;
<i>asampramoṣah</i>	— не допускающий ускользания;
<i>smritih</i>	— память.

[Свойство] не допускать ускользания из ума испытанных на опыте объектов есть память.

Память — это пятая вритти ума. Она бывает двух типов: сознательная память и подсознательная память. Функция сознательной памяти — вызывать опыт прошлого. Она включает в себя воспоминание вещей, которые уже испытаны на опыте. Подсознательная память — это сновидение. Здесь вы не вспоминаете сознательно, вы помните бессознательно. Эта память также двух видов: одна — воображаемая и другая — реальная. Иногда во сне происходят фантастические переживания, которые не имеют какого бы то ни было отношения к реальной жизни. Можно видеть себя раздавленным под колесами поезда или можно увидеть себя умершего. Это фантазия ума, и поэтому этот вид памяти называется воображаемой подсознательной памятью. Но мы должны понимать, что каждый сон имеет некоторую основу и что не бывает снов без основы. В случае реальной подсознательной памяти во сне вспоминается нечто, что действительно происходило в прошлом, без искажения фактов. Это память, которая выявляет впечатления подсознательного плана и развертывает их на сознательном плане, является одной из способностей нашего сознания и поэтому классифицируется как вритти.

Объекты опыта бывают пяти видов в соответствии с органами чувств, посредством которых они воспринимаются: глаза, уши, кожа, язык и нос. Когда мы воспринимаем эти объекты на опыте, наш ум через индрии входит с ними в контакт. Если этому опыту не позволено ускользнуть из ума, в следующий раз, когда происходит подобный контакт, появляется память прошлого опыта. Если

опыту удастся вырваться, память нас подводит. Таким образом, слово «асампрамоша» используется Патанджали, чтобы подчеркнуть тот факт, что опыту не позволено ускользнуть из ума. Слово имеет следующие составляющие: «а» — «не», «сам» — «полностью», «пра» — «высокий» или «сильный» и «мокша» — «освобождение», «утекание». Таким образом, буквально слово означает «непозволение утекать».

Итак, по пяти вритти, о которых говорит Патанджали, можно подвести следующий итог. Первая вритти включает в себя правильное знание, вторая — неправильное знание, третья — воображаемое знание, четвертая — отсутствие знания и пятая — прошлое знание. Эти [вритти] покрывают все поле нашего сознания. Определяя йогу, Патанджали отмечает, что суть йоги в блокировании или остановке всех вритти. В следующей сутре он описывает средства, которые должны использоваться для этой цели.

Сутра 12: Необходимость абхьясы и вайрагьи

Abhyasavairagyabhyam tannirodhah

- Abhyasa* — повторяемая практика;
vairagyabhyam — с помощью вайрагьи;
tat — тот;
nirodhah — останавливание, блокирование.

Останавливание их (пяти вритти) повторяющейся практикой и вайрагьей.

В этой сутре Патанджали описывает два метода для останавливания потока читта вритти. Это абхьяса и вайрагья. Абхьяса означает повторяемую и настойчивую практику. «Вайрагья» — это слово, содержание которого далеко не однозначно. Понимание [термина] может различаться, поскольку зависит от традиций страны, времени [жизни] и умственных способностей [последователя]. Мы можем сказать, что вайрагья — это ментальное состояние непривязанности или лишенное привязанности, т. е. это свобода от раги и двешы — влечения и отвращения. Когда ум становится свободным от них, это состояние называется вайрагья. В Индии вайрагья традиционно означает также духовный сан санньясы. Патанджали описывает рагу и двешу в одной из дальнейших глав. Можно сказать, что рага есть отношение влечения к объекту нашего выбора. С другой стороны, двеша — это отношение ума, которое включает в себя отвращение от объекта. Свобода от этих двух называется вайрагья.

Мы встречаем много духовных последователей, которые пытаются концентрировать свой ум без предварительной практики абхьясы и вайрагьи, без обуздания раги и двешы. Бесплезно пытаться делать ум спокойным без предварительного удаления мешающих факторов, называемых рага и двеша, которые делают ум неустойчивым. Патанджали говорит нам, что абхьяса и вайрагья есть средства, которыми мы должны сначала овладеть, чтобы медитация проходила без затруднений.

Сутра 13: Абхьяса означает постоянную практику

Tatra sthitou yatnobhyasah

<i>Tatra</i>	— там, из двух;
<i>sthitou</i>	— будучи фиксированным, укоренившимся;
<i>yatnah</i>	— усилие;
<i>abhyasah</i>	— практика.

Из двух (упомянутых в предыдущей сутре) абхьяса — это «быть утвердившимся в старании».

В этой сутре Патанджали объясняет значение абхьясы. Слово «татра» буквально означает «там», но в соответствии с контекстом сутры слово «татра» значит «из двух». Абхьяса значит быть совершенно утвердившимся в духовном усилии (садхане). Здесь усилие включает в себя практику читта вритти ниродха. Это может включать карма йогу или бхакти, самонаблюдение и другие практики. Следует помнить, что просто практика чего-нибудь в течение какого-то времени не является абхьясой. Абхьяса означает непрерывную практику, ту, оставить которую совершенно невозможно. Она становится частью вашей личности, частью вашей индивидуальной природы. Чтобы подчеркнуть это, риши использовал слово «стхитоу», которое значит «будучи твердо фиксированным» или «твердо установленным».

Следующее слово «ятна» (усилие) указывает на все усилия, будь то крийя йога, хатха йога или медитация. Существует один очень важный момент, касающийся абхьясы, который должен быть понят. Когда абхьяса становится естественной, прочно укорененной и полной, она ведет к самадхи. Таким образом, каждый ученик должен уделять предельное внимание регулярной и непрерывной практике, которая, когда становится совершенной, ведет к полному блокированию вритти.

Сутра 14: Основы абхьясы

*Sa tu dīrghakāla nairantaryasatkaraṣevito
driḍhabhumih*

<i>Sah</i>	— то (абхьяса);
<i>tu</i>	— но;
<i>dīrgha</i>	— длительный;
<i>kāla</i>	— время;
<i>nairantarya</i>	— без прерывания;
<i>satkara</i>	— почтение;
<i>ṣevitaḥ</i>	— практикуемый;
<i>driḍha</i>	— твердый;
<i>bhumih</i>	— обосновывать.

Она становится твердо установленной, когда продолжается в течение длительного времени, с почтением, без прерывания.

Существует три условия для практики абхьясы: необходимо, чтобы она [практика] выполнялась с полной верой, не прерывалась и продолжалась в течение довольно длительного времени. Когда эти три условия выполняются, абхьяса твердо устанавливается и становится частью вашей природы. Часто наблюдается, что много последователей в начале своей практики становятся большими энтузиастами, но со временем их вера совершенно истощается. Это не должны допускать ученики йоги, которые хотят достичь цель именно в этом рождении. Духовный последователь должен продолжать свою садхану, пока не будет в состоянии получить нечто очень конкретное и очень существенное. Однако очень немногие последователи делают это.

Слово «наирантарья» очень важно. Оно означает практику без прерывания. «Антар» означает различие, «наирантарья» — отсутствие этого различия, т.е. непрерывность. Это очень важно, потому что, когда практика то и дело прерывается, ученик не в состоянии получить пользу в полной мере от своих занятий. Непрерывность означает духовную зрелость. Последователь, когда он начинает свою практику, должен достичь духовной зрелости и его практика

должна продолжаться в течение длительного времени. Иногда мы наблюдаем, что многие люди имеют неправильное представление о духовной эволюции. Они полагают, что ее цель может быть достигнута в течение нескольких месяцев, но это не так. Для достижения цели может потребоваться множество рождений. Последователь не должен быть нетерпеливым, нетерпение и спешка должны быть исключены. Наша древняя литература изобилует историями, в которых говорится, что может потребоваться много рождений, пока человек достигнет высшую цель йоги. Что важно, так это не длительность времени, а непрерывность практики. Нужно продолжать практику без какого бы ни было прерывания и выполнять ее, пока цель не будет достигнута, сколько бы времени на это ни потребовалось. Нужно следовать зову сердца и с верой продолжать практику. Вера — очень важный фактор, поскольку только через веру мы проявляем настойчивость и получаем энергию для продолжения практики, несмотря на жизненные неурядицы. Если последователь имеет полную веру в то, что он несомненно достигнет цель через свою практику, тогда для него маловажно, когда это произойдет.

Следующий важный пункт — это то, что садхана должна доставлять удовлетворение. Так же, как мать беспокоится, когда ее ребенок не возвращается домой вовремя, так и последователь должен проявлять беспокойство, если он не выполняет свою ежедневную практику. Он должен любить свою практику так же сильно, как любит свое тело. Практика должна привлекать его, как привлекает любимое сладкое блюдо. Практика может иметь желаемый результат, только если она нравится и выполняется с любовью. Не должно быть чувства принуждения, практика должна выполняться по доброй воле. Таково понятие саткары, что означает серьезность, уважение и преданность. Если эти качества присутствуют, хорошие результаты гарантированы. Привязанность к практикам может быть развита через постоянный самоанализ и сатсанг.

Патанджали утверждает, что если мы практикуем абхьясу с верой и убежденностью в течение длительного времени, это определено приведет к остановке пяти видов вритти ума.

Сутра 15: Начальная форма вайрагьи

*Driṣṭānushravika viśaya vitriṣṇasya vashīkara
sañjñā vairāgyam*

<i>Driṣṭā</i>	— видимое;
<i>Anushravika</i>	— слышимое;
<i>viśaya</i>	— объект;
<i>vitriṣṇasya</i>	— того, кто свободен от желания (<i>trīṣṇā</i> — жажда, желание);
<i>vashīkara</i>	— управление;
<i>sañjñā</i>	— осознание;
<i>vairāgyam</i>	— отсутствие жажды.

Когда человек становится свободным от влечения к чувственным объектам, которые он испытывал на опыте, а также к тем, о которых он слышал, это состояние сознания есть вайрагья.

Когда человек не имеет жажды, страстного желания по отношению ко всем объектам удовольствия и т.п., которые он в своей жизни сам видел или о которых он слышал, это состояние невлечения его ума, нежажды известно как вайрагья. Дришта включает в себя удовольствие от объектов, которые способны его доставить посредством чувственного опыта. Весь опыт личного чувственного знания называется дриштой. Анушравика — это те объекты, которые не испытывались на опыте, но о которых вы узнали от других людей или из книг. Таким образом, вайрагья целиком является процессом буддхи, это не принадлежность к какой-то секте. Если кто-то думает, что для практики вайрагьи ему необходимо будет изменить свою настоящую жизнь, то он ошибается. Вайрагья — это окончательная переоценка всего, что вы испытывали в жизни. Достижение вайрагьи возможно даже тогда, когда на вас в полной мере лежит ответственность за семью и общество. Совсем необязательно отказываться от своих обязанностей. Что требуется, так это не отбрасывать [как ненужные] различные действия, а скорее отбросить рагу и двешу, которые вызывают подсознательное мучение. Это очень хорошо объясняется в Бхагавадгите, в которой

говорится, что человек может быть освобожденным в этой самой жизни, даже выполняя различные жизненно необходимые действия, если только он сможет отделить себя от хорошего или плохого влияния своих действий. Для медитации неважно, что вы делаете или не делаете в своей внешней жизни. Важна внутренняя жизнь, которая играет решающую роль в медитации, — жизнь сдерживаний, подавлений и комплексов, жизнь ментальных и психических ошибок. Для этого у вас должна быть вайрагья с тем, чтобы в ваше бытие вошли надлежащие отношения.

Практика вайрагьи начинается изнутри и никогда — извне. Не имеет значения, какую одежду вы носите, с какими людьми вы живете вместе. Что действительно имеет значение, так это то, какого рода у вас отношение к различным вещам, людям и событиям, с которыми вы сталкиваетесь в жизни. Вайрагья — это вид бесстрастия, которое работает во всем, что бы вы ни делали, и вдобавок способствует сбалансированному отношению и подходу к явлениям в комплексе, чувству любви и сострадания. Вайрагья — это, таким образом, проявление чистоты и спокойствия вашего ума. Она награждает садхака непоколебимым счастьем и спокойствием, которые остаются неизменными, с какими бы событиями он ни сталкивался, [принято ли их называть] приятными или неприятными.

Здесь появляется важный вопрос. Можно утверждать, что ученик может очистить ум и сделать его спокойным в состоянии самадхи без практики вайрагьи. Можно сказать, что другие техники йоги, такие как пранаяма, медитация и другие являются вполне достаточными для того, чтобы ученик овладел более высокими состояниями. Но верить в это значит ошибаться. Если вы обратите беспристрастный взгляд на свой ум, вы осознаете тот факт, что на более глубоком уровне сознания и подсознания каждый из нас имеет определенные желания, страсти, амбиции и стремления, которые мы хотели бы реализовать. Эти неудовлетворенные желания дают начало конфликтам и напряжениям. В нашей повседневной жизни мы можем не осознавать эти конфликты и напряжения, но человек, который хочет медитировать, обнаруживает, что ему невозможно сделать свой ум устойчивым до тех пор, пока не разрешатся лежащие на более глубоком уровне побуждения и напряженности.

Как Патанджали объясняет в одной из следующих глав, существует пять типов этих основополагающих побуждений, которые могут быть описаны как мучения или омрачения. От всех их нужно избавиться. Пока это не выполнено, ученик не может сделать свой ум устойчивым в самадхи, и вайрагья является единственным способом, с помощью которого подсознательные мучения могут быть удалены.

Существует три стадии вайрагьи. На первой стадии все влечения и отвращения по отношению к объектам этого мира пребывают в уме в активном состоянии. Усилия совершаются для управления естественными страстями и сильными желаниями, такими, как расположенность к ненависти, насилию и т. п. Эта стадия характеризуется борьбой по преодолению раги и двеши. На второй стадии некоторые проявления раги и двеши попадают под управление ума, но существуют некоторые аспекты, которые пока не контролируются. На третьей стадии сознательный аспект раги и двеши совершенно развит и ум становится свободным от них. Таким образом, мы видим, что на первой стадии усилия не достигают успеха, на второй стадии имеется частичный успех и на третьей стадии последователь добивается полного успеха в уничтожении раги и двеши, хотя их корни все еще могут оставаться.

Сутра 16: Более высокая форма вайрагьи

Tatparam puruṣakhyāteḥguṇavairiṣṇyam

<i>Tat</i>	— тот;
<i>param</i>	— высший;
<i>puruṣakhyāte</i>	— истинное знание пуруши;
<i>guṇavairiṣṇyam</i>	— свобода от желания гун.

Та есть высшая, в которой существует свобода от желания гун по причине знания пуруши.

Существует две разновидности вайрагьи: одно состояние — более низкое и второе — более высокое. В более низкой форме последователь выходит за пределы привязанности к чувственным объектам, но ее тонкая форма все еще остается. Это также объясняется в Бхагавадгите. Более низкая форма вайрагьи включает процесс сдерживания в том смысле, что есть распознавание [состояния влечения] и управление этим состоянием посредством развития религиозного сознания и сатсанга. Существует сознательный контроль со стороны ума, так что желания и страсти контролируются. Паравайрагья же включает не только отказ от наслаждений, но и преодоление укорененной склонности к наслаждению. Из более низкой вайрагьи существует возможность возврата назад, но когда вы достигаете паравайрагьи, желания и страсти уже не возвращаются к жизни. Паравайрагья характеризуется отсутствием желания во всех его формах. Не существует желания ни удовольствия, ни наслаждения, ни знания, ни даже глубокого сна. Это происходит, когда достигнуто осознание действительной природы пуруши. В медитации или самадхи духовный последователь осознает пурушу в самом себе. Происходит прямое интуитивное постижение пуруши, что дает начало паравайрагьи. Последователь преодолевает всякую притягательность и остается непоколебимым, даже когда ему предлагаются все удовольствия мира. В Катхо упанишаде есть история, которая описывает, как некто Натчикета, преисполненный желанием узнать, что происходит с душой после смерти, отбросил все мирские удовольствия, которые ему предлагал Яма — бог смерти. В конечном итоге он получил истинное знание, дока-

зав самому себе, что готов ради получения высшего знания отказаться от всех мирских удовольствий. Паравайрагья — это состояние, которое не может быть достигнуто с помощью чтения книг, через сатсанг или духовную практику. Оно приходит к вам, когда происходит интуитивное прямое постижение пуруши.

Мы должны ясно понимать, что означает пуруша кхьятех. Слово «пуруша» составлено из двух слов: «пури», что означает «город» и «ша», что значит «сон». С точки зрения философии считается, что наше физическое тело — это город, имеющий девять ворот. Считается, что ментальное тело есть город, в котором четверо ворот. Имеется также третье тело, называемое праническим. Полагается, что осознание мира является функцией тонкого тела. Пуруша есть ничто иное, как сознание, которое не проявлено в теле и бездействует. Когда пуруша вступает в отношение с пракрити, это есть начало вселенной. Практики состоит из пяти первичных элементов (панчбхута), пяти карминдрий, пяти гьяиндрий, четырех функций ума, пяти пран, трех тел и пяти объектов чувственного удовольствия. Согласно философии санкхья, все они вместе формируют основополагающие таттвы. Они являются составляющими пракрити. В соответствии с санкхьей, вселенная начинает свое существование с началом отношения пуруши и пракрити. Согласно йоге, пуруша есть сознание, которое лишено того, что содержится в уме. Оно свободно от какого бы то ни было содержания ума. Это проявление сознания без любого из пяти видов вритти.

В йоге пуруша рассматривается как высшее проявление сознания, которое свободно от вритти так же, как и свободно от любого вмешательства пракрити. Обычно наше сознание функционирует через чувства, ум и буддхи. В медитации оно действует на более глубоком уровне, тем не менее, в этом состоянии сохраняется пратъяя или содержание ума и нечто, что вмешивается в это содержание, а именно представление «я» — ощущение, что «я» есть. В конце концов, за пределами медитации это чувство «я» также исчезает; то, что остается в сознании, и называется пуруша. Высшее осознание пуруши дает начало свободе от трех гун, которые называются соответственно саттва-гуна, раджа-гуна и тама-гуна. Под саттва-гуной мы можем подразумевать знание, спокойствие и свет; под раджа-гуной — алчность, гнев, напряженность; под тама-гуной — медлительность, лень, тупость и т. п. Свобода от гун означает, что три гуны не оказывают влияния на ум, когда имеет место осознание пуруши.

Сутра 17: Определение сампраджнята самадхи

Vitarka vicāraṇandaśmitānugamaṭ samprajñataḥ

<i>Vitarka</i>	— избирательность;
<i>vicāra</i>	— рассуждение;
<i>ānanda</i>	— блаженство;
<i>asmitā</i>	— чувство личности;
<i>anugamaṭ</i>	— соединением;
<i>samprajñataḥ</i>	— самадхи с праджняй.

Сампраджнята йога устанавливает соединение соответственно с избирательностью, рассуждением, блаженством и чувством личности.

Самадхи есть цель йоги. Это ее позитивный аспект. Негативный аспект реализуется как читта вритти ниродха. Самадхи — очень важная тема, и, тем не менее, в этом вопросе существует множество заблуждений. Можно определить самадхи, указав, что это состояние, которое последователь достигает в точке сознания, лишённого своей сути. За пределами этого состояния не остается никакого сознания. Самадхи достигается на самом глубоком уровне осознания, где не функционирует даже чувство индивидуальности. Древние авторы описывали самадхи как более высокое состояние сознания, где не функционируют ментальные тела. В этом состоянии [оно] проявляется только [как] средство выражения атмана. Здесь для постижения не требуется какого-либо содержания или базиса.

Самадхи начинается только после того, как сознание станет свободным от физической сферы. Линия границы чувственного мира или майи заканчивается там, где начинается чистое ментальное сознание. Если вы в состоянии исключить физическое ощущение, а также праническое осознание, но оставаться сознательным к ментальному состоянию, это есть начало самадхи. Это самадхи начинается, когда сознание уже погрузилось в маномайю кошу — ментальное тело, где нет и следа физического или пранического сознания. Здесь уместно упомянуть о трех сферах ума, называемых

маномайя коша, вигьянамайя коша и анандамайя коша. Атман тоньше и чище всех [этих сфер]. Атман не есть сфера [проявления], это чистое сознание. Всего существует пять сфер сознания. Три из них мы уже упомянули. Две другие — это анамайя коша, или плотное тело, и пранамайя коша — [праническое], более тонкое тело, чем анамайя коша. Маномайя, вигьянамайя и анандамайя следуют далее в порядке возрастания тонкости коши. Анандамайя коша есть тончайшая сфера сознания, в которой нет ничего кроме блаженства. Нет никакого физического содержания. За пределами этих пяти сфер сознания есть конечное сознание, известное как пуруша. Самадхи достигается тогда, когда сознание идет глубже в более тонкие состояния и выходит за пределы сферы объектов, побуждений, мыслей, инстинктов и, в конце концов, достигает границы сферы проявления сознания. В этом процессе сознание освобождает само себя от физической, пранической и других сфер. Все пять сфер находятся в переплетении с пракрити, но когда сознание достигает анандамайя коши, оно становится свободным от уз пракрити.

Весь ряд самадхи классифицируется на две категории, называемые сабиджа — с семенем и нирбиджа — без семени. Сабиджа — это более низкое состояние, а нирбиджа — более тонкое. В сабиджа имеется основа — содержание, центр или символ. В сабиджа самадхи ум фиксируется на некотором символе, грубом или тонком. В уме присутствует пратья, то есть содержание символа. Для фиксирования ума начинающий должен использовать определенное основание. Существует четыре вида оснований, которым соответствуют четыре вида самадхи. Понятие пратьи чрезвычайно важно для понимания состояния самадхи. По поводу [роли] пратьи в мире существует великое заблуждение. Некоторые люди считают, что [поддерживающие сознание] «идолы» необходимы, другие высказываются против них, но обе эти точки зрения частичны и несовершенны. В философии йоги говорится, что пратья зависит от трех гун, и соответственно существуют саттвическая, раджастическая и тамастическая пратья. Таким образом, самадхи — это особый ряд, в котором духовный последователь начинает с минимально [необходимой] пратьи, минимальной опоры ума в виде объектов. Постепенно он идет глубже и глубже, и наступает время, когда он отбрасывает пратью. Даже последнее основание для созна-

ния, необходимое чтобы опираться и пребывать на нем, отбрасывается, и ум становится свободным от пратъяи. В начале для медитации в качестве пратъяи используется джапа мантра или рупа (форма). Но даже она отбрасывается. Таким образом, в качестве пратъяи можно использовать чакру или лотос, звук, мудру пранаяму, запах, ощущение в муладхаре, свет в бхрумадхье или [образ] своего гуру. Но когда, в конце концов, пратъяя отбрасывается прочь посредством процесса утончения сознания, достигается состояние самадхи.

Сутра 18: Определение асампраджнята самадхи

Virāmapratyayaḥ abhyāsapūrvah samskāraśheṣanyah

<i>Virāma</i>	— останавливание;
<i>pratyaya</i>	— содержание ума;
<i>abhyāsa</i>	— продолжаемая практика;
<i>pūrvah</i>	— проходящий перед;
<i>samskāraśheṣa</i>	— в котором остаются только следы;
<i>anyah</i>	— другое самадхи.

Другому самадхи (асампраджнята) предшествует непрерывное задержание по останавливанию содержания ума. В нем ум остается в форме следов.

В отношении этого вида самадхи существует одна неправильная концепция, созданная интеллектуалами. Нам следует четко понимать, что всякое углубление сампраджнята самадхи сопряжено с состоянием асампраджнята самадхи и что последняя не есть нирбиджа самадхи. Асампраджнята самадхи принадлежит к категории сабиджа самадхи. Нирбиджа самадхи является самым высоким типом, и поэтому обе: и сампраджнята, и асампраджнята — есть разновидности сабиджа самадхи.

Когда духовный последователь выходит из области дхьяны и входит в самадхи, это особое состояние известно как витарка сампраджнята. Если совершенствоваться в ней, далее следует асампраджнята. Следующая стадия — это вичара сампраджнята, за которой снова следует асампраджнята. Подобное происходит и с ананда и асмита самадхи. Асмита сампраджнята самадхи в конечном итоге достигает вершины в нирбиджа самадхи.

Вернемся к сутре. Вирам значит останавливание или совершение полной остановки. Пратья — это содержание ума. Наше сознание имеет нечто, на чем оно пребывает в течение концентрации. Эта поддержка, которая может быть символом или определенной идеей, грубой или тонкой, и называется пратьяей. Когда вы медитируете на АУМ, форма АУМа для ума является пратьяей. Аналогично и с другими символами. Иногда утверждается, что не-

обходимо отсутствие символа, так как высшее бытие бесформенно. Но это только одна из разновидностей теологической и философской путаницы, созданной интеллектуалами. Действительно Бог, или высшее бытие, не имеет формы или образа, но в течение процесса медитации последователь должен иметь нечто, на чем его ум может покоиться. Различие между сампраджнята и асампраджнята поэтому проясняется Патанджали.

В асампраджнята самадхи нет осознания какого-либо символа. Это называется вирама пратья — прекращение осознания символа. Но простое отсутствие символа не означает, [что это] асампраджнята. В асампраджняте за этим [прекращением осознания символа] следует некое динамическое состояние сознания. Это состояние лайя, которое приходит между витаркой и вичарой, вичарой и анандой и т.д., не свободно от самскар. Здесь сознание не статично, хотя символ и отсутствует. В самом протекании состояния лайя существует скрытый динамизм, называемый самскарар. Когда самскарар полностью заканчивается, сознание совершенно прекращается. Это состояние есть нирбиджа, потому что нет более необходимости в сознании. Таким образом, асампраджнята обладает двумя определенными характеристиками: первая — отбрасывание пратьи и вторая — присутствие самскарар.

Этому состоянию предшествует практика. Практика включает состояние витарки, вичары и т. д. В витарка самадхи последователь сознательен к какому-либо объекту без осознания чего-либо еще. Когда эта практика продолжительна, осознание этого символа — пратья также прекращается и это есть состояние лайя. Из этого состояния лайи последователь или восходит к следующему более высокому состоянию, или может возвратиться снова в состояние осознания символа. Может даже случиться, что он вернется в состояние дхьяны или дхараны. Состояние асампраджняты похоже на состояние ниродхи. Из него можно или подняться в более глубокое состояние сознания, или вернуться назад в более грубое состояние. Это очень важно.

Необходимо заметить, что когда вы вступаете в состояние витарка, личная сознательная сила воли перестает функционировать и вся сфера деятельности удерживается самскарарми. Это то динамическое сознание, которое продвигает последователя дальше, и

оно же снова переносит его назад в состояние дхьяны, дхараны и викшепы.

Слово самскара может быть переведено как скрытые или дремлющие отпечатки, или прошлые впечатления. Возможно, это не совсем правильное значение. Самскара это семя, которое дает жизнь состоянию сампраджнята самадхи. После этого состояния семя иссякает, давая [возможность] появится нирбиджа самадхи. Нирбиджа — совсем не состояние сознания. Это состояние, лишенное осознания, лишенное сознания. Согласно йоге, сознание или осознание существует в форме движения или вибрации. Оно включает в себя и спокойствие. Таким образом, асампраджнята самадхи, в соответствии с этой сутрой, наступает тогда, когда остается только самскара, а осознание объекта отбрасывается благодаря практике (абхьясе).

Необходимо прояснить заблуждение, распространенное среди ученых, которые не практикуют самадхи, а рассматривают его интеллектуально. Заблуждение заключается в убеждении, что [самадхи наступает, когда] объектное осознание или [осознание] самскары в конце концов отбрасывается. В действительности это не совсем так. Сознание объекта не исчезает совершенно; оно только меняет слои нашего прошлого опыта. Обычное восприятие символа происходит сквозь эти слои, но когда посредством практики они растворяются, объект может быть виден совершенно ясно.

Вот что происходит, когда ученик следует от витарки к вичаре и т. д. В дхаране объект появляется в виде некоего сформированного образца грубого сознания*. В дхьяне существует образец сконцентрированного сознания. В витарка-самадхи — образец сознания за пределами ментальности, в вичаре — образец созерцательного сознания**, в ананде — это образец [осознания] блаженства и т. д., но пратьяя сохраняется до конца. Она отбрасывается только кратковременно; тогда она называется вирама пратьяя. В асампраджнята самадхи пратьяя или осознание символа отбрасывается, но [отсутствие содержания сознания] очень кратковременно. Оно опять самовосстанавливается, но не в прежнем качестве. Состояние осо-

* Под грубым сознанием имеется в виду сознание, воспринимающее с помощью органов чувств, т.е. грубые объекты. (Прим. пер.)

** Под созерцательным сознанием имеется в виду сознание, содержанием которого являются объекты, не воспринимаемые с помощью органов чувств, т.е. тонкие. (Прим. пер.)

знания теперь может быть либо тоньше, либо грубее. Асампраджнята самадхи — это не непрерывное состояние. Это только промежуточное состояние, в котором сознание пытается выйти за свои пределы [и перейти] на другой план. Это подобно тому, как человек выходит из машины и садится в самолет. Это кратковременный период пересадки из одного транспорта в другой.

Витарку или другие стадии, равно как и стадии асампраджняты, приходилось испытывать, можно сказать, большинству практиков. Единственная трудность заключается в том, что эти стадии нестабильны, они неустойчивы. Поэтому никогда не следует [просто] отказываться от объекта или символа, чем бы он ни был: крестом, шива лингамом или любым другим подходящим объектом. Следует с помощью продолжительной практики идти к более глубоким состояниям до тех пор, пока, наконец, не будет достигнуто состояние асампраджняты. Но это в действительности чрезвычайно трудно.

Сутра 19: Прошлые заслуги, необходимые для асампраджнята самадхи

Bhavapratyayo videhaprakritilayaṇam

- Bhavapratyayah* — рождение есть основание;
videha — освобожденные от тела йоги;
prakritilayaṇam — йоги, которые слиты с пракрити.

Для йогов видеха и пракрити лая основанием для асампраджнята самадхи является их рождение. (Это бхавапратья асампраджнята самадхи.)

Обычно самадхи достижимо через веру, смелость, память и более высокие уровни понимания. Ученик может достичь самадхи раньше или позже с помощью этих различных методов в соответствии с интенсивностью их применения и силой побуждения. Однако, мы встречаем много людей, которые очень просто достигают самадхи, ничего не практикуя. Это происходит, потому что во время рождения у них сохранились соответствующие следы их прошлой кармы. Так, имеются примеры людей, преодолевающих барьеры более низкого сознания в очень молодом возрасте. Например, великий святой Джнянешвар, а также Рамана Махарши с Аруначалы, который достиг самадхи, когда ему не было и двадцати.

В этой сутре Патанджали говорит, что два вида йогов, которых называют соответственно освобожденные от тела и слитые с пракрити, достигают асампраджнята самадхи прямо с рождения. Им не нужно практиковать какие-либо предварительные стадии, такие как дхарана, дхьяна или витарка, вичара и т. д.

Сутра 20: Заслуги, необходимые для асампраджнята самадхи в других случаях

Shraddhāvīryasmritisamādhiprajñapurvaka itareṣam

<i>Shraddhā</i>	— вера;
<i>vīrya</i>	— энергия, сильная воля;
<i>smṛiti</i>	— память;
<i>samādhiprajñā</i>	— понимание, возникающее от самадхи;
<i>purvaka</i>	— происходит от;
<i>itareṣam</i>	— других.

Другие (те, кто не принадлежит к свободным от тела и слитым с пракрити) достигают асампраджнята самадхи через соответствующие стадии веры, сильной воли, памяти и понимания, возникающих от сампраджнята самадхи.

Два типа йогов, а именно видеха и пракрити лайя, как было сказано, достигают самадхи прямо с рождения, но такие йоги встречаются редко. Огромному множеству последователей приходится идти через регулярную практику различных техник, и эти техники описываются в этой сутре.

Слово «шраддха» состоит из двух частей: «шрат», означающей «истина», и «дха» — «владеть». Таким образом, «шраддха» означает «тот, который владеет истиной». Слово «вера», возможно, не [очень] корректный перевод слова «шраддха». Вера обычно слепа, убеждение всегда прочно, но с шраддхой дело обстоит иначе. Она приходит только после понимания истины. Шраддха возникает из истинного опыта. Вера всегда основана на мнении других людей, это не результат осознания истины. Шраддха же никогда не обманывает ожидания. Шраддха — это первый существенный принцип, применяемый учеником йоги. Он отличается от простой веры. Шраддха появляется только после того, как произойдет проблеск истины, подобно тому, как у Свами Вивекананды и Свами Йогананды был проблеск истины, когда они вошли в контакт с их гуру. Тем не менее, это не есть истина в полном виде, это только ее проблеск, это только начало пути йоги. Гуру вызывает в ученике

опыт истины или самадхи посредством своей собственной силы, и таким образом появляется шраддха.

Следующее существенное качество называется вирья. Это энергия — как физическая, так и ментальная. В контексте самадхи она означает смелость, посредством которой мы можем преодолеть множество препятствий на пути йоги. Она включает сильную волю и решительность. Необходимо продолжать свой путь любой ценой. Нужно, чтобы ум управлялся надлежащим образом, а контролируемый ум полон смелости, вирьи. В Ведах существует молитва, в которой риши просят даровать им вирью и оджас для достижения смелости и энергии.

Третий фактор — это память. В действительности смрити означает дхьяну, в которой последователь удерживает в памяти символ. Посредством смрити мы можем привнести в сознательную область осознание самого сознания.

Далее мы подходим к самадхи праджне. Она очень существенна для достижения асампраджнята самадхи. Умственные способности бывают двух видов: обычные умственные способности, которые требуются нам для успешного существования в повседневной жизни, и более высокий тип сознания, который развивается как результат сампраджнята самадхи. Этот вид умственных способностей у большинства из нас отсутствует, но они могут развиваться посредством регулярной практики. С их появлением последователь может иметь огромный прогресс за очень короткое время. Эти способности могут быть описаны как особый или благоприятный угол видения. Они предполагают духовную реализацию.

Можно сказать, что Свами Вивекананда обладал этим даром, благодаря чему у него был очень скорый духовный прогресс, несмотря на различные конфликтующие идеи в его уме, касающиеся религии, Бога, человеческой судьбы и т.д. Итак, самадхи праджня, особая способность есть [восприятие] с некоей духовной позиции или духовное видение, которое развивается через постоянный сатсанг и постоянное самоочищение.

Сутра 21: Быстрота определяется
степенью рвения

Tivrasamvegaṇamaṣannah

<i>Tivra</i>	— интенсивный;
<i>samvega</i>	— побуждение;
<i>ṣannah</i>	— очень близко.

Те, кто имеют сильное побуждение, достигают асампраджнята самадхи очень скоро.

Сутра 22: Три степени рвения

Mridu madhyadhimaṭratvattatopi viśeṣah

<i>Mridu</i>	— слабый;
<i>Madhya</i>	— средний;
<i>adhimaṭra</i>	— чрезвычайно сильный;
<i>tvat</i>	— благодаря;
<i>tatoapi</i>	— также, более чем тот;
<i>viśeṣah</i>	— специальный, особенный.

Быстрота, с которой может быть достигнуто асампраджнята самадхи, обусловлена степенью рвения, которая в порядке возрастания может быть слабой, средней и сильной.

Основной смысл этой сутры заключается в том, что самадхи, достигаемое посредством усилий, очень просто получают те, кто имеет сильное побуждение и быстро продвигается к цели. Можно наблюдать, что из множества последователей, практикующих один и тот же вид садханы, некоторые достигают цель быстро, а у других ее достижение затягивается. Насколько скоро это происходит, зависит от серьезности каждого и его искренности. Серьезность — это ментальное качество. Оно должно быть достаточно сильным, как это было, например, у Дхрувы — великого преданного Господа Вишну. Он достиг Бога благодаря своей искренности и сильному побуждению. Подобным образом [каждый] последователь должен иметь эти ментальные качества. Серьезность не означает [выполнение] тяжелой или трудной садханы. Даже самая простая садхана, если она обеспечена с вашей стороны сильной самвегой, может привести вас непосредственно к реализации. Но не следует путать большую скорость продвижения и нетерпение. Последнее совершенно отличается от рвения или побуждения. Патанджали утверждает, что для тех, кто серьезен, самадхи очень близко.

В следующей сутре описываются стадии серьезности по возрастанию ее силы. Они называются соответственно слабой, средней и чрезвычайно сильной. Можно найти много последователей, которые в начале обладают сильным энтузиазмом, но с очень слабым

побуждением. Поэтому они не получают результатов, которых сильно желают, даже если они практикуют свою садхану длительное время. С течением времени их интерес пропадает и они теряют решимость и энергию, с которыми они начинали. Не испытывая большой надежды, они так и пребывают в этом состоянии. Это пример слабой серьезности. К среднему типу относятся последователи без сомнения серьезные, но не готовые идти через интенсивную садхану, чтобы быстро достичь самадхи. Сила серьезности адхиматра — редкая вещь, но если она присутствует, то последователь настолько стремится без промедления достичь свою цель, что отказывается даже от отдыха, пока она не будет достигнута. Для этих трех категорий существуют и три различные садханы, в соответствии со степенью рвения последователей. Обычно учителя, которые дают последователям уроки, оценивают их степень рвения и в соответствии с этим осуществляют руководство. Хорошим ученикам не следует с самого начала просить садхану высокого уровня. Они должны серьезно практиковать садхану, какую бы ни получили от своего гуру, поскольку фактически нет никакого различия между более высокой и более низкой садханой, которое могло бы иметь значение в начале. Существует нечто более важное — это серьезность.

Сутра 23: Или преданностью Ишваре

Ishvarapranidhanadva

<i>Ishvara</i>	— Господь;
<i>pranidhanat</i>	— преданность;
<i>va</i>	— или.

Или (асаmprаджнята самадхи) может быть достигнуто преданностью Ишваре.

Обычно «ишвара» переводится как «бог». Но под богом нам следует иметь в виду не личность, а высшее духовное сознание. Оно не физическое, не ментальное, а чисто духовное. Если последователь по своему опыту знает, что он не способен идти через стадии веры, энергии и т.д., тогда для достижения высшей цели он может использовать другое средство, которым является преданность Ишваре. Некоторые йоги достигают самадхи с рождения, другим приходится прилагать усилие, очень серьезное усилие и [испытывать] великое напряжение, чтобы достичь этой цели. Существует много последователей, которые не в состоянии прилагать требуемые усилия, так как они не обладают необходимыми для этого способностями. Но надежда для них все же существует. Патанджали рекомендует использовать сильную преданность Богу как путь достижения цели, не уступающий в надежности другим.

Слово «ва» в этой сутре указывает на то, что метод, описанный здесь, не является обязательным. Слово «пранидхана» означает [состояние] полного, абсолютного, совершенного помещения. Все свое осознание, свой разум, свое мышление и сознание полностью помещаются в Ишвару.

Эта сутра по-разному объясняется разными авторами. Например, говорится, что значение этой сутры заключается в том, что самадхи можно получить путем отдачи себя на милость Богу. Или говорится, что самадхи достигается с помощью фиксирования ума на Господе. Некоторые говорят, что это осознание, которое должно быть помещено в Бога. Но чтобы правильно понять сутру, нам необходимо иметь ясную идею Бога. В разных религиях это слово ис-

пользуется по-разному. В некоторых религиях верят в личного бога, другие рассматривают Его как правителя или создателя вселенной. Некоторые люди считают, что Бог не существует и есть только всемирное сознание. В этой связи мы должны заметить, что философия йоги это ответвление санкхьи, которая является атеистической доктриной. Подобным образом идея Бога отсутствует в буддизме.

Это действительно удивительно, что Патанджали, который взял свои философские идеи из санкхьи, намеренно говорит о Боге и преданности ему. Возможно, он внес концепцию Господа в целях духовного благоденствия человечества [в целом]. Мы должны заметить, что учителю йоги не следует учить, [проповедуя] атеизм, даже если он сам атеист, потому что средний человек во всех странах мира находит великое утешение в идее Бога. Отчетливо осознавая, что идея Бога не вполне подходит к атеизму санкхьи, Патанджали должен был внести эту идею в свою сутру, поскольку считал, что принципиальное назначение его йоги — дать практический путь жизни, на котором у каждого была бы возможность иметь прогресс в духовном развитии в соответствии со своими убеждениями, ограничениями и предположениями. Он вполне осознавал, что духовному учителю не следует навязывать свой личный опыт тогда, когда дает наставления начинающему, и поэтому он должен был найти возможность включения в свою философию идеи Бога, хотя он сам мог быть атеистом.

Вообще, относительно Бога существует три концепции. Первая — концепция философов и мыслителей Индии, которые не рассматривают Бога как нечто отличное от человека, при этом говоря, что атман есть Параматман. Вторая — позиция тех, кто считает, что Бог находится в сердце человека и в Его поисках никому не нужно идти вовне. Третья — это концепция двойственности — вера большинства людей, предполагающая существование и Бога, и человека.

Сутра 24: Определение Ишвары

Kleshakarmavipakāshayairaparāmriṣṭah puruṣaviśheṣa Ishvarah

- Klesha* — омрачения * ;
karmavipakā — плоды действий;
āshaya — накопление следов прошлой кармы;
aparāmriṣṭah — которого не касается;
puruṣaviśheṣa — особый вид души;
Ishvarah — Бог.

Бог — это особая душа, которой не касаются омрачения, действия, их следы и их плоды.

В этой сутре проясняется природа Бога. [Йога] Патанджали не предусматривает веру в личного Бога. Идея Бога [в йоге] сводится к некоему духовному сознанию, которое настолько чистое, что совершенно свободно от каких бы то ни было отношений с кармой, [а поэтому] и от ее влияния. Понимание этой сутры требует ясного представления о том, что составляет истинный дух индийской садханы. Индийская садхана включает в себя множество разновидностей йоги: такие, как раджа йога, хатха йога, мантра йога, карма йога, лайя йога и тантра. Фундаментальной же основой индийской садханы является вверение себя высшей реальности. И это является истиной в равной степени как для обычного человека, так и для индийских философов, обладающих высоким интеллектом.

Человек может вверить себя Богу, только если он осознает свою ограниченность. Когда вы знаете, что вы ограничены [в своих возможностях], вы не собьетесь с пути, если можете полностью вверить себя Богу. Пока вы верите, что [сами] обладаете определенными

* Термин «klesha» автор переводит как «affliction» — «огорчение», «несчастье», имея в виду то, что клеши являются причиной всех страданий. По сути же клеши — это определенные дефекты человеческого сознания. Поэтому мы переводим этот термин словом «омрачение», которое, как нам кажется, отражает как соответствующее эмоциональное состояние (мрачность), так и состояние сознания (помрачение). (Прим. пер.)

ми необходимыми для этого качествами, вы не можете быть действительным бхактой. Бхакти начинается, когда вы действительно знаете себя, когда вы знаете свою истинную природу и уверены в [своей ограниченности]. Человек, как он есть, слаб, но благодаря неведению он думает, что обладает [определенной] силой и [необходимыми] способностями. Ишвара пранидхана означает не только посещение храма; она требует полного вверения себя путем погружения на довольно длительное время в процесс непрерывного самоанализа.

Дополнительно к ишвара пранидхане последователю следует выполнять и другую садхану. Вверение себя Богу является одним из самых быстрых путей самореализации. Ишвара есть особый пуруша, которого не касаются пять омрачений, пять видов действий, три вида плодов действий и семян кармы. Пять омрачений — это неведение, чувство «я», рага, двеша и страх смерти. Эти омрачения коренятся в каждом уме, но Бог свободен от них. Действия или карма бывают трех видов: хорошая, плохая и смешанная. Соответственно действия имеют хорошие, плохие и смешанные плоды, реализующиеся как продолжительность жизни, наслаждение и вид рождения. Бог свободен от всех этих аспектов.

Именно благодаря нашей прошлой карме мы получаем рождение в благоприятных или неблагоприятных условиях, свое здоровье и определенную продолжительность жизни, возможность наслаждаться и ментально развиваться. На все это влияют наши прошлые поступки. С этим багажом, поступая так или иначе, мы продолжаем накопление новых следов. Таким образом, совокупность накопленных следов, которая называется кармашайя, продолжает возрастать и нам приходится наслаждаться их хорошим или плохим влиянием в будущих рождениях. Бог совершенно свободен от кармашайи.

В соответствии с санкхьей, во вселенной существует множество пуруш. Среди них Ишвара является самым вышестоящим. Он подобен царю, который, хотя и является человеческим существом, обладает особым статусом, благодаря тому, что является правителем. Подобным образом Бог есть особого рода пуруша, благодаря тому, что совершенно свободен от аспектов, которые для других пуруш проявляются как связывающие. По своей природе другие пуруши также свободны от пракрити, но они вступают в контакт с

пракрити и, благодаря этому контакту, проходят через различные рождения и перерождения. Ишвара же вечно свободен. Пуруша-вишеша — это особое состояние сознания, которое находится за пределами вещей, о которых упоминалось выше, тем не менее, оно проявляется в каждом человеке на земле. Поэтому для каждого человека, каждой личности возможно достижение высшего бытия, которое есть пуруша-вишеша. Но для этого каждый должен реализовать концепцию Ишвары, т. е. иметь прямой опыт его осознания, поскольку интеллектуальной концепции, которую мы обычно используем, недостаточно.

Сутра 25: Атрибуты Ишвары

Tatra niratishayam sarvajna bijam

- Tatra* — там (в Боге);
Niratishayam — неограниченный;
sarvajna — всезнающий;
bijam — принцип, семя.

В Ишваре — семя неограниченного всезнания.

Сутра 26: Ишвара есть джагат гуру

Purveṣamāpi guruh kalenaṅnavachhedat

Purveṣam — тех, кто приходил ранее;

api — даже;

guruh — более великий учитель;

kalena — временем;

anavachhedat — потому что не ограничен.

Будучи не ограниченным во времени, он есть гуру самых первых гуру.

Сутра 27: Пранава есть тот самый Ишвара

Tasya vāchakah praṇavah

Tasya — этого;
vāchakah — определитель, показатель;
praṇavah — АУМ.

АУМ— это слово, означающее Бога.

Сутра 28: Садхана для Ишвары

Tatjapastadarthabhāvanam

<i>Tat</i>	— тот;
<i>japa</i>	— повторение слова;
<i>tat</i>	— тот;
<i>artha</i>	— значение;
<i>bhāvanam</i>	— ментально пребывая на.

То (слово АУМ) следует перечислять, повторяя во время ментального пребывания на его значении.

В этих четырех сутрах проясняется природа Ишвары и [суть] ишвара-пранидханы. Ишвара — это высшее сознание, проявленное в человеке. В нем содержится семя всезнания. Предельной точкой [сознания] внутри нас, в которой осознается божественность, является самадхи. Теперь мы уже видим, что пуруша — это проявление сознания в ходе эволюции. Этот процесс имеет бесконечное количество стадий, поскольку число пуруш во вселенной бесконечно. Наше ментальное сознание внешнего мира, когда мы наслаждаемся результатами различного жизненного опыта, в веданте описывается как вайшванар пуруша. Сознание в состоянии сновидения называется теджомайя пуруша. В состоянии [глубокого] сна оно называется праджня пуруша. Бог есть высший пуруша, который главенствует над бесконечным [количеством] пуруш.

Следует иметь в виду, что в действительности пуруша не означает дух, как это обычно считается, а означает особое проявление сознания. Высший пуруша — это Ишвара. Он/Она находится не в сфере проявленности, а в области непроявленного состояния вещей (авьякте). Это называется Парабрахман, запредельное существование. В нем находится семя безграничного знания. Он называется сарваджна, поскольку нет ничего во вселенной, что было бы вне его сферы.

Высшее состояние эволюции включает в себе знание, которое не знает границ. Это знание всего, но это знание, которое нельзя получить извне. Это знание проявляет Ишвара. Последователь,

который достиг высшего проявления сознания, соприкасается со всем этим знанием, несмотря на то что все это знание совсем необязательно нисходит до уровня чувственного познания. Знание, которым обладает каждый в обычной трудовой жизни, есть только проявленный след этого знания.

Ишвара является гуру даже древних, поскольку он не обусловлен временем. Он/Она — мастер мастеров. Даже великие пророки, мудрецы, провидцы и учителя по времени были позже, чем Ишвара. Состояние сознания, которое, как полагают, является высшим и которое тем не менее пребывает в нас, но не умирает вместе со смертью тела, находится вне времени.

Различие между человеком и Ишварой в том, что человек — это проявленное состояние сознания, в то время как Ишвара — это высшее состояние сознания. Состояние проявленности продолжает воспроизводить себя в различных рожденьях, различных воплощениях, используя для этого в качестве средства различные тела: человека, животного и т. д. В конце концов, когда достигается высшая точка эволюции, оно принимает более тонкое, высшее тело. Поскольку Ишвара, будучи не связанным с рождением и смертью, безначален и находится вне времени, поэтому его называют гуру даже тех провидцев и мастеров, которые были в прошлом.

Ишвара — это последняя точка высшего сознания. Невозможно достичь его посредством одного мышления. Мы не можем достичь его посредством интеллекта ни через обсуждения и дискуссии, ни узнавая о нем от великих людей или из священных писаний. Размышление и опыт — это две разные вещи. Структурно вся индийская философия делится на таттва чинтану и таттва даршану. Таттва чинтана означает созерцание и отражение высшего сознания, в то время как таттва даршана означает восприятие высшего сознания. Таттва чинтана дает начало семи системам индийской философии. Это рациональный подход к пониманию высшего сознания, но одного его недостаточно. Поэтому через йогу, бхакти, мистику и оккультные практики и т. д. развивается таттва даршана. Чинтана — это знание, тогда как даршана — это постижение через опыт. Патанджали упоминает о схеме перехода от состояния знания к состоянию восприятия или опытного постижения. Он говорит, что АУМ — это слово, которое обозначает Ишвару. Ишвара описывается через АУМ. [Хотя] мы видим, что высшее сознание,

или Ишвара, бесформенно, т. е. он не имеет формы, должно быть некое средство, которое бы выражало его. Такими средствами описания являются янтра, мантра и тантра. Это средства выражения сознания, не имеющего формы. Подобным образом в математике получают развитие различные формулы для опытного исследования множества процессов. Например, формула $E=mc^2$. Это уравнение было дано Эйнштейном. Оно выражает материю через энергию, которую мы не можем видеть, но она проявляет себя в различных процессах. Таково значение вичаки. Подобно формулам, используемым в науке, в тантра шаштре мы применяем мантры, тантры, а также янтры.

Точно так же, как ученый, используя интуицию, выражает принцип энергии, которую он видит или исследует на опыте, подобным образом Патанджали дает выражение, обозначение высшему сознанию Ишвары. Оно может быть в форме мантры, янтры или тантры. Мантра означает обозначение в форме звука. Высшее сознание обозначается звуковой формулой. В тантре существует особый символизм, который использует образы, имеющие очертания людей и животных. Янтра — это [графический] психический символ. АУМ — это и мантра, и янтра, но не тантра, поскольку тогда в качестве символа использовался бы образ человека. Народы разных стран всегда создавали определенные символы для обозначения более тонких сил: таких, как намерение, гнев, страсть, видение и высшее знание. АУМ — это мантра и как любая мантра имеет две формы: в виде звука и в виде символа. АУМ обладает формой, которая видима глазами и в то же время имеет звучание. Таким образом, АУМ как мантра представляет собой объект, который можно воспринимать [зрительно] и слышать. Янтра помимо диаграммы также может включать и звуки. Тантра же звуков не имеет; ее можно только видеть, но не слышать. К янтре может добавляться биджа мантра. Таким образом, в янтре с биджа мантрой имеет место комбинация формы и звука.

Мы не можем воспринимать Ишвару с помощью зрения и слуха, но мы можем испытать его на опыте с помощью мантры. Мантра, которая обозначает Ишвару, — это АУМ.

Патанджали говорит, что на фоне повторения мантры АУМ должно созерцаться ее значение. Возможно, это есть полное отступление от позиции санкхьи, поскольку эта система не предус-

матривает веру в какое-либо высшее существо. Она полагает, что высшее знание может быть достигнуто только через надлежащее понимание двадцати пяти базовых таттв. Поскольку Патанджали осознавал, что такое познание возможно только для [некоторых] высоко развитых личностей, поэтому он развил свою садхану, [включив в нее] мантра-джапу АУМ. В целом это представляет новый подход, называемый подходом бхакти. Он обеспечивает опору для медитации в форме АУМ вместо того, чтобы предлагать [сразу] медитировать прямо на бесформенной вещи.

Путем постоянного повторения слова АУМ и дхьяны на его значении медитация становится полной. Джапа и медитация должны идти вместе. Патанджали рекомендует, что во время выполнения джапы АУМ ученику следует осознать джапу и поместить ум в понимание ее значения. Для этого нам необходимо понимать смысл АУМа. Такое ясное толкование мантры мы находим в Мандукья упанишаде. Содержанием мантры являются составляющие высшего сознания космического бытия. Слово АУМ состоит из трех букв или слогов: «А», «У», «М». Слог «А» должен пониматься в отношении [сознательного ума], мира чувств, тела, удовольствия от объектов и вишва пуруши. Слог «У» следует понимать в отношении подсознательного ума, субъективных удовольствий или состояния пуруши тайджас. Аналогично слог «М» должен пониматься в отношении бессознательного, вне-разума, не-наслаждения, или состояния пуруши праджня. Именно таков взгляд Мандукья упанишады. Он предполагает, что слоги АУМа необходимо понимать в отношении к [определенным] состояниям сознания. Таким путем ученик выходит за пределы трех состояний проявленного сознания и, в конце концов, достигает четвертого состояния, называемого турья, — состояния, которое есть не проявленное, не слышимое и невыразимое состояние пуруши.

Сутра 29: Результат этой садханы

Tatah pratyakchetanādhigamopyantarāyabhāvaścha

<i>Tatah</i>	— от этого (практики медитации на АУМ);
<i>Pratyak</i>	— повернутый в; в обратном направлении;
<i>chetanā</i>	— сознание;
<i>adhigama</i>	— достижение;
<i>api</i>	— также;
<i>antarāya</i>	— помеха;
<i>abhāva</i>	— отсутствие;
<i>cha</i>	— и.

От этой практики сознание разворачивается внутрь и преодолеваются помехи.

Две вещи приходят как результат выполнения джапы АУМ: сознание или осознание становится направленным внутрь и исчезают помехи. Когда ученик пытается напрямую следовать по пути йоги, он преодолевает много помех. Патанджали перечисляет эти помехи в следующей сутре. Таким образом, мы имеем полную садхану для среднего человека, описанную в сутрах с 23 по 29. Эта садхана, называемая ишвара пранидхана, предназначена для тех, кто [не является] ни видехой, ни пракрити лайей, кто не имеет шраддхи, ви-рьи и других подобных качеств. Эта садхана предназначена для тех, у кого неустойчивый, колеблющийся ум, кто в жизни имеет привязанности к обычным вещам. Патанджали проявил к ним большую благосклонность, описывая в сутрах 23—29 предварительный тип садханы. Практикуя ее, средний человек в конце концов обретает более высокие умственные способности и остроту ума, так что может следовать более высоким и глубоким видам садханы и с их помощью достичь высшей духовной цели.

Сутра 30: Помехи на пути йоги

*Vyādhistyānaśaṃshayaapramāḍaḷasyāvīratī-
bhrāntidarśanaḷabdhabhūmikātvaṇavasthītatvaṇi
chittavikṣepasteantarāyaḥ*

<i>Vyādhī</i>	— болезнь;
<i>styāna</i>	— тупость;
<i>śaṃshaya</i>	— сомнение;
<i>pramāḍa</i>	— откладывание;
<i>ḷasya</i>	— лень;
<i>āvīratī</i>	— влечение к наслаждению;
<i>bhrāntidarśana</i>	— ошибочное восприятие;
<i>alabdhabhūmikātva</i>	— неспособность достигать более тонкого состояния;
<i>anavasthītatva</i>	— нестабильность;
<i>chittavikṣepaḥ</i>	— помеха для ума;
<i>te</i>	— они;
<i>santarāyaḥ</i>	— помехи.

Болезнь, тупость, сомнение, откладывание, лень, влечение, ошибочное восприятие, неспособность достигать более тонких стадий и нестабильность есть помехи.

Как было показано, практика джапы побуждает ум быть направленным внутрь и удаляет помехи. В этой сутре эти помехи перечисляются. Существует девять сил, «разрывающих» сознание [на части]. Чтобы ничто не мешало последователю в его прогрессе на духовном пути, ему следует сделать все, чтобы овладеть [описанной] практикой джапы, удаляющей помехи. Следует также заметить, что эти помехи не есть нечто отличное от сознания; они являются его частью. Они представляют собой определенные точки в рамках [потока] сознания. Искреннему духовному последователю следует осознать, что в течение курса рекомендуемой практики эти помехи обязательно придут. В то или иное время приходят недомогания; обычно это расстройства желудка, но могут быть и такие,

которые связаны с работой мозга или других органов. Из учения о секреции желез известно, что когда сознание вовлекается внутрь, метаболизм и другие функции тела изменяются и модифицируются. Когда вы сидите, чтобы медитировать, иногда вы засыпаете. Таким же образом, когда садхана практикуется в течение длительного времени, иногда наступает состояние ошибочного восприятия. Часто наблюдается, что духовный последователь становится беззаботным по отношению к своей личной жизни, семейным обязанностям и другим обязательствам. В его уме может возникнуть сомнение в правильности определенного вида садханы или в том, что он вообще достигнет цели. Сомнение здесь — обязательный элемент.

Сутра 31: Другие препятствия

Dukkhadaurmanasyaṅgamejayatvashvaśapraśaśa vikṣepasahabhuvah

<i>Dukha</i>	— боль;
<i>Daurmanasya</i>	— угнетенность;
<i>ṅgamejayatva</i>	— дрожание тела
<i>shvaśapraśvaśa</i>	— вдохи и выдохи;
<i>vikṣepa</i>	— отвлечение;
<i>sahabhuvah</i>	— сопутствующие признаки.

Боль, угнетенность, дрожание тела и неритмичность дыхания есть сопутствующие признаки ментального отвлечения.

Каждый, является ли он духовным последователем или нет, имеет склонность подвергаться воздействию [указанных выше] девяти помех с их сопутствующими признаками. Для некоторых людей эти состояния становятся совершенно естественными. Отвлечения в процессах осознания, направленных внутрь, должны внимательно изучаться. Необходимо быть в состоянии, способном выяснить, приходит ли помеха в результате естественного процесса, или это происходит благодаря медитации и другим практикам. К примеру, даже человек, практикующий медитацию, может быть полон сомнений, выдумок и [ошибочных] представлений. Болезнь может прийти не только как естественный процесс, но и когда происходит движение внутрь в процессе медитации. Сутра говорит нам, что если в процессе садханы имеет место боль, или ментальная угнетенность, или дрожь в теле, или неритмичное дыхание, вы можете быть уверены, что читта претерпевает состояние отвлечения.

Признаки, которые являются определенными формами отвлечения, и [помехи], которые перечислены в предыдущей сутре, [сами по себе] не являются ментальными процессами; они есть [только] их психическое проявление. Они общие как для среднего человека, так и последователя, чей ум во время медитации разворачивается внутрь.

Сутра 32: (I) Удаление помех через однонаправленность

Tatpratiṣḍharthamekatattvaḥyaṣah

<i>Tat</i>	— те;
<i>pratiṣḍhatham</i>	— для удаления;
<i>eka</i>	— один;
<i>tattva</i>	— принцип;
<i>abhyāṣah</i>	— практика.

Для удаления тех (помех и сопутствующих признаков должна выполняться) практика концентрации на одном принципе.

Как мы уже отмечали, тех последователей, которые имеют упорную волю и смелость, Патанджали предлагает квалифицировать по четырем [градациям], таким как шраддха, вирья и т.д. Для того, кто слаб и нерешителен, он рекомендует сильную преданность и джапу АУМ. В этой сутре он показывает путь преодоления помех и их сопутствующих признаков. Метод включает в себя концентрацию ума на одной единственной таттве. Мы должны понимать, что это значит. Если вы практикуете мантру, это должна быть одна мантра. Если вы практикуете дхьяну, она должна выполняться на одном символе. Те, кто занимается медитацией, постоянно меняя методы, техники и символы, будет страдать от помех. Те, кто серьезно относится к осознанию, к достижению более глубокой стадии сознания, должны ясно понять эту сутру. Не следует менять символы медитации, потому что процесс медитации является только основанием для сознания, чтобы идти глубже и глубже. Если основание снова и снова меняется, наступает путаница.

Именно поэтому в этой сутре Патанджали делает ударение на одном виде садханы. Если вы [постоянно] меняете ее, будьте уверены, что вы потерпите неудачу. Мы замечаем, что это действительно происходит в тех сектах, где упор делается на достаточно разнообразные символы. Например, в индусской садхане, известной как тантра, игнорируется принцип эка-таттва-бхьясах и используется много символов, и там мы находим, что в результате та-

кой практики многие страдают. Подобная ситуация сложилась и с некоторыми видами садханы в древнем буддизме, который так и не достиг своего расцвета из-за того недостатка, что для концентрации использовалось много символов. Это правило [постоянства] родилось в уме действительных гуру; они не меняют мантру, однажды данную ученику, даже если она была дана другим гуру. Если мантра меняется, в уме ученика может наступить путаница. Мудрый гуру никогда не позволит появиться путанице. Он дает мантру не просто по желанию ученика, а в соответствии с его способностями.

В действительности нет разницы между различными символами. Можно быть преданным божеству Ганеше, или Шиве, Кали и т.д., но если объект почитания меняется после того, как выбран один из символов, обязательно появится путаница. Лучший способ избежать эту путаницу — это придерживаться одного символа, эка-таттва-бхьясы. Помехи могут быть удалены с пути последователя, только когда он не позволяет своему уму работать как попало и фиксирует его на одной единственной таттве, полагаясь, будь,

Сутра 33: (II) Или развитием противоположных добродетелей

*Maitrikaruṇā muditopekṣaṇām sukhaduhkha puṇyapu-
nyaviṣayaṇām bhavaṇatashchittaprasādanam*

<i>Maitri</i>	— дружественность;
<i>karuṇā</i>	— сострадание;
<i>mudita</i>	— радость;
<i>upekṣaṇām</i>	— равнодушие;
<i>sukha</i>	— счастье;
<i>duhkha</i>	— несчастье;
<i>puṇya</i>	— добродетель;
<i>apuṇya</i>	— порок;
<i>viṣayaṇām</i>	— объектов;
<i>bhavaṇatah</i>	— позиция;
<i>chitta</i>	— ум;
<i>prasādanam</i>	— очищение, успокоение.

Ум становится очищенным и спокойным [путем] развития в отношении к счастью, несчастью, добродетели и пороку позиций соответственно дружественности, сострадания, радости и нейтральности.

Невозможно практиковать концентрацию ума, пока он не очищен, т. е. не стал по своей природе спокойным. Лучший способ для этого показан в этой сутре. Это путь развития позиций дружественности, сострадания, радости и нейтральности по отношению к людям, [испытывающим] счастье, несчастье, а также [проявляющим] добродетель или порок. То же относится и к ситуациям, которые служат причиной счастья и т. д. Если придерживаться этих позиций, а именно [проявлять] дружественность по отношению к счастью, сострадание — к несчастью, радость — к добродетели и нейтральность — к тем, кто полон порока, ум последователя становится свободным от беспокоящего влияния и, как результат, стано-

вится спокойным и непоколебимым. Процесс погружения внутрь идет легко. Ум по своей природе наполнен [своеобразными] волнами, подобно пруду, воду которого возмущают падающие в нее предметы: такие как валуны, камни и т. п. Неустойчивому уму трудно стать сконцентрированным.

Об этом говорится в Катхопанишаде, а также о том, что ум имеет естественную предрасположенность притягиваться в направлении внешнего мира. Для ума неестественно смотреть внутрь. Поэтому, когда вы пытаетесь развернуть ум внутрь, в первую очередь должны быть удалены помехи и загрязнения. Зависть, ненависть, элемент соревнования вызывают в уме множество загрязнений. Когда мы видим счастливого и преуспевающего человека, мы испытываем к нему зависть. Это вызывает беспокойство в подсознательном уме и препятствует его концентрации. Как результат могут быть страшные видения. Когда мы встречаем страдающего человека, мы получаем удовольствие, как если бы он был врагом. Это также одно из загрязнений ума. Подобным образом мы часто критикуем добродетельных и приветствуем поступки порочных людей. Все это является причиной волнений ума и препятствует спокойствию и медитации.

Патанджали показывает путь преодоления этих беспокойств. Четыре вида отношений, которые он рекомендует нам развивать, дают начало внутреннему спокойствию путем удаления беспокоящих факторов не только с сознательного уровня, но также с глубочайших слоев подсознания.

Сутра 34: (III) Или управлением праной

Prachchhardana vidharaṇābhyam va praṇasya

<i>Prachchhardana</i>	— выдох или речака;
<i>vidharaṇābhyam</i>	— задерживание, кумбхака;
<i>va</i>	— или;
<i>praṇasya</i>	— дыхание.

Или (можно управлять умом) путем выдоха и задерживания дыхания.

По своему складу не все люди могут верить себя Богу. Даже если кто-то верит в Бога, для него может оказаться невозможным выполнять ишвара-пранидхану. Здесь для таких людей Патанджали дает путь, с помощью которого ум может быть сделан чистым, управляемым и устойчивым. Некоторые из нас по темпераменту динамичны, другие эмоциональны, третьи склонны к мистике, а некоторые рациональны. Таким образом, ментальную структуру в целом можно разделить на четыре вида. Для динамичных лучше всего подходит карма йога. Бхакти лучше для тех, кто эмоционален, они могут верить себя Богу; они составляют большинство населения. Люди мистики образуют третью группу. Они склонны к практике раджа йоги и сопряженным практикам хатха йоги, свара йоги, крийя йоги, нади йоги, тратаки и т. д. Четвертый тип образует небольшое количество джняна йогов. Им нравится читать упанишады, Гиту и т.д., в которых описаны более глубокие аспекты жизни, вселенной и медитации. Многие из нас имеют смешанные тенденции, так что им следовало бы рекомендовать смешанные практики. Поэтому Патанджали описывает разнообразные методы. Мы должны выбрать садхану, которая наиболее подходит для нас.

Патанджали, начав с видеха и пракрити-лайя йогов, в последних нескольких сутрах описывает различные садханы для разных типов последователей. В данной сутре он объясняет пранаяму. Нам следует понимать, что означают праччхардана и видхарана. Первое слово означает выдох, второе — удержание дыхания «вовне».

* Имеется в виду, что воздух, которым мы дышим, удерживается от проникновения в легкие, т. е. находится вне тела. (Прим. пер.)

Во время выдерживания кумбхаки, выполняется маха бандха, которая включает в себя три бандхи, выполняемые вместе, а именно: джаландхару, уддияну и мула бандху. Не следует обучать маха бандхе начинающего. Ему рекомендуется делать только речаку, т.е. выдох [без задержки], повторяя цикл 21,51 или 100 раз. Это может быть названо капалабхати или агнисар.

Простым выполнением речаки, кумбхаки и трех бандх ум может быть приведен в состояние неподвижности. В одной древней книге говорится, что сознание имеет две опоры: это прана и васана. Это опоры, на которых покоится ум и работает сознание. Если одна удаляется, другая уходит автоматически. Прана бывает грубая и тонкая. Тонкая прана пребывает в форме энергии, а грубая прана имеет форму дыхания. Существует пять главных пран: прана, апана, удана, самана и вьяна. Кроме того имеется пять второстепенных пран: девадатта, нада, курма, крикара и дхананджайя. Все они отвечают за различную деятельность в теле. Прана ответственна за вдыхание. Она работает во рту, в носу, переваривает пищу, расщепляет перевариваемые вещества, преобразует воду в пот и мочу и управляет железами внутренней секреции. Ее область — от носа до сердца. Апана осуществляет выделение и удаляет из тела все нечистоты. Ее область — от пупка до подошв ног. Она осуществляет движение вниз. Самана формируется в членах тела и нади. Она работает между сердцем и пупком. Удана поддерживает мышечную силу и ответственна за удаление кармического тела из грубого тела во время смерти. Управляя уданой, йог может путешествовать по воздуху. Она действует от горла до головы. Вьяна вызывает циркуляцию крови и движется по нервам. Она расположена в анальной области.

Среди второстепенных пран нада вызывает кашель и чихание, курма является причиной смыкания век, в то время как крикара вызывает чувство голода и жажды. Действие девадатты вызывает дремоту и сон. Дхананджайя поддерживает питание.

В дополнение к ним имеется 15 тонких потоков праны. Они называются нади. Под нади имеются в виду нервы и потоки энергии или крови. Они переносят импульсы к мозгу и от него. Их названия: сушумна, ида, пингала, гандхари, хастиджихва, пуша, асвини, шура, куху, сарасвати, варуни, аламбуша, вишводари, шанкхини, читра. Всего в теле 72 тысячи нади, которые переносят более тонкие потоки. Три из них являются наиболее важными, а именно:

ида, пингала и сушумна. Эти три нади очень важны в йоге, потому что они переносят более «высокие» потоки и более «высокое» знание. Из этих трех наиболее важна сушумна. Это очень тонкий проход, расположенный в центре спинного шнура. Начинаясь от корня ануса, она поднимается до аджна чакры или *medulla oblongata**. Все три нади начинаются от муладхары и вместе называются мукта тривени. Они встречаются в аджна чакре. Тривени — это также место в Индии, где встречаются три реки: Ганга, Ямуна и Сарасвати. По аналогии с этим аджна чакра называется юкта-тривени. Внутри сушумны существует еще две нади: наружная называется ваджра нади, а внутренняя — читтра. Внутри читтры есть более тонкий канал, известный как брахма нади.

Обнаружено, что процесс дыхания имеет определенную временную зависимость. На движение и управление сварой, т. е. дыханием, оказывает влияние и движение луны. Дыхание оказывает прямое воздействие на движения человека. Дыхание управляет мышлением, равно как и прошлыми, настоящими и будущими событиями в жизни. На протяжении суток дыхание осуществляется в течение часа преимущественно через правую ноздрю, затем — через левую, таким образом, сменяясь 12 раз. Левая ноздря называется ида, или чандра; правая — пингала, или сурья. По аналогии [с великими реками] ида называется Ганга, а пингала — Ямуна. По истечении каждого часа преимущественное дыхание через определенную ноздрю меняется. Во время перехода дыхания от иды к пингале или наоборот имеет место кратковременный поток в сушумне. Это известно из учения, называемого шива свара йога. В первые три дня двух недель яркой луны, начиная с восхода солнца, воздух течет через левую ноздрю и затем поток меняется через каждый час. В следующие три дня ток идет через правую ноздрю в течение часа после восхода солнца. В течение двух недель темной луны в первые три дня поток идет через правую ноздрю и т. д. Таким образом, мы имеем цикл, изменяющийся каждые три дня. Этот порядок может меняться в периоды ухудшения здоровья. С помощью свара йоги может быть предсказана болезнь.

Когда ток идет по пингале или солнечной нади, может выполняться тяжелая работа. Легкую работу можно делать во время

* «Спинная луковица» (лат.) — верхняя часть спинного мозга, через которую он связан с головным мозгом. (Прим. пер.)

функционирования иды или лунной нади. Медитацию следует практиковать, когда поток идет через сушумну. Ноздри могут чередоваться и путем определенной практики. Закрыв глаза и медитируя на левую ноздрю, можно заставить поток течь через нее, но успех зависит от глубины концентрации. Поток может проходить через правую ноздрю, если лежать на левом боку, положив подушку под подмышку. Другой способ заставить поток идти через нужную ноздрю — заткнуть противоположную ноздрю ватой. Существует много других методов.

Дыхание в пранаяме следует выполнять очень медленно. Обнаружено, что те, кто дышит медленно и глубоко, живут дольше. Заяц делает 18 дыханий в минуту и живет только 8 лет. Обезьяна дышит с периодичностью 32 раза в минуту и живет 10 лет. Собака живет 12 лет, а лошадь — 25. Они делают соответственно 29 и 19 дыханий в минуту. Человек дышит с периодичностью 13 раз в минуту и должен жить 120 лет. Установлено, что змея, которая живет тысячу лет, делает только 8 дыханий в минуту, а черепаха дышит 5 циклов в минуту и живет три тысячи лет. Это показывает важность сдерживания дыхания.

Кумбхака, включенная в эту сутру, относится к внешнему типу. В ней после речаки дыхание удерживается «вовне».

Сутра 35: (IV) Или обзорением чувственного опыта

Visayavaṭi vā pravṛittirutpanṇa manasah sthitinibandhaṇi

<i>Visayavaṭi</i>	— чувственный;
<i>vā</i>	— или;
<i>pravṛittih</i>	— функционирование;
<i>utpanṇa</i>	— возникший;
<i>manasah</i>	— ума;
<i>sthitih</i>	— устойчивость;
<i>nibandhaṇi</i>	— который связывает.

Или еще ум может быть сделан устойчивым путем введения его в активность чувственного опыта.

Эта сутра описывает дополнительную технику, которой могут следовать те, кто не в состоянии практиковать Ишвара-пранидхану и даже махабандху или пранаяму. Это действительно так, что для многих последователей трудно практиковать пранаяму вследствие отсутствия надлежащего руководства, из-за неспособности правильно питаться или когда нет надлежащей пищи. Эта сутра дает простой метод приведения ума под контроль через пробуждение [сознательности] чувственного восприятия. Здесь ум принуждается обзирать самого себя, находящегося в состоянии чувственного восприятия, т. е. восприятия посредством органов чувств: зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания. Путем «переливания» ментального сознания в чувственное восприятие ум переходит под контроль. Ментальное сознание может быть, так сказать, слито в звуковое сознание путем повторения мантр, бхаджанов, киртана и т. д. Искушенная личность может найти это неинтересным. Но то, что, если делать ум сознательным к звуку и продвигаться в этом направлении глубже, можно контролировать ум, является правдой. Это принцип нада йоги.

Ум можно также контролировать, делая его сознательным к форме через тратку, которая есть концентрация на особенной форме [объекта]. Подобным образом выполняется концентрация и в случае осознания тактильных ощущений или вкуса. Первое происходит, например, когда гуру касается головы ученика, который выполняет кхечари мудру Тонкий или психический запах ощущается путем концентрации ума на кончике носа, что может использоваться для контроля ума. [Психическое] осознание вкуса развивается концентрацией на передней части языка. Концентрация на нёбе в кхечари мудре развивает [психическое] видение цвета. Психическое тактильное ощущение испытывается при концентрации на центральной части языка. Концентрация на корневой части языка развивает слышание психического звука. Все эти психические процессы становятся основой самоконтроля. Когда они развиваются, ученик начинает на них концентрироваться. В свое время его ум выходит за пределы [психических восприятий] и идет глубже. Это состояние полного ментального контроля. Все эти [методы] включают в себя действие чувств — индрий в дхаране и пратьяхаре.

В определенных школах медитации в буддизме выполняется медитация на звуке, когда священнослужитель ударяет в барабаны. Это совершенно элементарная садхана, но для многих из нас она очень полезна. Одной из популярных садхан в Индии является бхаджан. Поющий может часами непрерывно распевать только одну строку или одно песнопение. При этом его глаза и уши остаются совершенно закрытыми для чего-то другого, кроме бхаджана. Это одна из элементарных садхан, но она важна, так как может легко привести к дхаране и дхьяне. Киртан — также одна из простых, но тем не менее эффективных садхан. При выполнении этого [песнопения] один человек ведет, а остальные следуют за ведущим. В разных областях существуют и другие способы. Киртан может продолжаться 24 часа и более, и иногда он оказывает на участников удивительное влияние.

Сутра 36: (V) Или внутренним свечением

Vishokaḥ va jyoṭiṣmatī

<i>Vishokaḥ</i>	— без печали;
<i>va</i>	— или;
<i>jyoṭiṣmatī</i>	— светящийся, полный света.

Или (ум можно контролировать) в состоянии светимости, которое за пределами печали.

Ум может быть сделан устойчивым и контролируемым путем проявления внутренней безмятежной светимости* с помощью концентрации на наде или бхрумадхье — центре между бровями. Внутренняя светимость очень безмятежна, спокойна, тиха и мирна; она лишена резкости. Ее можно испытать во время выполнения глубокой медитации. Внутренняя светимость бывает двух видов. Иногда она возникает во сне в виде внезапной вспышки света, вызывающей беспокойство. Здесь же Патанджали говорит не об этом. Он имеет в виду внутренний спокойный свет. Путем восприятия этого безмятежного света ум может быть приведен под контроль. Существует много методов, с помощью которых можно видеть этот свет. Один из них — это концентрация на центре между бровями; другой — концентрация на наде (звук).

* Точнее было бы сказать «светящаяся внутренняя безмятежность», имея в виду видение некоего света на экране перед закрытыми глазами, в отличие от обычно воспринимаемого темного фона. (Прим. пер.)

Сутра 37: (VI) Или отделением от предмета

Vītarāgaviṣayam vā chittam

<i>Vītarāga</i>	— бесстрастная личность, которая преодолела пределы раги;
<i>viṣayam</i>	— объект;
<i>vā</i>	— или, также;
<i>chittam</i>	— ум.

Или еще ум может быть приведен под контроль, делая объектом концентрации ума [некую] бесстрастную личность.

Витарага — это человек, который отрекся от раги, т. е. человеческой страсти. Путем концентрации ума на таком человеке ум может быть сделан устойчивым и управляемым. Поэтому древние медитативные традиции советуют использовать символы Ишта девата и Гуру, которые представляют идею некоей силы, запредельной человеческой страсти, или некоторой личности, которая силой садханы достигла этого состояния. Влечение или какая-либо эмоция есть чистая, первородная, неконтролируемая энергия, которая может изменять обычное состояние восприятия как в отрицательную сторону, так и в положительную. Доказано, что путем преобразования этой исходной энергии возможно свести вместе эти расточаемые энергии ума, сфокусировать их на объекте внимания и сделать психику мощной как лазерный луч.

Сутра 38: (VII) Или знанием от сновидения и сна

Svapnanidrajnāṇalambanam vā

<i>Svapna</i>	— сновидение;
<i>nidrā</i>	— сон;
<i>jñāna</i>	— знание;
<i>alambana</i>	— опора
<i>vā</i>	— или, также.

Или еще (ум может быть сделан устойчивым), если дать ему для опоры знание, [возникающее] от сновидения или сна.

Умом можно управлять, если развить метод сознательного сновидения и сознательного сна. Сознательный сон — это последнее состояние в практике антар мауна. Это метод сознательного просмотра сновидений, однако он опасен, и только немногим можно практиковать его. Этот процесс может принести успех, в частности тем, кто обладает [определенной] духовностью. В сознательном сновидении и сне развивается способность осознавать [сами] состояния соответственно сновидения и глубокого сна.

Обычно у нас сновидения бессознательны. Мы их испытываем, но не являемся свидетелем этого процесса. Контроль над сновидением отсутствует. В методе, который рекомендуется здесь, последователь имеет возможность входить в них сознательно и управлять ими. Мы можем управлять своими намерениями путем контроля намерений на сознательном, подсознательном и бессознательном уровне. В данном процессе контролируются не только сознательные действия и интеллект, но и подсознательные действия. В течение сознательного сновидения вы не слышите что-либо извне. В сознательном сне вы продолжаете [бодрствовать], как бы читая при этом «книгу сна». В этих двух состояниях содержание сознания может быть опорой, на которой ум может концентрироваться. Этот метод предназначен только для людей, которые духовно развиты.

Сутра 39: (VIII) Или медитацией на желаемом

Yathābhimatādhyānadvā

<i>Yathā</i>	— как;
<i>abhimata</i>	— желаемый;
<i>dhyānāt</i>	— медитацией;
<i>vā</i>	— или.

Или еще (ум может быть сделан устойчивым) путем медитации на желаемом.

Здесь дается полная свобода. И все потому, что дхьяна на объекте, который нравится, на таком, как объект поклонения, есть самый надежный путь приведения ума в устойчивое, управляемое и спокойное состояние. Какой объект берется для дхьяны несущественно. Это может быть крест или свастика, некий кумир или просто АУМ, лишь бы он был приятен (абхимата). Последователю следует выбирать тот объект, на котором он в состоянии концентрировать свой ум.

Сутра 40: Плоды медитации

Paramaṇuparamamahattvantoasya vashikarah

<i>Paramaṇu</i>	— предельный атом;
<i>Paramamahattva</i>	— предельно большой;
<i>antah</i>	— кончающийся;
<i>asya</i>	— его;
<i>vashikarah</i>	— владычество.

Так йог достигает владычества над всеми объектами медитации, которые простираются от мельчайшего атома до бесконечно большого.

Может быть задан вопрос, а именно: способны ли практики, описанные в предыдущих сутрах, стать началом самадхи. Ответом будет — нет. Невозможно достичь самадхи с помощью этих практик, но каждый определенно может получить психическую и духовную силу, необходимую для более тонких стадий, [ведущих к] самадхи. Это подобно тому, как сдается второй экзамен на более высокий уровень квалификации для поступления в колледж. И так, с помощью практик различных садхан, о которых идет речь, последователь получает владычество как над мельчайшим атомом, так и над величайшей бесконечностью. Он становится господином как тончайших, так и величайших сил. Эти садханы даруют ему силу всемогущества. Описанные практики очень необходимы для того, чтобы двигаться вперед в направлении чистого восприятия тонких состояний самадхи. Точно так, как ученый переходит на более тонкую концепцию материи и энергии, йог становится способным практиковать концентрацию даже на тонкой мысли, а также бесконечности.

Всегда находятся люди, которые не в состоянии уловить тонкое значение вещей. Это происходит потому, что у них нет власти над своим умом. Практики концентрации, которые приводятся выше, могут сделать сознание очень утонченным. Ум может обращаться внутрь по вашей воле. Это справедливо в равной мере как в случае решения проблем математики или науки вообще, так и медитации.

С тренировкой можно заставить ум концентрироваться надлежащим образом. Первая психическая сила в йоге — это достижение такого владычества. Тогда ум может быть фиксирован на любом объекте, грубом или тонком.

Можно привести интересный пример. Когда Свами Вивекананда был в США, он обычно каждый день брал в библиотеке несколько книг и на следующий день возвращал их. Библиотекарь удивлялся, как можно прочитать так много книг за один день. Однажды он захотел проверить свами, но к своему удивлению удостоверился, что тот помнит каждое слово и каждую строчку, которую прочитал. Вот так йог имеет контроль над мельчайшим и величайшим.

Человек может входить в самадхи, только когда он в состоянии [непосредственно] воспринимать даже идеи и мысли. Это требуется потому, что в более тонких состояниях самадхи необходимо добиваться осознания в динамике и держаться за него. Есть состояния самадхи, в которых последователь не имеет ничего, кроме усилия по контролю, которое он предпринимает в данный момент. Это усилие должно быть взято как идея, и затем оно должно быть отброшено. Это очень трудно понять. В этом состоянии вы имеете возможность уничтожить все другие помышления, кроме намерения светимости. Это вы можете делать, если имеете власть над четырьмя процессами, которые не являются процессами сознательного мышления.

В более тонких состояниях самадхи вы получаете господство над именем, формой и объектом, который обозначен именем. Например, есть название — корова, форма, [по которой мы судим, что это] корова, и корова как [реальный] объект. Нужно знать их отличие. Это невозможно без тренировки, потому что обычно по привычке мы склонны смешивать вместе эти три вещи в нашем понимании. Йог, который управляет своим умом, может понимать эти факторы раздельно. До тех пор, пока это не достигнуто, невозможно продвигаться в медитации. Вы должны быть в состоянии практиковать медитацию на объекте без вмешательства слова и формы.

Сутра 41: Единство читты с объектом

*Kṣiṇavṛitṭerabhijāṭasyeva maṇergrahitṛigrahaṇa-
grahyeṣu tatsthatadanjanatā samāpattih*

<i>Kṣiṇavṛitṭeh</i>	— чьи вритти ослаблены;
<i>abhijāṭasya</i>	— хорошо отполированный, очищенный;
<i>iva</i>	— точно, как;
<i>maṇeh</i>	— кристалл;
<i>grahitṛi</i>	— познающий;
<i>grahaṇa</i>	— чувства;
<i>grahyeṣu</i>	— в объекте познания;
<i>tatstha</i>	— на котором он остается или покоится;
<i>tadanjanatā</i>	— принимая его цвет;
<i>samāpattih</i>	— полная поглощенность.

Самапати — это состояние полной поглощенности ума*, который свободен от вритти, в (трех видах объектов, таких, как) познающем, познаваемом и познании, подобно тому, как отполированный кристалл принимает цвет того, на чем он покоится.

Слово «самапати» означает полное поглощение, подобно тому, как океан полностью поглощает всю воду устремленных в него рек. Это состояние ума достигается с помощью различных практик: таких, как пранаяма, смирение, садхана и т. д. В общем плане это результат, непосредственно предшествующий практике самадхи. Пока самапати не достигнуто, невозможно вести разговор о более высоких практиках. То, что имеется в виду под более высокой или низкой практикой, зависит от индивидуальных способностей. Например, человек с более высоким сознанием не нуждается в джапе или киртане. Он может просто закрыть глаза и войти в глубокое ментальное состояние. Для тех же людей, чей ум может быть полон мыслей, это состояние может считаться слишком высоким. Вместо того чтобы называть садхану высокой и низкой, можно использовать определения простая и более трудная.

* Из сравнения с кристаллом возможна другая интерпретация. Ум «окрашивается» объектом и, поскольку ум чист, в нем отражаются все свойства объекта. Объект полностью охватывается умом, т. е. «поглощается» им. (Прим. пер.)

Невозможно войти в состояние медитации до тех пор, пока ум не очищен. Если ум чист, состояние медитации может прийти так же просто, как к обычному человеку приходит сон. Для этого вритти должны быть ослаблены. Это [ослабленное состояние вритти] подобно сну в поезде. В этом состоянии нет полного осознания, такого, как в бодрствующем состоянии, хотя вы и осознаете, что люди входят и выходят, поезд останавливается и т. п. Это называется ослабленным осознанием. Оно может быть достигнуто посредством множества техник приведения ума к устойчивости, о которых шла речь в предыдущих сутрах.

Когда и отрывочное сознание также сходит на нет, ум становится таким же прозрачным и чистым, как кристалл. Он может быть применен к любому объекту. Это самапати.

Кусок белого мела, размещенный на листе цветной бумаги, не принимает цвет этой бумаги, но если вы положите здесь кристалл, будет казаться, что он внутри того же цвета, что и бумага. Это происходит потому, что кристалл абсолютно чист. Подобным образом ум в состоянии самапати отличается от ума в обычном состоянии. В тот момент, когда ум освобождается от вритти, он начинает функционировать как кристалл. Это дает начало чистому объективному осознанию объекта, на котором покоится ум.

Когда вы практикуете траたку или медитацию на объекте, таком, как шивалинга, вритти медленно уменьшаются и в конце концов происходит внезапная вспышка сознания, когда ум полностью сплавляется с объектом. Три грани объекта, такие, как имя, форма и то, что они обозначают, в опыте могут испытываться раздельно. Существует шесть типов плавки [ума], называемых соответственно савитарка, нирвитарка, савичара, нирвичара, ананда и асмита. Это стадии плавления вашего сознания в отношении к объекту, на котором вы медитируете. В конце концов, приходит время, когда объект исчезает. Следует помнить, что это происходит только тогда, когда объект исчезает вместе с осознанием того, что вы что-то совершили.

Когда происходит плавка, разновидности сознания почти полностью исчезают из сознания. Это экаграта или однонаправленность. Пока длится это состояние, все три вещи: медитация, ее объект и ее сознание* — становятся одним. До тех пор, пока не достиг-

* Имеется в виду носитель сознания, т.е. медитирующий. (Прим. пер.)

нуто состояние самапати, осознаются все три вещи. Самапати — это одновременное осознание [этих] трех вритти. Эти три вида осознания сплавляются в одно единственное сознание, так что вы не видите ничего, кроме формы. В этом состоянии сияет только форма медитации *.

* Имеется в виду не процесс, а сам объект. (Прим. пер.)

Сутра 42: Савитарка самадхи

Tatra shabdārthajñānavikalpāih saṅkirṇa

savitarka samāpattih

<i>Tatra</i>	— здесь, в этом состоянии;
<i>shabda</i>	— слово, звук;
<i>artha</i>	— истинное знание;
<i>jñāna</i>	— рассуждение;
<i>vikalpāih</i>	— чередованием;
<i>saṅkirṇa</i>	— смешанный, спутанный;
<i>savitarka</i>	— мышление с помощью слов;
<i>samāpattih</i>	— полное поглощение.

В этом состоянии (самадхи) сознание совершает переходы между словом, истинным значением и чувственным восприятием; это смешанное состояние ума известно как савитарка самапати.

Необходимо помнить, что самапати или самадхи не являются [одним] особым состоянием. Они включают в себя целый ряд состояний сознания, охватывающих область сверхсознания. Бодрствующее состояние также может быть описано как область сознания, в которую входят несколько видов деятельности: такие, как разговоры, прогулки, смех и т. п. Таким же образом и самапати включает множество состояний. По мере того, как самадхи углубляется, последователь входит во все более тонкие области сознания. Первое состояние сверхсознательного ума называется савитарка. В нем ум совершает переходы между тремя вещами, а именно: словом, знанием и чувственно воспринимаемым [объектом]. Таким образом, наше знание об объекте спутано или перемешано.

Когда мы размышляем о розе, мы думаем о многих ее качествах: цвете, весе, запахе, структуре и т. д. Знание этих качеств перемешано в нашей концепции розы. Это есть состояние савитарка, за пределы которого нужно выйти в медитации. Когда ум выходит за пределы этих качеств и становится одним с объектом без обращения к его особенным качествам, это есть состояние самадхи. В первом состоянии, называемом савитарка, имеет место смешение эле-

ментов, называемых шабда, артха и джняна. Шабда — это слово (вичака), которое обозначает объект. Собственно объект называется артха. Мы знаем, что слово шивалинга — это одна вещь, в то время как сам объект шивалинга — совсем другая вещь. Более того, знание, которое возникает в нашем уме в процессе медитации на шивалинге, — вещь, совершенно отличающаяся от первых двух. Эта пратьяя, возникающая в нашем уме, и называется джняна. Все эти три элемента являются необходимыми аспектами процесса концентрации. В савитарке они смешаны.

Иногда шабда, артха и джняна осознаются одновременно, но иногда в какие-то периоды времени осознается что-то одно. Эти два состояния продолжают сменять друг друга. Так, если вы концентрируетесь на особенной форме, т.е. в сознании удерживается форма, протекание этого осознания продолжает сменяться [другими состояниями]. Например, некоторое время вы осознаете шивалингу, некоторое время — мантру, затем снова лингу и т. д. В действительности должно быть непрерывное осознание единственного фактора, но этого не происходит, и элементы воспринимаются вперемешку. Это происходит благодаря [природе] бидже — семени. Это семя имеет различные слои. Наиболее внешний слой представляет собой просто оболочку, самый внутренний слой является действительной существенной частью. Она как бы загрязнена наслоениями, вызванными прошлым опытом, благодаря чему происходит смешение элементов знания.

Под семенем имеется в виду основа для медитации. Это осознание опоры, которую использует ум. Когда мы медитируем, сначала мы визуализируем форму. Это подобно открыванию внешнего слоя. Затем — более глубокие качества, и в конце концов может представиться взору наиболее внутренний слой. Савитарка — это наиболее внешний слой семени. Под ним существуют слои, которые называются: нирвитарка, савичара и нирвичара. Чувственное сознание — это внешний слой семени. Когда сознание выходит за пределы пратьяхары, дхараны и дхьяны, оно преодолевает также савитарка самадхи и другие более тонкие состояния. В конце концов, оно видит тончайшую сущность, называемую драсхта или атман.

Без семени сознание не может функционировать. В йоге оно [семя] называется пратьяя — основа. Кроме того, нам также необ-

ходим символ, который называется линга. В савитарке семя и символ не могут существовать отдельно, они смешаны.

Тем, кто практикует джапу и медитацию, в которой присутствуют мантра и форма, следует помнить следующее. После того, как в медитации форма стала видимой, сознание обязательно будет совершать переходы между шабдой, артхой и джняной. Шабда — это процесс мышления в форме слов. Это ментальная аргументация. Джняна — это внутреннее чувственное восприятие, а артха — это такой объект, как, например, шивалинга. Под артхой подразумевается конечная цель, но достичь ее очень трудно. Это реальное знание объекта.

Путем достижения самадхи с помощью определенного символа вы имеете полный контроль над осознанием объекта, на который вы медитируете. Это то, что происходит в самьяме, которая включает три процесса, называемые дхарана, дхьяна и самадхи. Самьяма означает полное удержание объекта в сознании и сохранение этого осознания под полным контролем.

Полная реализация концепции сплавления сознания с различными объектами или поглощения ими [соответственно] имеет различные результаты. Абсолютно бессмысленно говорить, что в результате медитации на различных объектах вы получаете что-то одно. Если вы полностью удерживаете сознание, например на хлопчатобумажной ткани, то результат в целом будет отличаться от того, который вы получите, если выполняете самьяму на других объектах, таких, как физическая сила и т. п. В течение процесса самьямы конечным результатом, который мы получаем, является артха. Цель заключается именно в этом, хотя в начале вы это можете не знать. Цель должна быть достигнута путем отделения артхи, и это разделение происходит спонтанно.

В савитарке самадхи сознание свободно от несовершенства. Оно абсолютно затихшее и спокойное. Нет чередующихся колебаний и волнений ума. [Кроме савитарки], существует другой вид самадхи, который называется нирвитарка. Важно заметить, что мы уже обладаем опытом достижения [этого] сверхсознательного состояния, но оно фрагментарно и длится всего одно или два мгновения.

Когда у вас есть объект для медитации, вы должны пытаться отдельно видеть три аспекта этого объекта. Вам необходимо ста-

раться, чтобы перед внутренним взором поочередно представляли имя, форма и то, что они обозначают. [Далее] вам следует пытаться видеть ваше собственное сознание, находящееся на всех этих элементах, как на основании. Затем вам необходимо пытаться видеть их как одно. Вы должны осознавать имя, форму и значение вместе. И, наконец, вы пытаетесь [снова] видеть их раздельно. Это один из наиболее важных методов дхьяны.

Это будет удивительным методом концентрации. Если это окажется для вас трудным — сохранять сознание находящимся в одном из трех состояний, вам следует сначала практиковать только джапу, где слова произносятся в уме. Вы думаете о слове, а также произносите его про себя. Затем вы можете [к этому] добавить форму объекта. После этого вы должны думать о его различных качествах. Трудно дать правильное объяснение этому состоянию ума, но это удивительный метод ментального контроля, когда вы разделяете три элемента сознания и снова делаете их сплавленными в одно [состояние].

Сутра 43: Нирвитарка самадхи

Smritiparishuddhau svarupashūnyevārthamatra- nirbhāṣa nirvitarka

<i>Smriti</i>	— память;
<i>pari</i>	— полный;
<i>shuddhau</i>	— очищение;
<i>svarupa</i>	— собственная форма;
<i>shūnya</i>	— лишенный;
<i>iva</i>	— как если;
<i>artha</i>	— объект, цель;
<i>mātra</i>	— только;
<i>nirbhāṣa</i>	— светящийся;
<i>nirvitarka</i>	— без витарки.

После очищения памяти, когда ум как бы лишен осознания себя и истинное знание объекта единственно светится внутри, это есть нирвитарка.

Нирвитарка — это самадхи без аргументации, без путаницы трех аспектов объекта, которыми являются название, форма и значение. В этом состоянии субъект не осознает ни объект, ни слово. Память становится абсолютно свободной от прошлых впечатлений и ассоциаций. Обычно наша память не бывает пустой. Память восстанавливает для нас собранные в прошлом отпечатки. Смрити — это независимое [от воли] сознание, в котором запечатлеваются отпечатки. Смрити сохраняется даже если [кажется, что сознание] свободно от всего, касающегося прошлого. На «дощечке» смрити «записаны» прошлые впечатления, которые обнаруживают себя в более глубоких состояниях. В состоянии бодрствования воспроизведение осуществляется сознательным мышлением, но в самадхи отпечатки приходят сами по себе. Иногда в этом более глубоком состоянии сознания становятся видимыми впечатления раннего детства. Но даже если бы вы были свободны от этих впечатлений, память не исчезает, потому что память отличается от впечатлений.

Как мозг отличается от ума или мышления, подобным образом вритти, называемые памятью, отличаются от прошлых впечатлений. Смрити — это осознание своей собственной самости. Смрити может быть очищена с помощью различных садхан, и после этого она становится сварупашунья-эва. Это состояние самосознания и оно появляется, как если бы все превратилось в пустоту, хотя в действительности пустоты нет. Слово «эва» используется, чтобы показать, что, хотя вы не осознаете объект, он все же существует [в памяти]. То есть когда прошлые впечатления от объекта, такого, как шивалинга, уходят, вы не осознаете шивалингу. Кажется, что ваш ум стал совершенно свободным от впечатлений от шивалинги, но это не так. Смрити не освобождается от них, впечатления пронизывают всю структуру вашего сознания целиком. Каждая часть его становится наполненной впечатлениями от шивалинги. В этом состоянии ум теряет свое субъективное сознание.

Здесь ум теряет знание объекта, хотя осознание и знание [вообще] присутствуют в уме. В этом особенность. [Сначала] вы помните, что концентрируетесь на шивалинге, затем [происходит] следующее. Остается только шивалинга, и вы не помните, что концентрируетесь на нем. Снова настанет время, когда шивалинга становится по-прежнему видимым, хотя осознание, что вы медитируете, уходит. Кажется, что ум в целом становится совершенно пустым, но в действительности это не так. Точно так же, как соль совершенно и неразделимо перемешивается с водой, подобным образом форма осознания шивалинги заполняет весь ум, так что он не может быть осознан отдельно [от других содержаний сознания]. Это происходит потому, что память объекта полностью растворяется в уме. Это известно как паришудди — очищение памяти. Это очищение памяти является причиной сварупашунья-эва. Необходимо помнить один тонкий момент: если смрити не очищена, ум соскользает в пустоту. Если же смрити очищена, тогда объект, такой как шивалинга, проникает во все сознание целиком и становится одним с состоянием ума. Ум и объект становятся одним. Ум и память о форме становятся неразделимыми; память не существует отдельно. В это время приходит мгновенный опыт [осознания] пустоты — шуньи. Существует состояние лайи, в котором сознание памяти об объекте полностью поглощается в уме. На мгновенье блеснув, ум засыпает. В этом спящем состоянии нет восприятия памяти.

В этом состоянии внутри сияет истинное знание объекта. В этом заключается различие между нирвитарка самадхи и лайей. В первом присутствует истинное знание, [которое может переживаться], например, в виде яркого света, когда шивалинга исчезает. Появляется истинное знание, оно [как бы] показывается последователю. Различие между внутренним и внешним состоянием совершенно теряется. Опыт, переживаемый в сновидении очень интенсивен, но в нирвитарка самадхи он намного интенсивнее. Вам следует быть сознательным к реальному знанию и реальной форме объекта концентрации. В противном случае вас может ввести в заблуждение ваш собственный ум. Когда вы входите в состояние нирвитарка, вы должны познать действительную форму символа, будь то роза или шивалинга. Когда в состоянии нирвитарка возникает истинное знание, форма снова должна появиться, но это уже форма не Шивы, а Шакти, потому что субъективность ума теряется. Это уже не тот ум, который думает, видит сны или спит. Это состояние ума очень ясное, потому что отсутствует память. При этом опыт медитации никогда не запоминается, так как обычное сознание не функционирует. Например, муравей не в состоянии видеть слона; чтобы видеть его, муравей должен вырасти в размерах. Точно так же сознательному уму не дано проникать в состояние медитации. В соответствии с этим заботу о вашем осознании берет на себя другое состояние ума. Сознательный пуруша заканчивает свою работу, и другой пуруша занимает его место. Это состояние ума длится до определенной точки, после чего прекращается. Затем приходит третий пуруша и берет на себя заботу о вас. Таким образом, достигается прогресс на различных планах сознания.

Это даже не тот ум, который в состоянии сновидения остается сознательным ко снам и вспоминает их утром. Это другое состояние ума. И вообще, если вы достигли этого блаженного состояния, для вас нет возможности вспомнить его из-за отсутствия памяти, из-за отсутствия [помнящего] ума. И то, и другое состояния ума отличаются от [нирвитарки], и пока вы в данном случае не в состоянии здесь привести тот ум в действие, вы не можете помнить то, что видели. Если вы помните опыт медитации, самадхи, то вы или не достигли медитации, или, если все же медитация была достигнута, вы обладаете обычным сознанием очень высокого порядка.

В этом контексте мы можем привести одно место Гаруда пураны, которое очень часто понимается ошибочно. Оно обычно приводится, когда умирает кто-то из членов семьи. В нем рассказывается об аде и рае и пытках в царстве Бога смерти. Говорится, что джива после смерти [человека] переносится различными деватами, божествами на различные планы. В действительности же речь идет совершенно не о смерти. Пурану следует понимать как говорящую о запредельном положении сознания. Нужно понимать, что различные пуруши ведут ум во все более глубокие состояния сверхсознания. Вот почему сознательный ум не функционирует в состоянии нирвитарки. Итак, подводя итог, [можно сказать, что] нирвитарка включает очищение памяти, которое дает начало истинному знанию объекта концентрации.

Сутра 44: Другие формы самадхи

*Etayaiva savichara nirvichara cha sukṣmaviṣaya
vyakhyata*

<i>Etaya</i>	— этим;
<i>eva</i>	— сам, один;
<i>savichara</i>	— самадхи с рассуждением [*] , [рефлексией];
<i>nirvichara</i>	— самадхи без рассуждения;
<i>cha</i>	— и;
<i>sukṣmaviṣaya</i>	— тонкие объекты;
<i>vyakhyata</i>	— объясненный.

Собственно этим описанием объяснены савичара самадхи, нирвичара самадхи и тонкие стадии самадхи.

После нирвитарки существует еще четыре стадии, а именно: савичара, нирвичара, ананда и асмита. Выражение «сукшма вишайя» означает тонкие стадии самадхи: ананда и асмита самадхи, в которых [для сознания] объектом слияния является соответственно блаженство и сознательность. В самадхи, предшествующем савичаре, ученик осознает объект, его имя, форму и качества. Воспринимается либо эти три стороны объекта, чередующиеся между собой, либо существенная природа объекта. В савичаре весь процесс [медитации] пронизан рассуждением; нет присутствия формы. Это трудно объяснить. Вы должны спокойно сесть и медитировать на Шиве или на другом объекте. Концентрация происходит на форме суждения, [но] без словесного мышления.

Процесс [медитации] на суждении [происходит] без использования языка, тогда как обычное мышление всегда включает язык. Например, когда мы думаем о географии, науке, религии, истории или о настоящем, или будущем, мы используем какой-то язык. Язык присутствует в течение состояний савитарка и нирвитарка.

^{*} «With reflection» переводится как с «размышлением», с рефлексией, имея в виду, что тонкий объект обнаруживается не непосредственно органами чувств, а посредством вывода формируется суждение об объекте, его идея. В самом же процессе медитации мыслительный процесс отсутствует. (Прим. пер.)

Когда мышление лишается языка, это называется вичара. В савичаре присутствуют три вещи: время, пространство и идея [суждение]. Между санкхьей и йогой в отношении медитации существует некоторое отличие, о котором следует сказать. В санкхье нет состояний дхараны, дхьяны и самадхи. Последователь становится сознательным к нирахаре. Он не думает о каком-либо объекте в терминах обычного понимания, как в языке. Он только сознателен в форме видения. Это более высокая садхана. В савичаре ум совершает переходы между временем, пространством и идеей. Эти аспекты не путаются. Это абсолютно чистое осознание каждого в отдельности. Время, пространство и идея называются вичарой. Это не мышление. Вичара определяется как процесс, в котором сознание течет без языка как основы. Следует заметить, что медитация на форме включает язык; даже однонаправленность основывается на языке. Ученик может выйти за пределы языка как основы только через переживание внезапной вспышки видения.

В ананда самадхи имеет место чувство абсолютного покоя и абсолютного блаженства, но это блаженство не является состоянием вашего чувственного опыта. Когда ум освобождается от особой аргументации в форме языка, наступает савичара. Это более глубокий план сознания. Сознание в савичаре называется пратьябхиджана, что означает озаренное знание. В нирвичаре пространство, время и идея выводятся из сознания, но за этим что-то остается, и это называется существенной природой мышления.

В асмите осознание абсолютно чисто, здесь нет мышления, нет осознания времени или пространства, имеет место полное понимание реализации этого осознания.*

* Сознание осознало (реализовало) само себя. (Прим. пер.)

Сутра 45: Протяженность самадхи

Sukṣhmaviśayatvaṃ chaliṅgaparyavasānam

<i>Sukṣhmaviśayatvaṃ</i>	— тонкие стадии самадхи;
<i>cha</i>	— и;
<i>aliṅga</i>	— пракрити;
<i>paryavasānam</i>	— протяженность.

Стадии самадхи в отношении тонких объектов распространяются вплоть до пракрити.

Область опыта ананда и асмита самадхи распространяется вплоть до алинга. Алинга означает последнее состояние, в котором три гуны в равном соотношении и полностью перемешаны друг с другом. Существует четыре стадии гун, и последняя называется алинга. Это стадия отсутствия признака или какой-либо характеристики, которая бы отличала ее.

Первой стадией гун является особая стадия, называемая специфичной. Вторая стадия — это прототип первой, или неспецифичная. Третья — с признаком и четвертая — без признака. После медитации в савитарке, нирвитарке и асампраджняте, савичаре, нирвичаре и асампраджняте, ананда асампраджняте и асмита асампраджняте начинается нирбиджа самадхи. До этих пор мы обсуждали самадхи с семенем. Оно имеет особое семя, особую основу, такую, как Рама, Кришна или Шива. Если идти дальше, имеет место некий прототип, который универсален. За его пределами — определенный признак. К вам может прийти символ, который может иметь форму Христа, креста, Шивы или АУМа, но он будет отличаться от того, что вы видели до этого. Это только признак. Ваше [содержание] сознания видится вами как некий признак. В четвертой стадии признака нет. Вы не можете сказать, где ваше сознание. Сознание есть то, что предшествует всему [остальному], поэтому четвертой стадией трех гун: саттвы, раджаса и тамаса — является алинга.

[Итак], в первой стадии существует комбинация саттвы, раджаса и тамаса. Во второй стадии саттва растет, а раджас и тамас становятся содействующими. В третьей стадии саттва остается одна, и в четвертой — саттва, раджас и тамас находятся в равновесии. Когда три гуны находятся в равновесии, тогда достигается состояние алинга.

Сутра 46: Самадхи с семенем

Ta eva sabijah samādhīh

<i>Ta</i>	— те;
<i>eva</i>	— только;
<i>sabijah</i>	— с семенем;
<i>samādhīh</i>	— самадхи.

Те (стадии, которые до этого объяснены), являются только самадхи с семенем.

Объект, на котором вы медитируете, есть биджа или семя. Он составляет основу опоры для сознания. В конечном итоге, когда сознание становится сконцентрированным на форме этого биджи, они становятся одним, как соль в воде, и субъективность ума теряется. Ум теряет себя в семени или наоборот, но далее существует стадия, где даже это сознание должно быть исключено. Асмита сознание есть последняя, высшая стадия сознания. В этом состоянии ни сознание, ни объект сознания не теряются. Они находятся в зависимом друг от друга существовании. После этого осознание асмиты должно быть упразднено. Таким образом, сознание так же, как и семя, должно быть удалено. Это как раз подобно выпариванию воды из солевого раствора. Именно ликвидируется процесс осознания, и [сделать] это в самом деле трудно.

Весь процесс от витарки до асмиты есть сабиджа асампраджнята. Здесь сверхсознание имеет основу, на которую оно может опираться. После этого — нирбиджа. Ваше личное сознание — это стрела, которая проходит сквозь планы или локи. В каждой локе вы имеете савитарку и нирвитарку, т. е. сначала есть развитие полагания, а затем — отрицания [объекта]. Сначала есть язык как основа для сознания, затем основа находится в форме отражения, [суждения], а после этого существует просто опыт. Нет слов, нет идеи, ничего. Вы не знаете, что это; это просто осознание. Следует заметить, что есть различие между сампраджнята и сабиджа самадхи. Асампраджнята, нирбиджа и нирвикальпа — различные стадии самадхи. Они не должны путаться или сводиться друг к другу.

Сутра 47: Затем появляется духовный свет

Nirvicharavaisharadyeadhyatmaprasadah

- Nirvichara* — нирвичара самадхи;
vaisharadye — затем, будучи абсолютным знатоком;
adhyatma — духовный;
prasadah — светимость или чистота.

После достижения абсолютного совершенства в нирвичара самадхи появляется духовный свет.

Нирвичара самадхи — это самая высокая форма сверхсознания. Это духовное свечение, которое приходит в ум на последней стадии нирвичара самадхи. После этого — конец сознания. Функционирование интеллекта совершенно прекращается. В дальнейшем последователем овладевают другие виды сознания. Во многих пуранах в форме историй рассказывается, что после смерти различные пуруши проводят дживу по различным планам, локам или мирам. Смерть здесь означает смерть интеллекта, но не смерть тела.

В духовной медитации существует стадия, когда сознание, которое наполнено, пронизано интеллектуальным осознанием, совершенно отмирает. Таким образом, интеллектуальное сознание дает начало другим видам сознания. Это особый инструмент, особая форма сознания. Эта стадия достигается людьми, реализовавшими себя, теми, кто воспринимает самость. Их называют атмадраща. Когда стадия нирвичара совершенна, рождается другой аспект сознания. Те люди, которые практикуют дхьяну, развивают другую стадию сознания, о которой говорится, что это тень, которую вы видите в тратаке, когда нет сознания, касающегося мира или вас самих.

Эта тень, называемая чхайя пуруша, является последним следом вашего интеллекта, который снова удаляется чем-то другим. Черные маги могут идти еще дальше. Посредством этого они творят много чудес. Чудеса могут творить также сиддхи, которые одарены психическими силами, но они не знают более высоких плодов опыта. Их состояние сознания — это материализация сознания в форме тени, где исключен принцип буддхи.

Сутра 48: Космический опыт

Ṛitambhara tatra prajna

Ṛitambhara — полный опыта;

tatra — там;

prajna — сверхсознание.

Там (на линии границы нирвичара самадхи) сверхсознание становится наполненным космическим опытом.

«Ритам» и «сатьям» — два слова, на которых строится вся структура индусского вероисповедания. Не вера и суеверие являются основой индусской философии и религии, основу составляют ритам и сатьям. Индусские философы считают, что этот мир и творение есть процесс эволюции, но они не верят, что эта вселенная есть только проявление природы или материи. Они считают, что корневой причиной вселенной является энергия. Сат тоньше, чем энергия. Сат означает существование. Оно имеет два аспекта, называемых ритам и сатьям. Сатьям — это относительный аспект творения, а ритам — абсолютный или космический аспект. Первый способен восприниматься чувствами и пониматься умом, которые могут изменяться. Сатьям внутренне изменчив в противоположность ритам, который неизменен. Это два аспекта вселенной в целом. Мир планет и звезд — это сатьям, потому что он относителен. Ритам же — абсолют — вне энергии и изменения. Ритам — это конечная истина за пределами материи и энергии. После нирвичары сверхсознание духовного последователя становится полным ритамом — абсолютного знания, где чувства не работают. Это подобно звуку, который становится неслышимым, когда он достигает определенной высокой частоты. Когда свет достигает предельной для восприятия частоты, он становится темнотой. Подобным образом, когда внутренний опыт достигает высших вибраций, он появляется, чтобы быть пустотой.

Особое состояние пустоты — шунья вибрирует с очень большой частотой и поэтому становится неподвижной. Она невидима и поэтому говорится, что это космическое [состояние] — ритам. Творе-

ние вселенной начинается с ритам и сатьям. В конце концов, сатьям становится частью ритам. В индусской философии верят, что это творение вечно; не существует ни творца, ни разрушителя. Вселенная никогда не была создана. Несколько миллионов лет назад энергия и материя существовали во вселенной в других формах. Не может быть ни творца, ни дня творения, так как вселенная не может появиться из ничего; да и как может существовать ничто? Как оно [ничто] может положить начало чему-то? Поэтому индусская философия верит в отсутствие творца. Поскольку вселенная безначальна, не должно быть и конца. Материя и энергия будут претерпевать изменения [только] в форме или имени, но этот космический закон может быть понят только через духовное осознание.

Сутра 49: Характеристики опыта

Shrutānumānaprajñābhyāmanyaviśaya viśeṣārthatvat

<i>Shruta</i>	— слышимый;
<i>anumāna</i>	— вывод;
<i>prajñābhyām</i>	— из двух типов сознания;
<i>anyaviśaya</i>	— другой объект;
<i>viśeṣārthatvat</i>	— так как имеет особый объект.

Это знание отлично от знания, получаемого через доказательство и вывод, так как оно имеет особый объект.

Сознание бывает двух типов: более высокое и более низкое. Знание, получаемое на более низком уровне сознания, зависит от органов чувств, т. е. мы не можем видеть или слышать без глаз и ушей. Это типы знания шрута и анумана. Для познания высшего сознания существует два пути: один — прямой, такой, как в веданте, другой — непрямой. Об атмане вы узнаете от гуру или из писаний. Под шрутой понимаются Веды, поскольку они были открыты [людям]. Через шруту мы узнаем о высшем бытии и атмане.

Анумана — это вывод. Посредством вывода мы можем знать о невоспринимаемых вещах. Через вывод мы знаем, что должен существовать творец этого мира. Этот вывод основывается на теологии, онтологии и космологии. Знания, основанные на выводе и свидетельстве, зависят от личности, которой они получены, и поэтому отличаются. Именно поэтому существуют конфликты между людьми и нациями. Высшее же знание, которым обладают реализовавшие себя люди, не отличается. Ощущения, переносимые посредством индрий, различны, но высшее знание одно. Различие между более высоким и более низким сознанием заключается в том, что первое видит вещи такими, какие они есть, в то время как второе зависит от органов чувств, доказательства и вывода. Знание, основанное на информации, исходит она от человека или книги, не достаточно. Это непрямое знание, более низкий тип знания. Второй тип — это прямое знание. Это знание не в классичес-

ком понимании слова, это действительное знание. Тот, кто увидел свою самость, не может что-либо сказать о ней, хотя он обладает прямым знанием атмана, потому что это не является предметом разговора и ума. Через испытание на опыте своей самости может быть познана духовная природа сознания. Более же низкое осознание имеет две фазы: индрии, или чувства, и буддхи.

Сутра 50: Динамичная форма сознания в самадхи

Tajjah samskāroanyasamskārapratibandhī

<i>Tajjah</i>	— рожденный от того;
<i>samskārah</i>	— динамичное сознание;
<i>anya</i>	— другого;
<i>samskāra</i>	— динамичное сознание;
<i>pratibandhī</i>	— тот, кто препятствует.

Динамичное сознание, рожденное от того (сабиджа самадхи), препятствует другим состояниям сознания.

Самскара — это динамическое состояние сверхсознания в более глубоких слоях семени (биджа), которое может быть пробуждено внутри сознания. Семя — это, например, шивалинга или какой-либо символ. Самскара не является состоянием спящего сознания, это динамичное состояние сознания. В высших стадиях сабиджа самадхи остается только осознание биджи; осознание других объектов прекращается. Даже в обычной жизни обнаруживается, что когда в уме преобладает одна мысль, другие подавляются. Подобным образом одна самскара может препятствовать [проявлению] других. Когда читта заполнена внешним осознанием, таким, как видение, слышание, ощущение и т.д., это также динамическое сознание и ему необходимо препятствовать. Это может быть сделано с помощью пратьяхары, дхараны, а также дхьяны. Когда ум не занят или не сконцентрирован, появляется множество мыслей. Это происходит в более низких стадиях сабиджа самадхи, в которых имеется видение, т. е. читта вритти. Когда появляется ритамбхара праджня, достигается высшее состояние сабиджа самадхи. Тогда не просто предотвращается появление других самскар, но они заканчиваются.

Три состояния, а именно: концентрация, медитация и самадхи, — вместе составляют самамю, которая есть полный ментальный контроль над осознанием объекта. Посредством самамьи исчезают все другие состояния сознания, семя же остается. Семя, та-

кое, как шивалинга, также называется пратья. Это основание для сознания. Это происходит в асампраджнята асмите. Из асмиты последователь погружается в нирбиджа самадхи.

До этих пор сознание опускалось все глубже и глубже, но это были состояния без драшты. После сабиджа самадхи имеется океан, называемый единством с драштой. Здесь следует помнить две вещи. Первое: мы должны исключить неверное понимание, что духовный путь есть очень короткий путь. Эта ошибка учеников и учителей, которые полны энтузиазма, должна быть исправлена. Во-вторых, здесь должно иметь место ясное понимание, [достижимое] посредством медитации на конкретной форме сознания. В момент, когда последователь оказывается за пределами сагунопасаны, после ритамбхара праджни он может идти к ниргунопасане. Примечателен пример Раманы Махарши, который стал муктой с рождения. Он не практиковал садхану.

Определенно те, кто духовно не развит, кто не имеет сознательного контроля над своими ментальными функциями, сначала должны практиковать сагунопасану. Согласно йоге, вся область упасаны развивается, как две категории, а именно: средства и результаты. Медитация — это средство для самадхи, дхарана — средство для дхьяны, пратьяхара — средство для дхараны. Во множестве состояний самадхи каждое более низкое состояние является средством для более высокого. Поэтому все эти практики в первую очередь ломают различные стереотипы сознания и в конечном итоге достигают выхода из области пракрити.

Сутра 51: Затем достигается самадхи без семени

Tasyapi nirodhe sarvanirodhannirbijah samādhīh

<i>Tasya</i>	— того;
<i>api</i>	— также;
<i>nirodha</i>	— блокированием;
<i>sarva</i>	— все;
<i>nirodhan</i>	— блокированием;
<i>nirbijah</i>	— без семени;
<i>samādhīh</i>	— самадхи.

После блокирования даже того, благодаря блокированию всех читта вритти, достигается самадхи без семени.

Семя имеет свойство умножаться в своем количестве. Для того чтобы оно не делилось, не производило, оно должно быть прокалено. Даже самскара семени в форме пуруши, Шивы, АУМа и т.д. должна быть уничтожена. Для этого вам необходимо другое сознание, называемое ритамбхара праджня, которое делает всю работу. Другое сознание возникает, когда семя, которое является основой упасаны, разрушается. До тех пор, пока оно не уничтожено, самадхи без семени появиться не может.

Тогда, как другие самскары умножают свое воздействие, ритамбхара праджня дает начало состоянию без семени. Видеть, слышать, ощущать и т. д. — все это есть семена сознания. Даже изучение Йога-сутры есть самскара. Учение родилось из семени и, читая его, вы можете почувствовать некоторое сходство [йоги] с упанишадами и т.д. Тем не менее в конечной стадии все самскары, такие, как шивалинга или АУМ и т.д., уничтожаются посредством ритамбхара праджни. Это происходит, потому что преодолеваются пределы интеллектуальной границы и последователь достигает состояния блаженства. Форма заканчивается.

Состояние шуньи не статичное, оно динамично. Это запредельное спокойствие, проявление пустоты, только в динамическом аспекте. Это конечное состояние спокойное и в то же время динамичное. В нем присутствует свет пуруши, который освещает все

сознание целиком. Тот особый свет, который освещал объекты, удаляется от них; это был только [вспомогательный] процесс. Он удаляется из внешнего мира и переводится внутрь. И пока он светит внутрь, он продолжает освещать внутренние проходы, внутренние покои витарки, вичары, ананды и асмиты. Это объяснить очень трудно. Невозможно точно объяснить природу нирбиджа самадхи, так как тот, кто это познал, не может это выразить или передать.

Глава II
САДХАНА ПАДА
(55 сутр)

Сутра 1: Порядок [выполнения] садханы

Tapahsvādhyāyeshvarapraṇidhāni kriyayogah

<i>Tapah</i>	— аскетизм;
<i>svādhyāya</i>	— самоизучение, изучение писаний;
<i>ishvara praṇidhāna</i>	— вверение себя Богу;
<i>kriyā yoga</i>	— практическая йога.

Тапас, свадхьяя и Ишвара праидхана составляют крийя йогу.

Буквально слово «тапас» означает гореть, создавать жар, производить энергию. Обычно тапас переводится как аскетизм, суровость, искупление, но в действительности оно означает процесс, который полностью удаляет отпечатки, «окалину» с внутри находящейся личности. В Бхагавад Гите говорится, что огонь джняны сжигает весь запас кармы, что означает, что он сжигает накопленные кармы, текущие кармы и кармы, которые уже принесены в жертву. Нагарджуна говорит, что семя, когда оно не обожжено, способно давать начало многим семенам и растениям. Таким же образом, когда читта не освобождена от самскар, она способна произвести еще больше самскар, тел и перерождений. Поджаренное или обожженное семя становится неспособным производить.

Иногда загрязнение небольшое и требует очень незначительного очищения, но когда авидья слишком велика, становится необходимо подвергнуть материальные отпечатки воздействию огня. Тапас — это садхана, которая очищает чрезвычайно загрязненный ум, ум, полный авидьи. Тапас также означает сохранение жара и

энергии. Он даже создает физический жар, как в пранаяме. В контексте данной сутры слово «тапас» используется в очень высоком значении. В сутре 32 этой главы слово «тапас» также встречается. Там оно означает элементарную садхану. В этой же сутре слово «тапас» используется не в смысле аскетизма или искупления, а в смысле генерирования некоего вида жара. Этот жар может генерироваться пранаямой, хатха йогой, мудрами и бандхами, концентрацией ума, брахмачарьей или ахимсой. Это не только физическое тепло, это в то же время жар праны, ментальный жар, духовный жар. Он имеет психическую природу.

Когда вы хотите избавиться от плохой привычки, чем больше желание ликвидировать ее, тем более сильной она становится. Когда вы отбрасываете ее в бодрствующем состоянии, она приходит в снах. Если остановить ее в снах, она будет проявлять себя в вашем поведении, иначе она будет порождать болезнь. Эта особая привычка должна быть разрушена в ее психическом корне, не только на сознательном уровне. Должна быть также ликвидирована самскара или комплекс. Для этого требуется некоторый вид психической активности, такой, как пранаяма или ахимса, который искоренит ее даже из слоев подсознания. Слово «тапас» следует понимать в этом смысле.

Слово «свадхья» также нуждается в пояснении. Этимологически оно означает самоанализ или самоизучение, но, кроме этого, оно используется и в смысле изучения писаний, таких как Бхагавадгита или Библия. Последнее значение используется в сутре 32. В данной же сутре слово имеет несколько другое значение. Здесь оно означает попытку воспринимать свою собственную самость в различных перспективах. Когда вы смотрите в зеркале на свой нос или зубы, это называется адхьяя вашего собственного лица, т. е. детальное изучение. Точно также свадхьяя означает детальное изучение вашей собственной самости, которое представляет собой изучение целостной структуры вашей личности, включающей психический, ментальный, эмоциональный и духовный аспекты. К восприятию самости ведут различные практики крийя йоги. Это процесс видения вашего собственного сознания. Если вы пытаетесь вызвать восприятие психического запаха, вы воспринимаете себя в форме запаха. Это свадхьяя, в которой вы смотрите на свое собственное сознание.

Таким образом, в этой сутре слово «свадхья» не означает изучение писаний или выполнение джапы. Риши Патанджали использует данное слово в различных местах с различным значением.

Аналогичная ситуация с Ишвара пранидханой. Обычно она означает вверение себя Богу, но здесь она означает размещение [себя] полностью в самом глубоком осознании, т. е. полное помещение вашего сознания во внутреннем осознании или слияние с ним. Ишвара — это внутреннее осознание. Это не личная самость, находящаяся где-то вовне. Она внутри нас, и в крийя йоге у вас есть крийя, в которой ум отдается полностью в распоряжение внутренней самости.

Крийя йога означает практическую йогу — йогу с практически теми же техниками. Она включает действия по самоочищению, самонаблюдению и разворачиванию самосознания. Эти три действия и составляют крийя йогу. Поясняя далее, можно сказать, что это определенные крийи, производящие и сохраняющие жар, крийи, которые включают осознание себя, и крийи, с помощью которых ум помещается в распоряжение вашего внутреннего сознания. Крийя йога — это один из методов раджа йоги. Поскольку не принято подробно писать о крийя йоге, риши отводит ей только одну сутру.

Сутра 2: Зачем нужен порядок

Samādhībhavanāṛthah kleśatanūkaraṇāṛthascha

<i>Samādhī</i>	— самадхи;
<i>bhavanāṛthah</i>	— для развития состояния;
<i>kleśa</i>	— причина омрачений*;
<i>tanu</i>	— тонкий;
<i>karaṇāṛtha</i>	— для того, чтобы делать;
<i>cha</i>	— и.

(Крийя йога практикуется) для развития сознания самадхи и для целей утончения причин омрачений.

Крийя йога должна практиковаться с целью развития самадхи и для утончения клеш. Нет необходимости обсуждать самадхи сейчас. Это одна цель крийя йоги. Другая цель — преодоление клеш.

Чтобы причины омрачений постепенно ослаблялись, для этой цели должна практиковаться крийя йога. Крийя йога [как уже сказано] имеет двойную цель. Может показаться, что путем практики крийя йоги достигается некое эмоциональное состояние самадхи, называемое трансом. Но это самадхи совершенно отличается от [состояния], когда путем интенсивной бхакти или пения песен преданности бхакта развивает эмоциональное состояние, называемое трансом, которое также есть состояние слияния, но это слияние представляет собой возвышение [только] на эмоциональном уровне.

Возможно, с помощью крийя йоги в большой степени преобразуются тела: физическое, психическое и эмоциональное. Как результат этого, вся структура самадхи оказывается на другом [более доступном] уровне. Посредством крийя йоги клешы удаляются и вследствие этого становится легче достичь более высокого состояния самадхи.

* См. прим. к сутре 1:24. (Прим. пер.)

Сутра 3: Причины страдания

Avidyaṣmitaṛagaḍveṣābhiniveśaḥ kleśaḥ

<i>Avidya</i>	— неведение;
<i>asmita</i>	— чувство «я»;
<i>raga</i>	— влечение;
<i>dveṣa</i>	— неприязнь, отвращение;
<i>abhiniveśaḥ</i>	— страх смерти;
<i>kleśaḥ</i>	— омрачения.

Неведение, чувство «я», влечение, отвращение и страх смерти есть страдания.

В первой главе читта вритти были разделены на два типа: болезненные и безболезненные. Там использовалось слово «клеша» и говорилось, что клеша удаляется посредством самадхи. Теперь риши дает детальное описание клеш. Из-за склонности к материальности человек думает, что он переживает только свои собственные несчастья [т. е. как следствия своих поступков]. Философы и ученые, пытавшиеся открыть основу мучений, обнаружили, что они коренятся не в уме, которым человек обладает в данный момент, а далеко позади, в прошлом.

Клеша — это вид мучения, которое находится внутри самого бытия. Каждый чувствует, что существует некое подсознательное мучение, но наша ежедневная «поверхностная» деятельность [на поверхностном уровне сознания] не позволяет нам осознавать его. В противном случае мы бы видели боль во всей ее красе. Понять, что внешний человек отличается от внутреннего человека, довольно трудно. В глубинной психологии говорится, что существуют различные фазы человеческой жизни и что внутренняя самость человека ведет себя совершенно другим образом. В то время, как человек внешне говорит правду, в душе он лжет. Движения внешнего человека и внутреннего противоположны. Изучающему йогу следует знать о глубинной психологии, которая говорит нам, что действительное счастье не на поверхности. Внутренняя жизнь может очень отличаться от внешней, поэтому мы не можем судить [о че-

ловеке] по внешней жизни. Так, мы видим, что даже богатый и образованный человек может быть совершенно несчастен внутри, тогда как бедный человек, не имеющий богатств, внутри может быть счастлив. Он может испытывать блаженство. Объяснение, которое Патанджали дает клешам, должно рассматриваться с точки зрения глубинной психологии.

В обычной жизни мы не осознаем страх смерти, но он есть там — в подсознании. Страх возникает, когда возникает возможность подвергнуться определенным действиям. Этот страх есть абхинивеша — страх смерти.. Это действие рефлекса [самосохранения], как, например, когда во время прогулки внезапно приближается машина, человек автоматически устремляется прочь. Он не осознает, [что возможна] гибель, но отпрыгивает в сторону. Страх смерти находится здесь в корне [реакции]. Даже животные имеют клеши.

Сутра 4: Авидья есть коренная причина

*Avidyākṣetramuttareṣam
prasuptatanuvichchinnodaraṇam*

<i>Avidya</i>	— авидья;
<i>kṣetram</i>	— поле;
<i>uttareṣam</i>	— следующего;
<i>prasupta</i>	— скрытый;
<i>tanu</i>	— тонкий;
<i>vichchhinna</i>	— рассеянный;
<i>udaraṇam</i>	— полностью приведенный в действие, раскрытый.

Авидья есть поле для последующих (клеши) в состояниях скрытом, тонком, рассеянном или раскрытом.

Клеши проявляются не только в виде боли, но и определяют поведение людей. Честолюбие и стремление к успеху также является клешей. В этом контексте клеши не индивидуальны, они свойственны общности людей. Именно благодаря принуждению клеш человек или целая нация может заставить себя работать ради достижения новых целей. Когда мы стараемся избегать неприятных жизненных ситуаций, к этому нас принуждают клеши. Животные не осознают этого, но они поступают таким же образом инстинктивно и естественно. Если вы проанализируете психологию изменения поведения в зависимости от сезона и различных условий, вы узнаете, что в основе этих изменений находятся клеши. Во время жаркого лета мы хотим пользоваться вентиляторами и кондиционерами воздуха, мы несколько раз в день принимаем ванну. Зимой мы не купаемся, как летом, нам не приходит мысль освободиться от своей одежды. Это выглядит совершенно естественно. Но если бы вы только смогли проанализировать психологию своего поведения, вы бы поняли, что это происходит не из-за зимы [или лета] . За этим стоит философия клеш. Нам не нравится, когда зимой нас пытаются охладить, мы не хотим страдать от боли. Но этот [мотив поведения] находится на заднем плане, он не лежит на поверхности.

Авидья — это источник асмиты, раги, двешы и абхинивешы. Точно также, как семя есть причина целого дерева, авидья является источником других четырех клеш. Клеши имеют четыре стадии проявления. Они могут быть дремлющими, когда вы не можете воспринимать их. Иногда они становятся тонкими, и тогда они испытываются в мягкой форме. В рассеянном состоянии они дают начало состоянию колебания. В остальных случаях они полностью выражены. У разных людей эти различные стадии клеш наблюдаются в разное время. Обычные люди никогда не бывают свободными от клеш. За исключением великих йогов, которые преодолели клеши, в остальных людях они легко обнаруживаются. До тех пор, пока они существуют, невозможно осознать самость.

Авидья — это прародитель всех клеш. Клеши образуют последовательность, которая составляет цельное явление. От авидьи рождается асмита, от асмиты — рага, от раги рождается двеша, от двешы — абхинивеша. Корневой причиной всех этих клеш является авидья, поэтому это должно быть надлежащим образом понято. Если вы в состоянии контролировать авидью, вы сможете легко контролировать и все другие клеши. Весь процесс искоренения авидьи должен начинаться с конца цепочки. Это процесс инволюции, который идет от абхинивешы к двеше, затем — к асмите, затем — к авидьи и, наконец, — к видьи или просветлению.

Сутра 5: (I) Авидья — неведение

*Anitya*shuchiduhkhaṇaṭmasu

*nitya*shuchisukhaṭmakhyātiravidyā

<i>Anitya</i>	— не вечный;
<i>ashuchi</i>	— не чистый;
<i>duhkha</i>	— боль;
<i>anātmāsu</i>	— не-атман;
<i>nitya</i>	— вечный;
<i>shuchi</i>	— чистый;
<i>sukha</i>	— счастье;
<i>ātma</i>	— самость;
<i>khyāti</i>	— знание;
<i>avidyā</i>	— авидья.

Авидья — это ошибочное принятие не вечного, не чистого, зла и не-атмана (соответственно) за вечное, чистое, добро и атман.

Эта сутра дает наиболее классическое определение авидьи. Обычно под авидьей понимается неведение [в смысле отсутствия знания], но в этой сутре она означает нечто другое. Здесь [авидья] — это ошибка в духовном восприятии. Когда веревка ошибочно принимается за змею, форма вашего сознания в это время есть авидья. Авидья — это тип психоза, не невроза. Она вызывает двойственность, через которую ошибочно приписываются имя и форма. В Бхагавадгите говорится, что под влиянием авидьи дхарма ошибочно принимается за адхарму и наоборот. Веданта указывает на то, что тело, органы чувств и буддхи имеют свои ограничения. За их пределами находится одно сознание. Сознание чисто, в то время как его основание загрязнено. Сознание бесконечно, ананда, в то время как основание не бесконечно и несчастно. Поэтому внутренний атман не находится под воздействием авидьи, так как авидья — это отождествление с телом.

Авидья — это божественная иллюзия, некий тип завесы, «доза морфия» — дефект нашего психического видения. Из-за авидьи мы искаженно понимаем наши отношения с людьми, точно так

же, как ошибочно принимаем веревку за змею. Эта ошибка обуславливает наш рассудок и наше мышление.

Авидья — это ошибочная идея, которая досталась нам с самого начала [вместе] с дживатманом. Ее окончание знаменует начало просветления. Оно возможно только с полным различением между телом и сознанием, но достичь этого очень трудно. Мы не можем отделить наше сознание от буддхи даже в медитации. Даже интеллектуально это невозможно. В действительности тело отличается от атмана, от ума, от сознания. Только в глубокой медитации мы можем видеть их как две [сущности]. Материя и энергия присутствуют в нас и проявляются как одно. Интеллектуально мы можем считать их разделенными, но из-за авидьи мы не можем на практике почувствовать их раздельно. Мы не понимаем суть вещей из-за того, что познаем вещи только поверхностно, т. е. их скорлупу. Мы можем правильно понимать вещи только посредством вивеки.

В индийской мифологии есть птица, называемая хамса, которая может отделять молоко от воды. Это есть процесс вивеки, который ведет вас от авидьи в направлении видьи. Деревенская женщина выбрасывает шелуху и хранит зерно, но перед этим она должна разделить эти две вещи, т. е. отделить зерно от шелухи. Это [отделение] есть вивека. Авидья — это некий отрицательный аспект, т. е. отсутствие положительного состояния. Чтобы избавиться от темноты, мы не сражаемся с ней. Темнота может быть удалена с помощью света. Таким же путем авидью удаляет вивека. Это просветление.

Просветление бывает двух типов: временное и непрерывное. Вивека — это первый тип просветления, через который мы можем различать тело и атман. В веданте авидья называется майя. Майя — это [иллюзия] в космическом смысле, в индивидуальном — это авидья. Понимание авидьи как ошибочности может возникнуть только на позитивной базе*, и этой основой является Брахман.

* Здесь просвечивает мысль автора, что авидья в то же время как аспект Абсолюта является позитивной силой, обеспечивающей освобождение. (Прим. пер.)

Сутра 6: (II) Асмита — чувство «я»

Drigdarshanashaktyorekaṭmatevaṣmitā

<i>Drig</i>	— пуруша, мощь сознания, сила, [позволяющая] видеть;
<i>Darshana</i>	— то, что видимо; познавательная способность;
<i>shaktyoh</i>	— двух сил;
<i>ekaṭmata</i>	— тождество;
<i>iva</i>	— как если;
<i>asmitā</i>	— чувство-Я.

Асмита — это тождество, как если бы оно было, пуруши с буддхи.

Осознание «Я есть» смешивается с опытом, с телом, действиями и умом. Это как если бы принц в одеянии нищего отождествлял себя с персонажем роли, которую он играет. Это асмита. Когда внутреннее сознание, представляющее высшую истину человека, утверждает себя через посредничество тела, буддхи и органов чувств, это есть асмита. Она имеет различные стадии. У простого человека с неразвитым интеллектом асмита коренится в отождествлении с телом. Интеллектуально развитая личность отождествляет себя с более высокими функциями ума.

Итак, асмита это сознание, которое отождествляет пурушу с его средством, как, например, когда мы говорим, что автобус идет, в действительности мы имеем в виду, что автобус управляется водителем. Буддхи — это средство, и органы чувств — то же самое. Атман или пуруша не занимается познанием. Энергия видения, мышления и слышания принадлежит пуруше, но эта энергия передается буддхи и органам чувств. Эта концепция смешивания [понятий] называется асмита. Это шакти — энергия пуруши совершает мышление, видение и т.д., но она перемещается в средство и, кажется, как будто глаза видят и т. д.

Когда пуруша реализован, то нет отождествления его с телом или с интеллектом. Но мы [обычно] не осознаем этот факт, и эта неосознанность есть асмита.

В Кенопанишаде очень ясно говорится, что существует энергия самости (атмы), посредством которой уши слышат, глаза видят,

прана движется и ум мыслит. Ум не знает атмана, но все, что он знает, — только благодаря атману. Эти мантры Кенопанишады ясно показывают различие между энергией познания (дригшакти) и средством (даршанашакти).

Энергия видения не может быть осознана, даже если изучать философию или слушать великих ученых и т. п. В реальном опыте даже философы и мыслители отождествляют пурушу с телом и буддхи, поэтому невозможно преодолеть асмиту через интеллект. Это может быть сделано только посредством медитации. В медитации случается, что вы можете видеть нечто, что приходит вне вас. У Раманы Махарши был этот тип опыта в очень молодом возрасте. Он видел в медитации свое мертвое тело, а также он видел себя, наблюдающего свое собственное мертвое тело. Таким образом, было три человека: мертвое тело, видящий это и тот, кто видит этого видящего. Итак, асмита — это смешение вместе этих двух или даже трех принципов. Большинство из нас пребывает в асмите, и поэтому в этой сутре говорится, что этот особый аспект асмиты есть не что иное, как «Я есть». Это «Я есть» — отождествление атмана с более низкими принципами.

Есть одна история об Индре и Вайрочане, которые были царями соответственно богов и ракшасов (демонов). Оба они пришли к Праджапати, чтобы получить инструкции. Им было дано два великих поучения, а именно ахам Брахмасми (Я есть Брахман) и татвамаси (ты есть То). Вайрочана ошибочно применил ахам к своему телу и, в конечном счете, благодаря [своей] асмите был разрушен. Индра медитировал на действительном значении мантры и стал счастлив. Поэтому, если вы в состоянии идти выше в медитации, пересекая авидью, вы можете осознать действительную природу пуруши. Тогда преодолеваются пределы асмиты.

Это возможно двумя методами: первый — мощный, но трудный метод дхьяны, другой — аналитический метод джняна йогов, который был применен Индрой. Но этот метод требует очищения сердца и интеллекта. Таким образом, асмита, которая является ответвлением авидьи, может быть преодолена.

Сутра 7: (III) Рага

Sukhaṅushayi rāgaḥ

<i>Sukha</i>	— удовольствие;
<i>anushayi</i>	— сопровождающий;
<i>rāgaḥ</i>	— влечение.

Рага есть влечение, сопровождающее удовольствие.

Каким бы ни был объект удовольствия, после того, как оно испытано, ум работает, желая иметь этот опыт, доставляющий удовольствие, снова и снова. Это называется рагой. Избавиться от нее не очень трудно. Для исключения ее из своей личности нужен маленький толчок, который или происходит естественным путем, или вы его создаете сами.*

* Комментарий перенесен из комментария к следующей сутре как соответствующий смыслу данной сутры.

Сутра 8: (IV) Двеша

Duḥkhaṇuṣhayī dveṣaḥ

<i>Duḥkha</i>	—боль;
<i>anuṣhayī</i>	—сопровожающий;
<i>dveṣaḥ</i>	—отвращение.

Двеша есть отвращение, сопровождающее боль.

Двеша — это противоположность раги. Обе они связывают людей с бесчисленным количеством вещей, оказывая как положительное, так и отрицательное влияние. Они представляют собой определенную обусловленность нашего ума, которая формируется на основе чувства удовольствия или отвращения. Рага и двеша обнаруживаются даже у духовных последователей.

Рага и двеша связывают нас, опуская на более низкие уровни сознания. Пока они существуют, ум не может взойти на духовные высоты. Следует помнить, что они являются двумя сторонами одной монеты. Они есть двойственное выражение некоей внутренней раги. Влечение к одной вещи предполагает отвращение от чего-то другого. Поэтому они являются не вещами, [в корне] противоположными друг другу, а лишь двумя сторонами нашего ума. Сначала следует удалить двешу, после чего настанет очередь и раги. Именно двеша обладает наиболее мощной связывающей силой. Это великая помеха. Когда удаляется двеша, медитация становится глубже, чем, если бы была отброшена рага. Говорится, что двеша влияет на человека больше, чем рага, поэтому от ненависти следует избавиться [в первую очередь].

Сутра 9: (V) Абхинивеша — цепляние за жизнь

Svarasavaḥi viduṣoapi tatharudhoabhiniveshah

<i>Svarasavaḥi</i>	— поддерживаемый своей собственной силой;
<i>viduṣah</i>	— ученого;
<i>api</i>	— даже;
<i>tathā</i>	— как тот;
<i>rudhah</i>	— господствующий;
<i>abhiniveshah</i>	— страх смерти, цепляние за жизнь.

Абхинивеша — это желание жизни, поддерживаемое своей собственной силой, которое господствует даже над наученным [опытом].

Даже люди, наученные [опытом], страшатся смерти. В равной степени [с остальными] они имеют сильное желание жизни. Это верно и по отношению к философу, и мыслителю, и неспециалисту. [Привязанность к жизни] можно видеть в каждом, поэтому это называется сарасавахи, т. е. естественная сила, присущая каждому. Она ассоциируется с каждым перевоплощением. «Видушах» означает ученый или мудрый. Эти люди также не свободны от нее. В детстве [страх смерти] пребывает в дремлющем состоянии. Когда мы становимся старше, он возникает временами, [особенно когда] мы видим, как умирают другие. Время от времени он может возникнуть без видимых причин. В возрасте между 35 и 45 он бывает [чаще] и усиливается в течение последней части жизни. [Таким образом, с возрастом] страх смерти возрастает. Следует помнить, что это одна из наиболее преобладающих клеш.

Процесс инволюции [клеш] прямо противоположен процессу эволюции. Он начинается с абхинивешы, затем двеша, рага, асмиты, авидья и, наконец, видья. Это есть путь движения назад. Преодолеть клешу следует начинать с абхинивешы и затем подниматься к авидьи.

Воистину абхинивеша — это всеобщее свойство. [Жажду жизни] вы обнаружите в [любом] живом существе: в насекомом, обезьяне или птице, среди людей богатых и бедных, грамотных и неграмотных. Вы найдете эту клешу в скрытом, дремлющем или ак-

тивном состоянии. В скрытом состоянии она пребывает у саннья-синов. В тех, кто достиг вивеки, она находится на грани умирания. В большинстве же людей вы обнаружите ее в наиболее активном состоянии. В большей степени, вплоть до паники, [она проявляется] в тех, кто страдает от болезней. Эта паника возникает благодаря абхинивеше.

В индусских писаниях говорится, что абхинивеша существует благодаря привязанности к телу. Если эту привязанность уменьшить [путем перевода] из активного состояния в потенциальное, тогда страх смерти может быть сведен к минимуму.

Сутра 10: Клеши могут быть ослаблены

Te pratiprasavaheyāh sukṣmāh

Te —они (клеши);
pratiprasava — инволюция;
heyāh — ослабляемый;
sukṣmāh — тонкие.

Te kleṣi oślablyayentā pūtem inṅolūci; toḡda oṅa stanovjantā tonkimi.

Сутра 11: Путем медитации

Dhyānaheyastadvittayah

- Dhyāna* — медитация;
heyah — ослабляемый;
Tadvittayah — их разновидности.

Разновидности клеш ослабляются посредством медитации.

На самом деле эта одиннадцатая сутра должна была бы идти перед десятой. Каждая из пяти клеш имеет четыре стадии, а именно: скрытую, ослабленную, чередующуюся и действующую. Все происходит подобно ручью, который вытекает из горы и постепенно становится все больше и больше. Клеши также растут в своей силе подобно реке. Так в начале клеша скрыты, но постепенно они становятся все более и более активными.

Клеши можно понять путем простого наблюдения за собственным умом. Они находятся не только в подсознании, но обнаруживаются также и в сознательном уме. Из их активного состояния клеша следует переместить вниз в состояние чередования, отсюда — в ослабленное и в конце концов в скрытое состояние. Ослабленная форма сначала должна быть доведена до неактивного состояния. Это очень важно, поэтому должно быть сделано в первую очередь.

Мы не можем видеть [все] стадии различных клеш на сознательном и [тем более] подсознательном уровнях ума. [Тем не менее] все клеша могут быть переведены в скрытую форму из ослабленного состояния. Таким образом, в конечном итоге они могут быть уничтожены путем медитации на различных стадиях клеш. Это затрагивает как эволюционный, так и инволюционный процесс. Эволюционный процесс [протекает] от авидьи к абхинивешешу; процесс инволюции — от абхинивешеша к авидьи. Различные стадии [клеш], такие, как тонкая, активная и т. д., имеют оба процесса.

Мы не можем видеть клеша, пока не станем к ним очень внимательными. Например, вы можете сказать, что у вас нет страха смерти, но это не будет истиной, поскольку сказано, что семя пол-

ностью сгорает только с достижением дхармамегха самадхи, не раньше. Поэтому вплоть до кайвальи существует возможность, что семена [прорастут] и клеши могут снова стать активными. Духовный последователь может обнаружить, что вритти не беспокоят его на протяжении многих лет и в течение длительного времени он ощущает себя вполне спокойным. Иногда он думает, что покончил со всеми самскарами и клешами, но однажды он может вдруг обнаружить, что был не прав. Неожиданные неудачи происходят [именно] благодаря наличию в уме семян клеш.

Как вы уже знаете, все [клеши] имеют три стадии. [Первая] — это способность производить (но не производство), которая называется латентным состоянием. Когда что-то производится, стадия называется активным состоянием. Когда семя становится неспособным производить что-либо, фаза называется «поджаренной», или прекращенного [плодоношения]. Для того чтобы поджарить семя клеш, необходимо понимать весь инволюционный процесс в действии не только интеллектуально. Поэтому в ходе процесса абхивеша должна быть сведена обратно к двеше, эти две — к раге, полученные три — к асмите, и в конце концов все четыре клеши должны быть сведены к авидьи.

Таким образом, последователь должен срубить все дерево клеш целиком от вершины до основания. Но это дерево обладает необычной особенностью. Его основание находится на вершине, а вершина — в основании. [Удаление клеш] — это не интеллектуальный процесс. Для этого должна использоваться целая йогическая дисциплина, включая яму, нияму и крию. Для того чтобы дхьяна ослабляла проявление клеш, она включает в себя наблюдение. Вы должны быть в состоянии наблюдать клеши посредством процесса дхьяны, в котором вы не только медитируете на Ишту, но и способны видеть различные фазы ментальных проявлений, происходящих внутри вас. В практике антар мауны вы обнаруживаете приходящие активные вритти, которые вам необходимо подавлять. По мере того, как практика обозревания начинает идти указанным способом, вам следует наблюдать свои мысли, хорошие они или плохие. Когда клеши будут перенесены вниз к латентному состоянию, последователю следует начать процесс вивеки, [используя для этого] рациональный метод раджа йоги или метод крия йоги. Если вы пытаетесь применить вивеку, когда клеши активны, виве-

ка может быть неудачной, потому что для вивеки нужна определенная ментальная подготовка.

Данная дхьяна не является практикой однонаправленности. Это антар мауна или обозревание [проявляющихся] активных модификаций клеш. С помощью пристального наблюдения активные клеши переходят обратно в ослабленное состояние и затем — в тонкое состояние. Поэтому можно обнаружить, что духовные последователи, которые практикуют медитацию, становятся все спокойнее и спокойнее.

Таким образом, через медитацию и крийя йогу непослушный, неустанный ум может быть сделан спокойным. Это происходит не потому, что человек стал свободен от васан, а вследствие утончения клеш. [Именно] поэтому последователь становится мирным и спокойным. Через медитацию преодолеваются напряжения, создаваемые клешами.

Когда это уже достигнуто, следует вводить вивеку. С помощью рационального подхода должна быть обнаружена и удалена причина клеш. Кто-то может обнаружить, что он имеет привязанность к своей матери или сыну. Возможно, кто-то хочет добиться большого успеха в какой-то области. Найдя причину [клеши], следует пытаться удалить ее путем «пребывания» на ней, но [сделать] это достаточно трудно. Здесь с преимуществом может использоваться крийя йога.

Если процесс обнаружения причин с самого начала идет с помощью джняна йоги, то имеет место плодотворный интеллектуальный процесс. [В результате] вы получите полное знание, но это происходит очень редко. Поэтому в десятой сутре показан [общий] путь. Серьезному последователю следует на какое-то время удалиться в уединенное место для того, чтобы увидеть семена клеш в их проявленной форме. Так он может одолеть или уничтожить клеши. Клеши могут быть уничтожены, когда вы подвергаете себя уединению и снова возвращаетесь обратно в общество. После того, как семена клеш полностью прокалены, следует применять вивеку.

Клеши в своей тонкой форме — неотъемлемый элемент психики. Они вплетены в нашу жизнь. Процесс их уничтожения имеет две компоненты, а именно: дхьяна и вивека. Первая является методом раджа йоги, вторая — метод джняна йоги. Бок о бок с ними должны практиковаться карма йога и бхакти, поскольку иногда

вспышка напора [клеш] может быть настолько сильной, что она будет заставить вас в не осознающим себя состоянии. У вас может не быть возможности снова удалиться в уединение, поэтому карма и бхакти йога будут здесь огромной помощью. Они являются своеобразным спасательным поясом для того, кто хочет погрузиться в море самосознания. Когда ваши клеши тонкие, обнаружить и наблюдать их очень трудно, потому что они находятся внутри вашей природы. В одной из последующих сутр говорится, что и эти препятствия и помехи [в виде тонких клеш] должны быть удалены.

Сутра 12: Кармашайя и перерождение

Kleshamūlah karmāshayo driṣṭādriṣṭajanmavedanīyah

<i>Klesha</i>	— омрачение;
<i>mūlah</i>	— корень;
<i>karma</i>	— действие * ;
<i>āshayo</i>	— хранилище;
<i>driṣṭa</i>	— видимый, настоящий;
<i>adriṣṭa</i>	— невидимый, будущий;
<i>janma</i>	— рождение;
<i>vedanīyah</i>	— испытываться на опыте.

Это хранилище карм, которое есть корневая причина омрачений, существует, чтобы испытываться на опыте в настоящем и будущих рождениях.

В этой сутре идет речь о законе кармы и перерождении. Говорится, что омрачения могут обнаруживаться в прошлых, настоящих и будущих рождениях. Это означает, что кармы человека обусловлены омрачениями и с прекращением карм [для клеш] заканчивается возможность [оказывать свое влияние]. Но пока есть омрачения, они продолжают доставлять опыт в настоящем и будущих рождениях. Вот почему каждому человеку приходится подвергаться влиянию прошлых карм. Если кармы должны быть уничтожены, то, в сущности, нам необходимо идти обратно к их источнику, а именно к пяти омрачениям. [По сути] это процесс, который развивается по двум путям: кармы являются причиной клеш, а клеша дают начало новым кармам. С новыми кармами мы накапливаем новые самскары, после чего эти самскары снова усиливают причину омрачений.

* Карма — действие — в узком смысле — любая человеческая активность; в широком — действие общего закона причинности. (Прим. пер.)

Сутра 13: Плоды кармашайи

Sati mule tadvipako jatyaayurbhogah

<i>Sati mule</i>	— до тех пор, пока существует корень;
<i>tat</i>	— этот;
<i>vipakah</i>	— созревающий;
<i>jati</i>	— рождение, категория;
<i>ayuh</i>	— продолжительность жизни;
<i>bhogah</i>	— опыт.

До тех пор, пока существует корень кармашайи, она созревает и дает рождение, его категорию, продолжительность жизни и опыт.

До тех пор, пока существует корень, дерево должно плодоносить и, если не мешать росту дерева, также должны зреть [его плоды]. Эта жизнь есть дерево, а омрачения — его корни. Если корень отсечь, т. е. предоставить пять омрачений самим себе, естественно, что все огромное дерево жизни стало бы безжизненным и не давало бы плодов. Жизнь же есть не что иное, как рождение, протяженность жизни и разнообразный опыт. Все эти три вещи называются плодами кармашайи. Опыт бывает трех видов, а именно: способный вызывать наслаждение, болезненный и смешанный. Продолжительность жизни может быть длинной и короткой. Рождение в определенной стране, обществе или семье называется джати [или категорией].

Поскольку каждый плод связан с деревом, а каждое дерево — с корнями, поэтому рождение и т.д. связано с жизнью, которая является результатом прошлых карм. Подобным образом кармашайя зависит от корней омрачений. Если плодоношение должно быть прекращено, тогда дерево должно быть уничтожено, а для этого его корни, т. е. омрачения, должны быть отсечены. Те, кто знает теорию перерождения, говорят, что какую работу бы мы ни делали, это оставляет за собой отпечатки. Эти хранящиеся отпечатки называются кармашайей.

Изучающие физиологию, которым очень хорошо известны различные аспекты работы мозга, говорят, что мы в состоянии по-

мнить наше прошлое благодаря прошлым отпечаткам в мозгу. Отпечатки не теряются и дают начало памяти. Таким образом, какая бы деятельность телом ни выполнялась, она становится записанной. Это кармашайя. Ее можно назвать микрокосмическим фильмом прошлых действий. Иногда он показывается на экране, а иногда остается скрытым.

Кармашайя имеет три отделения. Первое — это накопленные отпечатки и самсары; они называются запасом отпечатков. Второе отделение — это хранилище, из которого оказывается регулярная поддержка, для того чтобы давать начало новым кармам. Это настоящая карма; со временем она переводится в первое отделение. Третье отделение включает впечатления, которые выходят из запаса отпечатков и испытываются в жизни. Все это известно как прарабдха — судьба. Ее плоды испытываются в настоящем и будущих рождениях. Какие бы действия мы сейчас ни предпринимали, они называются текущей кармой. Их отпечатки добавляются в хранилище кармашайи, и из него возникают новые кармы.

Три отделения кармашайи составляют часть причинного тела, известного в веданте как карана шарира. Это одно из тонких средств сознания, которое находится за пределами маномайя коши. Эта карана шарира находит проявление в настоящей и будущей жизни. Например, крестьянин идет в амбар и берет оттуда сумку с семенами, которые ему нужны. Это первое отделение кармашайи. Затем он идет на поле и сеет семена. Это засевание есть настоящая карма. После нескольких месяцев крестьянин жнет свой урожай; это называется випака — плодоношение или созревание. После уборки урожая часть его снова помещается в амбар. Все то же происходит и с кармой. Таким образом, кармашайя — это место, где спят кармы. Здесь кармы остаются в ожидании, чтобы произвести свое действие, находясь при этом в скрытом состоянии.

Из этой теории мы можем логически понять процесс "перерождения". Было бы не логично считать, что отпечатки карм разрушаются со смертью тела. Невозможно полагать причину без следствия или следствие без причины; это абсурд. В соответствии с теорией перерождения переселяется не тело, и это даже не ум. Переселяются только отпечатки наших прошлых действий. Это место для сна карм движется от одного тела к другому, и в веданте оно называется карана шарира. Это не физическая вещь. Мы должны до-

пустить существование нечто, что продолжает существовать даже после того, как мертвое тело сожжено или захоронено, и это не что иное, как карана шарира. Она коренится в омрачениях. Вы не можете просто срубить дерево и расколоть его; должны быть разрушены корни. Поэтому следует удалять не тело, а именно карана шариру и особенно ее корни, которыми являются омрачения.

До тех пор, пока есть омрачения, будет существовать карма-шайя, которая обязательно будет производить свои действия. Для того чтобы узнать, что такое перерождение, существует только два метода. [Первый] — практика йоги и особенно психические силы, о которых вы уже сами знаете. Другой метод — логический — это психология познания и беспристрастный анализ естественных законов причины и следствия.

Сутра 14: Плоды, зависящие от прошлых заслуг

Te hlādaparitaphalāḥ puṇyapuṇyahetuvāt

<i>Te</i>	— они;
<i>hlāda</i>	— удовольствие;
<i>paritapa</i>	— горе;
<i>phalāḥ</i>	— плоды;
<i>puṇya</i>	— заслуга;
<i>apuṇya</i>	— порок;
<i>hetuvāt</i>	— вследствие.

Они (рождение и т. д.) имеют в качестве своих плодов счастье или горе, в зависимости от заслуги или порока.

Мы вкушаем два вида плодов прошлой кармы в зависимости от того, содержит ли она в себе заслугу или порок. Заслуга дает начало удовольствию и счастью; порок влечет за собой страдание. Это может выражаться как рождение в определенных условиях, как продолжительность жизни или как разнообразный опыт. Счастье и страдание зависят не только от финансовых и социальных условий. Счастье и страдание зависят от вида действий, которые выполнялись в прошлом. Если это было достойное действие, оно дает начало счастью, в противном случае оно станет причиной несчастья.

Нет необходимости решать, что есть заслуга — пунья или добродетель, а что есть недостаток — апунья или порок. Ортодоксальная религия дает обзор этих понятий и не говорит о правильной или неправильной стороне добродетели и порока. Нам следует понимать их с научной точки зрения в соответствии с универсальным законом морали. Этот закон универсален и в действии, и в применении. Карма действует с математической точностью, и таким образом мы получаем от прошлых действий различные плоды в форме рождения, протяженности жизни и опыта, которые могут быть способными давать наслаждение или горе.

Точно так же, как фотография зависит от типа бумаги, вида экспозиции и т.п., подобным образом наш опыт зависит от наших прошлых действий — хороших или плохих.

Сутра 15: И удовольствие и боль — болезненны

*Pariṇamatāpasamskāradukhairgunavritti-
virodhāchcha dukhameva sarvam vivekinah*

<i>Pariṇama</i>	— результат, следствие;
<i>tāpa</i>	— острое страдание;
<i>samskāra</i>	— отпечаток;
<i>dukhaih</i>	— этой тройной болью;
<i>guṇa</i>	— (три) гуны;
<i>vritti</i>	— модификации ума;
<i>virodhāt</i>	— вследствие, противопоставляющий;
<i>cha</i>	— и;
<i>dukhām</i>	— боль;
<i>eva</i>	— только;
<i>sarvam</i>	— все;
<i>vivekinah</i>	— те, кто имеет различие.

Для того, кто имеет различие (вiveку), болезненно все, благодаря боли из-за изменения, острого страдания, самскар, а также из-за находящихся в противодействии гун и вритти.

Для того, в ком развито различие, кто подвергает жизнь тщательному анализу, кто в состоянии распознать истину и не истину и кто способен познать полное различие между светом и тьмой, для такого человека все в жизни болезненно, даже так называемое счастье: успех, положение, сила и т. д. Логика, стоящая за этим [положением] такова, что каждое действие всегда сопровождается тремя вещами, а именно: изменением, страданием и отпечатком. Например, кто-то может получить большое имущество. Он может выглядеть счастливым, но в глубоких слоях его ума будет острое беспокойство. Таким образом, все, что для нас способно вызывать удовольствие, при тщательном анализе оказывается болезненным. Это боль, которая находится в основании. Это психическая боль.

Первая боль — это изменение (паринама). Например, молоко становится кислым, жизнь изменяется [и приводит] к смерти и т. д. Следующая боль — это беспокойство (тапа). Обнаруживается, что

достижение, успех, любовь и т. п. дают начало беспокойству, которое проявляется в то или иное время. Несправедливые поступки, нелегальный бизнес и т. п. вызывают тревогу. Третий фактор — это самскара или привычка. Мы так привыкли к счастью и наслаждению, что боимся потерять их. Мы становимся рабами обстоятельств, привычек, и это вызывает боль.

Собственность и богатство могут стать причиной беспокойства, потому что существует страх их потери. Это обычно не принимается во внимание психиатрами. Они продолжают выяснять мелкие вопросы, которые могут не быть реальной причиной беспокойства. Следует идти к самому корню тревоги, и только после этого она может быть удалена. Следует понять, что все болезненно в основании, даже если на поверхности это таковым не кажется. Второй момент заключается в том, что всегда существует конфликт между тремя гунами и ментальной склонностью. Это нужно отчетливо понимать.

Например, я хочу отдыхать и не желаю работать. Это желание [исходит] от тамо гуны. Но если мне нужно кормить свою жену и детей, я должен работать. Это кладет начало конфликту. Гуны принуждают меня делать одно, тогда как я бы хотел делать совершенно другое. Таким образом, существует конфликт между гунами и нашими ментальными склонностями. Они никогда не бывают в согласии. До тех пор, пока существует эта несогласованность, будет возникать боль. Для интеллигентных, чувствительных людей это является истиной. Всегда существует конфликт на сознательном или подсознательном уровне. Таким образом, в сущности все в жизни болезненно. Вам может не нравиться ваша работа, но вы должны делать ее. Вы можете желать перемен, которые не могут наступить, и это дает начало боли. Даже у великих и ученых людей есть ментальные конфликты. Они могут читать и изучать писания, философию и религию или заниматься наукой, но их ум не пребывает вне конфликта.

Даже духовный последователь не свободен от конфликта. Его ум может желать другую садхану или чтобы его садхана была более глубокой, он чувствует вялость, он хочет следовать за различными людьми. В этом заключается его конфликт. Конфликт внутри нашей личности доказывает, что все в мире, что мы испытываем на опыте, наполнено болью; это описывается [также] в следующей сутре.

Сутра 16: Можно избежать будущую боль

Heyam duhkhamanagatam

Heyam — быть предотвращенным;

Duhkham — несчастье;

anagatam — будущее.

Страдание, которое еще не пришло, должно быть предотвращено.

Страдание следует избегать, но мы можем предотвратить [только] то страдание, которое еще не наступило. Страдание, которое уже существует, необходимо преодолеть, и [только] таким образом оно может закончиться. В соответствии с законом кармы настоящее страдание — то, которое уже наступило, не может быть отброшено в сторону. Оно должно быть прекращено только через его испытание. Но мы должны избегать будущую боль и несчастье. До тех пор, пока существует тело, мы вынуждены страдать, но если это касается будущего, то оно может быть изменено. Например, на урожай, который вы убираете, вы не можете повлиять, но вы можете внести изменения в следующий урожай с помощью замены семян и изменения других условий. Пуля, которая выпущена, не может быть возвращена назад, но, пока еще не нажат спусковой крючок, пуля может быть задержана. Подобным образом будущие плоды кармы могут быть видоизменены, если вы делаете вашу настоящую карму соответствующим образом.

В человеческой жизни существуют определенные кармы, которые созрели, и приходится вкушать их последствия в форме судьбы, в форме счастья или несчастья. Чтобы преодолеть их, необходимо совершать тапасью, практиковать различение и выполнять садхану. От карм же, которые созреют в будущем, можно избавиться с помощью правильных действий в настоящее время. В соответствии с законом кармы, она состоит из двух частей. Первая — находится за пределами нашего контроля, но другая ее часть может вами исправляться или видоизменяться. Поэтому сутра провозглашает, что страдание, которое еще не пришло, можно избежать.

Сутра 17: Причина хэйи

Draṣṭridriṣhyayoh samyogo heyahetuh

- Draṣiri* — видящий;
Drishyayoh — видимое;
samyogo — союз;
heyahetuh — причина хэйи; причина того, что необходимо избегать.

Союз между видящим и видимым есть причина хэйи (того, что должно быть предотвращено).

Очень важно знать, как избежать страдание, которое еще не пришло. Каждая карма способна производить действия, [приносить] плоды. Это универсальный закон. Наша карма прошлого и настоящего пребывают в накопленном состоянии. Плоды плохих карм не могут быть уничтожены с помощью хороших карм и наоборот. Вы должны преодолеть оба вида последствий: и хорошие, и плохие. Однако есть метод, с помощью которого запас старых карм, который находится к кармашайе, может быть исчерпан. Эта сутра говорит нам, что существует одна причина карм, страданий, которая должна быть исключена, если вы хотите избежать страдание, т. е. следствие. Эта причина заключается в союзе или соединении видящего — пуруши и видимого — буддхи.

Представляется, что [этот союз] есть некий вид их отождествления, единства или соединения. Благодаря этому соединению начинается страдание. Таким образом, для того чтобы предотвратить причину страдания, нам необходимо понять процесс осуществления союза между видящим и видимым, между субъектом и объектом. Видящий — это драшта, видимое — адрашья. Дальнейшее обсуждение — в следующей сутре.

Сутра 18: Свойства природы

Prakāṣhakriyāsthithilam bhūtendriyātmakam- bhogapavargartham drishyam

<i>Prakāṣha</i>	— свет, просветление;
<i>kriyā</i>	— деятельность;
<i>sthiti</i>	— устойчивость;
<i>shīlam</i>	— качества;
<i>bhūta</i>	— элементы;
<i>indriya</i>	— органы чувств;
<i>ātmakam</i>	— будучи от природы;
<i>bhoga</i>	— опыт;
<i>apavarga</i>	— освобождение;
<i>artham</i>	— ради;
<i>drishyam</i>	— видимый.

Видимое (дришья) имеет свойства «света»*, активности и стабильности; это есть природа элементов и органов чувств и в качестве своей цели имеет опыт и освобождение.

Видимое имеет три качества, а именно: пракаша, крийя и шхити. Это три гуны, и говорится, что видимое создано из трех гун. Элементы и органы чувств вместе составляют дришью. Оно [видимое] имеет две цели, а именно: опыт и освобождение.

Дришья — это то, что видимо. Под видимым понимается не только видимое глазами, но [воспринимаемое] всеми чувствами, такими, как осязание, слух и т. д. Видение, слышание и т. д. означает познание посредством какого-либо органа чувств. Все это, а также мышление вместе составляют испытание на опыте. Мышление имеет четыре разновидности, то есть: познание через думание, через рассуждение, через память и четвертое — просто через некое ощущение [предчувствие]. [Испытание на опыте] включает работу соответственно манаса, буддхи, читты и ахамкары. Итак, дришья означает то, что познается посредством разнообразных средств.

* Имеется в виду свойство природы (саттвы) «высвечивать» объекты, в результате чего они обнаруживаются. (Прим. пер.)

Драшта же означает субъекта, который познает. Познание не ограничивается состоянием бодрствования. Оно может продолжаться даже во сне или в медитации. Вы можете познавать как сознательно, так и подсознательно. Итак, дришья включает все объектные проявления, весь мир. Оно означает пракрити и все познаваемые объекты. Драшта же есть видящий — субъективное проявление*.

Пракрити имеет три свойства, а именно: саттву — это пракаш, раджас — это активность и тамас — это стабильность. Пракрити составлена из этих трех качеств. В науке под ними понимают вибрацию, движение и инерцию. Мы должны понимать, [как работают] три гуны, если хотим познать универсальные свойства природы. Вибрация — это пракаша или саттва, которая обладает неким видом ритма. Движение — это раджас и инерция — тамас. Ритм может быть проиллюстрирован на примере парада на плацу, когда солдаты маршируют в такт. Движение можно представить как передвижение в толпе, происходящее в разных направлениях, — это раджас. Третье — тамас — это стоячая толпа, которая практически не движется. Таким образом, ритм, движение и инерция есть физические свойства природы. В философии санкхья они известны как саттва, раджас и тамас. Когда существует гармония между раджасом, тамасом и саттвой, происходит развитие саттвы. Поэтому, саттва — это не некая вещь, а эффект от гармонизации остальных двух принципов: движения и инерции в своей собственной природе. Таким образом, гармония раджаса и тамаса дает начало саттве.

По своей природе пракрити состоит из элементов и органов чувств. Элементы пяти видов: земля, вода, воздух, огонь и эфир. Органов десять; из них пять органов действия и пять органов познания. Кроме того, существуют четыре интегрирующих органа, называемых: манас, буддхи, ахамкара и читта. Все это вместе является проявлением пракрити или дришьею. В конечном итоге для пракрити существует две цели: это опыт и освобождение пуруши. Драшта видит дришью, пребывающего в мире, и, таким образом, в [течение] жизни испытывает многочисленный опыт. В конце концов, когда развивается высшее сознание, происходит освобождение.

* Говоря о субъектном проявлении, следует иметь в виду, что речь идет о зарождении и развитии идеи некоего трансцендентного начала. По сути мы имеем дело с неким «отражением» его в мире пракрити. Сам же пуруша принципиально не может быть проявлен по определению. (Прим. пер.)

Сутра 19: Четыре стадии гун

Visheshavisheshalingamatralingani guṇaparvaṇi

- Vishesha* — с различием;
avishēṣa — без различия;
lingamātra — с явным признаком;
alingani — без признака;
guṇaparvaṇi — состояние гун.

Вишеша, авишеша, лингаматра и алинга есть стадии гун.

В процессе инволюции сверхсознания гуны проходят четыре стадии [развертывания]. Им соответствуют четыре состояния сампраджната самадхи. Первая [стадия] — вишеша — ментальное состояние витарки. Это состояние особого опыта. Второе состояние — отсутствие чего бы то ни было особого — астральное состояние, называемое вичара самадхи. В нем опорой для ума является авишеша. Третье состояние, называемое ананда, связано с причинным сознанием лингаматры. Четвертое — называется асмита самадхи и представляет собой атмическое состояние, связанное с алингой. Оно лишено всякого признака.

Витарка является первым состоянием гун. В нем существует различие [объектов], и это различие нами осознается. Это первое состояние гун. Второе состояние предполагает отсутствие различий, и здесь имеет место полное сплавление [определенного класса] объектов. Оно называется авишеша, а самадхи — вичара. В третьем состоянии есть только простой признак, видимый с помощью самьямы через полный контроль объекта посредством ума. Здесь мы видим прототип объекта, т. е. его сущность. Существенная природа этого объекта видима как некий признак. Признаки различны для различных объектов. Когда вы видите признак в этом более глубоко состоянии сознания, вам следует знать, что вы находитесь в ананда самадхи. В конечном состоянии гун, когда вы полностью установлены в высшем состоянии сверхсознания (асмите), признаки совершенно отсутствуют. Здесь сознание целиком входит в другую область. За пределами этого находится зона нирбиджа самадхи.

Итак, существуют четыре стадии гун, которые в соответствии с состоянием нашего сознания могут быть более грубыми или более тонкими. Следует помнить, что [природой] гун обладает также и сознание, которое изменяется по мере того, как происходит процесс инволюции.

Сутра 20: Определение видящего

Draṣṭa drishimātrah shuddhoapi

pratyayanupashyah

<i>Draṣṭa</i>	— видящий, пуруша;
<i>drishimātrah</i>	— только чистое сознание;
<i>shuddho</i>	— чистый;
<i>api</i>	— также, как будто;
<i>pratyaya</i>	— представление;
<i>anupashyah</i>	— появляется, чтобы видеть.

Видящий есть только чистое сознание, но, несмотря на свою чистоту, он появляется, чтобы видеть через ментальное представление.

Эта и следующая сутра важны, так как содержат [основополагающие положения] философии санкхья. Все, что является предметом опыта, познания, есть дришья. Это может быть некая форма или звук, мысль или сновидение, или сон. Крик маленького ребенка, разговор или смех молодого человека, мысль старика — все это дришья. Оно [видимое] всегда изменяется, и поэтому также изменяется его познание. У цивилизованного человека познание происходит на более высоком уровне, чем, например, у маленького ребенка или... тигра, или кого-то еще. Знание [остается] одним и тем же, касается это змеи, тигра или цивилизованного человека, но во всех этих случаях существует различие в проявлении этого знания, т. е. в дришье.

Драшта есть видящий — тот, кто познает дришью. Познание не будет происходить, если нет субъекта, а есть только объект. В Брихан Араньяке упанишаде приводится диалог между мудрецом Яджнавалкьей и Майтрейей. Мудрец спрашивает, что если нет субъекта в более высоком состоянии самадхи, то кто и кого будет видеть, кто и чей будет ощущать запах? Знание появляется, когда существуют оба: субъект и объект. Там, где есть только один из двух, не может быть знания. Видящий в йоге — это чистое сознание. Оно не может быть видимым, и его невозможно испытать на опыте. Он [видящий] очень чист и видит через ментальные представления.

Если вокруг лампы имеются цветные предметы, то, глядя со стороны, мы знаем, что там есть свет, но мы не можем познать свет как он есть. Подобным образом пуруша чист, но благодаря пратьяе выглядит нечистым.

Пуруша появляется, чтобы заглядывать в мир через ментальные представления, такие, как рага, двеша, ненависть и т.п. Когда вы тщательно удаляете их, свет может проявить себя более ясно, и, в конце концов, когда удаляется последняя пелена, свет сияет в своем первоначальном блеске. В действительности свет не изменился, но удалено скрывающее его препятствие. В этом заключается [суть] отличия [от других подходов], которые касаются познания. На свет не оказывалось влияние, он только выглядел различным благодаря пратьяе. Таким образом, для того чтобы прояснить факты, которые познаются, всегда необходимо удалить ментальные представления, т. е. пратьяи.

Точно также, как вода, содержащаяся в банках различного цвета, выглядит окрашенной, подобным образом, благодаря различным пратьяам, кажется, что пуруша обладает сознанием. Точно, как вода, хотя и чиста, выглядит окрашенной из-за цветного стекла, таким же образом пуруша, хотя не имеет никаких качеств, выступает как обладающий знанием. Пуруша — это чистое сознание без чего бы то ни было еще, но кажется, что он находится под влиянием пратьяй счастья, авидьи, смерти и рождения.

Сутра 21: Пракрити существует только ради пуруши

Tadartha eva drishyasyatma

<i>Tadartha</i>	— ради того (пуруши);
<i>eva</i>	— один;
<i>drishyasya</i>	— видимого;
<i>atma</i>	— природа.

Ради одного того (пуруши) существует пракрити.

Пракрити существует только ради пуруши. Весь процесс эволюции непосредственно с самого начала предназначен, чтобы служить цели одного пуруши. Пракрити — это только средство. [Если] Пуруша — познающий, то пракрити — посредник познания. В писаниях говорится, что все структуры вселенной есть проявление соединения пуруши с пракрити. Пракрити дает начало вселенной только для опыта пуруши и в конечном итоге его освобождения.

Это похоже на паломничество, которое всадник совершает на лошади. Лошадь помогает всаднику идти, и так происходит [их путешествие]. То и дело всадник спешивается и заботится о лошади. Лошадь предназначена для путешествия и достижения цели — завершения этого путешествия. Для всадника она есть только средство реализации своей цели. Подобным образом пракрити — только средство для пуруши, т. е. его опыта, а также его освобождения. Пракрити постоянно работает, чтобы реализовать весь план эволюции, и когда пуруша достигает окончательного освобождения, цель, которой служила пракрити, становится выполненной. По отношению к этому пуруше она полностью прекращает свою деятельность.

Сутра 22: Пракрити после освобождения

*Kritartham prati naṣṭamapyanaṣṭam
tadanyasadharaṇatvat*

<i>Kritartham</i>	— человек, чья цель выполнена;
<i>prati</i>	— в направлении;
<i>naṣṭam</i>	— разрушенный;
<i>api</i>	— хотя;
<i>anaṣṭam</i>	— не разрушенный;
<i>tat</i>	— тот;
<i>anya</i>	— другой;
<i>sadharaṇatvat</i>	— вследствие того, что является общим.

Для того, чья цель достигнута, видимое становится несуществующим, но для других оно не разрушается, так как познание является общим для всех.

Когда пуруша [всадник] в своем странствии достигает конечной цели, он оставляет лошадь, потому что дальше она не используется. На лошади это не отражается, она продолжает служить другим [паломникам]. Подобным образом, когда пуруша освобождается и его опыт завершается, у него нет больше дел, [связанных] с пра-крита.

Можно сказать, что когда чистое сознание, которое проходило через различные фазы эволюции, через испытание различного рода опыта, достигает состояния освобождения, тогда пра-крити становится для пуруши несуществующей. Однако когда пуруша освобождается, когда его цель достигнута и познание как бы стало несуществующим для этого пуруши, восприятие индивидуумом фактически может продолжаться: он будет видеть, слышать, двигаться и т. д. Это состояние дживанмукти, в котором человек не прекращает свое существование. Люди дживанмукти [продолжают] действовать в царстве пра-крити. Вопреки тому, что они свободны, пра-крити продолжает свою работу, потому что это общее свойство ума, читты, чувств и т.д. Поэтому они продолжают получать опыт в этом мире и не умирают сразу после достижения дживанмукти.

Таким образом, сначала пуруша становится освобожденным, а [затем] пракрита, продолжая жить, делает свою собственную работу через тело дживанмукти.

Сознание или пуруша не приходит в соприкосновение с пракрита, и после их многолетнего раздельного существования пракрита увядает. Подобно тому, как всадник после того, как его цель достигнута, оставляет свою лошадь и перестает ее тренировать, защищать и заботится о ней. Похожим образом освобожденный пуруша не уделяет внимание пракрита. Так, лошадь становится слабой и однажды умирает. То же происходит и с пракрити, она становится слабой и оставляет дживанмукти, потому что ей самой приходит конец. Это называется видехамукти.

Сутра 23: Зачем необходим союз?

Svasvāmiśhaktayoḥ svarūpopalabdhihetuḥ samyogaḥ

<i>Sva</i>	— своего собственного;
<i>svāmi</i>	— господин;
<i>śhaktayoḥ</i>	— двух сил;
<i>svārūpa</i>	— своя сущностная природа;
<i>upalabdhi</i>	— достижение;
<i>hetuḥ</i>	— цель;
<i>samyogaḥ</i>	— становящиеся вместе.

Целью союза пуруши и пракрити является испытание на опыте [собственной] существенной природы и достижение в себе самих сил [соответственно] пуруши и пракрити.

Пуруша и пракрити приходят вместе ради двух целей: первое — достичь само-осознания [само-реализации] и второе — раскрыть силы, присущие им обоим. Это очень важная сутра, поскольку утверждает, что реализация — [осознание] является целью совместного прихода пуруши и пракрити. Для пракрити цель заключается в том, чтобы развернуть вселенную и раскрыть присущие ей силы. Пуруше также присущи некоторые силы. Пуруша — это чистое сознание. Практики — это вибрация, движение, инерция, пять элементов и индрий и т.д., но и тело, и ум, и гуны — все находится в пракрити.

Мозг дикаря и мозг цивилизованного человека состоит из того же серого вещества, но между ними существуют определенные различия. Дикарь еще не раскрыл присущие ему силы, в то время как развитый человек уже развернул их. Духовно развитый человек достиг высшего раскрытия, тогда как в змее или тигре раскрыто еще очень мало. Различие имеет место благодаря различной степени раскрытия присущих им сил, и эти силы всегда принадлежат либо царству пуруши, либо — пракрити. Существуют определенные духовные силы и определенные природные силы.

Духовные силы присущи пуруше, природные силы принадлежат пракрити. Раскрытие [сил] происходит благодаря эволюции пуруши и пракрити. Поэтому каждый из нас получил [определенное] духовное развитие и прошел высшее природное развитие, вне зависимости от того, осознаем мы это или нет.

Сутра 24: Авидья есть причина

Tasya heturavidya

<i>Tasya</i>	— этого (союза);
<i>Hetuh</i>	— причина;
<i>vidya</i>	— недостаток внутреннего осознания.

Причина союза — авидья.

Для союза пуруши и пракрити должна быть причина. Этой причиной является авидья. И пракрити и пуруша безначальны. До начала вселенной они уже существовали. На самом деле пуруша всегда освобожденный. Но может быть задан вопрос: если пуруша всегда свободен, в чем заключается смысл достижения мукти снова? Эта проблема находится за пределами логики; она может быть решена только в состоянии медитации.

Говорится, что авидья есть причина союза. Но эта авидья не есть неведение [в обычном понимании]. Это не та авидья, которая обсуждалась при рассмотрении клеш. Здесь авидья — это высшая сила, называемая майей, определить которую в писаниях нет никакой возможности. Складывается впечатление, что эта авидья является изначальной, действующей причиной взаимоотношений между пурушей и пракрити. Это может быть понято только через философию адвайты, поскольку в санкхье пуруша и пракрити [едины только в том, что оба] вечны. В веданте же они составляют одно, называемое Брахман — высший.

Он есть основа всех энергий и всего сознания, но в этом сознании есть движущая сила, которая называется майя. Вследствие этой майи создается некая пелена, и посредством этой завесы рождается пракрити, после чего и пракрити и пуруша становятся иллюзорными процессами. Для дуалистической санкхьи они не иллюзорны, но веданта не двойственна, и поэтому она может объяснять Брахмана и майю как одну сущность.

Сутра 25: Определение ханы

*Tadabhavat samyogobhavo hanam taddrisheh
kaivalyam*

<i>Tat</i>	— то (авидья);
<i>abhavat</i>	— из-за отсутствия;
<i>samyoga</i>	— союз;
<i>abhavah</i>	— отсутствие;
<i>hanam</i>	— упразднение;
<i>tat</i>	— то (состояние);
<i>drisheh</i>	— видящего;
<i>kaivalyam</i>	— освобождение.

При отсутствии авидьи союз (между пурушей и пракрити) исчезает. Это есть хана (упразднение), называемое освобождением пуруши.

С удалением авидьи удаляется причина соединения пуруши с пракрити, а с удалением причины ее действие, а именно соединение, также перестает существовать. Это называется ханой, которая изолирует пурушу от всего остального. Это есть освобождение (кайвалья). Эта тема кайвальи будет основательно обсуждаться в четвертой главе, поэтому здесь нет необходимости останавливаться на деталях.

Сутра 26: Средства ханы

Vivekakhyatiraviplava haṇopayaḥ

<i>Viveka</i>	— различение;
<i>khyatih</i>	— осознание;
<i>aviplava</i>	— без колебания;
<i>haṇopayaḥ</i>	— средство для упразднения (ханы).

Непоколебимое осознание реального (вивекакхьяти) есть средство для уничтожения авидьи.

Существуют различные виды знания, такие, как знание, [полученное] посредством индрий, через интеллект, рассуждение, через личный контакт, слышание, воображение и память прошлого. Если мы хотим осознать действительную природу пуруши, мы не должны зависеть от знания, полученного из этих источников. Для этого необходим вид знания, совершенно отличный от перечисленных. Эта область знания называется вивекакхьяти. Это процесс познания не с помощью чувств, интеллекта, или более высокого восприятия. Вы не можете использовать весы, чтобы узнать вес земли, это невозможно, но вы можете сделать это с помощью математических расчетов. Если вы хотите измерить расстояние между солнцем и луной, вы не можете использовать для измерения линейку, но вы можете рассчитать его на основании физических законов. Подобным образом, если вы хотите познать высшую реальность, если вы хотите рассеять авидью, вы должны применить процесс, называемый познанием посредством вивеки (вивекакхьяти). Обычно вивека означает различение, знание различия. В этой сутре это слово имеет другое значение. В результате постоянной практики самопознания на определенной стадии в вас должно развиться осознание. Это осознание двойственности.

Сутра 27: Этапы просветления

Tasya saptadha prantabhūmih prajña

<i>Tasya</i>	— этого, пуруши;
<i>saptadha</i>	— семиричный;
<i>prantabhūmih</i>	— граничащая область;
<i>prajña</i>	— познающее сознание.

Существует семь этапов просветления этого пуруши.

Вивекакхьяти вызывает сознание, имеющее семь этапов, каждый [последующий] из которых выше предыдущего. Прантабхуми означает особую сферу или область. Кажется, что в течение процесса вивекакхьяти пуруша или сознание проходит через различные стадии опыта.

Это следующий созерцательный опыт:

- 1) осознание [реализация] того, от чего нужно избавиться;
- 2) осознание средств этого удаления;
- 3) осознание духовной эволюции;
- 4) осознание осуществления и достижения;
- 5) осознание цели опыта и освобождения;
- 6) осознание выполнения работы гун;
- 7) осознание своей собственной самости.

Через эти семь этапов развивается более высокий вид осознания, который называется вивекакхьяти.

Сутра 28: Необходимость практики йоги

Yogaṅganuṣṭhanadaśuddhikṣaye

jñanadīptiravivekakhyaṭeh

<i>Yogaṅga</i>	— часть йоги;
<i>anuṣṭhanat</i>	— практикой;
<i>aśuddhi</i>	— загрязнение;
<i>kṣaye</i>	— разрушение;
<i>jñana</i>	— духовное знание;
<i>dīptih</i>	— сияние;
<i>avivekakhyaṭeh</i>	— до осознания реальности

Практикой частей йоги уничтожаются загрязнения, пока духовное знание, восходя, не достигнет высшей точки осознания реальности.

Для того чтобы познать высшую самость, мы должны развить высшее осознание реальности, которое не является ни ментальным, ни интеллектуальным. Это более глубокое осознание, развиваемое только духовным просветлением, которое с постепенным разрушением загрязнения продолжает возрастать. Загрязнение ума разрушается практикой йоги.

Шаг за шагом должны практиковаться различные аспекты йоги. Тогда загрязнения разрушаются и дают начало духовному просветлению, которое имеет результатом истинное более глубокое осознание реальности. С осознанием реальности и авидья, и пракрита исчезают. Поэтому в данном смысле йога — это не соединение; йога есть разделение.

Обычно [пытаются] доказать то, что йога — это союз, однако необходимо помнить, что в первую очередь это разъединение. Это процесс упразднения соединения между пурушей и пракрити. Патанджали подчеркивает тот факт, что йога — это разделение, разъединение — вийога. Таким образом. Патанджали, в действительности, объясняет йогу в терминах вийоги. Мы должны хорошо это усвоить.

Сутра 29: Восемь частей дисциплины йоги

Yamaniyamaṣāsanapraṇāyāmapratyāhāradhāraṇa- dhyānasamādhyoṣṭāvaṅgī

<i>Yama</i>	— самообуздание;
<i>Niyama</i>	— установленные правила;
<i>asana</i>	— позы;
<i>prāṇāyāma</i>	— контроль дыхания;
<i>pratyāhāra</i>	— удаление чувств;
<i>dhāraṇa</i>	— концентрация;
<i>dhyāna</i>	— медитация;
<i>samādhi</i>	— самадхи;
<i>aṣṭa</i>	— восемь;
<i>aṅgī</i>	— части.

Самообуздание, установленные правила, позы, контроль дыхания, удаление чувств, концентрация, медитация а самадхи устанавливают восемь частей дисциплины йоги.

С этой сутры мы начинаем тему раджа йоги. Обычно считается, что медитация это и есть йога, но в действительности йога включает широкий ряд дисциплин, которые обуславливают и очищают ментальные инструменты. Раджа йога Патанджали делится на восемь ветвей, которые взаимозависимы и близки по значимости. Яма, нияма, асана, пранаяма и пратьяхара составляют внешний аспект йоги — бахирангу или экзотерическую йогу. Дхарана, дхьяна и самадхи формируют внутренний аспект — антаранга йогу.

Это интересно, что восемь областей йоги разделены на две части: бахирангу и антарангу. Бахиранга означает йогу, которая должна практиковаться с внешними объектами, т. е. в отношении тела, общества и многих других вещей, которые являются внешними по отношению к себе. [Как уже сказано,] бахиранга йогу составляют асана, пранаяма, яма, нияма и пратьяхара. Дхарана, дхьяна и самадхи оставляют эзотерическую йогу, так как в этих практиках вы переключаетесь с объектного на субъектный метод созерцания.

Внешние и внутренние средства взаимосвязаны. Некоторые люди, которые рождены с великими самскарами, в состоянии практиковать медитацию сразу, без прохождения через начальные стадии ямы и ниямы. Большинство же из нас вынуждено продвигаться вперед шаг за шагом, начиная с ямы и ниямы, потому что в процессе жизни испытывается определенный недостаток в сдерживании и дисциплине и существует возможность некоего бессознательного взрыва, который может создать ментальное расстройство. Такие взрывы, происходящие из-за загрязнений [ума], иногда случаются в медитации и приводят к расстройству [психики]. Это одна из главных причин неудач в медитации.

Не следует торопиться, когда вы практикуете медитацию; она должна идти сама. Здесь не должно быть спешки. Каждая стадия раджа йоги создает путь для следующей более высокой стадии, поэтому все эти части взаимозависимы. Границы, [где кончается одна стадия и начинается другая], не могут быть заранее известны; они могут быть познаны через опыт. Это есть единый цельный путь, ведущий последователя вверх. Деление на восемь ступеней сделано как раз для того, чтобы заставить последователя быть внимательным. По своей природе яма и нияма универсальны, поскольку признаются всеми [духовными течениями].

Самый мудрый путь для последователя заключается в том, чтобы практиковать все эти стадии как можно медленнее, с тем, чтобы не было [бурной] реакции, вызванной подавлением [естественной расположенности]. Предварительная часть раджа йоги должна практиковаться в составе группы, с которой последователь должен жить в течение какого-то времени.

Когда ум всецело будет укладываться в определенную схему, можно возвращаться обратно в общество и жить с людьми. Повсюду общество эксплуатирует личность, оно пытается отвести ее от духовной цели. Поэтому последователь на какое-то время должен постоянно пребывать в присутствии гуру и всецело находиться под его влиянием.

Сутра 30: Пять ям

Ahimsa satya asteya brahmacharya aparigraha yamaḥ

<i>Ahimsa</i>	— ненасилие;
<i>satya</i>	— правдивость;
<i>asteya</i>	— честность;
<i>brahmacharya</i>	— чувственное, [плотское] воздержание;
<i>aparigraha</i>	— нестяжательство;
<i>yamaḥ</i>	— самоограничение.

Ненасилие, правдивость, честность, чувственное [плотское] воздержание и невладение есть пять самоограничений.

Эта сутра называется ямы. Они будут обсуждаться по отдельности в следующих сутрах, поэтому нет необходимости объяснять их здесь.

Сутра 31: Великая дисциплина

Jatideshakālasamayānavachchhinnaḥ sarvabhaumā mahāvratam

<i>Jāti</i>	— класс рождения;
<i>desha</i>	— страна и место;
<i>kāla</i>	— время;
<i>samaya</i>	— обстоятельства;
<i>anavachchinnāḥ</i>	— не обусловленный, не ограниченный;
<i>sarvabhaumā</i>	— универсальный;
<i>mahāvratam</i>	— великая дисциплина.

Когда ямы практикуются универсально без исключений, обусловленных рождением, местом, временем и обстоятельствами, они становятся великой дисциплиной.

Наблюдается, что место [пребывания], время, рождение [в определенной среде] и т. д. создают [соответствующие] помехи в практике ям. Из-за личных особенностей трудно практиковать эти [правила], не совершая никаких отклонений, однако рекомендуется следовать им универсально, без всяких исключений. Не должно быть никакого изменения [этих правил], вызванного особенностями страны, [статусом] рождения, временем и местом [нахождения], а также обстоятельствами.

Сутра 32: Пять ниям

Shauchasantosatapahsvādhyāyeshvarapraṇidhānāni

niyamāḥ

<i>Shaucha</i>	— очищение;
<i>santosa</i>	— удовлетворенность;
<i>tapah</i>	— тапас, аскетизм;
<i>svādhyāya</i>	— самоизучение;
<i>ishvarapraṇidhānāni</i>	— подчинение Богу;
<i>niyamāḥ</i>	— назначенные правила.

Очищение, удовлетворенность, аскетизм, самоизучение, подчинение Богу [смирение] устанавливают назначенные правила.

Сутра 33: Способ удаления беспокойств

Vitarkabādhane pratipakṣabhāvanam

<i>Vitarka</i>	— страсти;
<i>bādhane</i>	— на беспокойстве;
<i>pratipakṣa</i>	— противоположный;
<i>bhāvanam</i>	— размышление над.

Когда ум становится обеспокоенным страстями, следует практиковать размышление над их противоположностями.

В течение практики ямы и ниямы благодаря старым привычкам, вредным наклонностям и т. п. приходят ненужные влечения, которые создают беспокойство. Не следует использовать подавление [влечений]. Лучшим способом [избавиться от них] было бы размышление над противоположными тенденциями. Таким образом, ненависть должна побеждаться любовью, так как они противоположны друг другу. Итак, когда имеется витарка или беспокойство, вызванное дурными мыслями, ученику следует делать пратипакша бхавану. Например, кто-то хочет быть честным, но он видит, что иногда нечестные люди достигают успеха в жизни, в то время как честные люди терпят неудачу. Это может положить начало дурной мысли, что следует также быть нечестным. Это витарка; это неправильная сторона довода. Когда умом выдвигается эта неверная сторона, возникает беспокойство и последователь может быть введен в заблуждение. В этой ситуации в противоположность нечестности должна культивироваться честность посредством размышления над ней [как духовной практике].

Когда в ум приходит мысль, что честность не приносит доход и никто не заботится о честном человеке, необходимо быть готовым к противоположному доводу. А именно, что только через честность можно достичь успеха на духовном пути. Это называется пратипакша бхавана.

Сутра 34: Их степень и природа

*Vitarka himsadayah kritakaritanumodita
lobhakrodhamohapurvaka mridumadhyadhimatra
dukhkhajnananantaphala iti pratipakṣabhavanam*

<i>Vitarka</i>	— вредное влечение;
<i>himsadayah</i>	— насилие и др.;
<i>krita</i>	— совершаемый самим;
<i>karita</i>	— совершаемый через других;
<i>anumodita</i>	— одобренный;
<i>lobha</i>	— алчность;
<i>krodha</i>	— гнев;
<i>moha</i>	— заблуждение;
<i>purvaka</i>	— которому предшествует;
<i>mridu</i>	— слабый;
<i>madhya</i>	— средний;
<i>adhimatra</i>	— интенсивный;
<i>dukhka</i>	— боль;
<i>ajnana</i>	— неведение;
<i>ananta</i>	— бесконечный;
<i>phalaḥ</i>	— результаты;
<i>iti</i>	— как это;
<i>pratipakṣa</i>	— противоположный;
<i>bhavanam</i>	— мышление.

Мысли, содержащие вредные намерения, такие, как насилие и др., которые могут совершаться лично, через других или одобряться, вызываются алчностью, гневом и заблуждением. Они [намерения] могут быть слабыми, средними и интенсивными. Пратипакша бхавана заключается в том, чтобы думать, что эти дурные намерения являются причиной бесконечной боли и неведения.

Иногда человек сам не совершает насилие, но может делать это через других, или он может допускать совершение насилия другими. В йоге это следует избегать, потому что человек остается ответст-

венным, даже если он только допускает, когда это совершают другие. Это также относится к другим витаркам, таким, как лживость, воровство и т. д.

Иногда эти витарки совершаются из-за жадности, гнева, заблуждения. Всех их необходимо избегать. Витарки могут быть слабыми, средними и интенсивными. Они должны быть уничтожены безотносительно к их причине, интенсивности и эффекту. Все эти вредные влечения порождают в конечном итоге две вещи — это боль и неведение. Если вы осознаете или убедитесь, что это состояние вашего ума негативно, это становится практикша бхаваной. Кто-то может намереваться съесть или выпить нечто запрещенное, но если он осознает, что это нанесет вред, то аргументация этого есть пратипакша бхавана. Когда вводится такая [аргументация] , ум преодолевает вредные влечения и формируется положительный комплекс. Далее последователь может без затруднений идти духовным путем ямы и ниямы.

Сутра 35: Плоды (I) ахимсы

Ahimsapratīṣṭhayaṃ tatsannidhau vairatyāgaḥ

<i>Ahimsa</i>	— ненасилие;
<i>pratīṣṭhayaṃ</i>	— будучи прочно установленным;
<i>tatsannidhau</i>	— в этой окрестности;
<i>vaira</i>	— враждебность;
<i>tyāgaḥ</i>	— отказ.

При прочном утверждении в ахимсе имеет место отказ от враждебности в его [йога] окрестности.

Ахимса означает любовь, безвредность, неубийство, ненасилие. Она означает отсутствие неприязни, враждебности и [желания нанесения] вреда. Духовному последователю под ахимсой следует понимать отсутствие любого вредного намерения, каким бы оно ни было. Пратиштха означает быть твердо установленным. Когда кто-то установлен в ахимсе, в нем развивается некий вид магнетизма, который оказывает влияние на любого, кто к нему приближается.

Он становится свободен от настоящей опасности — комплекса вражды, т. е. насилия и враждебности. В индийской истории существует много великих людей, которые могли преобразать даже наиболее грубые и дьявольские сердца. [Вместе с тем] Махатма Ганди, [например], который был предан ахимсе и не питал какой-либо недоброжелательности, также имел врагов, и в конце концов он был застрелен. Это показывает, как трудно практиковать ахимсу [в совершенстве]. Господь Будда развил практику ахимсы настолько сильно, что преобразал любую грубую личность в добросердечного человека. Однажды он столкнулся с грубым дакойтом (разбойником), который пришел убить его, и одним простым взглядом [Будды] дакойт был преобразен. В ашраме Патанджали корова, коза и тигр могли жить, есть и пить вместе, благодаря высшей стадии ахимсы, практикуемой [обитателями ашрама].

Очень просто говорить, что мы должны следовать ненасилию, что нам следует любить друг друга. Концепция же любви для нас

слишком велика, чтобы ее понять. Для нас любовь означает безопасность или защиту от страха смерти и ничего более. Это психологическая необходимость. Но в действительности любовь есть нечто более великое. Христос был распят, Мохаммеда противники побили камнями, великого суфия Мансура мусульмане пытали так, что с него слезла кожа. Все эти люди имели врагов. Но в Индии есть много людей, у которых нет врагов, потому что они в совершенстве практиковали ахимсу. Наиболее важная вещь — не противостоять даже людям, совершающим насилие; это также является ахимсой. Если понятие ахимсы развивать более глубоко, то она означает практику уничтожения комплекса вражды — неосуждение. В Индии такой человек называется аджата шатру — рожденный без врагов.

Таким образом, складывается впечатление, что великие святые и пророки не были твердо установлены в ахимсе. Например, Будда, Господь Кришна, Шанкара противостояли другим школам философии и критиковали их. Логика же йоги говорит, что ахимса должна практиковаться в полном виде. Это должен быть величественный путь, когда достойно принимается все, что в обществе считается неправильным. Вот что означает сатьяграха.

Итак, сутра означает, что когда последователь твердо стоит на позиции ахимсы, когда даже последний след враждебности стерт, душа раскрывает себя изнутри в некоей магнетической форме. Эта магнетическая форма называется вайрагьягах, т. е. отказ от враждебности. Таким образом, следует отказаться от убийства [всех] живых существ. [В этом смысле] в Индии известен знаменитый культ ахимсы в джайнизме.

Сутра 36: Плоды (II) сатьи

Satyapratīṣṭhayaṃ kriyaphalaśhrayatvam

<i>Satya</i>	— правдивость;
<i>pratīṣṭhayaṃ</i>	— будучи прочно установленным;
<i>kriya</i>	— действие;
<i>phala</i>	— результат или плод;
<i>śhrayatvam</i>	— основание.

При прочном утверждении в правдивости действия имеют результаты, всецело зависящие от него *.

Когда последователь становится установленным в правдивости, практикуя ее как универсальный закон вне зависимости от времени, страны, рождения и обстоятельств, тогда в нем развивается некий вид божественного буддхи. Вследствие чего он становится способным получить от своей кармы результат в соответствии со своим желанием. Обычно результат кармы не зависит от наших желаний, но для человека, который обладает совершенной правдивостью, это не так.

Сутра может также иметь несколько иную интерпретацию. Правдивость может означать, что у последователя развивается правдивость [в смысле неотвратимость] речи. Что бы он ни говорил, становится правдой; происходит все, что бы он ни сказал. В йоге это называется психическая речь. С помощью практики правдивости он развивает в себе силу и его ум становится настолько чистым, что подобно зеркалу отражает через свою речь то, что должно произойти. Таким образом, от последователя абсолютно зависит результат любого действия вне зависимости от изменения или прарабдхи. Или, можно сказать, что тот, кто имеет правдивость, развитую до такой высокой степени, в состоянии в совершенстве взвешивать каждое слово, которое он произносит.

Возможно, это происходит потому, что он имеет полный контроль над своей речью, чего достичь очень трудно. Только тот человек может говорить правду, который знает, как взвешивать каж-

* В оригинале «...depending on it». (Прим. пер.)

дое свое слово. Это становится [обязательным] условием его речи. Он не выражает ничего без того, чтобы использовать духовную силу для взвешивания произносимых слов. Посредством этого речь как средство может быть подвержена великому обузданию, так что все, что бы ни исходило из уст такого человека, становится правдой. [Таким образом], существует два [типа] толкования сутры. Во-первых, она означает, что все, что бы он ни говорил, становится правдой. Во-вторых, она означает, что результат действия следует в соответствии с его волей.

Сутра 37: Плоды (III) астейи

Asteya pratīṣṭhayaṃ sarvaratnopaśṭhanam

- Asteya* — честность;
pratīṣṭhayaṃ — будучи прочно установленным;
sarva — все;
ratna — драгоценности;
upaśṭhanam — преподнесение себя.

При прочном утверждении в честности преподносятся все драгоценности.

Когда духовный последователь установлен в йогической добродетели — честности, он развивает внутри себя такую силу познания, как ясновидение или интуитивное осознание. Это есть точно такое же дарование, которым обладают предсказатели местонахождения воды. Посредством этой познавательной способности последователь становится сознательным к драгоценным камням и другим драгоценностям, находящимся неподалеку.

Были такие люди, как, например, Свами Шивананда, которые могли знать, какими ценностями располагает приближающийся человек. Это некий вид интуитивного сознания, которое возможно вследствие абсолютной, безусловной, универсальной честности. Ее цель — сделать жизнь целиком чистой с тем, чтобы очистить всю структуру личности. Когда это сделано, личность становится подобной зеркалу, в котором отражается божественный разум.

Когда зеркало чистое, вы можете четко видеть в нем свое лицо. Добродетель астейя или честность вызывает определенный вид осознания, с помощью которого вы становитесь сознательными к скрытому богатству.

Сутра 38: Плоды (IV) брахмачарьи

Brahmacharyapratīṣṭhayaṃ viryalābhah

Brahmacharya— сексуальное воздержание;
pratīṣṭhayaṃ — будучи прочно установленным;
virya — неукротимая смелость;
lābhah — достижение.

При прочном утверждении в брахмачарье достигается вирья.

Брахма [буквально] означает высшее бытие, а ачарья — живущий, но здесь брахмачарья понимается как сексуальная удовлетворенность, которая подразделяется на восемь видов. Вирья означает семя, о котором говорится, что для создания одной его капли требуется сорок капель крови. Семя создает жизненность. Это жизненная эссенция, которая в конце концов превращается в энергию. Многие ученые говорят, что семя — это всего лишь гормональная секреция. Тем не менее Патанджали с этим не согласен. Вирья означает также неукротимую смелость, которая существенна для садханы. Так, когда йог твердо установлен в брахмачарье, он обретает силу, энергию и смелость, посредством чего он становится свободным от страха смерти. Брахмачарья [как уже говорилось] восьмерична.

В йоге хорошо известно, что существует тесная связь между психической и духовной энергией. Для того чтобы пробудить духовный потенциал, необходимо преобразовать психическую энергию, известную как оджас. Она формируется путем сохранения вирьи. Когда психический флюид, называемый семя, сохраняется и превращается в оджас, это называется рета — семенная энергия. Когда она преобразуется и переводится внутрь, она производит энергию, которой наполняется все тело. Такой человек называется урдхаварета.

В одной упанишаде говорится, что путем брахмачарьи боги полностью убивали страх смерти. Бхишма, например, не имел страха смерти, потому что практиковал брахмачарью. Он был великим воином и контролировал смерть. Он не пал на поле боя, а ушел из жизни по собственной воле. Это могло быть, потому что он в течение всей своей жизни не потерял из своего тела ни одной капли крови.

Сутра 39: Плоды (V) апариграхи

Aparigrahasthairye janmakothantāsambodhah

<i>Aparigraha</i>	— невладение;
<i>sthairye</i>	— по достижению устойчивости;
<i>janma</i>	— рождение;
<i>kathantā</i>	— как и откуда;
<i>sambodhah</i>	— знание.

По достижению устойчивости в невладении возникает знание, как и откуда (приходит) рождение.

Алариграха — одна из наиболее важных добродетелей. Она означает отбрасывание расположенности накапливать предметы, приносящие пользу и удовольствие. Последователю следует иметь только те предметы, которые существенны для жизни. Это сохраняет ум не занятым и, кроме того, ему не приходится беспокоиться, потому что нет ничего, что необходимо защищать.

Многие последователи даже обходятся без огня и имеют только один комплект одежды. Они не останавливаются в одном и том же месте [несколько раз]. Их ум настолько свободен и расслаблен, что они всегда и везде готовы выполнять любые обязанности. Это есть апариграха. После успешного освобождения ума от обусловленностей последователь может позволить себе некие удобства, такие, как стул, стол и т. п., если это нужно для выполнения определенного вида работы. Самскары владения должны быть полностью стерты, после чего можно начинать новую жизнь. Таким образом, апариграха в жизни последователя — это временный курс садханы. Если эта особая садхана выходит за разумные рамки, это вызывает слабость и манию, но в начале ее важно практиковать, чтобы разрушить старые привычки. Когда они разрушены, можно иметь различные вещи, которые необходимы для общественной работы и служения человечеству. Когда эта садхана прочно установлена, последователю становится известным предыдущее рождение: его вид, время и предназначение. Подобным образом можно знать даже следующее рождение. Точно так же, как наблюдая облако, вы знаете, что будет дождь, будучи твердо установленным в апариграхе, вы узнаете о [своем] предыдущем или следующем рождении.

Сутра 40: Плоды (VI) шаучи

Shauchatsvāṅgajugupsā parairasamsargah

<i>Shauchāt</i>	— от очищения;
<i>svāṅga</i>	— свое собственное тело;
<i>jugupsā</i>	— безразличие;
<i>paraih</i>	— с другими;
<i>asamsargah</i>	— непривязанность.

От очищения приходит безразличие к телу и непривязанность к другим.

С этой сутры начинается обсуждение ниям. Существуют установленные дисциплины, необходимые для практики медитации и самадхи. Все они представляют собой средства [развития] и не являются конечной целью. В данной сутре описывается первое правило, а именно очищение и чистота. Говорится, что путем практики телесного или физического очищения вы развиваете в течение времени некий вид безразличия к своему собственному телу. В то же время развивается определенный вид непривязанности к другим.

Сутра 41: Шауча

Sattvashuddhisaumanasyaikāgryendriyajaya- madarshana yogyatvani cha

Sattvashuddi — чистота бесконечного бытия;

saumanasya — жизнерадостность;

ekāgrya — однонаправленность;

indriyajaya — контроль над чувствами;

atmadarshana — видение самости;

yogyatvani — возможность;

cha — и.

Практикой ментальной чистоты достигается способность к жизнерадостности, однонаправленности, контролю над чувствами и видению самости.

Подобное описание можно также найти в Бхагавадгите. Когда ум очищен или когда практикуется ментальная чистота, вы получаете возможность проявлять жизнерадостность, концентрироваться, контролировать чувства и, благодаря ментальной незагрязненности, обретается способность видения самости.

Сутра 42: Плоды (VII) сантоши

Santoṣadanuttamasukhalābhah

<i>Santoṣat</i>	— от удовлетворенности;
<i>Anuttamah</i>	— непревзойденный;
<i>sukha</i>	— удовольствие, счастье;
<i>lābhah</i>	— обретение.

Непревзойденное счастье приходит от практики удовлетворенности.

Для духовного последователя, который очень серьезно относится к высшему аспекту йоги и реализации, удовлетворенность является одним из установленных правил. Невозможно реализовать более высокое сознание тому, кто не удовлетворен собой или чем-нибудь еще.

Неудовлетворенность есть одна из великих завес авидьи и, следовательно, должна быть удалена, потому что является причиной многих нежелательных комплексов и вызывает состояние психической болезни. Когда же ум нездоров, никакая садхана невозможна.

Тот, кто хочет достичь медитации, должны практиковать яму и нияму. Сознание в медитации должно быть свободно от всех ментальных ошибок, завес и комплексов, поэтому необходимо практиковать сантошу (удовлетворенность). Счастье, которое приходит от этой практики, беспримерно. Как результат этого — возможность более глубокого погружения в медитации. При отсутствии удовлетворенности вступают в действие ментальные комплексы и такой человек не способен к медитации.

Сутра 43: Плоды (VIII) тапаса

Kāyendriyasiddhirashuddhikṣayaṭtapasah

<i>Kāya</i>	— тело;
<i>Indriya</i>	— орган чувств;
<i>Siddhi</i>	— совершенство;
<i>Ashuddhi</i>	— загрязнения;
<i>kṣayaṭ</i>	— разрушение;
<i>tapasah</i>	— аскетизм.

Практикой аскетизма разрушаются загрязнения и приходит совершенство тела и органов чувств.

Медитация требует, чтобы тело и органы чувств были совершенны. Все органы должны быть здоровы и безупречно работать, иначе медитация нарушается. Может возникать боль в суставах, или в теле могут вырабатываться токсины, [вызывающие дискомфорт]. То есть те, чье тело нездорово, практикуя медитацию, могут испытывать страдание.

Если вы хотите каждый день медитировать в течение длительного времени, у вас должно быть совершенное тело. Это не шутка — часами сидеть [в позе медитации] не отрываясь, поэтому в этой сутре Патанджали для медитации рекомендует совершенствовать тело и органы чувств. В медитации тело следует держать выпрямленным и не должно быть никакого неудобства или дискомфорта из-за слабости какого-либо органа. Все функции в теле, такие, как дыхание, циркуляция, секреция должны безупречно работать, а для этого необходимо практиковать тапас.

Этот тапас не есть тапас, входящий в крию. Тот тапас включает в себя практику, в которой тело подвергается неким лишениям с тем, чтобы оно могло выносить жару, холод, яды и т. д. Для медитации же требуется сильное тело.

Физические загрязнения должны быть удалены из мозга, глаз, ушей, носа, кожи и т. д. В этом очень помогает аскетизм. Существует следующие пять типов аскетизма.

1. Когда тело подвергается воздействию солнца с тем, чтобы сделать кожу прочной.
2. Когда тело подвергается воздействию жара от огня, чтобы сделать его стройным и смуглым.
3. Следует выполнять пранаяму, чтобы создавать тепло в теле.
4. Должен развиваться огонь концентрации на одной точке.
5. Огонь голодания.

Эти пять огней [костров] удаляют токсины и закаливают тело, так что оно становится годным к медитации.

Сутра 44: Плоды (IX) свадхьяи

Svādhyayaḥiṣṭadevatāsamprayaogaḥ

- Svādhyayaḥ* — само-осознанием, само-обозреванием;
iṣṭadevatā — божество по выбору;
samprayaogaḥ — общность.

Путем само-обозревания достигается соединение с желаемым божеством.

Свадхьяя означает обозревание с закрытыми глазами своей собственной самости, как в [практике] антар мауны. Когда она [свадхьяя] практикуется, это дает начало способности, с помощью которой возможно глубоко концентрироваться на божестве или богине по [своему] выбору.

Сутра 45: Плоды (X) ишвара пранидханы

Samādhisiddhirishvarapraṇidhāṇat

<i>Samādhi</i>	— транс;
<i>siddhi</i>	— совершенство;
<i>ishvara</i>	— Бог;
<i>praṇidhāṇat</i>	— вверение себя.

Успех в трансе приходит путем полного смирения перед Богом.

Путем полного смирения перед Богом, что очень трудно, возможно развитие состояния транса. Это не есть точно то самадхи, которое описано в предыдущей главе. Это вид транса, в котором последователь теряет осознание тела, получает возможность начать более глубокое осознание и пребывает в состоянии полного успокоения и единства. Это возможно путем полного смирения перед Богом. Здесь Бог означает определенную идею, которая у последователя сложилась относительно божества.

Эта техника ишвара пранидханы также входит в крияя йогу, но там она имеет другую цель. Здесь она описывается как часть дисциплины установленных правил и выполняется главным образом для удаления помех в теле и уме с тем, чтобы возникло духовное осознание медитации. Таким образом, последователь должен подвергать себя практике пяти ям и пяти ниям.

Сутра 46: Асана

Sthirasukhamāsanam

<i>Sthira</i>	— устойчивый;
<i>Sukham</i>	— удобный;
<i>āsanam</i>	— поза.

Поза должна быть устойчивой и удобной.

Слово асана используется для [обозначения] позы для медитации. Асана здесь не обозначает физические упражнения йоги. В основном слово асана берется для обозначения упражнений йоги, но здесь оно обозначает только какую-либо позу, которая предназначена для медитации. Например, свастикасана, сиддхасана, падмасана, стхирасана и сукхасана. Это — асаны, т. е. [позы], предназначенные для медитации. Тем не менее нет препятствий, чтобы асанами называть и другие позы.

Поскольку это слово буквально означает метод сидения, мы должны понимать его именно так. Другие упражнения, такие, как сиршасана и т.п., были включены ришами в число асан гораздо позже. Нет вреда в том, что раджа йог практикует эти асаны. Это не означает, что они необязательны только потому, что не включены в сутры Патанджали. Поэтому следует также практиковать асаны, которые вызывают в теле состояние уравновешенности, хотя они и не упоминаются Патанджали.

Сутра 47: Как овладеть асаной

Prayatnashaithilyanantasamapattibhyam

<i>Prayatna</i>	— усилие;
<i>shaithilya</i>	— ослабление;
<i>ananta</i>	— змей, называемый Анантой;
<i>samapattibhyam</i>	— медитацией.

Путем ослабления напряжения и медитацией на змее Ананта, овладевается асана.

Для того чтобы стать совершенным, чтобы асана, которая выбрана для медитации, была устойчивой и удобной, необходимо преодолеть напряжение и усилие. Так, необходимо расслаблять напряжение. В асане должно быть совершенное расслабление; [это во-первых]. Во-вторых, ум должен быть сконцентрирован на Ананте.

Слово ананта означает бесконечность. Оно также является именем змея, на котором Господь Вишну покоится среди молочного океана. Но в этой сутре Ананта означает змея чисто символически и под змеей подразумевается кундалини шакти. Ученику следует концентрироваться на змеиной силе в муладхара чакре или применять любой другой метод концентрации на кундалини.

Выражение «расслабление» или «снятие усилия» означает, что вам не следует применять какую-либо силу. Асана должна быть совершенно расслабленной, без какого бы то ни было напряжения в мышцах или нервах. Так, для медитации можно выбрать любую асану, которую вы в состоянии практиковать без усилия, такую, как сиддхасану, падмасану или свастикасану.

Сутра 48: Результат этого мастерства

Tato dvandvanabhighatah

Tatah — от этого;
Dvandva — пары противоположностей;
anabhighatah — невоздействие.

Посредством этого пары противоположностей прекращают оказывать какое-либо воздействие.

Двандвы принадлежат как к физической, так и к ментальной сфере. К физическому уровню принадлежат: тепло и холод, голод и [сытость], жажда и [насыщение влагой], боль и [удовольствие] и г. д. Психические или ментальные двандвы — это счастье и горе. В соответствии с обстоятельствами каждое мгновение наш ум подвергается воздействию [противоположностей]. Это вызывает беспокойство. В течение жарких дней мы потеем и ищем спасения, а когда приходит зима, нам становится очень холодно. Таким образом, летом нам хочется охладиться, а зимой — согреться. Так ум становится обеспокоенным со стороны пар противоположностей. Ученик должен развивать сопротивляемость как их физическому, так и ментальному воздействию. Это возможно только через яму, нияму и асану. Если мы хотим иметь прогресс в медитации, эти двандвы должны быть преодолены. Поэтому необходимо увеличить свою сопротивляемость, чтобы преодолеть беспокойство и помехи, вызванные двандвами.

От всех двандв, таких, как жара и холод, радость и горе необходимо избавиться. Должна быть возможность поддерживать ментальное и физическое равновесие. Настроение не должно меняться от момента к моменту. Тело не должно испытывать беспокойства от воздействия жары или холода. Поэтому необходима физическая и психическая сопротивляемость. Она играет большую роль в противодействии микроорганизмам. Так, когда распространяется инфекционная болезнь, такая, как простуда или грипп, членам семьи рекомендуется держаться в стороне от пациентов, чья сопротивляемость ослаблена этой болезнью. Наш ум становится сла-

бым, если мы очень много думаем о болезни. Существует много человеческих слабостей, которые понижают уровень сопротивляемости. Духовный же последователь должен иметь высокую сопротивляемость, что может быть достигнуто практикой асан.

Сутра 49: Пранаяма

Tasminsati shvāsaprashvāsayorgativichchhedah

praṇāyāmah

<i>Tasmin</i>	— на том;
<i>sati</i>	— будучи [сделанным];
<i>shvāsaprashvāsayah</i>	— вдох, выдох;
<i>gati</i>	— движение;
<i>vichchhedah</i>	— перерыв, остановка;
<i>praṇāyāmah</i>	— пранаяма.

После принятия асаны пранаяма есть остановка выполнения (movement) вдоха и выдоха.

После того как последователь стал достаточно совершенным в яме, нияме и асане, ему следует взяться за пранаяму. Это прекращение вдоха и выдоха. [Это состояние, когда] нет ни речачки, ни пураки; есть только кумбхака.

Следует заметить, что пранаяма — это не есть глубокое дыхание. Подобным образом не является практикой пранаямы и одно-разовая продолжительная, на сколько это возможно, задержка дыхания. Прана означает дыхание, аяма — это удлинение или расширение посредством контроля. Когда процесс дыхания контролируется так, чтобы удерживалось дыхание, это есть пранаяма. Интересно узнать, что змеи, слоны, черепахи и другие животные проживают длинную жизнь потому, что они совершают вдохи-выдохи меньшее число раз в минуту, чем человеческие существа. Если задерживать дыхание, человеческая жизнь также может стать более продолжительной, но это требует тренировки, а также практики.

Говорят, что прана подобна дикому слону. Если вы хотите овладеть праной, вы должны будете уделять этому столько внимания, как если бы вы приручали дикого слона. Должны быть постоянство и настойчивость, не должно быть торопливости или спешки. Удерживание должно практиковаться медленно и со вниманием. Если возникают какие-либо негативные явления как физического, так и ментального характера, практика должна быть приостанов-

лена на несколько дней или [даже] месяцев. Перед началом практики должны приниматься во внимание атмосферные условия, пища, привычки, возраст, физическое состояние и другие факторы. Должна быть достаточная осторожность. В хатха йоге ясно указывается, что в [некоторых] физических асанах не следует практиковать управление дыханием. В определенных физических позах контролировать дыхание вредно. Существуют другие позы, в которых может практиковаться пранаяма. Ученик должен хорошо знать, в каких упражнениях практиковать ее, а в каких — избегать практики. Для этого должно быть ясное понимание значения праны. Вы должны ничего не делать в отношении [своих] легким и много работать со [своим] жизненным током.

Конечная цель пранаямы — это быть в состоянии удерживать дыхание. Существует три типа пранаямы, а именно: пурака, речака и кумбхака. Есть еще и четвертый тип, называемый кевала кумбхака, который подразделяется на два вида: антаранга и бахиранга. Удержание дыхания вызывает определенное состояние в мозге, определенные изменения в позвоночном «шнуре», а также в физическом теле. Пранаяма влияет на нервную систему, а поэтому и на мозг. Вы не должны интенсивно работать со своими легкими. Пурака, кумбхака и речака в теле вызывают различный эффект.

Таким образом, смысл пранаямы заключается в останавливании дыхания или внутри, или вовне. Аяма — протяженность или длина праны* — [с практикой] возрастает, а число циклов в минуту уменьшается. Так, если нормально мы делаем четырнадцать дыханий в минуту, в пранаяме число дыханий сокращается до одного или двух в минуту.

* В смысле дыхания. (Прим. пер.)

Сутра 50: Три вида пранаямы

Bahyaḥ abhyantara stambhavrittirdeshakalasaṅkhyābhiḥ paridriṣṭo dirghasūkṣmah

<i>Bahyah</i>	— внешний;
<i>abhyantara</i>	— внутренний;
<i>stambhavrittih</i>	— стадия сдерживания;
<i>desha</i>	— место;
<i>kāla</i>	— время;
<i>saṅkhyābhiḥ</i>	— количество;
<i>paridriṣṭah</i>	— измеренный;
<i>dirgha</i>	— продленный;
<i>sūkṣmah</i>	— тонкий.

Пранаяма бывает внешняя, внутренняя или сдержанная; регулируется местом, временем и количеством и становится продленной и тонкой.

Пранаяма имеет три стадии, называемые пурака, кумбхака и речака. Практика зависит от места ее проведения, где может быть, например, тропический или умеренный климат. Она также зависит от диеты, [принятой] в данной местности. Детальное описание правил можно найти в книгах по хатха йоге.

Время означает относительную продолжительность пураки, речаки и кумбхаки. Кроме того, время — это время года или сезон. Так, если вы практикуете двадцать кругов в течение зимы, вам следует практиковать десять кругов в течение лета. Санкхья означает количество кругов. Оно определяется по числу матр или единиц времени. Поэтому прана регулируется дешой, калой и санкхьей.

Технике пранаямы следует учиться у гуру. Когда вы начинаете, относительная продолжительность [стадий] должна быть 6:8:6. Окончательно вы должны прийти до 20:80:40. Здесь соотношение становится 1:4:2, т.е. одна единица времени для пураки, четыре единицы — для кумбхаки и две — для речаки. Матра — это время, требуемое для двух хлопков [в ладоши] и одного щелчка [пальцами]. Если последователь в состоянии практиковать пранаяму в те-

чение 20:80:40 матр, тогда можно сказать, что он один из лучших садхаков. В конечном итоге пранаяма продлевается и становится тонкой.

Все три стадии, а именно пурака, кумбхака и речака должны продлеваться. Начиная с 6:8:6 матр, следует в конечном итоге дойти до 20:80:40 матр. Таким путем продлеваются праны, удержание возрастает и процесс становится тонким.

Сутра 51: Четвертый тип пранаямы

Bahyabhyantaraviṣayaḥkṣepi chaturthah

<i>Bahya</i>	— внешний;
<i>Abhyantara</i>	— внутренний;
<i>viṣaya</i>	— объект;
<i>akṣepi</i>	— выходящий за пределы;
<i>chaturtha</i>	— четвертый.

Четвертая пранаяма — это та, которая выходит за пределы внутреннего и внешнего объекта.

В этом четвертом типе пранаямы вы не должны делать ни антаранга, ни бахиранга кумбхаки. Она выполняется точно, как описано в Бхагавадгите. В Гите говорится, что апану следует соединить с праной, а прану — с апаной. Посредством этого ученик [во-первых] останавливает ощущения, приходящие изнутри и идущие извне, путем соединения дыхания, идущего внутрь, и дыхания, идущего вовне. Во-вторых, идущее внутрь дыхание должно быть объединено с самим же идущим внутрь дыханием. В-третьих, в то же самое время следует выполнять кумбхаку. Не следует позволять проникать ощущениям. Внешний опыт от объектов должен быть оставлен вовне, а внутренние самскарны или опыт должны быть оставлены внутри. Внешнему проявлению нельзя позволять проникать внутрь, а внутренним самскарнам нельзя позволять проявляться вовне. Это четвертая пранаяма. Вы можете делать ее, выполняя вдох в удджайи, выдыхая в удджайи и стараясь концентрировать свой ум на особенном психическом прохождении без контролирования или останавливания дыхания в форме антаранга или бахиранга кумбхаки. Постепенно вы станете в состоянии отставить в сторону испытание на опыте, блокировать путь чувственного опыта и это будет четвертым типом пранаямы. Фактически это аджапа джапа.

Сутра 52: Удаление завесы

Tatah kṣiyate prakāṣhaavarāṇam

<i>Tatah</i>	— посредством этого;
<i>kṣiyate</i>	— исчезает;
<i>prakāṣha</i>	— свет;
<i>avarāṇam</i>	— покрывающий.

Посредством этого [завеса], покрывающая свет, исчезает.

Практикой пранаямы активизируются психические центры и как результат этого [завеса], покрывающая знание, удаляется. Пракаша здесь означает психические центры. Благодаря чувственному опыту психические центры обычно покрыты [некоей завесой] или завуалированы. «Светимость» этих тонких средств ограничивается или покрывается [завесой, обусловленной] физическим свойством мозга. Эта завеса удаляется пранаямой. Этот вид удаления некоего физического свойства, которое скрывает определенную психическую способность, называется удалением завесы света. Это означает, что когда вы практикуете пранаяму, в вас что-то происходит, с помощью чего психические силы освобождаются от завесы или контроля, или препятствования [со стороны] мозга как физического механизма.

Энергия освобождается даже, когда вы зажигаете свет или включаете вентилятор. Пранаяма создает схожие условия в мозгу, с помощью которых высвобождаются внутренне присущие психические способности.

Сутра 53: Ум становится годным для дхараны

Dharaṇasu cha योगyaṭa manasah

Dharaṇasu — в дхаране;

cha — и;

योगyaṭa — годность;

manasah — ума.

И (через пранаяму развивается) годность ума для концентрации.

Делая пранаяму, вы развиваете способность ума к сосредоточению и приобретаете необходимые качества для концентрации ума в состоянии дхараны. Это происходит потому, что вуаль, которая покрывает свет знания, удаляется. Следующей приходит стадия, называемая пратьяхара.

Сутра 54: Пратьяхара

Svaviṣayaśamprayoge chittasyasvarūpaṅukāra

ivendriyaṅam pratyaharah

<i>Sva</i>	— свой собственный;
<i>viṣaya</i>	— объект;
<i>asamprayoge</i>	— не приходящий в контакт;
<i>chitta</i>	— ум;
<i>svarūpa</i>	— собственная форма;
<i>anukārah</i>	— подражание;
<i>iva</i>	— как если;
<i>indriyaṅam</i>	— чувств;
<i>pratyaharah</i>	— удаление.

Пратьяхара есть как бы подражание органов чувств уму посредством их удаления от соответствующих объектов.

Следует понимать, что пратьяхара означает удаление ума от объектов чувственного опыта; тогда чувства функционируют в соответствии с [действием] ума, а не наоборот. Способности обоняния, вкуса, видения, ощущения и слышания удаляются от их объектов, и чувства начинают следовать за умом внутрь, а не вовне. Это есть удаление ума от чувственной активности, так что органы чувств вместе с умом также становятся развернутыми внутрь. Они подражают уму и следуют за ним внутрь.

Сутра 55: Господство над чувствам

Tatah paramā vashyatendriyaṇam

<i>Tatah</i>	— посредством чего;
<i>paramā</i>	— высший;
<i>vashyate</i>	— господство;
<i>indriyaṇam</i>	— чувств.

Это есть высшее господство над органами чувств (посредством пратьяхары).

Некоторые учителя считают, что контроль чувств означает только подавление органов чувств. Они не считают это состояние нормальным, но для того, кто хочет медитировать и погружаться в глубины своего ума, становится очень важным развернуть самого себя внутрь, от мира объектов. Для проникновения в глубины ума контакт с объектами должен быть отсечен. Когда ум находится в контакте с внешним миром, он не сознателен к более глубоким граням сознания. Когда вы сознательны к этим более глубоким граням, вы не различаете мир чувств.

Это важно помнить, что сознание, атман или самость в действительности не развивается. Эволюции атмана или души нет. Посредством практики пратьяхары мы в действительности [ничего] не развертываем; это есть процесс инволюции. Было бы неправильно говорить, что наши души развились из примитивного состоянию к нашему существующему развитому состоянию. Высшее существование или душа остается тем же, каким оно было тысячи лет назад. Оно не претерпевает изменение. Единственное отличие заключается в том, что наша более низкая самость или индивидуализированная самость медленно, шаг за шагом становится сознательной к той высшей форме.

Когда мы поворачиваем наш ум от внешнего мира к внутреннему миру, мы узнаем, что в нас есть некая бесконечная грань существования, которая может быть испытана в самадхи. К ней невозможно приблизиться через интеллект, поэтому эта глава нацелена на то, чтобы дать для этого садхану, начиная с ямы и ниямы и кончая пратьяхарой.

Существует много видов пратьяхары, например тратака, нада йога, джапа, музыка, киртан и т.д. Все они предназначены для очищения чувственного сознания и разворачивания его внутрь. Некоторые люди могут входить в это состояние просто одной практикой нала йоги, другие могут найти более легким методом джапу. Иногда вы в состоянии выполнять пратьяхару в течение какого-то времени. Впоследствии вы можете обнаружить, что она не работает, даже если вы искренне следуете садхане, так что пратьяхара становится очень трудной проблемой. Если вы можете владеть техникой пратьяхары, то концентрация для вас становится очень простой. Невозможно идти дальше к дхаране и дхьяне, пока не пересечена область пратьяхары.

Для пратьяхары существует много доступных садхан. Подходящую для последователя садхану выбирает гуру во время посвящения.

Глава III

ВИБХУТИ ПАДА

(56 сутр)

Сутра 1: Что такое дхарана

Deshabandhashchittasya dharana

<i>Desha</i>	— местоположение;
<i>Bandha</i>	— привязывание;
<i>Chittasya</i>	— ума;
<i>dharana</i>	— концентрация.

Концентрация (дхарана) есть привязывание ума к одному местоположению.

Местоположение здесь означает некое место ментального или физического плана. В различных писаниях говорится, что в распоряжении ученика имеются три основы, а именно: объективная, субъективная и воображаемая. Итак, дхарана означает заключение ума в одну точку, один объект или одну область. Есть хороший пример однонаправленности внимания, который приводится в Махабхарате. Во время обучения Пандавов стрельбе из лука их гуру Дрона спросил их, какой объект они видят. Арджуна ответил, что видит просто глаз птицы, которая является мишенью, и ничего более. Это пример концентрации.

Когда ум сконцентрирован на точке, восприятие становится интенсивным. Когда глаза закрыты, объект, которым может быть мысль, какая-либо идея или слово, проявляется более явственно. [Сконцентрированный] ум не движется и не покидает точку концентрации. Если он движется, это называется викшепа. Викшепа означает колебание. В концентрации не должно быть осознания

ничего, кроме деши. Иногда говорится, что у вас может быть две области концентрации. Например, во время дасапы мантра является одним фактором, а форма — другим. Для начинающих концентрация с джапой, т. е. на двух факторах лучше. Позже можно концентрироваться без джапы. Если происходит приток крови к мозгу, в нем возникает вибрация и концентрация становится затруднительной. Приток крови следует уменьшить с тем, чтобы не было никакой вибрации. Для этого мы прибегаем к помощи зрительной системы.

Через зрительную систему уменьшаются вибрации физическо-го [органа] — мозга. Если вы будете смотреть какое-то время на одну точку с открытыми глазами, не моргая, а затем закроете глаза, вы заснете в течение пяти минут. Точно так же, как вы останавливаете волны или рябь на поверхности воды в сосуде путем сохранения сосуда в спокойном состоянии, подобным образом вибрации в мозгу могут быть прекращены с помощью остановки различных отвлекающих факторов. Должна быть остановлена именно физиологическая [активность] мозга. Для этого мы фиксируем ум на одной точке, такой, как чакра в теле: муладхара, манипура или аджна и т. д., и сознание фиксируется на этой точке.

Если ум колеблется, не позволяйте ему делать это. Таким образом, мозговая деятельность на какое-то время прекращается и в течение этого времени имеет место концентрация. В начале невозможно сконцентрировать ум в течение длительного времени.

Концентрация не является состоянием забывчивости. Если вы забываете все, включая объект, это называется шунья самадхи или лайя, концентрация же должна включать осознание единичного объекта. Если вы концентрируетесь на мантре, должно быть ее осознание на всем протяжении, без перерывов. Если перерывы случаются, это концентрация. Если перерывов нет, [дхарана] становится дхьяной. Следует помнить, что в концентрации всегда существует осознание, что вы концентрируетесь. Медитация [в принципе] не отличается от концентрации. Это [концентрация] более высокого качества.

В дхаране существует осознание объекта, которое в процессе [концентрации] время от времени прерывается. Осознание может быть прервано, если вы слышите посторонний звук или в ум приходят различные мысли. Таким образом, дхарана включает концентрацию сознания с прерываниями.

Иногда прерывания бывают настолько сильными, что трудно снова сконцентрироваться. Это называется викшепа. Это нарушение, отвлечение внимания. Начинающий всегда испытывает эту трудность. Иногда ему удается поставить свой ум обратно на место, иногда нет. Это происходит [в том числе] потому, что неустойчиво физическое тело. С малейшим движением тела сердце начинает биться быстрее, дыхание также усиливается, и это дает начало отвлечению. Когда тело абсолютно устойчиво как камень, концентрация становится непоколебимой. Вот почему устойчивость позы очень существенна.

Сутра 2: Что такое дхьяна

Tatra pratyayaikatānataḥ dhyānam

<i>Tatra</i>	— там (в деша);
<i>Pratyaya</i>	— основа или содержание сознания;
<i>ekatānataḥ</i>	— непрерывность;
<i>dhyānam</i>	— медитация.

Непрерывный поток содержания сознания есть дхьяна.

Пратьяя означает основу сознания, которая может быть идеей, звуком или любым объектом, тонким или грубым. Если в дхаране осознание становится настолько непрерывным, что отсутствуют перерывы или прерывания, вызванные, [например], какой-либо мыслью, тогда дхарана замещается дхьяной, т. е. превращается в нее. Когда мы практикуем дхарану, иногда дхьяна испытывается [сама собой]. В дхьяне имеет место непрерывный поток сознания. Если вы представляете перед внутренним взором* определенный объект, не следует [допускать], чтобы этот объект был единственным [содержанием сознания]. Вы должны также осознавать, что вы практикуете дхьяну. Это важно. Иногда вы можете забывать про объект, но при этом будет оставаться осознание [самого процесса] дхьяны, который называется сакши бхава. Иначе, что обычно бывает, если в течение концентрации ваш ум ускользает, у вас не будет возможности знать об этом. Это не должно случаться. Таким образом, дхьяна включает две вещи: одна — нерушимый, непрерывный поток сознания единичного объекта и вторая — осознание дхьяны, т. е. осознание того, что вы практикуете не нарушаемую концентрацию. Эти два вида осознания идут бок о бок.

* Глагол «to visualize» в общем случае мы переводим как «представить перед внутренним взором», а «визуализировать» — только если из контекста следует, что имеются в виду усилия по воспроизведению визуального образа объекта. (Прим. пер.)

Сутра 3: Что такое самадхи

Tadevārthamaṭranirbhāsam svarūpashūnyamiva samādhih

<i>Tadeva</i>	— то же;
<i>artha</i>	— объект дхьяны;
<i>maṭra</i>	— только;
<i>nirbhāsam</i>	— появление;
<i>svarūpa</i>	— своя собственная форма;
<i>shūnyam</i>	— пустой;
<i>iva</i>	— как если;
<i>samādhih</i>	— самадхи.

Это состояние становится самадхи, когда есть только объект, появляющийся без осознания собственной самости.

Следует заметить, что дхарана сама по себе превращается в дхьяну, а дхьяна сама собой переходит в самадхи. В дхаране концентрация прерывается, в дхьяне она непрерывна, тогда как в самадхи она становится одной с артхой, т. е. объектом концентрации. Им может быть грубый объект или тонкий. В самадхи нет осознания того, что вы практикуете концентрацию.

Иногда говорят, что в состоянии глубокой концентрации объект исчезает. Но эта сутра говорит нам, что объект не исчезает; наоборот, он единственный преобладает. Таким образом, если вы концентрируетесь на АУМе, символ АУМ, называемый артхой, в самадхи будет присутствовать. Он не будет исчезать и один будет сиять в сознании.

Объект медитации становится все яснее и яснее, его присутствие [в сознании] становится все более ярким по мере того, как вы идете все глубже в стадиях самадхи. Кроме того, существует другой важный момент. Не остается осознания своего собственного опыта. Нет даже осознания, что вы практикуете концентрацию. Таким образом, существуют две характеристики самадхи: одна — сияет один объект и вторая — нет осознания процесса или себя. Поскольку в самадхи нет другого осознания, кроме объекта, кажется,

что ум не функционирует. Но это не пустота [ума], поэтому используется слово «ива».

Хотя ученик продолжает делать успехи, продвигаясь по пути концентрации, в начале имеет место концентрация, которая время от времени прерывается. Так, в течение какого-то времени концентрация продолжается, но внезапно происходит прерывание. Это первая стадия. Во второй стадии становится больше дхьяны и меньше прерываний. В третьей стадии вы начинаете с дхараны, немедленно входите в дхьяну и внезапно приходит пустота. Это первая стадия самадхи: вы помните объект, но нет другого осознания. В действительности ум или сознание не уничтожается, он только временно кажется несуществующим, потому что вы не осознаете ни себя, ни процесс концентрации.

Сутра 4: Что такое самамяма

Trayamekatra samyamah

<i>Trayam</i>	— три;
<i>Ekatra</i>	— вместе;
<i>Samyamah</i>	— самамяма.

Три (дхарана, дхьяна и самадхи) вместе устанавливают самамяму.

Самьяма — это сумма трех процессов, описанных выше. Слово самамяма состоит из двух частей: сам означает совершенный или основательный, яма означает контроль. Таким образом, самамяма означает полный контроль ментальной концентрации. Это очень важная тема йоги. Она открывает нам секрет йогических сил. Применение самамямы к различным объектам или мыслям дает начало психическим силам, называемым вибхути.

Самьяму нельзя назвать полной до тех пор, пока три процесса концентрации не будут сплавлены [в один]. Объект медитации должен стать чрезвычайно ясным, и не должно быть осознания себя. Объект может иметь отношение к телу, уму или обществу или быть каким-то личным предметом и т.д., но обязательны указанные два фактора. Самамяма начинается с субъектного и объектного осознания, т. е. дуального осознания. Вы осознаете ваш объект медитации, который, с одной стороны, внутри вас, а с другой — во внешнем мире. Постепенно дверь наружу закрывается, и вы видите [только] вещь, которая внутри вас. Это дхьяна. Затем вещь, видимая внутри, становится все яснее и яснее, и одновременно вы теряете осознание [собственной] личности. Это называется самадхи. Эти три [процесса], взятые вместе, известны как самамяма.

Сутра 5: Результат самьямы

Tatjayatprajnalokah

<i>Tat</i>	— то;
<i>jayat</i>	— овладением;
<i>prajna</i>	— более высокое сознание;
<i>alokah</i>	— освещенность.

С овладением этим (самьямой) появляется более высокое осознание.

Когда продолжается созерцание объекта и когда он становится очень ясным, в течение этого времени нет осознания личности, это называется состоянием самьямы. Оно дает начало более высокому осознанию объекта концентрации. Если вы медитируете на АУМ, он проявляет себя наиболее ясно в более высоком осознании.

Когда я глазами вижу какую-либо вещь, это чувственное осознание. Когда я закрываю глаза и пытаюсь видеть этот объект, это ментальное осознание. Когда этот объект, например АУМ, приходит в форме некоей тени, это более глубокое осознание. Когда он внезапно начинает светиться изнутри со всей своей ясностью и яркостью, это называется более высоким сознанием.

[Какое-то время] ученик может осознавать свое тело, свое существование, свое сознание и вещи внешнего мира, но затем их осознание снова теряется. Символ или объект ясно сияет. Затем снова сознание отвлекается. После этого объект снова ясно сияет в чидакаше, и здесь теряется осознание себя. В этом состоянии происходит проявление праджни. Это называется праджнялока, что означает пробуждение света более высокого знания, в котором объект медитации светится самым ясным образом.

Сутра 6: Ее применение

Tasya bhūmiṣu viniyogah

<i>Tasya</i>	— того;
<i>bhūmiṣu</i>	— в тонких состояниях;
<i>viniyogah</i>	— применение.

Тот (свет более высокого сознания) следует применять к различным более тонким состояниям сознания.

В дальнейшем для [обозначения] дхараны, дхьяны и самадхи будет использоваться слово самьяма. Самьяму следует практиковать к различным объектам. Это более тонкие стадии сознания, называемые бхуми. Другими словами, это состояния витарки, вичары, ананды и асмиты. Это применение самьямы к более тонким стадиям должно осуществляться не только в состоянии самадхи, но и во всех стадиях садханы.

Это применение является очень трудным процессом. Предположим, ученый взялся за решение определенной проблемы, принадлежащей к чувственному миру. В течение всей своей работы, на различных ее стадиях он думает о ней. Происходит непрерывное мышление и осознание. Это есть некий вид самьямы, посредством которой он приходит к познанию истины, лежащей в основе этой проблемы. В его состоянии глубокой поглощенности [проблемой] истина показывает себя ему. Он созерцает эту истину и в дальнейшем приходит к познанию еще более глубокой истины. Он занимается только ею и отбрасывает предыдущую истину. Затем он не думает ни о чем, кроме нее, и, в конце концов, в третьей стадии приходит к основополагающему факту, который обнаруживает себя.

Подобным образом санньясин или ученик йоги, практикующий самьяму сначала на грубом объекте, постепенно идет к базовому основанию проблемы. Когда новая идея, новая истина показывает себя, он хватается за нее и идет к еще более тонкой и глубокой истине. В конце концов, он подходит к центральному факту, который вне каких бы то ни было отношений с майей. Он сталки-

вается с основной реальностью или истиной, которая [скрывается] за именем и формой. Это называется применением самьямы.

Таким образом, самьяма может практиковаться на некоей личности, какой-то вещи или ее качествах и затем на лежащем в основе принципе. Таково применение самьямы к грубым или тонким состояниям.

Сутра 7: Эти три являются внутренними

Trayamantarangam purvebhyah

Trayam — три вместе;
antarangam — внутренний;
purvebhyah — в отношении к предыдущим.

Эти три вместе являются внутренними в отношении к предыдущим.

Три части (дхарана, дхьяна и самадхи) являются внутренними в сравнении с первыми пятью частями йоги, которыми являются яма, нияма, асана, пранаяма и пратьяхара. Внутренний означает более тонкий или более чистый. Предыдущие пять частей принадлежат к сфере буддхи, характера, привычек, манер, ума, органов чувств и праны. Они принадлежат к анамайя коше, пранамайя коше и маномайя коше, поэтому они называются внешними частями или наружными частями — бахиранга. Все они принадлежат внешнему миру.

Антаранга означает внутренний, направленный внутрь. Когда вы стоите на пороге двери, вы осознаете и то, что снаружи, и то, что внутри. Это пратьяхара. Когда вы находитесь за порогом и смотрите вовне, тогда это яма, нияма, асана и пранаяма.

Все эти пять частей вплоть до пратьяхары имеют отношение к вашим личным свойствам; все они принадлежат к внешнему миру. Они ничего не могут сделать по отношению к более глубоким слоям вашего сознания, и поэтому в этой сутре говорится, что дхарана, дхьяна и самадхи вместе составляют внутреннюю дисциплину.

Сутра 8: Все же внешние к нирбиджа самадхи

Tadapi bahirāṅgam nirbijāsya

Tadapi — то также;
bahirāṅga — внешний;
nirbijāsya — нирбиджа самадхи.

То (три стадии или троица) есть также внешнее к нирбиджа самадхи.

Нирбиджа самадхи — это глубочайшее или тончайшее состояние, так что по сравнению с ним даже дхарана, дхьяна и самадхи являются внешними. В нирбиджа самадхи нет ни пратъяи, ни объекта, ни семени, а только чистое сознание. Самьяма принадлежит к сабиджа самадхи, так что четыре стадии сампраджняты должны считаться внешними по отношению к нирбиджа самадхи.

Таким образом, первые пять частей, а именно яма, нияма, асана, пранаяма и пратъяхара являются внешними к дхаране, дхьяне и самадхи, которые в свою очередь внешние по отношению к нирбиджа самадхи.

Из положения, что сабиджа самадхи является внешним по отношению к нирбиджа самадхи, следует важный результат, о котором мы должны знать. Он заключается в том, что хотя посредством самьямы мы можем получить сверхъестественные силы, она не является высшим состоянием. Высшее состояние, а именно нирбиджа самадхи совершенно отличается от самьямы. Психические способности, которыми мы овладеваем через самьяму, находятся в области сабиджа самадхи, которое не является заключительной стадией. Поэтому духовному искателю не следует пребывать в удовлетворенности в отношении сабиджа самадхи, а нужно пытаться идти к глубочайшему уровню, т. е. нирбиджа самадхи.

Самьяма может практиковаться на любом объекте, который может быть в теле или во внешнем мире. Это может быть грубый объект или тонкий, это может быть часть вашего тела, такая, как кончик носа, язык и т. п. Самьяма может практиковаться не только на объектах, имеющих в наличии, но также на тех, которые

существовали в прошлом (предыдущее рождение), или будут в будущем, например будущее рождение. При этом необходимо помнить, что любой вид самьямы является внешним по отношению к нирбиджа самадхи.

Сутра 9: Ниродха паринама

Vyutthānanirodhasamskārayorabhibhavaṣṭadurbhāvau nirodhakṣaṇa chittānvayonirodha pariṇāmah

<i>Vyutthana</i>	— выходящий;
<i>nirodha</i>	— останавливающий;
<i>samskārayoh</i>	— двух отпечатков;
<i>abhibhava</i>	— подавление;
<i>ṣṭadurbhāvau</i>	— появление;
<i>nirodhakṣaṇa</i>	— момент подавления;
<i>chitta</i>	— ум;
<i>anvayah</i>	— проникновение;
<i>nirodha</i>	— подавление;
<i>pariṇāmah</i>	— преобразование.

Ниродха паринама — это такое состояние преобразования ума, в котором в него проникает момент подавления, который появляется и исчезает между входящими и выходящими самскарами.

В этой сутре объясняется фундаментальное состояние ментального преобразования, которое включает практика йоги. Вы должны знать, что, когда достигается самадхи, [это означает, что] ваше сознание прошло через определенное состояние преобразования и в области сознания произошло [определенное] изменение. Паринама есть изменение. Например, творог — это паринама молока. В самадхи или даже в предварительной садхане ум претерпевает некоторые изменения. Вид преобразования и степень их проявления могут быть различными. Весь спектр преобразований включает три вида. Настоящая сутра описывает преобразование в форме подавления. Существуют еще две формы, которые описываются в следующих двух сутрах. Они называются преобразованием в форме успокоения и преобразованием в форме концентрации.

Таким образом, после достижения самадхи ум испытывает эти три вида изменений. Следует понимать, что первым происходит самадхи паринама, следующим — экаграта паринама и последним наступает ниродха паринама. Это происходит так: с началом прак-

тики самьямы ум проходит через три стадии преобразования. Первая стадия — это самадхи, вторая — экаграта и третья — ниродха. Это их [реальная] очередность; в сутрах изменен порядок [изложения].

Ниродха — это подавление объекта медитации. Это очень интересная тема. Когда вы практикуете самьяму, например на АУМе как основе, вы пытаетесь осознавать его и ничего более. Всякое отвлечение внимания преодолевается, даже если его содержанием является ваш гуру, Бог или любая другая идея. Все, кроме АУМа, подавляется. Это называется самадхи паринама. Вследствие этого вы достигаете состояния спокойствия. Когда это состояние реализовано, АУМ становится ясным и поток его осознания вашим умом становится непрерывным. Если практика продолжается в течение получаса, то в каждый момент [этого периода] в вашем сознании будет [только] АУМ. В этом процессе один АУМ [как бы] следует за другим и [таким образом] осуществляется непрерывность. Это подобно непрерывности [горения] масляной лампы, [когда по сути пламя в каждое мгновение новое]. В этом состоянии ум испытывает преобразование, которое называется экаграта паринама.

Когда вы продвигаетесь дальше, внезапно к вам может придти какая то другая идея. Это не ниродха. Она называется вьютхана и является просто возрождением предыдущего [состояния] сознания. Затем следует подавление этой идеи, в результате чего снова появляется АУМ. Этот особый период подавления и называется ниродхой. Это одна из паринам.

Теперь ученику следует узнать, как удалить пратью полностью. В ниродха паринаме подавляется пратья отвлекающего фактора. Затем наступает период, когда ум испытывает второе состояние — преобразование в экаграта паринаме. После этого вы должны будете вместо концентрации на АУМе сконцентрироваться на процессе вмешательства [в уже произвольную деятельность ума] и пытаться удалить из него этот АУМ. Удалить эту пратью из ума очень трудно, потому что в тот момент, когда вы пытаетесь сделать ваше сознание безобъектным — шуньей, снова будет приходиться АУМ. Его снова придется удалять. Он снова будет приходиться и снова должен быть удален. С практикой продолжительность периода, не требующего вмешательства, будет возрастать и, в конце концов,

пратья исчезнет. После чего наступает абсолютная пустота. Это период ниродха паринамы. В этом заключается особенный метод йоги, который должен быть понят. Сначала йога пытается вытащить один шип с помощью другого и, когда шип удаляется, другой шип также выбрасывается. Йога пытается вызвать преобразование в сознании с помощью введения одной особенной пратьи или символа и последующего его выбрасывания. Итак, ниродха паринама есть выбрасывание пратьи, которая могла создаваться годами.

Вьютхана и ниродха — это два вида активности сознания. Это два вида динамических самскар, которые ответственны за стадии проявления и подавления. Таким образом, эти два состояния (выражение и подавление) возникают, [какое то время длятся] и неразрывно с ними следует пратья. Ниродха паринама существует, даже когда имеется единственная пратья, приходящая в сознание время от времени, между двумя проявлениями пратьи. Но эта [единственная] пратья также должна быть подавлена. Приходит состояние полной пустоты, затем снова появляется пратья.

Ниродха отличается от лайи. Иногда во время практики медитации мгновенно наступает пустота, в которой все исчезает; это лайя, не ниродха. Она произвольна. Ниродха — это умышленное подавление; в этом ее отличие от лайи. Преобразование в форме сознательного подавления является последним преобразованием ума. Преобразованию [подвержен не только ум], его также испытывает и физическое тело, например [проходя периоды] детства, юности, старения и умирания.

Подобное преобразование ум претерпевает, [проходя] от [состояния] дхараны до самадхи три стадии, называемые самадхи паринама, экаграта паринама и ниродха паринама. В самадхи паринаме вы пытаетесь установить определенную пратью и избавиться от других идей. В экаграта паринаме вы пытаетесь продлить эту пратью, поскольку теперь нет отвлечений, ум спокоен. В ниродха паринаме вы пытаетесь ослабить пратью, которую до этого установили, и установить шуньяту. Посредством этого вы выходите за пределы области сабиджа самадхи и входите в нирбиджа самадхи.

Сутра 10: Плоды ниродха паринамы

Tasya prashantavahitā samskarāt

<i>Tasya</i>	— этого;
<i>prashanta</i>	— спокойный;
<i>vahitā</i>	— поток;
<i>samskarāt</i>	— повторяемым отпечатком.

Поток ниродха паринамы становится спокойным путем повторения отпечатка [символа].

Конечное состояние преобразования ума становится спокойным и сильным, если практикуется снова и снова. После чего это состояние уже не прерывается каким-либо отвлечением пратьяхи. [Ниродха] — это очень критический момент. Если состояние ниродхи практикуется перед экагратай или перед самадхи, вы будете входить в лайю или темноту. Те, кто следует путем ниракары — бесформенности, входят в двойную темноту. Поэтому последовательно никогда не следует испытывать это особое состояние подавления, пока он не завершит экаграта паринаму. Точно так же, как сначала идет молоко, затем — творог, а после этого — масло. Подобным образом самадхи паринама, экаграта паринама и ниродха паринама должны следовать друг за другом.

Во время практики глубокой медитации [умышленное] подавление иногда прекращается и этот момент, когда подавления не требуется, называется ниродха. Это наступает только тогда, когда имеет место практически непрерывное осознание. После того, как оно между двумя [периодами] подавления становится непрерывным, внезапно возникает пробел — шунья, это называется ниродхой. Ваше сознание внезапно проникает в следующий план однонаправленной концентрации. Наступает разрыв, где совершенно нет [никаких] отпечатков. Отсюда это название — ниродха. В будущем вы должны будете изменить всю модель. Поскольку пратьяха без какого-либо вмешательства становится непрерывной, вам приходится в течение некоторого времени ожидать, пока не потребуются умышленное подавление [возникшего отвлечения]. [После

его подавления] пратгья символа, такого, как АУМ. становится более ясной, после чего снова внезапно следует перерыв [в подавлении]. Наступает снова [период] ниродхи. После нескольких месяцев практики непрерывного подавления [отвлечений] вы внезапно обнаруживаете пробел. После чего вдруг [снова] появляется [некий отвлекающий] отпечаток. Его снова следует силой разрушить. Он исчезает, и автоматически снова появляется АУМ. [Каждый раз] в момент повторного появления [отвлечения] нужно вновь пытаться его разрушить.

После того, как вы входите в то особое состояние, где ниродха нарастает, а вьютхана убывает, приходит самадхи. Так вами аннулируется то, что уже сделано*. Поэтому йога и называется вийога. [Таким образом], мы пытаемся вызвать трансформацию ума, и эта трансформация происходит в трех стадиях. Это не воображаемый круг, а действительное изменение в молекулярной структуре ума. Изменяется даже мозг. Это особое преобразование, [осуществляемое] на трех стадиях, в свою очередь также подразделяется на несколько стадий, но нам нет необходимости вдаваться в эти детали.

* Имеется в виду самопроизвольное исчезновение из сознания символа, на котором выполнялась устойчивая концентрация.

Сутра 11: Самадхи паринама

Sarvarthartaikagratayoh kṣhayodayau chittasya samādhipariṇamah

- Sarvarthata* — иное состояние;
ekagratayoh — однонаправленность;
kṣhayodayau — исчезновение и появление;
chittasya — ума;
samadhi — спокойствие;
pariṇamah — преобразование.

Самадхи паринама — это [чередование, то есть] исчезновение и появление отвлечения и однонаправленности ума.

Самадхи паринама — в это состояние, когда концентрация и отвлечение внимания ума появляются и исчезают. Это происходит одновременно: исчезает отвлечение и появляется однонаправленность. Таким образом, это состояние ума, [в котором происходит] трансформация сознания. Это более высокое состояние [сознания].

В этом особом состоянии, [когда] исчезает отпечаток, например АУМ, одновременно появляется отвлечение. Затем вы подавляете отвлечение и появляется АУМ. Предыдущий слой самскар пытается подавить концентрацию, но самый последний слой самскар старается подавить отвлечение. Ваше усилие установить один отпечаток — АУМ — подавляет все другие [отпечатки], являющиеся отвлечениями (викшепой). Это именно то, что происходит в вашей ежедневной практике. Когда вы садитесь [для садханы], вы пытаетесь практиковать экаграту на особом отпечатке. Внезапно возникает некоторая мысль, которая нарушает отпечаток. Затем вы снова воспроизводите в своем уме отпечаток и [таким образом] подавляете отвлечение. Снова подобно вспышке с более низкого уровня приходят другие мысли и отбрасывают отпечаток. И так далее. Это особое состояние [чередования] и называется самадхи паринама. Это первая стадия преобразования в царстве сознания.

Сутра 12: Экаграта паринама

*Tatah punah shāntoditau tulyapratyayau
chittasyaikagrata pariṇamah*

<i>Tatah</i>	— затем;
<i>Punah</i>	— снова;
<i>Shanta</i>	— угасший;
<i>uditau</i>	— проявлять;
<i>tulya</i>	— одинаковый;
<i>pratyayau</i>	— содержание;
<i>chittasya</i>	— ума;
<i>ekagrata</i>	— однонаправленность;
<i>pariṇamah</i>	— преобразование.

Когда объекты, которые угасают и затем снова появляются [в сознании], схожи, это называется однонаправленное преобразование ума.

В экаграта паринаме один и тот же отпечаток время от времени угасает и [снова] возникает. Отпечаток, например АУМ, поочередно возникает и угасает. Необходимо [добиваться], чтобы качество возникающего [вновь] отпечатка было тем же самым, что и угасающего, а интервал между ними был очень малым.

Когда мы смотрим фильм на экране, мы не можем улавливать различные кадры отдельно; для нас имеет место непрерывность. Похожая ситуация [имеет место] и в случае с экаграта паринамой. Возникновение и угасание происходят настолько быстро, что это [чередование] ускользает из нашего внимания и мы можем ощущать [как бы] непрерывный поток пратьяи. Пока это еще не одно [непрерывное] состояние, но различие между двумя состояниями трудно воспринять.

В состоянии концентрации ум устойчив и в этом случае мы не осознаем различия между двумя состояниями. Но поскольку нашему уму свойственно сохранять движение от объекта к объекту, в писаниях говорится, что ум [и в состоянии концентрации] продолжает двигаться. [Движение] ума полностью подавлено в самадхи,

но в других стадиях даже в однонаправленности ум продолжает двигаться. Происходит движение пратьи: одна пратья угасает и та же самая пратья снова появляется. Этот процесс продолжается какое-то время. Он известен как экаграта паринама ума.

Сутра 13: Применение этих паринам

Etena bhūtendriyeṣu

dharmalakṣaṇāvasthāpariṇāmah vyākhyātaḥ

<i>Etena</i>	— этим;
<i>bhūta</i>	— элементы;
<i>indriyeṣu</i>	— в органах чувств;
<i>dharma</i>	— качество, свойство;
<i>lakṣaṇa</i>	— характеристика;
<i>avasthā</i>	— состояние;
<i>pariṇāmah</i>	— преобразование;
<i>vyākhyātaḥ</i>	— объясняются.

Этим же объясняются паринамы (а именно природы, характера и состояния) в элементах и органах чувств.

В свете преобразований, объясненных в предыдущих сутрах, нам следует понимать и преобразования или изменения [происходящие] в элементах и органах чувств. Как ум благодаря самьяме претерпевает троичное изменение или преобразование в форме самадхи, экаграта и ниродха [паринамы], подобным образом элементы и органы чувств подвержены трем видам изменений, называемым дхарма, лакшана и авастха. С ростом тела в нем происходят определенные изменения. Когда вы становитесь старым, имеют место изменения в вашем теле и в органах чувств. Существует три вида изменений. В этой сутре имеется в виду то, что, когда ум претерпевает изменение или преобразование, аналогичные изменения имеют место в чувственном восприятии и в органах чувств.

Проанализируем концепцию более глубоко. Ум испытывает изменение и в соответствии с преобразованием читты происходит преобразование в теле и объектах* восприятия. Эти изменения следующие.

1. Дхарма паринама — читта преобразуется, насколько это касается ее свойства (дхармы).

* Оговорка автора. Речь идет об органах (а не объектах) восприятия. (Прим. пер.)

2. Лакшина паринама — читта преобразуется, насколько это касается [лакшаны] — ее характера.

3. Авастха паринама — читта преобразуется, насколько это касается ее состояния, т. е. авастхи.

Первое преобразование происходит в самадхи. Когда вы пытаетесь исключить отвлечения ума в течение практики самаьмы, читта испытывает небольшое изменение настолько, насколько это касается ее природы. В экаграте читта будет иметь другое изменение в своей структуре или свойстве, характере и состоянии. Затем снова, когда читта претерпевает ниродха паринаму, она будет иметь тройное преобразование, т. е. в свойстве, характере и состоянии. Таким образом, во всех трех стадиях она подвергается дхарма, лакшина и авастха паринамам. Точно таким же образом имеют место преобразования в чувствах и элементах.

Существует пять элементов, такие, как земля, вода, огонь, воздух и эфир, и десять чувственных органов, пять из которых органы познания и пять так называемых двигательных органов. Органы познания имеют связь с соответствующими бхутами, например, уши улавливают звук, который является качеством земли, кожа улавливает прикосновение, которое есть качество воздуха и т. д. Но чувства не работают независимо. Ум или читта должна быть связана с ними, в противном случае чувства не будут проводить свои импульсы.

Когда читта испытывает три вида изменений, эти изменения также влияют на органы чувств и пять элементов. В курсе практики самадхи, экаграты и ниродхи элементы и индрии претерпевают изменения, называемые дхарма, лакшина и авастха. Восприятие — это дхарма пяти чувств, и эта дхарма видоизменяется с преобразованием читты.

Цель этой сутры доказать, что с помощью самаьмы с течением времени йог способен делать много разных чудес. Это одно из положений, [указывающих] на то, что можно стать способным познать, как путем концентрации могут преобразовываться дхарма, лакшина и авастха чувств и элементов. Это станет еще более ясным при обсуждении психических сил.

Сутра 14: Дхарми — общая основа

Shāntoditavyapadeshyadharmānupaṭi dharmī

<i>Shānta</i>	— спокойный, скрытый;
<i>udita</i>	— очевидный;
<i>avyapadeshya</i>	— не проявленный;
<i>dharma</i>	— свойства;
<i>anupaṭi</i>	— общий;
<i>dharmī</i>	— основа свойств.

Дхарми (основа) является общей для всех свойств: скрытых, активных или не проявленных.

В то время как имеют место преобразования в свойствах, характеристиках и в состоянии читты, бхут и индрий, должно быть нечто, что остается неизменным, что является общей основой всех этих изменений. В философии йоги это обычный факт, что при всех условиях изменений существует лежащий в основе некий фактор, который находится вне любого изменения.

С возрастом меняется тело, но Я, или самость, остается неизменным, и не только в течение этого рождения, но и на протяжении всей серии рождений. Мои изменяющиеся состояния от детства до старого возраста все приписываются мне только потому, что во мне существует принцип, который безальтернативен и неизменен. Он называется дхарми. Это не тело или ум, не сознание или отпечатки.

Буддисты не верят в какую-либо неизменную вещь. Они говорят, что в течение жизни все подвергается постоянному изменению, как пламя свечи, которое горит постоянно, но изменяется каждый момент. Подобным образом каждый момент изменяется все в мире. Буддисты не верят в идею дхарми, но философии йоги необходима идея дхарми, чтобы показать возможность чудес. Так, в этой сутре говорится, что дхарми является основой всех изменений, прошлых, настоящих и будущих.

Сутра 15: Причина различия

Kramānyatvam pariṇāmanyatve hetuh

<i>Krama</i>	— порядок;
<i>anyatvam</i>	— различие;
<i>pariṇāmāḥ</i>	— преобразование;
<i>anyatve</i>	— для различия;
<i>hetuh</i>	— причина.

Различие в процессе последовательности есть причина в преобразовании.

Существует различие вследствие последовательности событий, [происходящих] с различными вещами. Например, ком глины может быть преобразован в горшок; горшок может разрушиться и превратиться в кучку глиняных осколков. Подобным образом определенная читта испытывает особого характера преобразование в соответствии с лежащими в ее основе законами природы. Это различие, обусловленное порядком следования событий, дает начало различным преобразованиям читты, органов чувств и элементов.

В интересующем нас аспекте вся структура читты испытывает изменение [в результате] процесса, называемого инволюцией. В течение этого процесса весь [спектр состояний] самадхи, экаграта и ниродхи затрагивает структуру читты. Сутра говорит, что изменение, которое идет в структуре ума, происходит, потому что оно закономерно.

Даже если вы не практикуете никакую садхану и просто живете своей жизнью, даже тогда с течением времени ваша читта будет испытывать это особое состояние преобразования. Но для этого может потребоваться несколько рождений.

Сутра 16: Знание прошлого и будущего

Pariṇamatrayasamyamaḍatitanagatajñanam

<i>Pariṇama</i>	— преобразование;
<i>Traya</i>	— три;
<i>samyamaḥ</i>	— самьямой;
<i>aḥita</i>	— прошлое;
<i>anagatah</i>	— будущее;
<i>jñanam</i>	— знание.

При выполнении самьямы на трех преобразованиях (появляется) знание прошлого и будущего.

Три преобразования — это самадхи, экаграта и ниродха. Выполнять самьяму на этих трех [преобразованиях] означает выполнять самьяму сначала на самадхи, затем на экаграте и затем на ниродхе. То есть вы выполняете самьяму на форме осознания [процесса] уничтожения отвлечений. Затем вы практикуете самьяму на осознании однонаправленности; аналогично самьяма на ниродхи означает сохранение сознательности к ней. Эти три самьямы уничтожают отвлечения ума, но рядом с этим существует также осознание состояния, т. е. одновременно с удалением отвлечений вы должны оставаться всецело сознательным к этому удалению. Это называется самьяма на трех преобразованиях. После этого читта становится настолько тонкой, что преодолевает барьер времени и получает знание того, что произошло в прошлом, и того, что произойдет в будущем.

Сутра 17: Знание всякой речи

Shabdāṛthapratyayaṇamitaretarādhyasat saṅkara- statpravibhāgasamyamaṭ sarvabhūtarutajñanam

<i>Shabda</i>	— слово;
<i>artha</i>	— объект;
<i>pratyaṇam</i>	— ментальное содержание;
<i>itaretarādhyasat</i>	— из-за ментального наложения;
<i>saṅkara</i>	— путаница;
<i>tat</i>	— тот;
<i>pravibhāga</i>	— отдельный;
<i>samyamaṭ</i>	— самьямой;
<i>sarvabhūta</i>	— все живые существа;
<i>ruta</i>	— речь;
<i>jñanam</i>	— знание.

Слово, объект и ментальное содержание из-за взаимного наложения находятся в спутанном состоянии. Посредством выполнения самьямы на [каждом из] них в отдельности (появляется) знание речи всех существ.

Обычно наше знание объекта смутно из-за путаницы между шабдой, артхой и пратьяей. Если выполнять самьяму на каждой из них в отдельности, мы можем понимать речь всех животных. Таким образом, звук должен быть отделен от объекта и объект от идеи [понятия] так, как, например, слово корова, объект корова и пратьяя корова. Самьяму следует выполнять на этих факторах отдельно, в результате чего наложение или путаница между словом, объектом и пратьяей или ментальным опытом удаляется.

Различные люди имеют различный ментальный опыт, связанный с объектом корова. Например, индеец скажет, что ее нужно защищать, в то время как мусульманин скажет, что ее нужно зарезать. Это есть различие в пратьяе. Подобным образом существует различие между словами. Например, для обозначения одного и того же объекта — коровы — в различных языках существуют различные слова. Когда вы делаете различие между формой коровы, на-

званием «корова» и идеей коровы и выполняете самьяму на этих трех [аспектах] отдельно, сутра говорит, что вы будете знать речь или язык коровы или любого другого животного или живого существа. Это есть секрет йоги, которым люди не владеют, поскольку [реализовать] это очень трудно.

Каждый объект в мире имеет три составляющих или вибхаги, а именно звук или слово, форму и идею. Вы должны быть в состоянии выполнять самьяму отдельно на звуковых волнах, отдельно на форме и так же отдельно на идее [понятии]. Это очень трудно.

Сутра 18: Знание предыдущих рождений

Samskārasakṣātkaraṇāt purvajāti jñānam

<i>Samskāra</i>	— отпечаток;
<i>sakṣātkaraṇāt</i>	— прямым восприятием;
<i>purva</i>	— предыдущий;
<i>jāti</i>	— рождение;
<i>jñānam</i>	— знание.

Путем прямого восприятия отпечатков (появляется) знание предыдущих рождений.

Самскары бывают двух типов: [отпечатки] памяти и васаны. [Отпечатки] памяти подсознательны, васаны бессознательны. Когда самскары [принадлежат] памяти, они определенным образом организованы. Самскары, которые [находятся] в бессознательном, организованы по-другому. Самскары, дающие начало плодам или следствиям, накапливаются в форме прарабдхи, подобно звуку на граммофонной записи. Практикой самьямы на отпечатках, которые могут быть видимы в течение более глубоких стадий сознания, может исследоваться подсознание, равно как и [слой] бессознательного. Посредством практики самьямы на этих самскарах йог может иметь доступ к знанию прошлых рождений.

Сутра 19: Знание умов других

Pratyayasya parachitta jñanam

Pratyayasya — содержание ума;

para — другой;

chitta — ум;

jñanam — знание.

Путем выполнением самьямы на пратъяях (приобретается) знание умов других.

Проницательный контакт между двумя индивидуумами может иметь место только тогда, когда во всех трех стациях [самьямы] достигается восприятие личности как объекта.

Сутра 20: Но не [знание] ментального образа

Na cha tat salambanam tasyaviṣayibhutatvat

<i>Na</i>	— нет;
<i>cha</i>	— и;
<i>tat</i>	— тот;
<i>salambanam</i>	— при опоре;
<i>tasya</i>	— его;
<i>aviṣayibhutatvat</i>	— потому что не является объектом самьямы.

Но знание этого (других ментальных факторов) не достигается с опорой на ментальный образ, поскольку тот не является объектом самьямы.

Поскольку знание другого ума, достигаемое через самьяму, имеет общую природу, оно не распространяется на ментальный образ, [содержащийся] в этом уме. Различное содержание того ума не является объектом самьямы. [Конкретным] знанием другого ума можно обладать, если осознается особый образ, преобладающий в том уме, или его пратья. Мысль же может быть прочитана только в общем виде. Вы не можете узнать какую-либо определенную мысль в том уме; может быть познана только природа мыслей, так как пратья имеет общую природу. Например, вы можете распознать жадность, рагу, двешу и т. д.

[Для полного познания] необходимы способности двух видов, [которые реализуются] в двух стадиях. На первой стадии происходит чтение некоей обобщенной мысли, а на второй стадии может иметь место чтение особенной мысли. Когда мы смотрим на определенного человека, посредством самьямы на его уме мы узнаем в общем виде, какие вритти появляются в этом уме. Это может быть ненависть, гнев, любовь, страсть, страх, тревога и т. д. Это происходит через понимание пратья, а не через чтение его лица. Пратья может быть понята через дхьяну или через сновидение, через наблюдение или [анализ] поведения. Существуют и другие методы понимания.

Итак, для понимания ума другого человека вы должны дать ему некоторое отрицательное внушение и понять его реакцию. Затем, после того, как вы стали способны делать самьяму на его реакции, вы можете узнать общую природу его ума. На второй стадии вы должны начать с особых мыслей, работающих в его уме. Вы должны будете дать ему несколько символов и попросить его поработать с ними. Это создаст некий вид связи между вашим умом, и его умом и любая особая мысль или реакция, которая имеет место в его уме, может быть непосредственно видима через самьяму.

В этой сутре говорится именно о том, что особые мысли в уме другого человека не могут быть прочитаны или видимы. [Видение в общем] — это первая стадия, которую мы описали выше. [Видение в частности] же очень трудно и требует совершенно особой способности ума.

Сутра 21: Невидимость

*Kayarupasamyamat tadgrahyashaktistambhe
chakṣuhprakāṣhasamprayogeantardhanam*

<i>Kaya</i>	— тело;
<i>rupa</i>	— от;
<i>samyamat</i>	— выполняя самьяму;
<i>tat</i>	— тот;
<i>grahya</i>	— восприимчивый;
<i>shakti</i>	— сила;
<i>stambhe</i>	— по приостановке;
<i>chakṣuh</i>	— глаз;
<i>prakāsha</i>	— свет;
<i>samprayoga</i>	— отсутствие контакта;
<i>antardhanam</i>	— будучи невидимым.

Путем выполнения самьямы на форме тела и приостановки восприимчивости формы, когда устраняется контакт между глазом и светом, (йог может быть невидимым).

Когда йог выполняет самьяму на свое собственное тело, внезапно действие силы, [посредством которой происходит] получение формы, останавливается и прекращается контакт между глазом наблюдателя и телом йога. Таким образом, он становится невидимым. Это хорошо известная сиддхи или психическая сила. Это практика может вызывать испуг. Когда форма исчезает перед вашими глазами, это пугает так же, как, когда кто-то умирает. Объект становится видимым, когда лучи света, отраженные от его поверхности, входят в глаз наблюдателя. Если силой самьямы свет останавливается, тогда вы становитесь невидимым.

В йоге существует пять танматр или тонких форм элементов. Рупа танматра становится объектом самьямы йога. Сначала йог практикует самьяму на своем теле с зеркалом. Затем следует приостановка силы восприятия рупы или формы. На какое-то время контакт между наблюдателем и телом йога прекращается. Таким образом, физическое тело становится невидимым сначала для са-

мого йога, после чего с практикой оно становится невидимым для других. Это происходит из-за отсутствия связи между объектом и наблюдателем. Итак, [практика] включает медитацию на физической форме, как она видится в зеркале. Эта [практика] отличается от того, что вы делаете в крия йоге.

Сутра 22: Исчезновение танматр

Etena shabdādyantardhānam uktam

<i>Etena</i>	— этим;
<i>shabdādi</i>	— звук и др.;
<i>antardhānam</i>	— исчезновение;
<i>uktam</i>	— сказанный.

Тем, что сказано, может быть понято исчезновение звука и других танматр.

Практикой самьямы на вашей собственной форме вы можете сделать самого себя невидимым. Теперь в этой сутре говорится, что таким же путем, выполнением самьямы на звуке, на осязании, на вкусе и т. д. эти факты можно заставить исчезнуть. Похожим путем йог может также остановить другие восприятия и контролировать имеющие к этому отношение явления.

Сутра 23: Знание времени смерти

*Sopakramam nirupakramam cha karma
tatsamyamaḍaparanta jñanam ariṣṭebhyo va*

<i>Sopakramam</i>	— карма с деятельностью;
<i>Nirupakramam</i>	— карма, которая дремлет;
<i>cha</i>	— и;
<i>karma</i>	— действие;
<i>tat</i>	— тот;
<i>samyamaḍ</i>	— выполнением самьямы;
<i>aparanta</i>	— смерть;
<i>jñanam</i>	— знание;
<i>ariṣṭebhyah</i>	— предзнаменованиями;
<i>va</i>	— или.

Карма бывает двух видов: активная и дремлющая. Выполнением самьямы на них, а также [с пониманием] предзнаменований обретается знание [момента] смерти.

Карма бывает двух видов. Сопакрама означает ту карму, которая уже начала приносить плоды. Нирупакрама карма — это та, которая в настоящее время дремлет и может быть исчерпана через какое-то время. Первый вид называется также прарабдха, а второй — санчита — та, что остается в хранилище. Хотя фактически кармы могут быть разделены на три [вида], сейчас же, в этой сутре они делятся на два. Патанджали [отдельно] не выделяет крийямана карму, поскольку она [также] находится в хранилище нирупакрама кармы.

Выполнением самьямы на этих двух видах кармы можно заранее узнать время смерти. Рождение и смерть являются следствиями кармы, и если мы можем выполнять самьяму на карме, мы можем узнать, когда наступит смерть. В истории существует много подобных случаев. Существует также другой путь, которым можно узнать время смерти; он называется аришта. С помощью знания аришты люди могут узнать о смерти за шесть месяцев. Это очень обычная вещь, это могут знать даже простые люди. Существуют

определенные симптомы [приближения конца], такие, как неспособность смотреть на нос, невидение левого уха, когда вы смотрите на тень, или невидение тени вообще и т. д. Эти [признаки] называются ариштой. Они изучаются в свара йоге и чхайя упасане. Таким образом, есть два способа заранее узнать о смерти.

Сутра 24: Силы от дружелюбия и т. д.

Maytryaḍiṣu baḷaṇi

<i>Maitri</i>	— дружелюбие;
<i>ḍiṣu</i>	— и т.д.;
<i>baḷaṇi</i>	— сила.

С выполнением самьямы на дружелюбии и т. д. приходят те особые силы.

Дружелюбие, сострадание, счастье и равнодушие составляют четыре предрасположенности, которые должен культивировать йог. Они были описаны в первой главе. Говорится, что когда выполняется самьяма на этих четырех предрасположенностях, развиваются определенные силы. Таким образом, практикой самьямы на каждой из этих четырех предрасположенностей, а именно майтри, каруне, мудите и упекше, развиваются различные виды силы.

Сутра 25: Обретение силы

Baleṣu hastibalāḍini

<i>Baleṣu</i>	— самьямой на силах;
<i>Hasti</i>	— слон;
<i>Bala</i>	— сила.
<i>ḍini</i>	— и т. д.

Самьямой на силе слона и т. д. (развивается) соответствующая сила.

Каждый может сделать объектом своей самьямы что-либо [по своему выбору]: человека, животное или какое-либо событие. Когда объектом для практики самьямы делается сильное животное, такое, как слон, лев или тигр, может быть приобретена сила этого животного. Медитация во время выполнения самьямы должна быть [именно] на силе этих животных. Тогда ученик йоги может развить в себе ту же силу. Если он делает самьяму на ментальной бдительности тигра, он может развить в себе это качество. Подобным образом, если практикуется самьяма на ловкости тигра, йог может развить ее в себе самом.

Сутра 26: Скрытое знание

Pravṛityalokanyaṣat

sukṣmavyavahitaviprakṛiṣṭajñanam

<i>Pravṛitti</i>	— сверхфизическая способность;
<i>aloka</i>	— свет;
<i>nyāṣat</i>	— проектированием;
<i>sukṣma</i>	— тонкий;
<i>vyavahita</i>	— скрытый;
<i>viprakṛiṣṭa</i>	— удаленный;
<i>jñanam</i>	— знание.

Знание тонкого, скрытого или удаленного (объекта) достигается путем распространения света сверхфизической способности.

Это было сказано в сутре 36 первой главы, что в уме может быть развита способность, называемая вишока. Ум может также развить сверхфизическую способность, которая называется джойтишмати павритти или озаряющая способность. Для обозначения этой способности в данной сутре используется слово праврити. С развитием в уме этой озаряющей способности, которая позволяет проникать куда угодно, йог может видеть скрытые или неясные объекты.

Когда эта озаряющая способность направляется на человека или объект, который [в данном месте] отсутствует, он может немедленно быть познан, где бы этот человек или вещь ни находились. Таким образом, могут быть непосредственно наблюдаемы сокровища, которые зарыты в землю, или объекты, которые очень удалены. Даже такие тонкие вещи, как атомы или отдельные клетки тела, могут быть наблюдаемы. Существует два метода этой практики.

Первый — ведический метод, другой — йогический. Нет необходимости обсуждать здесь ведический или тантрический метод, потому что это абсолютно ритуалистический способ. В йогических практиках очень важную роль играет кристалл. В южной Индии существует особая наука, называемая анаджанам (дословное значение не известно). Она включает в себя различные методы проек-

тирования сверхфизической способности посредством кристалла. То же самое можно делать с помощью отражения света от какой-либо блестящей поверхности, но [в любом случае] человеку необходимо иметь развитую сверхфизическую способность, называемую джойтишмати павритти.

Сутра 27: Знание солнечной системы

Bhuvanajñanam sūryesamyamāt

<i>Bhavana</i>	— солнечная система;
<i>jñanam</i>	— знание;
<i>sūrye</i>	— на солнце;
<i>samyamāt</i>	— выполнением самьямы.

Знание солнечной системы достигается путем выполнения самьямы на солнце.

Знание солнечной системы включает в себя следующие три части:

1. Структуру солнечной системы, которая является единицей космоса.
2. Организацию звезд в группах, называемых галактиками.
3. Закон, который регулирует движение планет и звезд.

Это знание может быть достигнуто путем практики самьямы на солнце. Слово солнце может означать множество вещей, таких, как сурья нади, сушумна, физическое [тело], солнце и т. д. В древние времена современное техническое астрономическое оснащение было недоступно, тем не менее риши были способны очень точно рассчитывать различные астрономические явления.

К своим удивительным открытиям они могли придти только одним из двух путей. Или они смогли развить свой ум посредством самьямы, или разработали какие-то аппараты, подобные телескопам. В любом случае выполнить точный расчет они не могли. Поскольку нам не известны какие-либо аппараты, которые они могли использовать, нам остается верить, что они познавали вселенную посредством практики самьямы на солнце.

Когда вы пытаетесь делать самьяму на физическом солнце или его ментальном образе, тогда постепенно появляется способность в глубочайшем состоянии экаграты обнаруживать микрокосмическое солнце внутри себя. Когда вы будете в состоянии делать это, тогда, несомненно, вы узнаете все о структуре вселенной, равно как и о законе, лежащем в основе ее организации.

Сутра 28: Знание звезд

Chandre taravyuḥajñanam

<i>Chandre</i>	— луна;
<i>tarā</i>	— звезды;
<i>vyuḥa</i>	— организация;
<i>jñanam</i>	— знание.

Путем выполнения самьямы на луне достигается знание о положении звезд.

Сутра 29: Знание их движения

Druve tadgatijñanam

<i>Druve</i>	— выполнением самьямы на полярной звезде;
<i>Tat</i>	— тот;
<i>gati</i>	— движение;
<i>jñanam</i>	— знание.

Путем выполнения самьямы на полярной звезде может быть получено знание движения звезд.

В сутре 28 сказано, что путем выполнения самьямы на луне может быть познана организация звезд. Теперь, если вы хотите знать об их абсолютном и относительном движении, вам нужно делать самьяму на полярной звезде. Наши древние риши очень точно знали множество вещей о звездах и небесных телах. Это имело место благодаря самьяме на сурье, чандре и полярной звезде.

Сутра 30: Знание тела

Nābhichakre kāvavyuhajñanam

<i>Nābhi</i>	— пупок;
<i>Chakre</i>	— центр;
<i>kāya</i>	— тело;
<i>vyūha</i>	— организация;
<i>jñanam</i>	— знание.

Путем выполнения самьямы на пупочном центре достигается знание организации тела.

Следует заметить, что набхи чакра здесь означает не манипура чакру, а пупочный центр, откуда возникают различные нади и идут в другие части тела.

Сутра 31: Прекращение голода и жажды

Kanṭhakupe kṣutpipāsa nivṛttih

<i>Kanṭhakupe</i>	— выполнением самьямы на горловой впадине;
<i>kṣut</i>	— голод;
<i>pipāsa</i>	— жажда;
<i>nivṛttih</i>	— уход.

С выполнением самьямы на горловой ямке уходят голод и жажда.

Глотка или горловая ямка является местом, в котором находится железа, секреция которой вызывает сухость в горле и жжение в желудке. В результате ощущается жажда и голод. Путем выполнения самьямы на центре, в котором находится эта особая железа, ее секреция может быть остановлена и таким образом достигнуто господство над жаждой и голодом.

Сутра 32: Сила устойчивости

Kurmanāḍyaṃ sthairyaṃ

Kurmanāḍyaṃ — выполнением самьямы на курма нади;

Sthairyaṃ — устойчивость.

Устойчивость достигается самьямой на курма нади.

Здесь устойчивость означает обе способности: обычную и сверхъестественную. Ученик может стать настолько неподвижным, что вы не сможете передвинуть его даже с применением огромной силы. Устойчивость может также означать устойчивость тела в состоянии медитации. Кроме того, устойчивость может означать совершенную ментальную стабильность. Все это может развиваться самьямой на курма нади.

Предполагается, что курма нади расположена непосредственно ниже горловой ямки. Она имеет форму, похожую на черепаху, поэтому она и называется курма нади. Простейший способ практиковать самьяму на курма нади — это медитировать на точке, которой подбородок касается груди при [выполнении] джаландхара бандхи или в положении сарвангасаны. В этих двух положениях подбородок касается груди около курма нади, так что легко определить местонахождение этой нади для того, чтобы на ней практиковать самьяму.

Сутра 33: Духовное видение

Murdhajyotiṣi siddhadarshanam

<i>Murdha</i>	— корона головы;
<i>jyotiṣi</i>	— на свет;
<i>siddha</i>	— искусный;
<i>darshanam</i>	— духовное видение.

Путем выполнения самьяма на свете короны над головой (сахасраре) достигается духовное видение мастеров йоги.

Мурдха здесь означает сахасрару. Свет скорее связан с аджна чакрой, расположенной в центре между бровями. Самьяма на аджна чакре может привести к результату много быстрее. Когда перед умом вспыхивает этот свет, это дает начало духовному видению, в котором ученик имеет прямое восприятие различных мастеров йоги. Мастера могут жить без тела, поскольку они получили полный контроль над своими осознаваемыми и не осознаваемыми ментальными и психическими функциями, так что они могут отделить себя от тела. Их называют сиддхами, потому что они могут жить без физического тела.

Обычно мы не можем их видеть, так как у них нет физического тела, как у нас. Но, когда практикуется самьяма на аджна чакре или сахасрара чакре, йог может встретиться с ними и общаться и таким образом получить от них руководство и вдохновение.

Сутра 34: Интуитивное знание

Pratibhāḍ va sarvam

<i>Pratibhāḍ</i>	— от пратибхи;
<i>va</i>	— или;
<i>sarvam</i>	— все.

Или все [достигается] силой пратибхи (интуиции).

Все психические силы, упомянутые до этого могут быть достигнуты [с использованием] одной особой способности, называемой пратибха. Таким образом, психическими силами можно овладеть каждой в отдельности или получить их все сразу посредством пратибхи.

Эта идея пратибхи будет пояснена подробнее в сутре 45 этой главы. [Пратибха] означает некий вид высшей интуиции. Это есть процесс познания, лишенный рассуждения. Как только высшее сознание становится раскрытым, все, с чем сталкивается ум, озаряется неким видом света. Это называется познанием посредством пратибхи. Это особое высшее качество является первой стадией вивека джняны, т. е. знания, достигаемого посредством разделения материи и энергии [сознания]. Точно так же, как солнечный свет выявляет все из темноты, подобным образом эта высшая способность становится в состоянии постигать все и вся.

Сутра 35: Осознание ЧИТТЫ

Hridaye chittasamvit

Hridaye — выполнением самьямы на сердце;

Chittasamvit — осознание содержания.

Путем выполнения самьямы на сердце наступает осознание читты.

Сердце здесь означает лотос, называемый анахата чакрой. Путем медитации или самьямы на анахате чакре ученик обретает знание о природе своего ума. Когда материя и ум объединены, это сознание известно как читтасамвит.

Сутра 36: Знание пуруши

*Sattva puruṣayoratyantaśaṅkirṇayoh pratyayaviśeṣo
bhogah parārthatvātsvarthasamyamaṭ puruṣajñanam*

<i>Sattva</i>	— читта;
<i>puruṣayoh</i>	— пуруши;
<i>atyanta</i>	— принципиально;
<i>asaṅkirṇayoh</i>	— отличный;
<i>pratyaya</i>	— осознание;
<i>aviśeṣah</i>	— не отличный;
<i>bhogah</i>	— опыт;
<i>parārthatvāṭ</i>	— от объектного осознания;
<i>sva</i>	— свой собственный;
<i>artha</i>	— субъектное осознание;
<i>samyamaṭ</i>	— самьямой;
<i>puruṣajñanam</i>	— знание пуруши.

Читта и пуруша принципиально различны. Из-за неразличения их осознания существует объектный или субъектный опыт. Путем самьямы на субъектном осознании отдельно от объектного осознания приобретается знание пуруши.

То, что читта и пуруша в чрезвычайной степени различны и по своей природе разделены, является базовым принципом санкхьи и йоги. Но, благодаря авидьи, [для нашего осознания] они появляются как одно. Когда мы осознаем или чувствуем, что пуруша и читта есть одно [и то же], это есть то, что называется бхога или опыт. Это продукт авидьи. Благодаря ей, знание, что пуруша и читта совершенно различны, забыто или скрыто. Выполнением самьямы на самоосознании как отличном от субъектного* осознания достигается знание пуруши.

Мы должны понимать, что есть объектное осознание, а что — субъектное. Объектное осознание основывается на ошибочном принятии единства пуруши и читты. Но когда имеет место осозна-

* Оговорка автора. И в тексте сутры и в комментарии говорится об отличии от объектного осознания. (Прим. пер.)

ние их различия, тогда объектное осознание замещается субъектным. В самьяме мы медитируем на этом различии. Пуруша постоянен, в то время как читта колеблется. Практикой самьямы понимается природа пуруши.

Чтобы осознать, [реализовать] пурушу, вы должны идти за пределы царства пракрити. Это есть субъектное осознание или осознание самости. Осознание самости [или самоосознание] появляется после выхода за пределы пракрити. Тогда полностью осознается различие пуруши и пракрити. Тогда нет бхоги, т. е. объектного опыта, потому что авидья закончена.

Сутра 37: Интуитивное восприятие

Tatah prātibhashrāvāṇavedanādarśhasvadavartā

jayante

<i>Tataha</i>	— оттуда;
<i>prātibha</i>	— способность высшего сознания;
<i>shrāvāṇa</i>	— способность слышания;
<i>vedanā</i>	— осязательное сознание;
<i>darśha</i>	— зрительное восприятие;
<i>asvada</i>	— способность ощущать звук;
<i>vartā</i>	— обонятельная способность;
<i>jayante</i>	— вырабатываются.

Оттуда вырабатывается знание, [основанное на] запредельном слухе, ощущении, [зрительном] восприятии, вкусе и обонянии.

Запредельные способности, касающиеся органов чувств, называются пратибха способностями, т.е. пратибха шраваном, пратибха даршаном и т. д. Слово пратибха является общим для всех пяти способностей. Практикой самьямы на пуруше или субъектном осознании, как это описано в предыдущей сутре, возникают запредельные способности, относящиеся к органам чувств: слуху, осязанию, зрению, вкусу и обонянию. Иногда мы встречаем людей, которые обладают этими способностями, но им не следует смущаться по поводу [их дара] телепатии, ясновидения и т. д. Эти способности есть продукт самьямы на субъектном осознании. Они являются способностями Ишвары, такими, как всеведение, всемогущество и т. д., и приобретаются посредством самьямы на пуруше.

Сутра 38: Психические силы есть препятствия

Te samādhāvupasarga vyutthane siddhayaḥ

<i>Te</i>	— они;
<i>samādhau</i>	— в самадхи;
<i>upasarga</i>	— препятствия;
<i>vyutthane</i>	— в состоянии осознания мира;
<i>siddhayaḥ</i>	— психические силы.

Эти психические силы (упоминаемые в предыдущей сутре) являются препятствиями в самадхи, хотя и в отношении осознания мира они представляют собой психические силы.

С позиции, ориентированной вовне, они являются психическими силами, но, что касается самадхи, они действуют как помехи. В самадхи ум йога не остается неизменным. Он колеблется, и [поэтому] осознание мира также имеет место. В этом состоянии могут проявляться силы. Когда же вы находитесь в самадхи и этим силам позволено как-то проявляться, они создают отвлечение. Йог может использовать их, когда он выходит из медитации.

Когда ученик находится в самадхи, это первое состояние, в котором сиддхи уже присутствуют. Даже если он, возможно, не хочет практиковать с целью достижения сиддх, они придут к нему в глубокой медитации автоматически, благодаря развитию более высокого сознания. Когда они проявляют себя в самадхи, они создают отвлечение тем, что генерируют некий вид психической вибрации. Это расстраивает спокойное состояние самадхи. Когда же ученик выйдет из самадхи, их действие можно видеть, наблюдать и испытывать.

Сутра 39: Вхождение в другое тело

Bandhakaraṇashaithilyatpracharasamvedanaḥcha chittasya parashariraveśah

<i>Bandha</i>	— заключение [в тело];
<i>karaṇa</i>	— причина;
<i>shaithilyat</i>	— ослаблением;
<i>prachara</i>	— переход;
<i>samvedanaḥ</i>	— знанием;
<i>cha</i>	— и;
<i>chittasya</i>	— тонкого тела;
<i>para</i>	— других;
<i>sharira</i>	— тело;
<i>aveśah</i>	— вход.

Путем ослабления причины заключения [в тело] и при знании перехода тонкое тело входит в тело другой личности.

Эта особая психическая сила очень высокого порядка. Последователь выходит из своего тела и входит в тело другого человека. Для этого последователь может принимать помощь своего ученика. Мы слышали о подобных случаях, происходивших со многими освобожденными персонами и продвинутыми учениками йоги, такими как, Шанкарачарья. Для этого должно быть выполнено два условия: первое — ослабление причин заключения [в тело]; второе — знание пути или прохода, по которому можно войти [в другое тело].

Причинами заключения [в тело] являются любовь к физическому телу, страх смерти и [вообще] клеши. Эта причина должна быть ослаблена, что делается посредством медитации или самьямы. Сукшма шарира или тонкое тело должно быть отделено от грубого тела, просто как два куска ткани, склеенные или сшитые вместе, отделяются друг от друга разрывом или освобождением от швов или клея. Похожим образом тонкое тело отделяется и отдалается от физического тела путем ослабления клеш, страха и т.д. Когда тонкое тело отделяется и удаляется от физического тела, по-

следнему должно быть уделено надлежащее внимание. В противном случае будет невозможен возврат в него обратно. Итак, причина заключения [в тело] должна быть ослаблена, а тело должно быть сохранено в хороших условиях.

Для входа в тело другого человека должно быть знание прохода, т. е. нади, по которому читта должна войти в другое тело. Только тогда вход в него становится возможным.

Сутра 40: Левитация

Udanajayajjalapaṅkakantakadiṣyasanga utkrantishcha

<i>Udana</i>	— одна из пяти пран;
<i>jayat</i>	— господством;
<i>jala</i>	— вода;
<i>paṅka</i>	— грязь;
<i>kaniakadiṣu</i>	— с колючками и т. п.;
<i>asanga</i>	— без контакта;
<i>utkrantih</i>	— левитация;
<i>cha</i>	— и.

Господством над уданой [достигается] отсутствие контакта с водой, грязью, колючками и т. д., и тело левитирует.

Центром уданы является горло, но двигается она выше, в районе головы. Во время смерти эта прана — удана освобождает тонкое тело от физического. В писаниях не приводится метод обретения господства над уданой. Не известно даже, является ли он видом пранаямы, самьямы или нади и т. п. Но то, что эта особенная нади имеет свою специализированную функцию, является правдой и, если она подчинена, то вы можете действовать против сил гравитации земли.

Левитация — это хорошо известный феномен. Она делается посредством практики пранаямы. Поэтому можно сказать, что господство над уданой можно достичь практикой пранаямы.

Сутра 41: Аура

Samānajaṃjvalanam

<i>Samāna</i>	— самана вайю;
<i>jaṃj</i>	— господством;
<i>valanam</i>	— сиять.

При господстве над самана вайю тело сияет.

Самана вайю производит пищеварительный флюид и имеет отношение к огню, который переваривает пищу в желудке. Его область действия от сердца до пупка. Когда путем развития принципа огня подчиняется самана вайю, тогда тело вокруг себя развивает некую ауру. Это [явление] также возможно в результате пранаямы, соблюдения брахмачарьи, а также других очистительных практик.

Сутра 42: Божественное слышание

Shrotraḥkaśhayoh sambandhasamyamaddivyaṃ

shrotram

<i>Shrotra</i>	— слух;
<i>ḥkaśhayoh</i>	— пространство;
<i>sambandha</i>	— отношение;
<i>samyamaṭ</i>	— самьямой;
<i>divyaṃ</i>	— божественный;
<i>shrotram</i>	— орган слышания.

Самьямой на отношении слуха и пространства (достигается) божественное слышание.

Акаша — это среда, сквозь которую путешествует звук; ухо — это орган, который улавливает звук. Самьяма на отношении между ними дает начало [слышанию] сверхфизических звуков, которые [принципиально] не отличаются от звуков физического плана. Звуки всегда непрерывны, но план может быть физическим или сверхфизическим. Например, в нада йоге существует четыре стадии звука, а именно физическая, слышимая, ментальная и запредельная или вайкхари, мадхьяма, пашьянти и пара. Это четыре плана звука.

Наши уши имеют способность слышать звуки внутри определенной области, но акаша, как среда, способна проводить все звуки. Звуковым волнам требуется некоторое время, чтобы передвигаться от одного места к другому. Однажды возникнув, они [непрерывно] существуют в грубой или тонкой форме. Они никогда не заканчиваются. В йоге существует похожая концепция, согласно которой звук сверхфизического плана не отделим от звука плана физического; он имеет сплошную [структуру]. Путем выполнения самьямы на слухе и его отношении с акашей можно достичь сверх физической способности слышания звуков. [Соответственно] эти звуки называются сверхфизическими. Божественное слышание есть не что иное, как развитая чувствительность к тем тонким звукам, которые находятся за пределами нормальной ментальной способности.

Когда прекращается грубый звук, вы можете слышать более тонкий. Когда этот звук также прекращается, вы можете слышать еще более тонкий, тихий звук. В конце концов, ум становится настолько чувствительным, что может слышать самый тонкий звук. Когда и этот звук прекращается, вы можете слышать биение вашего сердца. После этого вы можете улавливать вибрацию очень тонких звуков и, [наконец], с практикой самьямы на акаше и ее отношении со звуком, вы можете начать слышать божественные звуки.

Сутра 43: Движение сквозь пространство

Kayaakashayoh sambandhasamyamallaghutula samapatteshchakashagamanam

<i>Kaya</i>	— тело;
<i>akashayoh</i>	— пространство;
<i>sambandha</i>	— отношение;
<i>samyamat</i>	— самьямой;
<i>laghu</i>	— свет;
<i>tula</i>	— хлопок, шерсть;
<i>samapattesh</i>	— плавка ума;
<i>cha</i>	— и;
<i>akasha</i>	— пространство;
<i>agamanam</i>	— прохождение сквозь.

Путем самьямы на отношении тела и акаши и сплавлением ума с легкостью [волокна] хлопка достигается прохождение сквозь пространство.

Тула означает тончайшие волокна хлопка, которые чрезвычайно легки и поэтому плавают в воздухе. Похожим образом йог может парить в воздухе, если он выполняет самьяму на отношении своего тела и акаши, а также концентрируется на легкости волокон хлопка. Здесь прохождение сквозь пространство не означает перемещение или движение физического тела сквозь пространство. Когда практикуется самьяма, описанная в этой сутре, наступает стадия, когда [йог может] заставить свое тонкое тело двигаться в пространстве. Это не включает движение физического тела, вернее [сказать, движется] психическое тело. Физическое тело продолжает оставаться в определенном месте, а тонкое тело отделяется от него и движется через пространство. Кажется, что невозможно двигаться в акаше путем простого выполнения самьямы на акаше, на теле и на легкости хлопка. Но техника во многом зависит от знания частиц, которые лежат в основе физического и ментального тела. Точно как плотник может демонтировать некий предмет мебели, если он знает структуру составных частей, похожим образом

Йог может разделить на составные части и разобрать свое тело, если он знает строение физического и психического тела. Эта сиддхи требует ясного понимания компонентов тела и ума. В этом случае для йога становится возможным разделение своего тела. При концентрации на волокнах хлопка может ощущаться легкость физического тела, но эта легкость субъективна. Это только ощущение.

Духовному последователю следует медленно ментально разделять в пространстве свое физическое тело, тогда [имеющаяся] концепция [своего] физического тела будет постепенно распадаться. Но это только субъективное ощущение.

Сутра 44: Универсальное состояние ума

*Bahirakalpita vrittirmahāvideha tatah
prakāṣhāvaraṇakṣayah*

<i>Bahih</i>	— внешний;
<i>akalpita</i>	— не обуславливаемый (unimaginable);
<i>vrittih</i>	— состояние ума;
<i>mahāvideha</i>	— существование без тела;
<i>tatah</i>	— оттуда;
<i>prakāsha</i>	— свет;
<i>āvaraṇa</i>	— покрывающий;
<i>kṣayahā</i>	— разрушение.

В состоянии махавидеха вритти [внешне] не обуславливаемы и находятся вне сферы действия тела, вследствие чего [завеса], покрывающая свет, разрушается.

Слово махавидеха означает великое или универсальное состояние ума, который функционирует без физического тела. Наш ум создан таким образом, что содержит в себе две области:

1. [Область, содержащая] вещи, которые мы изучаем и испытываем на опыте в повседневной жизни, отпечатки от многих жизней и т.д. Это содержание ума зависит от запаса прошлых отпечатков и образов.

2. В дополнение к первой имеется область, называемая универсальным умом.

Это необходимо ясно понимать. Индивидуальный ум «создан» из отпечатков различных видов, которые зависят от контактов с внешним миром через органы чувств, но его основа находится в универсальном уме. Универсальный ум является первоначальным; для всех человеческих существ он является общим основанием личности.

Если бы все отпечатки опыта могли быть удалены из ума, тогда то, что останется, было бы универсальным умом, который безграничен и бесконечен. Состояние махавидеха есть состояние сознательности к этому универсальному уму. Когда посредством самья-

мы осуществляется этот контакт, [возможно] существование без тела.

Это состояние махавидеха есть некая вритти. Это состояние ума. Когда это состояние устанавливается, разрушается завеса, покрывающая свет. Когда вы продолжаете отбрасывать отпечатки, полученные посредством контакта [ума] с органами чувств и внешним миром, тогда вы достигаете состояния ума, в котором универсальный ум функционирует независимо от тела, ума и чувств. Кроме того, в этом состоянии ярче сияет духовный свет, поскольку удаляется скрывающая его завеса. Но эта завеса света отличается от той, которая удаляется практикой пранаямы.

Сутра 45: Господство над бхутами

Sthūlasvarūpasūkṣmānvayarthavattvasamyamaḍ

bhūtajayah

Sthūla — грубый;
svarūpa — реальная форма;
sūkṣma — тонкий;
anvāya — взаимопроникновение;
arthavattva — служащий цели;
samyamaḍ — самьямой;
bhūtajayah — господство над элементами.

Самьямой на грубых, основополагающих, тонких и взаимопроникающих состояниях, а также на цели бхут достигается господство над ними.

Существует пять состояний пяти элементов, а именно: их грубая форма, реальная форма, тонкая форма, универсальная форма и их цель. Самьяма на этих состояниях элементов дает господство над ними. [Слово] таттва здесь не означает качество; оно означает «таковость». Это компоненты некоего принципа. Они имеют отношение к состоянию существования объекта, его функциям и его природе. В санкхье и йоге существует множество таттв. Хотя они существенно различаются, они происходят от одного высшего принципа. Под пятью таттвами имеются в виду [грубые] элементы, которые называются земля, вода, огонь, воздух и эфир. Они созданы, чтобы служить объектами для самьямы. Но самьяма должна выполняться не только на грубой форме [элементов], но также на их тонкой [форме], основополагающей [природе] и универсальной форме. Основополагающей природой земли является твердость*, воды — текучесть, огня — жар [или светимость], воздуха — подвижность и акаши (эфира) — протяженность**. Самьяма практикуется на этих основополагающих качествах. Под их тонкими состояниями имеются в виду их танматры, которые называются запах, вкус***, фор-

В оригинале допущена некоторая путаница между основополагающей природой элементов и их тонкими состояниями — танматрами. Так в тексте приведены:

* — запах вместо твердости,

** — звук вместо протяженности,

*** — вкус вместо текучести. (Прим. пер.)

ма [или цвет], касание [или тактильное ощущение] и звук. Самьяма практикуется также на них. Подобным образом выполняется самьяма на их универсальной форме, которая общая для всех. Цель или функция бхут состоит в том, чтобы затем [в процессе инволюции] медитировать на них. Под функциями бхут имеются в виду двадцать пять таттв санкхьи, а именно: пуруша, пракрити, три внутренних органа, пять органов познания, пять двигательных органов, пять танматр и пять [грубых] элементов. Эти двадцать пять таттв и являются функциями бхут.

Сутра 46: Достижение анимы и т.д.

Tatoṇimādiṣṛadurbhāvah

kāyasampattaddharmanabhigātahcha

<i>Tatah</i>	— после чего;
<i>ṇimādi</i>	— анима и т. д.;
<i>ṣṛadurbhāvah</i>	— появление;
<i>kāyasampat</i>	— телесно хорошо ;
<i>tat</i>	— тот;
<i>dharma</i>	— функция;
<i>anabhigātah</i>	— отсутствие препятствий;
<i>cha</i>	— и.

От этого (следует) появление анимы (и др. сил), совершенство тела и отсутствие препятствий со стороны функций тела.

Обладая господством над пятью элементами, как заявлено в предыдущей сутре, йог развивает психические силы, такие, как анима, лагхима и т.д. Его тело становится совершенным, и он преодолевает все препятствия из-за ограниченности тела и бхут. Таким образом, имеют место три фактора: появление анимы и др. сил, совершенство тела и преодоление всех препятствий.

Существует восемь видов психических сил, которые следуют вместе и называются ашта сиддхами:

1. Анима — йог может делать свое тело маленьким, как атом.
2. Лагхима — тело может быть сделано легким.
3. Махима — тело может быть сделано большим.
4. Гарима — тело может быть сделано тяжелым.
5. Прапти — способность достигать любого места.
6. Пракамья — беспрепятственное исполнение желания.
7. Вашитва — контроль над объектами, органическими и неорганическими.
8. Ишитва — способность создавать и разрушать по своей воле.

Эти восемь сиддх появляются как результат полного господства над пятью махабхутами. В дополнение к ним имеет место достижение совершенства тела. Третьим достижением является то, что на йога не влияют препятствия пракрити или [её] элементов.

Сутра 47: Совершенство тела

*Rupa*lavanya*balavajrasamhananatvani* *kayasampat*

<i>Rupa</i>	— форма, красота;
<i>lavanya</i>	— грация;
<i>bala</i>	— сила, энергия;
<i>vajrasamhananatvani</i>	— крепость ;
<i>kaya</i>	— физический;
<i>sampat</i>	— изобилие.

Совершенство физического тела включает красоту, грацию, энергию и крепость.

Следует помнить, что грация — [качество], которое не зависит от комплекции — безобразна она или красива.

Сутра 48: Господство над органами чувств

Grahaṇasvarūpaṣmitanvayarthavattva- samyamaṇdriyajayah

<i>Grahaṇa</i>	— сила познания;
<i>svarūpa</i>	— реальная природа;
<i>āsmiṭā</i>	— эгоизм;
<i>anvayarthavatva samyamaṇ</i>	— самьямой;
<i>indriyajayah</i>	— господство над органами чувств.

Господство над органами чувств достигается самьямой на силе познания, реальной природе, эгоизме, все охватывании и целеустремленности.

Чтобы иметь контроль и господство над органами чувств, необходимо выполнять самьяму, объектами которой являются следующие пять пунктов:

1. Сила познания определенного органа чувств.
2. Существенное качество органа чувств.
3. Эгоизм или индивидуальность персоны, которая выражает себя посредством органов чувств.
4. Все охватывание, которое означает соотнесение органов чувств друг с другом. Это означает одновременное функционирование нескольких органов чувств. Например, когда вы видите животное, посредством глаз вы можете распознать, является ли оно собакой или слоном; вы можете слышать его звук, чувствовать его на ощупь и т.д. Знание, появляющееся в уме, является комбинацией воздействий всех органов чувств. Знание одно, оно одновременно зависит в равной степени от разных органов чувств.
5. Назначение. Каждый орган чувств имеет определенное [частное] назначение в системе человеческой жизни. Существуют два [общих] назначения, это: бхога или опыт и апаварга или освобождение.

Самьяма должна выполняться на всех пяти стадиях индрий или органов чувств в отдельности. Например, вы медитируете на суще-

ственной природе глаз, т. е. [зрительном] восприятии. Эгоизм глаз означает осознание [факта], что я вижу. Затем следует [осознание факта], что обретаемый [опыт] посредством [зрительного] восприятия зависит также от других органов. Таким образом практикуется самьяма на чувственных органах.

Сутра 49: Покорение пракрити

*Tato manojavitvam vikaraṇabhāvaḥ
pradhānajayashcha*

<i>Tatah</i>	— после чего;
<i>manojavitvam</i>	— быстрота ума;
<i>vikaraṇabhāvaḥ</i>	— свобода от органов чувств;
<i>pradhānajayah</i>	— покорение пракрити;
<i>cha</i>	— и.

После чего следует быстрота, подобная быстройте ума, свобода от посредничества каких-либо инструментов и преодоление ограничений пракрити.

Становясь господином своих органов чувств, вы развиваете следующие великие качества:

1. Достижение скорости ума.
2. Способность функционировать без какого бы то ни было инструмента.
3. Полный контроль над пракрити.

Йог смотрит без [помощи] глаз, двигается без [использования] ног, ему не требуется посредничество какого-либо органа познания или двигательного органа. Он полностью выходит за пределы индрий. Таково значение викаранабхаван.

Прадхана означает пракрити, включая ее преобразование. Посредством этого [преобразования] обретается психическая сила, называемая мадхупратика, и йог наслаждается сиддхами так же, как получает удовольствие от меда.

Достижение йогических сил в полной мере [налагает] великую ответственность. Это подобно тому, если бы вы носили кобру, обвивающую вашу шею, или держали в своей комнате тигра. Эти сиддхи могут доставлять удовольствие подобно меду, только когда вы обладаете полным контролем над преобразованием пракрити, иначе они создают смятение и беспокойство. Это подобно человеку, который имеет много денег и находится в компании множества разбойников. Как этот человек не может сохранять спокойствие ума, пока все разбойники не будут под его контролем, точно так же и йог [испытывает беспокойство] в отношении сиддх.

Сутра 50: Всемогущество и всеведение

*Sattvapuruṣanyatākhyatimātrasya
sarvabhāvaḍhiṣṭhātritvam sarvajñātritvam cha*

<i>Sattva</i>	— читта;
<i>puruṣa</i>	— самость;
<i>anyatā</i>	— различие;
<i>khyāti</i>	— осознание;
<i>mātrasya</i>	— только;
<i>sarva</i>	— все;
<i>bhāva</i>	— состояние существования;
<i>adhīṣṭhātritvam</i>	— верховная власть;
<i>sarvajñātritvam</i>	— всеведение;
<i>cha</i>	— и.

Непосредственно со знанием, осознанием различия между читтой и пурушей приходит верховная власть над всеми состояниями и формами, а также всеведение.

Ишвара имеет три качества, а именно: всемогущество, всеведение и вездесущность. Когда выполняется самьяма на различии между читтой и пурушей и когда это различие полностью познается, последователь осознает пурушу как совершенно отличного от читты. Тогда приходит Ишвара, чтобы функционировать в этом человеке. После этого последователь начинает функционировать как всемогущий и всеведущий. Вот почему многие личности, обладающие этими качествами, приходят и становятся известными как пророки или воплощения Бога. Пуруша становится свободным от связывающего влияния читты и способен проявлять свою существенную природу в форме всемогущества и всеведения.

Сутра 51: Вайрагья и знание

Tadvairāgyādapi doṣabijakṣaye kaivalyam

<i>Tat</i>	- тот;
<i>vairāgyat</i>	- вайрагья;
<i>api</i>	- даже;
<i>doṣa</i>	- несовершенство;
<i>bija</i>	- семя;
<i>kṣaye</i>	- благодаря разрушению;
<i>kaivalyam</i>	- изоляция.

Посредством вайрагьи разрушается семя несовершенства даже в отношении этого (сил) и достигается кайвалья.

Когда посредством осознания различия между читтой и пурушей достигается вивекакхьянти, а также обретаются две силы: всемогущество и всеведение, йог [становится] совершенно беспристрастным и отрекается от действий и влияний, способность совершать которые была достигнута на данный момент. Вследствие этого разрушается семя рабства (авидья). Это есть состояние кайвальи.

Кайвалья [обычно] переводится как освобождение или свобода, но в действительности имеет другое значение. Осознание Бога также отличается от этого состояния. Слово «кайвалья» происходит от слова «кевал», которое означает «совершенно один», без других. Поэтому кайвалья означает изоляция, одиночество. Это состояние недвойственности.

О кайвалье много сказано и много будет говориться. Это не есть состояние осознания какого-либо позитивного знания Бога или высшего существования. Ученик йоги должен надлежащим образом усвоить это понятие кайвальи. Это не есть состояние, которое может быть объяснено. Его можно обрести только путем утраты или отказа от всего остального. Это состояние абсолютности, единственности или адвайты. Кайвалья — это та точка, в которой веданта смыкается с йогой.

Сутра 52: Причины падения

Sthānyupānimantraṇe saṅgasmayaḥkaraṇam

punaraṇiṣṭaprasaṅgat

<i>Sthāni</i>	— божества (деваты);
<i>upānimantraṇe</i>	— будучи почтительно приглашенными;
<i>saṅga</i>	— привязанность;
<i>smaya</i>	— гордость;
<i>akaraṇam</i>	— не деланием;
<i>punah</i>	— еще раз снова;
<i>aniṣṭa</i>	— не желательный;
<i>prasaṅgat</i>	— возобновление.

При приглашении деватов не должно быть привязанности и гордости, поскольку существует возможность возобновления нежелательного.

После проявления сиддх йог становится объектом почтительного приглашения со стороны определенных сил, например деватов, с поручением [совершать] различные действия. В этих обстоятельствах он не должен проявлять никакой привязанности [к силам] или гордости. В противном случае существует возможность возобновления нежелательных реакций. Йог [может] страдать от физических или ментальных беспокойств. Поэтому в этой сутре говорится, что ему нужно быть внимательным и не следует проявлять какую-либо привязанность или гордость.

Йоги бывают четырех видов:

1. Пратхама калпика или начинающие в самадхи.
2. Мадхубхумика, или те, кто попробовал сладость йогических сил.
3. Праджняджьоти — кто видит свет чистого сознания.
4. Атикранта бхаванийа — кто становится абсолютно не привязанным и отрекается даже от высшего достижения. [Те], кто закончил весь курс духовных практик.

На различных стадиях йоги приглашаются авторитетами высших астральных планов, и вот почему йогу следует упражняться в абсолютном самоограничении. Ему следует избегать привязаннос-

ти и гордости, тогда он может идти дальше и достигает цели, откуда нет возврата. Но если он пренебрегает этим предостережением, он с необходимостью подвергается наказанию. Это также означает, что, когда в вашем распоряжении имеется духовная сила, вам следует прежде всего стараться выполнить эти два условия, т. е. [сохранять] свободу от привязанности и гордости. До тех пор, пока эти два условия не будут выполнены, вам следует решительно отказаться от использования своих оккультных или психических сил. Как только вы становитесь свободным от этих двух [качеств], вы легко можете идти [дальше] вперед.

Сутра 53: Осознание окончательной реальности

Kṣaṇatatkramayoḥ samyamadvivekajam jñanam

<i>Kṣaṇa</i>	— момент;
<i>Tatkramayoḥ</i>	— порядок его следования;
<i>samyamaṭ</i>	— самьямой;
<i>vivekajam</i>	— рожденный осознанием;
<i>jñanam</i>	— знание.

Посредством самьямы на моменте и порядке следования [моментов] рождается знание [процесса] осознания окончательной реальности.

Кшана означает мельчайшую единицу времени — момент. Время есть вечная последовательность моментов, и на ней практикуется самьяма. Знание, которое появляется в результате этого, называется вивека джняна. Оно рождается от различения пуруши и пракрита. Вивека — самая определяющая идея санкхьи и йоги. Она означает правильное понимание пуруши и пракрити.

Таким образом, вивека включает знание абсолютного различия между пурушей и пракрити. Путем осознания этого различия йог, в конце концов, достигает полной изоляции для своей высшей самости. Вивека джняна — это знание, порожденное от осознания конечной реальности. Это высший план сверхсознания. Чтобы достичь его, следует закрыть глаза и стараться быть сознательным к непрерывному потоку моментов и практиковать самьяму на этом потоке.

Сутра 54: Знание различия

Jatilakṣaṇadeshairanyaṭamavachchhedat

tulyayostatah pratipattih

<i>Jati</i>	— рождение;
<i>lakṣaṇa</i>	— характеристика;
<i>deshayoh</i>	— местом;
<i>anyaṭa</i>	— отличие;
<i>amavachchhedat</i>	— из-за отсутствия определенности;
<i>tulyayoh</i>	— двух похожих объектов;
<i>tatah</i>	— оттуда;
<i>pratipattih</i>	— знание.

Оттуда происходит знание двух похожих объектов, которые неразличимы по классу рождения, характеристике или положению, поскольку отсутствует определенность.

Посредством знания окончательной реальности вы развиваете способность, благодаря которой вы можете ясно различать два различных состояния объекта. Именно этим [путем] определяется прошлое, настоящее и будущее рождение, а также непрерывность сознания. Характеристики личности, ее положение и место изменяются от рождения к рождению. Но самость остается той же. Тем не менее, это трудно понять. Как различные предметы, такие, как кирпичи и горшки, могут быть сделаны из глины и, в конце концов, вернуться к тому же состоянию глины, похожим образом самость, хотя и кажется различной в различных рождениях, в действительности одна и та же. Это познается посредством высшего сознания.

С помощью вивекаджа джняны обретается знание различия между двумя похожими объектами, которые неразличимы по классу рождения, характеристике или положению. Этим йог узнает различные преобразования, имеющие место в дживе, и в совершенстве познает суть процесса.

Сутра 55: Запредельное знание

Tarakam sarvaviṣayam sarvathaviṣayamakramam

cheti vivekajam jñanam

<i>Tarakam</i>	— запредельный;
<i>sarvaviṣayam</i>	— всех аспектов;
<i>sarvathaviṣayam</i>	— объект в любом месте;
<i>akramam</i>	— за пределами порядка [пространственно-временной] последовательности;
<i>cha</i>	— и;
<i>iti</i>	— это все;
<i>vivekajam jñanam</i>	— знание, рожденное от вивеки.

Запредельное знание рождается от вивеки и включает знание всех объектов за пределами всех порядков [пространственно-временной] последовательности. Это все.

Высшее знание есть знание конечной реальности. Путем достижения этой стадии пересекается поле обычного существования, вот почему здесь используется слово «акрама». Оно означает знание, с помощью которого это пересечение возможно. Знание конечной реальности навсегда предохраняет последователя от боли. Путем достижения этого знания индивидуальная самость выходит за пределы барьеров времени и пространства. С обретением этого знания джива, который был подвержен ограничениям майи, полностью освобождается.

Сутра 56: Обретение кайвальи

Sattvapuruṣayoh shuddhisāmye kaivaiyamiti

<i>Sattva</i>	— читта;
<i>puruṣayoh</i>	— пуруши;
<i>shuddhi</i>	— очищение;
<i>sāmye</i>	— становясь равным;
<i>kaivālyam</i>	— изоляция;
<i>iti</i>	— конец.

Кайвалья достигается очищением читты и уравниванием с пурушей ее светимости.

Кайвалья приходит, когда вся структура читты полностью очищается и ее наложение на пурушу прекращается. Постепенно приходит осознание их различия. Под очищением читты подразумевается [именно] это прогрессивное и постепенное осознание.

Когда в рамках читты возрастает осознание конечной реальности, тогда мы можем сказать, что оно очищается или озаряется. Когда [для ясного осознания] имеются помехи, [говорится], что читту наполняют загрязнения. Внешний мир отражается в загрязненной читте искаженным образом, но, когда читта очищается, она показывает все как есть, включая пурушу. Это подобно очищению зеркала, после чего оно показывает [объект] очень точно, без искажения отражения.

В этом состоянии пуруша свободен от влияния пракрити. Это есть [реализация] процесса разделения и различения. Это состояние кайвальи. Когда пуруша действует через ум, интеллект и органы чувств, он не свободен. На него влияют чувства и интеллект. Это пуруша в рабстве.

Назначением йоги является дать метод инволюции, с помощью которого пуруша, не зависимый от читты и пракрити, функционирует в изоляции. На различных стадиях психического [развития] пуруша достигает возможности видеть без глаз и действовать без посредства органов чувств.

Поэтому кайвалья достигается, когда читта очищается и пуруша становится свободным от связывающего и окрашивающего эффекта читты. Когда посредством садханы светимость в сфере читты достигает [равенства] светимости в сфере пуруши, пуруша становится полностью изолированным от сферы пракрити. Это не эмоциональная изоляция, а духовная, в которой субъектное осознание личности может функционировать на всех стадиях без каких бы то ни было помех со стороны читты или внешнего мира. Это состояние кайвальи является целью йоги.

Глава IV
КАЙВАЛЬЯ ПАДА
(34 сутры)

Сутра 1: Источники сиддх

Janmauṣadhimantratapaḥsamādhijāḥ siddhayah

<i>Janma</i>	— рождение;
<i>auṣhadhi</i>	— травы;
<i>mantra</i>	— мантры;
<i>tapah</i>	— подвижничество;
<i>samādhī</i>	— самадхи;
<i>jāḥ</i>	— рожденный от;
<i>siddhayah</i>	— сиддхи.

Сиддхи возникают от рождения, [использования] трав, мантр, подвижничества или самадхи.

Психические силы могут быть получены пятью путями. Существуют люди, которые рождены с определенными силами, такими, как, [например], телепатия. Это проявление сил, полученных в результате садханы, которая выполнялась в предыдущих рождениях. Это ясно объясняется в Бхагавадгите. Там говорится, что когда садхака через садхану чего-то достигает и умирает, в следующем рождении он получает это в готовом виде в некоей накопленной форме и начинает двигаться дальше с этой точки. Такие личности рождаются с определенными духовными качествами. Для того чтобы их получить в настоящем рождении, им не нужно делать какую-либо садхану. Хороший пример этому — Шанкарачарья. В возрасте восьми лет он отрекся от мира и написал удивительные комментарии на священные писания. Он разрушил империю буддизма в Индии как раз перед тем, как ему исполнилось 32 года. Другой

мальчик, которого звали Джнянешвар, умер в еще более раннем возрасте; он выполнял огромную духовную работу и стал освобожденным. Это происходит не случайно, а благодаря самсарам, накопленным в предыдущем рождении.

Сиддхи могут быть также от использования трав, к числу которых не должны относиться вещества, подобные LSD и гандже, так как они вызывают болезни и нервные расстройства. Эти снадобья являются причиной угнетения определенных нервных центров и вызывают эффекты, подобные самадхи, но более низкого типа и поэтому не должны причисляться к травам, вызывающим сиддхи. Традиционно аушадхи означает сок определенных трав, таких, как анджана, расаяна и т. д., но это не LSD и не ганджа. Метод их приготовления известен только нескольким людям, обладающим [великой] ответственностью. Эти травы вызывают супраментальное состояние сознания. Они произрастают в Гималаях и больше нигде.

Влияние этих трав может контролироваться [только] через более высокие ментальные проявления. Существуют определенные препараты из ртути, которые имеют огромное значение [в медицине] и используются для [исцеления] тела, но они не должны причисляться к травам, [вызывающим сиддхи], имея в виду их свойства и требования йоги.

Третий путь обретения сиддх — посредством мантр. Это очень великие сиддхи высшего духовного свойства. Мантры — это очень мощное средство развития духовных сил. Этот путь принадлежит к методам очень высокого порядка. Сиддхи, полученные с рождения или посредством аушадхи, трудно удерживать в руках или контролировать. Важность сиддх, полученных с помощью мантр, заключается в том, что они могут развиваться посредством воли путем полностью сознательного усилия. В распоряжении имеется много мантр, и в тантра шастре содержится научный подход к их постижению. Мантра раскрывает скрытые духовные, психические и оккультные способности.

Четвертое средство обретения йогических сил — это аскетизм, но наиболее важным и высшим средством для развития сиддх является самама или самадхи. И это уже в деталях нами обсуждалось.

Сутра 2: Фундаментальное преобразование

Jatyantarapariṇamah prakṛityapurat

<i>Jatyantara</i>	— другое рождение;
<i>pariṇamah</i>	— преобразование;
<i>prakṛiti</i>	— природа;
<i>apurat</i>	— восполнением, пополнением.

Восполнением природной возможности происходит преобразование от одной сущности (или рождения) к другой.

Здесь описывается логика процесса, с помощью которого может увеличиваться скорость реализации естественных предрасположенностей. В результате обычный ум получает внезапный скачок в сверх обычное состояние. Это происходит путем компенсации и восполнения в законах природы различий [в линиях развития сущностей]*.

Например, кто-то рождается как человек, другой — как животное, третий — как растение и т.д. Здесь слово джати означает сущностную группу, к которой принадлежит существо. Изменение в джати включает фундаментальное преобразование в существе. Когда вода превращается в лед или пар, или когда украшение из золота превращается в другое украшение, это не является фундаментальным преобразованием. Но если бы ум, полный авидьи, клеш и загрязнений, превратился бы в чистое сознание, это означало бы фундаментальное изменение или джатьянтара паринаму.

Пракрити означает природу, неотъемлемую дхарму, а апурат означает компенсирование. Таким образом, пракрити апурат означает восполнение пробела в природе. Например, когда дерево кладется в огонь и сгорает до золы, эта джатьянтара паринама есть результат пракритьяпурата. Здесь имеет место полное преобразование формы и природы. В то же время, если положить в огонь кирпич, он не претерпит фундаментальное преобразование; он только изменит свой цвет и крепость.

* Имеются в виду различие между реализующейся линией развития своей сущности и некоей желаемой линией. (Прим. пер.)

Фундаментальное изменение не вызывается извне. Оно должно быть присущим материи. Например, ум может развиваться в сверхсознание только потому, что самость или атман уже там присутствует. Нужно только, чтобы была удалена авидья. Таким образом, развитие сверхсознания внутренне присуще природе ума. Потенциальность [преобразования] должна присутствовать в сущности, и только затем может произойти фундаментальное изменение. Изменение от авидьи к чистому знанию может потребовать много рождений. Для этого должен быть некий закон, решающий эту проблему, — процесс переселения [душ]. Механизмом, который ответственен за быстрое продвижение пракрити с тем, чтобы вызвать джатыантара паринаму, являются самсары*. Если вы знаете, как ускорить процесс эволюции, например от собаки к слону, тогда это может быть вызвано через меньшее число рождений или даже это может произойти в следующем рождении. Закон, который решает задачу преобразования в сущности фундаментального порядка, называется пракритьяпурат — восполнение пракрити.

* Речь идет о способности непосредственно воздействовать на структуры сущностного уровня, когда «замещаются» неблагоприятные самсары и «создаются» отсутствующие. Таким образом «конструируется» благоприятная линия развития своей сущности в соответствии с законами природы. (Прим. пер.)

Сутра 3: Инструментальная причина

Nimittaprayojakam prakriṭiṇaṃ varaṇabhedastu

tatah kṣetrikavat

<i>Nimittam</i>	— инструмент;
<i>aprayojakam</i>	— не прямой;
<i>prakriṭiṇaṃ</i>	— множества естественных тенденций;
<i>varaṇa</i>	— помехи;
<i>bhedhah</i>	— удаление;
<i>tu</i>	— но;
<i>tatah</i>	— поэтому;
<i>kṣetrikavat</i>	— как крестьянин.

Инструментальная причина не приводит в действие различные природные механизмы (natures), а только удаляет помехи подобно крестьянину.

Различные садханы и методы обретения сиддх не являются реальной причиной, а лишь инструментальной причиной, пробуждающей потенциальность [т.е. реальную причину]. Никакая садхана или духовная практика не может создавать прямой эффект. Преобразование, вызываемое ими, происходит не напрямую, а путем создания определенных условий [для действия] пракрити. Точно как крестьянин, орошающий поле, удаляет помехи и вода сама течет по каналам, так же различные садханы убирают помехи на пути пракрити, после чего пракрити делает оставшуюся работу сама. Садханы работают исключительно не напрямую.

Духовная практика вызывает преобразование в порядке [функционалирования] сознания или читты. Сначала должны быть удалены помехи, которые препятствуют сознанию посмотреть на свою истинную природу и реальность, и садханы являются средством для этой цели. Шанкарачарья говорит в своем комментарии на Веданта сутру, что индивидуальное сознание имеет три недостатка, а именно:

- 1) загрязнение;
- 2) колебание;

3) неведение истины.

Терминологически они называются мала, викшепа и аварана. Для их удаления используются различные методы. Например, загрязнения ума удаляются с помощью бхакти или любви к Богу. Колебание ума исправляется посредством концентрации, а конечное знание обретается через чистое осознание.

Карма йога, бхакти йога или джняна йога не могут дать мукти непосредственно. Они действуют не напрямую. Они только удаляют помехи на пути пракрити. Именно в этом контексте следует понимать эту сутру. Если в реализации имеется некоторая задержка, это происходит из-за помех. Чтобы удалить помехи, следует с энергией и серьезностью продолжать духовные практики.

Когда вы удаляете перемычку из водного канала, вода течет автоматически, потому что такова природа воды течь к более низкому уровню. Подобным образом в природе пракрити [заложено] творить опыт для пуруши и вызывать состояние освобождения. Помехи на этом пути пракрити удаляются с помощью садханы. Таким образом, все виды садханы являются инструментальными [причинами]. Они не вызывают реализацию напрямую. Они составляют очень мощные методы удаления загрязнений с пути следования сознания и создания свободного прохода с тем, чтобы божественная природа действовала беспрепятственно.

Сутра 4: Сотворенный ум

Nirmanachittanyasmitamatrat

<i>Nirmana</i>	— творение;
<i>chittani</i>	— умы;
<i>asmita</i>	— эго;
<i>matrat</i>	— один.

Сотворенные умы исключительно свободны от эго.

Йог может из своей асмиты сотворить множество умов, с помощью которых он может одновременно вкушать плоды прошлых карм. Эти новые умы или новые средства сознания могут быть сотворены только асмитой. Нирмана читта означает сознание, которое создано, или сотворено, или запускается в действие отдельно [от естественного ума]. Эти искусственные средства сознания создаются посредством самьямы умелым обращением с силами более высоких планов. Через эти сотворенные умы йог в одно и то же время действует в различных сферах своего сознания. Он в полной мере осознает все читты одновременно. Это делается с помощью самьямы на маха таттве, которая называется ахамкара, или, как в санкхье и йоге, — асми́та.

В йоге маха таттва означает центр индивидуальности в человеке, вокруг которого в процессе различных состояний сознания, таких, как бодрствование, сновидение, сон и т.д., формируются функции индивидуальности. Сотворенные умы в одно и то же время испытывают различный опыт. Этот опыт передается естественному уму йога, и поэтому этот ум становится свободным от карма шайи, благодаря тому, что ее плоды уже испытаны.

Искусственные умы полностью находятся под контролем последователя. Он может создавать их и снова сворачивать по собственной воле. Для обычного человека высшая [основа] есть Бог, но для йога высшее — внутри него самого. Таким образом, его индивидуальность имеет свое основание в нем самом. В обычном человеке индивидуальность зависит от многих жизненных факторов.

Эта тема искусственно сотворенных умов очень интересна, а [этот опыт] полезен для исчерпания кармашайи.

Сутра 5: Естественный ум направляет

Pravrittibhede prayojakam chittamekamanekesaṃ

<i>Pravritti</i>	— деятельность;
<i>bhede</i>	— в связи с различием;
<i>prayojakam</i>	— движущийся;
<i>chittam</i>	— ум;
<i>ekam</i>	— один;
<i>anekesaṃ</i>	— многих.

Один ум направляет многие [умы], связанные с различной деятельностью.

Один ум, который есть исходный ум йога, является естественным умом. Этот естественный ум является тем, который направляет, движет и контролирует множество сотворенных умов. Он решает, направляет и движет сотворенными умами в их разнообразной активности в различных сферах сознания.

Йог с помощью своего исходного естественного ума множит свое сознание на различных планах и в отношении к различной деятельности. Сотворенные умы всецело зависят от естественного ума и должны работать в соответствии с сознанием естественного ума. Иногда с их помощью демонстрируются удивительные во многих отношениях способности. Часто роль естественного ума по отношению к сотворенным умам ученика играет ум гуру, который [соответствующим образом] проявляет свои умственные способности, если, [конечно], ученик уже способен творить искусственные средства сознания.

Сутра 6: И свободен от отпечатков

Tatra dhyānajanāshayam

- Tatra* — там, из них;
dhyānājam — рождаемый медитацией;
aṇāshayam — без хранилища прошлых отпечатков.

Из них один, рождаемый [такой] медитацией, [становится] свободным от отпечатков.

Когда йог искусственно создает несколько умов, его собственный исходный, естественный ум становится во все возрастающей степени свободным от прошлых отпечатков. Искусственные умы не имеют своей, отдельной кармашайи. Они зависят от естественного ума и служат ему. Это нечто похожее на бизнес концерн, имеющий отделения в различных местах. Отделения открываются и закрываются в соответствии с решением, принимаемым в головном офисе или штаб-квартире. Похожим образом сотворенные умы можно принять как временные отделения головного офиса, которым является естественный ум. Они не имеют независимости, потому что у них есть только одна цель — служение естественному уму.

Йоги в состоянии действовать в различных умах, различных телах и различных местах, в результате чего реализуется карма. Отпечатки стираются из естественного ума, и он становится в возрастающей степени свободным от своей кармашайи.

Сутра 7: Влияние кармы

Karmāshuklākriṣṇam yoginastrividhamitareṣam

<i>Karma</i>	— действие;
<i>Ashukla</i>	— не белый;
<i>akriṣṇam</i>	— не черный;
<i>yoginah</i>	— йога;
<i>trividham</i>	— троичный;
<i>itareṣam</i>	— других.

Действия йога ни белые, ни черные; для других же они трех видов.

Белая карма означает действия, которые включают добродетель; это хорошая карма. Черная карма означает плохие действия, т. е. действия, которые включают порок. Йог действует таким образом, что его действия не могут быть классифицированы как хорошие или плохие; они называются ни хорошие, ни плохие. Это происходит потому, что ум йога очищен через садхану и, таким образом, он не имеет собственного мотива, лежащего в основе его действия. Йоги действуют через нирмана читту; они не действуют посредством более низкого ума. Тогда как йог создает кармы, которые ни хорошие, ни плохие, кармы всех остальных [людей] бывают трех видов.

Обычные люди действуют в этом мире через более низкий ум и чувства. Наш ум и тело являются средствами или проводниками кармы. Когда кармы реализуются через индрии, ум и тело, тогда они вызывают эти три вида эффектов, а именно: [будущие] хорошие, плохие и смешанные кармы. Таким образом, обычные люди, которые живут в мире чувств, тела и ума и которые не знают секретов нишкама кармы, вынуждены испытывать страдание.

Сутра 8: Проявление васан

Tatastadvipākanuḡṇaṇamevabhivyaḡtirvaṡanaṇaṃ

<i>Tatah</i>	— оттуда;
<i>tadvipāka</i>	— созревание тех;
<i>anuḡṇaṇaṃ</i>	— в соответствии;
<i>eva</i>	— только;
<i>abhivyaḡtiḡ</i>	— проявление;
<i>vaṡanaṇaṃ</i>	— потенциальные желания.

Оттуда проявление потенциальных желаний только в соответствии с их созреванием.

Проявление васан в различных жизнях зависит от [наличия для этого] возможности, условий, т. е. [происходит в результате] созревания кармы. Обычно бывает так, что в этой жизни мы не страдаем, хотя можем и не создавать хорошие кармы, или, [наоборот], мы можем страдать, даже если совершали хорошие кармы. Это происходит из-за наличия возможности проявления потенциальных желаний, исходя из имеющихся условий созревания плодов [кармы].

Прарабдха карма личности приходит к плодоношению не в соответствии с кармами, [которые создаются в настоящее время], а в соответствии с готовностью кармы для плодоношения. Просто как есть множество ранних овощей, но существует так же много и поздних. Подобным образом некоторые кармы дают плоды очень быстро, в то время как другие зреют еще долгое время. Например, если вы сегодня сажаете шпинат, вы сможете собрать его урожай через два или три месяца. Дерево гуава дает плоды только через три года, в то время как манго может плодоносить через пять—десять лет. То же самое происходит с кармами.

Таким образом, опыт, который может быть испытан в этой жизни, может быть следствием действий, произведенных в прошлых жизнях. Обычные люди вынуждены страдать потому, что не имеют контроля над плодами карм. С другой стороны, йог имеет полный контроль над условиями, которые дают начало влиянию

[прошлых] карм. У него есть сознание, карма и ум, который испытывает страдание и удовольствие и который управляется естественными законами кармы. Но он обладает и другим умом, который абсолютно свободен. Это решающий момент йоги, и поэтому должен быть понят очень ясно.

Итак, йог имеет два ума. Один — тот, который в повседневной жизни претерпевает влияние прарабдхи. Он испытывает как хорошие, так и плохие следствия прошлых карм, как и обычные люди. Но, благодаря медитации на маха таттве или асмите, йог развивает в себе другой канал, называемый нирмана читта, который является более высоким средством сознания. Посредством этого он перестает испытывать боль или удовольствие.

Средний человек имеет только ум более низкого уровня и поэтому страдает. С другой стороны, йог благодаря нирмана читте не имеет ни хороших, ни плохих карм.

Кабир сказал, что никто не является исключением из правила, согласно которому тот, кто имеет тело, вынужден страдать. Но все же существует различие. В то время как глупый человек, пребывая в мире, испытывает закон кармы со скорбью, плачем и причитанием, йог и джняни испытывают страдание с абсолютным знанием, пониманием и силой.

В этом секрет, по поводу которого большинство заблуждается. Они не понимают, что даже йог не может следовать вне прарабдхи. Ни один не может разрушить закон кармы, но йог может оставаться вне ее влияния, даже если он находится в потоке карм и их воздействия. Это происходит благодаря его нирмана читте. Посредством этого йог обнаруживает дверь, [входя в которую] он избегает жестокости жизни, и затем он развивает метод, позволяющий ему [всегда] быть лицом к жизни.

Сутра 9: Память и отпечатки

Jaṭideshakaḷavyavahitaṇamapyānantaryam

smritisamskarayorekarupatvṛt

<i>Jaṭi</i>	— класс рождения;
<i>desha</i>	— место;
<i>kaḷa</i>	— время;
<i>vyavahitanam</i>	— разделенный;
<i>api</i>	— даже;
<i>anantaryam</i>	— последовательность;
<i>smritisamskarayoh</i>	— памяти и отпечатков;
<i>ekarupatvṛt</i>	— вследствие схожести в форме.

Поскольку память и отпечатки по форме те же, существует последовательность, хотя они могут быть разделены классом рождения, местом и временем.

Когда джива в бесчисленных рождениях переселяется из одного тела в другое, между различными рождениями существует непрерывность, [вследствие чего] в этом рождении память и отпечатки от всех прошлых рождений также продолжают. Это происходит потому, что на всем протяжении перерождений существует непрерываемая последовательность [проявления] личности. В действительности настоящее рождение отделено от предыдущего, поскольку оно имеет другой класс рождения (джати), произошло в другом месте и в другое время. Но все рождения — это рождения одного единственного дживы.

После покидания тела, когда происходит перевоплощение в другое тело, место и время не могут быть теми же самыми. Более того, знание, которым обладает сознательный ум, совершенно не связывается с каким-либо предшествующим рождением. Единобразие двух рождений очень трудно понять. Эта очень важная тема касается теории переселения дживатмана.

Таким образом, память и отпечатки являются теми же самыми в различных воплощениях. Различия в [статусе] рождения, месте и времени не имеют значения.

Сутра 10: Источник васан

Tasamanāditvam chaṣhiṣo nityatvaṭ

<i>Tasam</i>	— там есть;
<i>anāditvam</i>	— безначальность;
<i>cha</i>	— и;
<i>ṣhiṣah</i>	— воля к жизни;
<i>nityatvaṭ</i>	— постоянством.

У них нет начала и желание жить вечно.

В соответствии с законом причины и следствия ум обычных людей имеет связь [от рождения к рождению], и поэтому существует непрерывность [в отношении] памяти и впечатков. Эта сутра описывает источник васан. Процесс накопления впечатков не имеет начала. Он бесконечен, поэтому васаны называются анадидитва. Отпечатки представляют собой скрытую потенциальность желаний. Всегда, когда складываются соответствующие обстоятельства, они проявляются в форме желания.

Васаны формируют часть причинного или тонкого тела. Обычно предполагается, что они означают подсознательные желания, но в йоге васана означает скрытую потенциальность, которая дает начало карма. Причинное тело также называется васанадеха, потому что васаны составляют его часть.

Безначальность васан подтверждается бесконечностью воли к жизни. Воля к жизни обнаруживается в человеческих существах, так же, как и во всех других живых существах, с рождения. Нет твари, которая была бы свободна от воли к жизни. Следовательно, васаны также являются безначальными.

Васаны обнаруживаются в тонких структурах этого [человеческого] тела и даже в космическом уме, который подвергается различным видоизменениям. Существует определенный поток сознания, проявлением которого является индивидуальная сила воли. Этот поток также присутствует во всех существах. Когда йог в состоянии развить нирмана читту, это есть проявление этого универсального потока, присутствующего в нем. Это божественный ум.

Он очень часто используется вдохновенными мыслителями как на Востоке, так и на Западе. Кроме космического ума и более низкого индивидуального ума существует третий ум, который называется божественным умом. Нирманакайя читта есть микрокосмическое проявление развертывания этого высшего ума.

Сутра 11: Исчезновение васан

Hetuphalāshrayāḷambanaiḥ

sangrihitatvadeṣamabhāve tadabhāvah

<i>Hetu</i>	— причина;
<i>phala</i>	— следствие;
<i>āshraya</i>	— опора;
<i>āḷambanaiḥ</i>	— объект;
<i>sangrihitatvat</i>	— поскольку будучи связанными вместе;
<i>eṣam</i>	— их;
<i>abhāve</i>	— на исчезновении;
<i>tadabhāvah</i>	— их исчезновение.

Поскольку причина и следствие, опора и объект связаны вместе, то с их исчезновением [васаны] тоже исчезают.

Васаны безначальны, но приходят к концу, когда их причина или опора исчезает. Причина и следствие связаны вместе. Подобным образом связаны вместе первооснова и объект, так что, если один из них исчезает, другой исчезает тоже. Причиной васан являются клеши, а именно: авидья, асмита, рага, двеша и абхинивеша. Следствие — это рождение, опыт и жизнь. Первоосновой всего этого опыта в целом является читта. Это есть первооснова васан, а аламбаной или базисом васан являются объекты наслаждения. Так, причина и следствие васан, их опора и объект идут вместе, чтобы обеспечить их продолжение на протяжении всего цикла перерождения. Если эти четыре, а именно причина и т.д. удаляются, тогда естественно васаны также приходят к концу. Если нет причины, не может быть следствия, подобным образом если нет опоры, объекта также не будет. Если клеши приходят к концу, не может быть жизни, рождения и опыта, потому что они являются следствиями клеш. А если нет рождения, не может идти никакой речи о читте. Если нет читты, нет опоры для васан. Читта может быть уничтожена процессом медитации, после чего, хотя объекты наслаждения остаются, не может быть никаких васан. Однако полностью васаны исчезают тогда, когда уничтожаются первооснова и объекты. Таким образом, через знание того факта, что васаны зависят от [перечисленных] четырех факторов, васаны также вынуждаются исчезать.

Сутра 12: Прошлое и будущее существуют

Atītanagatam

svarūpatoastyadhvabhedaḍḍharmaṇam

<i>Atīta</i>	— прошлое;
<i>anagatam</i>	— будущее;
<i>svarūpatah</i>	— в его существенной форме;
<i>asti</i>	— существует;
<i>adhvabhedaḍḍharmaṇam</i>	— присущих качеств.

Прошлое и будущее существуют в их собственной форме благодаря различию путей.

Мировой процесс в терминах времени — это прошлое, настоящее и будущее. Этот мир имеет различные состояния в форме событий и процессов. То, что есть сегодня, станет происшедшим вчера, а через какое-то время случившимся в далеком прошлом. Это сегодня будет существовать [завтра] и будет продолжать существовать даже год спустя, но оно будет существовать не в настоящем. Оно будет существовать в прошлом. В то же время мир, который еще не наступил — мир будущего времени, уже существует [сегодня]. Спустя день или два, или через несколько лет будущее станет миром настоящего, а затем — миром прошлого.

Итак, мы подошли к тому, что мир существует в прошлом, в настоящем так же, как и в будущем. Прошлое, настоящее и будущее существуют в их собственной реальной форме. Они не искажаются, между ними отсутствует путаница; не происходит их смешения, и они не теряются. Не теряется ни их существенная форма, ни их идентичность. Существуют люди, которые в состоянии проникать в тот мир времени, который называется будущим. Они становятся предсказателями и говорят, что должно наступить.

Таким образом, в этой сутре говорится, что мир времени в форме прошлого и будущего можно считать [существующим] отдельно. Это классическая точка зрения философии йоги. Существенная форма мира времени — это вопрос для дискуссии. Что более важно, это различие в присущих качествах. Существует два пути

[толкования мира]: один — это предопределенность [детерминированность], другой — [наличие в мире] свободной воли. Детерминированный процесс подобен проектированию фильма на экран. Будет проектироваться только то, что содержится в фильме; не может проектироваться что-нибудь еще. Другой путь — это путь свободной воли. [Согласно ему], из происходящего существует много того, что может изменяться в соответствии с нашей волей.

Из-за различия этих двух путей существует различие в присущих [пространственно-временным состояниям] качествах. (1) Прошлое и будущее остаются различными [по своей природе]. (2) Это [различие] может быть преодолено. В соответствии с йогой, все происходящее абсолютно предопределено в пространстве и времени. Все происходит подобно фильму, проектируемому на экран, но существует различие в присущих им [пространственно-временным состояниям] качествах (дхармах). Это различие имеет место благодаря различию путей, а различные пути — это то, что мы называем предопределенностью и свободой воли. Если обсуждать предопределенность, будущее становится настоящим, настоящее становится прошлым. Вы не изменяете их, вы не можете сделать это, потому что это за пределами ваших сил. Согласно второму подходу, будущее также становится настоящим, а настоящее — прошлым, но в каждый момент вами совершается изменение, потому что вы обладаете возможностью менять их. У вас имеется способность знать секрет мира времени.

Сутра 13: Фактор существования

Te vyaktasukṣma guṇatmaṇah

<i>Te</i>	— они;
<i>vyakta</i>	— проявляются;
<i>sukṣma</i>	— тонкий;
<i>guṇatmaṇah</i>	— природы гун.

Проявляются или не проявляются, они [обладают] природой гун.

«Они» здесь означает неотъемлемые качества мира времени (дхармы). Эти дхармы бывают явными в форме настоящего или неявными в форме прошлого или будущего. Они [прошлое, настоящее и будущее] представляют собой не только события, но они есть различные комбинации дхарм и объектов, которые вы воспринимаете и которые пропитаны тремя гунами, а именно: саттвой, раджа-сом и тамасом. Гуны — это фундаментальный принцип как в личности, так и в космосе. Они соединяются в различных пропорциях и таким образом дают начало объектам, [существующим] в мире.

Итак, явные качества и неявные состояния мира происходят от трех гун. Следует понимать, что время — такая же важная часть мира, как и объект. Обычно считается, что мир — это просто творение, [содержащее] материальные, ментальные и духовные объекты. Но мир включает в себя и такой фактор, как время. Сутра полностью проясняет суть вопроса, говоря, что дхармы не есть просто плод воображения, но они обладают определенным существованием, поскольку созданы из трех гун.

Понять временной процесс мира и выйти за его пределы можно тогда, когда в личности или в космосе уничтожаются гуны.

Сутра 14: Сущность объекта

Pariṇamaikatvadvastutattvam

<i>Pariṇama</i>	— преобразование;
<i>ekatvat</i>	— из-за единственности;
<i>vastu</i>	— объект;
<i>tattvam</i>	— сущность.

Объект обладает сущностью благодаря уникальности преобразования гун.

Гуны подвержены процессу преобразования, и это преобразование обладает особенностью и уникальностью. Ментальное восприятие в обычной жизни происходит благодаря уникальности преобразования трех гун.

Три гуны, которые являются частью пракрити, испытывают преобразование от авьякты к вякте — от неявного к явному. Три гуны не только производят материю, управляют ей, но и делают [вещи] отличающимися друг от друга. Гуны создают органические, неорганические, физические, ментальные, психические, а также астральные сферы [проявления] вселенной.

Очень трудно создать [точную] метафизическую концепцию; для этого необходимо обладать знанием трех гун. Это [преобразование гун] — такой тонкий процесс, внутри которого создается структура времени и пространства. Естественно, Патанджали принимает уникальность преобразования гун.

Благодаря уникальности преобразования возникают различные комбинации гун, вследствие чего результатом являются различные объекты, грубые, а также и тонкие. Это абсолютно уникальное преобразование. Благодаря этой уникальности преобразования объект обладает реальностью как неотъемлемым [качеством] трех гун.

Сутра 15: Теория восприятия

Vastusaṃye chittabhedātayorvibhaktah panthāh

Vastusaṃye — самождественность объекта;

chittabhedā — различием ума;

tayoh — этих двух;

vibhaktah — раздельный;

panthāh — путь проявления.

Вследствие самождественности объекта и отличия [состояний] ума их пути [существования] раздельны.

Эта сутра объясняет йогическую теорию восприятия. Даже если объект один, его восприятие отличается в соответствии с различием читты. Один и тот же объект в различное время воспринимается по-разному из-за различия в ментальном состоянии или инструменте познания. Объект может быть один, но во времени выглядит различным образом, благодаря различию в степени познавательной способности.

Это особое различие в последовательности [состояний] читты ответственно за различие в восприятии.

Сутра 16: Ум и объект

Na chaika chittatantram vastu tadapramāṇakam

tada kim syāt

<i>Na</i>	— нет;
<i>cha</i>	— и;
<i>eka</i>	— один;
<i>chitta</i>	— ум;
<i>tantram</i>	— зависимый;
<i>vastu</i>	— объект;
<i>tat</i>	— тот;
<i>apramāṇakam</i>	— не познанный;
<i>tada</i>	— тогда;
<i>kim</i>	— что;
<i>syāt</i>	— случилось бы.

Объект восприятия не зависит от читты; что бы произошло с объектом, когда бы не было средства познания?

[Хотя] восприятие объекта происходит при посредничестве индрий, он не зависит от какого-то одного ума или одной познавательной формы читты. Если бы это было так, тогда в отсутствии этого средства познания познание не продолжалось бы [другим умом].

На этот счет имеются две теории. Теория идеализма отрицает само существование мира. Теория реализма [утверждает], что мир существует в объективной форме так, как мы его видим. Веданта — идеалистическая школа философии, тогда как чарвака — реалистическая. По всей видимости, йога занимает среднее положение. Она не лишена более высокой стороны, [идеи] воспринимаемого мира, но также не лишена и объективной стороны. Она верит как в существование объектов, так и в более высокое существование [идеи]. Поэтому, даже когда читта удаляется [от объектов], мир будет продолжать существовать, потому что мир как целое существует в материи, в уме, в индриях, во времени и в пространстве.

Объект не зависит от [какого-либо] одного ума. Это означает, что феноменальный мир субъективен [по отношению] к каждому

уму, но он не исчезает, когда кто-то достигает кайвальи. Он продолжается для других людей, которые еще не достигли освобождения. Если вы думаете, что объект восприятия зависит от ума, который уничтожен, тогда можно спросить, что происходит с объектом восприятия, когда он [больше] не познается этим умом? Ответ состоит в том, что объект продолжает существовать для других людей.

Сутра 17: Отражение объекта

Taduparagapekṣitvachchittasya vastu jñātajñātam

<i>Taduparaga</i>	— отражение объекта в читте;
<i>apekṣitvat</i>	— из-за необходимости;
<i>chittasya</i>	— ума;
<i>vastu</i>	— объекта;
<i>jñāta</i>	— познаний;
<i>ajñātam</i>	— непознанный.

Уму для познания объекта требуется его отражение.

Уму для познания объекта требуется его отражение, после чего происходит познание только этого объекта. До тех пор, пока объект понимания не отразится в читте, она не имеет знания или познания этого особого объекта.

Если объект предстает перед читтой, но отражения не происходит, тогда не будет знания; познания не будет, даже если объект и читта находятся в непосредственной близости. Более того, знание объекта не возникает просто потому, что объект присутствует. Знание имеет место только тогда, когда имеется отражение объекта в читте.

Таким образом, смысл этой сутры в том, что объект познается или не познается в соответствии с тем, присутствует или отсутствует отражение объекта в уме.

Сутра 18: Пуруша знает ум

*Sada jñataśchittavrittayastatprabhoh
puruṣasyapariṇamivāt*

Sada — всегда;
jñataśh — познается;
chittavrittayh — видоизменения ума;
taṭprabhoh — на **его** господине;
puruṣasya — пуруши;
apariṇamivāt — благодаря неизменности.

Пуруша — господин читты — неизменен, поэтому он всегда знает видоизменения ума.

Пуруша никогда не меняется, он постоянен, хотя все остальное изменчиво. Мир времени и пространства, качеств и знаний и т.д. претерпевает постоянное изменение. Но это изменение имеет постоянный, неизменный задний план, постоянную основу, которой является душа. Поэтому, что бы ни имело место в читте, автоматически известно душе, потому что она — госпожа читты.

Сутра 19: Читта не самоосвещаемая

Na tatsvabhāsam drishyatvaṭ

<i>Na</i>	— нет;
<i>tat</i>	— тот;
<i>svabhāsam</i>	— самоосвещаемый;
<i>drishyatvaṭ</i>	— познаваемость.

Та читта не самоосвещаемая, потому что она есть предмет познания и восприятия.

Солнце светит само по себе, но луна не является самоосвещаемой. Подобным образом самоосвещается душа, но не читта. Когда йог живо воспринимает различные сферы читты в процессе различных состояний самадхи, тогда читта становится предметом восприятия, познания. Пуруша же [всегда] неизменен.

В момент, когда ум разворачивается вовнутрь и выходит за пределы органов чувств, вы осознаете, что пуруша есть нечто отличное от читты. Пуруша — [то, что] освещает читту.

Пуруша не осознается через ум. Для того чтобы осознать его, ум как целое полностью отделяется и выбрасывается из области опыта. В то время как обычный человек при познании зависит от своих индрий или ученый — от своих приборов, йог зависит от высшей способности самопознания. Только после того, как изменяющийся инструмент познания, т.е. читта, ликвидируется, пуруша может быть осознан. Поэтому высшее существо или пуруша не является предметом познания посредством ума, но есть предмет познания самим собой. Вся садхана йоги есть ни много ни мало [процесс] осознания пуруши и представляет собой последовательность упразднения более низких форм, более низких средств осознания. Хотя пуруша освещает сам себя, он не воспринимаем читтой.

Сутра 20: Ограниченность ума

Ekasamaye chobhayaṇavadharaṇam

Ekasamaye — одновременно;
cha — и;
ubhaya — оба;
anavadharaṇam — непостигаемость.

И не может быть постижения обоих одновременно.

Читта имеет свои собственные ограничения. Здесь обращается внимание на то, что вы не можете иметь одновременного постижения воспринимающего и воспринимаемого, познающего **и** познаваемого. Вы можете в одно время получать знание одного из двух, потому что ум может воспринимать [только] определенный опыт. Когда ум является воспринимающим, он не может восприниматься. В уме отсутствует двойная способность — воспринимать и восприниматься и в этом его ограниченность.

Сутра 21: Путаница памяти

Chittantaradrishye buddhibuddheratiprasaṅgah smritisāṅkarashcha

<i>Chittantaradrishye</i>	— в одном уме, познаваемом другим;
<i>buddhibuddheh</i>	— познание познаний;
<i>atiprasaṅgah</i>	— абсурдный избыток;
<i>smṛiti</i>	— память;
<i>sāṅkarah</i>	— путаница;
<i>cha</i>	— и.

Если принять познание одним умом другого, тогда было бы познание познаний, ведущее к абсурду и путанице памяти.

Буддизм не признает пурушу. Он говорит, что ум сам может воспринимать другой ум. Но в этом случае была бы необходима бесконечная цепь умов: один, видящий другого, другой, видимый третьим и т. д. Таким образом, эта доктрина буддистов представляется совершенно ошибочной. Читта не может быть познающим; действительный познающий — это пуруша. Пуруша не может познаваться умом или чем-то еще.

Йога есть утверждение, что вместо принятия самой читты в качестве познающего другую читту следует в качестве основы, как познающего, взять пурушу, который остается неизменным, в то время как все остальное подвергается постоянному изменению.

Сутра 22: Знание его собственной природы

Chitterapratisaṅkramayastadaḥapattau

svabuddhisamvedanam

<i>Chitteh</i>	— сознания;
<i>apratisaṅkramayah</i>	— не переходящий от одного к другому;
<i>tadaḥara</i>	— собственная форма;
<i>apattau</i>	— достигший совершенства;
<i>svabuddhi</i>	— самопознание;
<i>samvedanam</i>	— знающий.

Знание своей собственной природы достигает совершенства через самопознание, когда сознание принимает ту форму, в которой оно не переходит от одной стадии к другой.

Познание посредством читты зависит от различных уровней сознания, потому что сознание принимает ту особую форму буддхи, через которую следует ум. Когда сознание принимает ту пратьяю, в которой опыт уже не переходит от одного уровня к другому, поскольку ментальное средство [для этого] отсутствует, тогда имеет место самопознание, в результате которого получается знание своей собственной природы.

Здесь происходит связь с состоянием пуруши, называемым сварупа вастханам. Это состояние вступает в силу, когда читта принимает пратьяю, которая есть продукт ритамбары и где опыт уже не меняется. Пока медитация происходит в области ума, опыт продолжает меняться. Там есть пратисанкрам. Этот опыт продолжает меняться. Когда развертывается ментальное осознание, т.е. оно становится тоньше и тоньше, опыт также продолжает изменяться. Ум неустойчив, он все еще развивается и изменяется. Постоянно изменяется психическая и физиологическая структура ума. В медитации внутренняя структура ума подвержена громадному изменению.

Медитация не является заключительным опытом, поскольку происходят постоянные изменения. В последней стадии читта имеет постоянную, не меняющуюся пратьяю; здесь не может быть

уже никаких изменений. Это состояние самадхи, где процесс опыта останавливается, [поскольку для него уже] нет никакой возможности выхода за пределы, ограничивающие читту. После этого видящий достигает своей собственной формы. В начальных [стадиях] могут быть различные формы, такие, как шивалинга или АУМ, но в конечной стадии имеется только одна форма, которая не меняется. Эта [стадия] называется тадакарапатти и принадлежит к последней категории самадхи. Эта конечная стадия описывается в упанишадах и Бхагавадгите. Это состояние чистого сознания, которое имеет атрибуты сат, чит, ананда. Оно дает однородный опыт, который не ограничен умом.

Это [состояние] приходит, когда вы выходите за пределы ограничений читты и устанавливаете себя в неколеблющемся, чистом сознании, которое абсолютно однородно и неподвижно. В этом состоянии обретается свабуддхи самведанам, т. е. полное знание своего собственного ума. Познание тела, чувств и ума полностью останавливается, и имеет место только неменяющееся познание сварупы, т. е. своей собственной формы.

Знание буддхи есть знание вашей внутренней природы. Здесь буддхи не означает интеллект или ум. Он означает осознание. В йоге буддхи означает интеллект как высшее осознание.

В Гите говорится, что высшая реальность находится за пределами буддхи или само-осознания. Слово буддхи используется в этой сутре для этого состояния высшего осознания. Оно бывает, когда вы не функционируете через ум, а используете в качестве средства высшее осознание. Как раз, когда уровень сознания прекращает колебаться, появляется простое, неменяющееся осознание своей собственной внутренней природы. Тогда это есть самопознание или высшее знание самости.

Сутра 23: Способность ума постигать

Draṣṭridṛishyoparaktam chittam sarvaṛtham

<i>Draṣṭri</i>	— видящий (видящего);
<i>dṛishya</i>	— пракрити;
<i>uparaktam</i>	— окрашенный;
<i>chittam</i>	— ум;
<i>sarvaṛtham</i>	— включающий в себя все.

Ум, который окрашен видящим и видимым, все постигающий.

Слово читта здесь [используется] не в качестве обычных функций ума, а для обозначения более высокого [состояния сознания], посредством которого становятся воспринимаемыми более высокие сферы атмана. В этой сутре слово читта используется в отношении запредельного пуруши. Мы должны понимать обширную сферу действия читты, которая включает [активность] не только [в отношении] пракрити, но также и пуруши. Следует помнить, что ум обычного садхака продолжает оставаться тем же даже после того, как он добивается значительного прогресса в духовном плане. Единственное отличие состоит в том, что в начале ум был окрашен пракрити — объектным осознанием и тремя гунами, теперь же ум отбросил свои ограничения и стал настолько чистым, что отражает в себе пурушу. Таким образом, он становится все постигающим. Это слово — сарвартахам — все постигающий — должно быть хорошо понято. Даже на начальных стадиях духовной практики читта обладает способностью все-постижения, но в действительности эта способность не функционирует. В это время ум может воспринимать только то, что им познаваемо. Когда же ум становится чистым, он развивает более высокое осознание и может также видеть драшту. Таким образом, он действительно становится сарвартахамом. Это очень высокое состояние духовной жизни. Читта становится способной в одно и то же время отражать и субъект, и объект. Когда это состояние становится постоянным, последовательно следует знать, что очень скоро будет достигнуто состояние кайвальи. Но если это состояние все-включающего в себя осознания постоянно не поддерживается и имеются колебания сознания, это следует понимать, что кайвалья находится еще где-то далеко.

Сутра 24: Он работает для пуруши

*Tadaśaṅkhyeyavaśanaḅhishchitramapi parārtham
samhatyakarivṭat*

<i>Tat</i>	— тот;
<i>asaṅkhyeya</i>	— бесчисленный;
<i>vaśanaḅhih</i>	— васанами;
<i>chitram</i>	— разноцветный;
<i>api</i>	— хотя;
<i>parārtham</i>	— ради пуруши;
<i>samhatyakarivṭat</i>	— из-за объединенного действия.

Хотя и расцвечен бесчисленными васанами, он действует для пуруши, так как он работает в соединении.

Ум состоит из бесчисленных васан и становится разнообразно ими окрашен. Но это происходит не ради него самого. Ум всегда работает для пуруши. Он всецело предназначен для реализации цели пуруши. Точно так же, как рабочий фабрики работает среди других фабричных рабочих и различных механизмов, но работает не для них, а ради своей семьи, подобным образом читта, хотя и окрашена бесчисленными отпечатками и желаниями, в действительности предназначена для [реализации цели] пуруши.

Бесчисленные васаны не формируют цель или назначение ума. Точно так же, когда мы едим множество продуктов, какая-то часть из них усваивается в теле, а остальная выбрасывается, то в этом случае мы едим не для цели этих многочисленных продуктов, которые съедаются. Подобным образом читта существует не для васан, а для пуруши. Хотя господином или целевым назначением ума является пуруша, ум имеет множество васан только потому, что должен в результате многообразного опыта доставлять удовольствие пуруше.

Васана — это обычное, простое бессознательное средство [формирования] желания, которое безначально. Васаны — это не скрытое желание. Это главная побудительная причина для всего творения на более низком плане. Они не действуют на более высоком

плане высшего осознания. Следует понимать, что наш ум, который всегда крепко держится за объекты более низкого мира, наполнен всеми видами привязанностей, страданий, желаний и т.д. Ум имеет в качестве своей цели или назначения пурушу и ничего более. Поэтому духовным последователям, которые благодаря васанам подвержены привязанностям и мучениям, не следует испытывать пессимизм. Им не следует быть подавленными, когда в их уме работают васаны. Они должны понимать конечную цель паломника, а именно пуруши. Им следует иметь в виду, что бесчисленные васаны служат существенной цели пуруши.

Жизнь за жизнью, рождение за рождением ум продолжает переселение из одной сферы сознания в другую, от одного плана эволюции к следующему более высокому плану. Это происходит до тех пор, пока, в конце концов, не наступит момент, когда ум станет способным отразить в одно и то же время видящего и видимое, знающего и знаемое. Тогда это становится концом васан, потому что они выполнили свое назначение создавать бхогу для пуруши.

Сутра 25: Прекращение различия

Viśeṣa darśinah atmabhā vābhavaṅ vinivṛittih

<i>Viśeṣa</i>	— различие;
<i>Darśinah</i>	— того, кто видит;
<i>ātmabhāva</i>	— самосознание;
<i>bhāvaṅ</i>	— чувство;
<i>vinivṛittih</i>	— полное прекращение.

Осознание самосознания полностью прекращается для того, кто видит различие.

Различающая способность осознания самости полностью исчезает после того, как достигается весь диапазон ментального сознания. Существует две интерпретации этой до некоторой степени «туманной» сутры. В соответствии с первым [толкованием], когда йог становится способным к восприятию ментальных осознаний, которые противоположны друг другу, он может понимать различие между двумя точками в любом процессе. Данный процесс начинается с пракрити и заканчивается на пуруше. После того, как йог перекрыл весь диапазон процесса, перед его взором предстает различие между двумя точками, первая из которых — осознание пуруши и вторая — осознание пракрити. Затем в нем возникает решение (санкальпа) уйти от осознания самости. Это происходит, когда он становится сознательным к пракрити и пуруше в их различии, когда он желает выйти даже за пределы этого сознания.

В соответствии со второй интерпретацией [сутры], когда йог овладевает высшим состоянием сознания самости, он может сделать различие между пракрити и пурушей, с помощью чего он способен видеть пурушу как отличающегося от пракрити. Здесь имеет место выход за пределы осознания самости. Первая интерпретация представляется более корректной. Мы знаем, что в высшем состоянии самадхи сознание не меняется; оно становится статичным. В этом состоянии в совершенстве познается различие между видящим и видимым. Более того, васаны, которые образуют главную структуру ментального сознания, являются не просто результатом,

а именно средством. Поэтому конечной целью ума является выход за пределы самого себя. Атмабхава является тончайшей точкой, где ум как сущность аннулирует сам себя. В этой стадии приходит опыт кайвальи.

Сутра 26: Направление к кайвалье

Tada vivekanimnam kaivalyapragbharam chittam

<i>Tada</i>	— затем;
<i>vivekanimnam</i>	— склонный к различению;
<i>kaivalyapragbharam</i>	— расположенный к кайвалье;
<i>chittam</i>	— ум.

Затем ум по-настоящему склоняется к различению и направляется к кайвалье.

Когда йог осознает, что даже ритамбхары и атма бхавы — осознания высшей точки самости — не достаточно для осознания абсолюта и когда он тверд в намерении отбросить даже высшие стороны ментальных факторов, тогда в нем развивается особое подсознательное чувство отречения от блаженства и знания, которое рождается на более высоком плане атмана. Когда он достигает совершенного состояния самадхи, тогда он забывает все о себе и своем окружении, но в то же время он способен обозревать весь спектр сознания, за пределы которого он вышел.

В это время перед ним предстает весь его путь от самой низшей точки до высшей духовной точки, и он помнит весь духовный опыт, который он имел с начала своей духовной жизни. Тогда он становится способным создать чувство различения между опытом различных измерений. Тогда он осознает, что весь этот опыт, включая медитацию и даже блаженство, является относительным, а не абсолютным. [В писаниях] говорится, что, хотя блаженство и джняна, порождаемые высшим сознанием, неизменны и постоянны, но на протяжении многих рождений в течение периодов садханы меняется качество опыта. Не абсолютны даже качество транса, сознание самости и высшее знание.

Так, последователь чувствует, что необходимо выйти за пределы этого опыта, потому что он недостаточен. Это особый опыт, когда вы садитесь и пересматриваете свою жизнь обратно. Вы не вспоминаете, как развивалось ваше физическое тело. Вы просто вспоминаете одно: как вы прогрессировали в материальном, образова-

тельном, социальном и политическом плане. Вы просто выбираете из этого что-то одно и начинаете думать. Когда ум развернется внутрь, вы увидите всю последовательность в целом. Вы сможете просто испытывать это на опыте. Однако, если вы сравните последний опыт с первым, вы всегда можете видеть различие. Затем вы видите [различные] аспекты в их развитии. После этого вы можете выйти за пределы всего пути, [проделанного] в ментальной сфере.

Тогда вы приходите к пониманию того, что весь этот опыт был на плане пракрити. Это определенная точка [эволюции] пракрити. Пока эта точка не достигнута, весь этот опыт и даже последний из них происходит внутри области пракрити. Это план ментального сознания, чувственного сознания. Он включает в себя и сверхментальное сознание, такое, как видение тонких потоков и телепатических вибраций, ясновидение, яснослышание и т.д. Все это в целом формирует непрерывный процесс, начинающийся с более грубого плана и опускающийся на более глубокие планы.

Здесь ум посредством различительного анализа склоняется к вивеке и видит все, происходившее в прошлом в целом — с «высоты птичьего полета». Стремиться в направлении кайвальи - это предрасположенность сознания. Она описывается прекрасным словом кайвалья-прагбхарам.

Мы знаем из физики, что все притягивается к центру земли и, таким образом, мы обладаем тяжестью или весом. Точно так же в течение заключительных стадий садханы ум тянется в направлении центра притяжения, которым является кайвалья. Таким образом, когда все лишние представители сознания удаляются, пуруша становится наполненным абсолютным сознанием и некая сила или тяга притягивает его к состоянию кайвальи.

Сутра 27: Пратъяи все еще появляются

Tachchidreṣu pratyayantarāṇi samskārebhyaḥ

Tachchidreṣu — в интервалах этого;

pratyayantarāṇi — другие пратъяи;

samskārebhyaḥ — самскарами.

Между состояниями различения (вивеки) благодаря прошлым отпечаткам появляются другие пратъяи.

После того, как йог достигает состояние вивекакхъяти, происходит так, что он не может поддерживать состояние неколеблющегося сознания вивеки, потому что за расслаблением напряжения следует вмешательство пратъяи. Даже после того, как ум станет полным вайрагьи и, покидая сферу пракрити, он начнет притягиваться в направлении состояния кайвальи, существуют промежуточные стадии, когда он возвращается обратно в те состояния, откуда он переходил на план нирбиджа самадхи.

Это происходит из-за следов неведения (авидья клеши), представляющих собой не что иное, как следы прошлых самскар, которые пробиваются сквозь состояние вивеки. Здесь пратъяя олицетворяет последний след, который остался после полного прокаливания [семян] кармы и самскар. Это состояние непостоянно. Оно только [время от времени] вмешивается в течение вивеки. Когда йог устанавливается в высшей форме медитации, перед тем, как он достигает точки конечного опыта, эта медитация, хотя и в слабой степени, и только иногда, но все же нарушается. Но этот период [медитации] не переводит его на более низкую стадию. В течение этого периода последователь твердо устанавливается на высшей стадии. Точно также, как во время ночного сна могут быть короткие периоды, когда мы находимся в бодрствующем или полубодрствующем состоянии, похожим образом происходит в случае, когда ум привлекается в направлении кайвальи: [последние] следы отпечатков пробиваются сквозь вивеку, но вивека снова продолжается. Здесь не должно быть неправильного понимания по поводу этого момента. Некоторым людям кажется, что когда йог оконча-

тельно достигает конечное состояние, он не в состоянии смотреть назад, он полностью поглощен. В действительности же это не так. До тех пор, пока семена присутствуют, они дают начало выютхане от состояния вивеки. Но это не создает каких-либо [серьезных] помех, так как семена [самскар] прокалены, т. е. почти сожжены.

Сутра 28: Их удаление

Haṇameṣam kleśhavaduktam

<i>Haṇam</i>	— разрушение;
<i>eṣam</i>	— их;
<i>kleśhavat</i>	— как клеши;
<i>uktam</i>	— говорится.

Предписывается удаление этих (пратьяй), подобно разрушению клеи.

Процесс возобновления предшествующего сознания должен быть полностью остановлен. Это делается путем удаления пратьяй, появляющихся благодаря следам личности, так же, как удаляются клеши. Клеши удаляются благодаря пониманию их природы и их отношения к карме. Пратьяи в самадхи возникают также благодаря прошлой карме и ее отпечаткам. Отпечатки коренятся в клешах, а клеши [в свою очередь] — в авидьи. Именно так пратьяи должны быть отслежены назад к их корню.

Когда авидья удаляется, клеши исчезают, развивается сила различения, но наряду с этим благодаря прошлым отпечаткам появляются сознательные пратьяи. Точно так же, как удаляются клеши через медитацию (дхьяну) и придание состоянию вивекакхьяти большей стабильности, подобным образом могут быть удалены пратьяи, [появляющиеся] в течение вивекакхьяти, через придание состоянию вивекакхьяти прочной устойчивости и непоколебимости.

Сутра 29: Дхарма мегха самадхи

*Prasaṅkhyāneapyakuṣīdasya sarvathā
vivekakhyaṭerdharmameghah samādhihi*

<i>Prasaṅkhyāne</i>	— в высшей медитации;
<i>api</i>	— даже;
<i>apiakuṣīdasya</i>	— того, у кого нет интереса;
<i>sarvathā</i>	— на каждом пути;
<i>vivekakhyaṭeh</i>	— различением;
<i>dharmameghah</i>	— ливень дхармы;
<i>samādhi</i>	— самадхи.

Когда нет интереса даже к высшей медитации, дхарма мегха самадхи развивается по причине полного различения.

Когда состояние вивекакхьяти полностью устанавливается и отпечатки, вызывающие прерывание, также подавлены, медитация достигает своей высшей точки в тончайшем типе самадхи, называемом дхарма мегха самадхи. Оно интересно тем, что здесь йог развивает невлечение даже к просветлению. Здесь имеет место полная вайрагья даже в отношении вивекакхьяти, и йог становится свободным от желания достичь кайвалью. До этих пор им руководило честолюбие в отношении кайвальи. Теперь даже оно оставляется позади. Как только он оказывается вблизи высшей точки, жажда достижения этой точки полностью теряется.

Акусида означает отсутствие всякого расчета. Это состояние, в котором йог отказывается от идеи получения чего-либо или достижения когда-либо через медитацию, которую он делает. Честолюбие и интерес оставляются позади. Садхана практикуется, но идея достижения чего-либо отсутствует. В этом состоянии нет привязанности даже к состоянию кайвальи. Очень интересно заметить, что отказ от сильного желания кайвальи, которое вело последователя от низшей точки сознания к развитию высшего осознания, происходит автоматически прямо во время достижения кайвальи*.

* Имеется в виду, что это происходит одновременно. Инструментальной же причиной кайвальи является именно вайрагья в отношении кайвальи. (Прим. пер.)

Это дает начало дхарма мегха самадхи. В этом состоянии все семена прошлых отпечатков полностью сгорают. Каждая карма заканчивается, и открываются врата реальности. Остаются тайны и любопытство, ничего более.

Слово дхарма не означает религию. Это также и не долг. Его значение отличается как от принятого в религии, так и от долга. Оно означает неотъемлемое свойство или характеристическую функцию. Дхарма, о которой здесь говорится, — это сат, чит и ананда, которая есть универсальная характеристика или функция более высокого сознания. Мегха — это технический термин, означающий мистическое состояние, которое может быть описано как самое высшее состояние дремы (drowsiness), через которое мы имеем опыт сат-чит-ананды. Мегха на санскрите означает облако. Это облако, которое ливнем изливает на йога опыт сат, чит и ананды, составляющих одно единое состояние. Он не может быть описан через язык с помощью слов. Можно [только] сказать, что это очень высокое состояние однородного опыта сат-чит-ананды.

Оно становится возможным, когда достигается последняя стадия нирбиджа самадхи. Возьмем пример. Когда человек умирает, последним моментом его жизни является момент, когда он видит всю свою жизнь, проходящую перед ним неким мистическим образом. Это не некое отчетливое видение, имеет место своеобразное мистическое осознание всего, что произошло в его жизни. Он смотрит на это, как если бы смотрел на некий пейзаж. Подобным образом великий опыт дхарма мегха самадхи является последним моментом перед освобождением. Он приводит к концу всех усилий, всей садханы, медитации или самадхи.

Освобождение означает обрывание, а дхарма мегха самадхи есть конечная точка цели абхьясы йоги. После ее достижения йог входит в новую область опыта и деятельности.

Сутра 30: Свобода от клеш

Tatah kleshakarmanivrittih

<i>Tatah</i>	— с этого времени;
<i>Klesha</i>	— омрачения;
<i>Karma</i>	— действия
<i>Nivrittih</i>	— прекращение.

С этого времени (появляется) свобода от клеш и карм.

Когда йог посредством дхарма мегха самадхи достигает состояния сат-чит-ананды, он более не подвергается влиянию клеш и карм. Эти два инструмента зависимости, которые держат дживу привязанным к миру опыта, полностью растворяются под влиянием дхарма мегха самадхи. Как только эти спаренные инструменты разрушаются, йогическая садхана подходит к концу.

Следует понять, что непосредственной целью йоги является уничтожение авидьи и клеш. Реализация кайвальи не является результатом прямого воздействия, она опосредована через удаление клеш. Мы не должны развивать [реализацию]. Это есть только раскрытие состояния, которое [потенциально] уже присутствует по самой природе пуруши. Дживанмукти — это последний корень йоги *. Это [слово] означает состояние свободы от уз пракрити и трех гун. Сфера деятельности пракрити начинается с авидьи и кончается в дживанмукти. Это состояние за пределами царства пракрити; в нем дживанмукта испытывает бесконечное блаженство. Здесь дживанмукта может смотреть на пракрити извне, потому что сам уже не находится там. Он имеет практическое понимание обоих: и пракрити, и мукти в одно и то же время.

Хотя это правда, что конечное состояние мукти уже находится в нас, необходимо понимать, что оно скрыто слоями авидьи и отпечатками прошлых действий. Когда посредством йоги эти слои удаляются, состояние, которое уже здесь, открывается заново.

* Имеется в виду, что дживанмукти — это последнее состояние сознания, удерживающее в мире пракрити (корень), которое йога отбрасывает (выкорчевывает) для достижения кайвальи. (Прим. пер.)

Итак, духовному последователю никогда не следует отказываться от своей садханы, пока через добродетель уничтожения пракрита и трех гун он окончательно не достигнет переживания блаженства. Ему следует продолжать путь йоги, пока он не станет единственным центром чистого сознания в высшей реальности и совершенно отделенным от пракрити. После достижения дхарма мегха самадхи клеши и кармы более не связывают йога. Для него они стали не существующими.

Процесс мукти имеет два аспекта, а именно: индивидуальный - мукти и космический (пракрити мокша). Последнее — это освобождение пракрити и пуруши как единого целого. Когда некая личность становится свободной от клеш и кармы, последние продолжают существовать где-то в пракрити, хотя для данной личности они подошли к концу. Когда наступает конец всего огромного цикла, все поглощается в пракрити. Это пракрити мокша. Дживан-мукту можно сравнить с богатым человеком, спящим в комнате с кондиционером, в то время как снаружи везде — летняя жара. Пракрити мокшу можно сравнить с повсеместным прекращением жары после сильного дождя. Итак, существует два аспекта мукти: индивидуальный и универсальный. Усилия, совершаемые личностями в этой стране или где-то еще, предназначаются для личного освобождения. Примерами личного освобождения являются пророки, подобные Христу, Будде, Шанкаре. Универсальное же освобождение не может быть вызвано одним человеком. Он может [только] практиковать интенсивную садхану с тем, чтобы вызвать освобождение для себя самого.

Существует два подхода к освобождению: первый — это спасительный подход и второй — практический. Подход йога должен быть [исключительно] практическим, не спасительным. Практически освобожденный дживанмукти работает ради блага человечества. Даже будучи освобожденным, он не спасается в царстве за пределами пракрити. Он работает, чтобы принести утешение и мир множеству страдающих личностей. Таким образом, он остается в дхарма мегха самадхи и не бежит в кайвалью, хотя она для него просто рядом. Он уходит вовне, в состояние кайвальи, когда чувствует, что он выполнил свою работу.

Индивидуальное освобождение — вовсе не освобождение. Конечно, академически — это освобождение, но практически — нет.

Освобожденный человек должен сражаться. Он должен продолжить свою битву против боли, против несчастья, против причины боли и т. д. Так он продолжает распространять послание добра, живя на земле. В конце концов, когда он уже показал путь миллионам страдающих, он выходит за пределы царства пракрити и становится видеха муктой.

Сутра 31: Бесконечность знания

*Tada sarvavarāṇamalāpetasya
jñānasyānantyajñeyamalpat*

<i>Tada</i>	— тогда;
<i>Sarva</i>	— все;
<i>avarāṇa</i>	— покрывающий;
<i>mala</i>	— загрязнение;
<i>apetasya</i>	— того, от кого это удаляется;
<i>jñānasya</i>	— знания;
<i>anantyāt</i>	— бесконечность;
<i>jñeyam</i>	— познаваемый;
<i>alpat</i>	— но небольшое.

Тогда с удалением всех завес и загрязнений из-за бесконечности знания остается немного, что [может] познаваться.

Дхарма мегха самадхи вызывает две вещи. Во-первых, оно удаляет [скрывающую] знание завесу или покрывало и, во-вторых, полностью удаляет все загрязнения. В действительности удаляются три вещи. В дополнение к двум, указанным выше, удаляется викшепа, но она [к рассматриваемому моменту] уже уничтожена посредством абхьясы, и поэтому в этой сутре упоминаются только две.

В упанишадах и других писаниях говорится, что мрак [невежества] и страх не покидают личность, пока свет знания (джнянасу-рья) не взойдет на горизонте сверхсознания. Здесь же говорится, что после дхарма мегха самадхи имеет место великий результат удаления загрязнений и завес знания и йог видит, что остается мало того, что [может] быть видимым или познанным.

В начале последователь постоянно чувствует, что он познал очень мало и существует еще много того, [что нужно] познать. Но когда завеса знания удаляется, количество того, что необходимо познать или чем нужно овладеть, становится малым. [В конце концов] йог становится аптакамой, аптаджняной и антасанкальпой. Для него не остается ничего, что можно было бы познать, выполнить, достичь или пожелать. Это [состояние] становится его лич-

ной природой, но до этого просветления он должен добиваться устойчивого прогресса посредством строгой дисциплины и постоянной садханы. В начале он — искатель. Когда он устанавливается в садхане, он называется садхака, но когда он достигает дхарма мегха самадхи, он становится сиддхой. Его жажда знаний, устойчивости и покоя утоляется ливнем из облака дхармы. Для него все и вся становится познанным, все, что бы он ни пожелал. Это [происходит] потому, что нет завесы или покрыва для его знания. Он подходит к испытанию на собственном опыте, в своей личной жизни великих изречений (махавакьей). Эти великие изречения в общем виде могут быть сформулированы следующим образом.

1. Праджнянам Брахма: Конечная истина, космическая реальность есть сознание.

2. Ахамбрахмасми: Я есть Брахман.

3. Татвамаси: Ты есть Тот (Брахман).

4. Айяматма Брахма: Эта индивидуальная душа есть Брахман.

Это есть четыре бессмертных изречения, которые суммируют всю философию упанишад.

Они должны пониматься не только интеллектуально, но в реальном [собственном] опыте и осознании. И это возможно только в дхарма мегха самадхи.

После достижения дхарма мегха самадхи пуруша остается в своей собственной форме и природе. Он освобождается от наложения [на осознание] вритти ума.

Сутра 32: Гуны уходят

Tatah kritarthaṇam

pariṇamakramasamaptirguṇaṇam

<i>Tatah</i>	— с этого времени;
<i>kritarthaṇam</i>	— выполнив свое назначение;
<i>pariṇama</i>	— изменений;
<i>krama</i>	— процесс;
<i>samaptih</i>	— конец;
<i>guṇaṇam</i>	— гун.

С этого момента, выполнив свое назначение, и после окончания процесса изменения гуны уходят.

Йог становится критартхой путем достижения дхарма мегха самадхи, потому что для него не остается ничего, что должно быть достигнуто. Процесс изменения в уме, а также в гуннах приходит к своей остановке. Вместе с законом изменения завершается действие закона причины и следствия настолько, насколько он касается йога. Весь процесс [деятельности] гун имеет одно назначение — создание опыта для пуруши и в конечном итоге — приведение к освобождению. Выполнив оба эти назначения, гуны уходят.

Сутра 33: Карма постижима

Kṣaṇapratiyogi pariṇāmaparāntanirgrāhyah kramah

<i>Kṣaṇa</i>	— момент;
<i>pratiyogi</i>	— соответствующий;
<i>pariṇāma</i>	— изменение;
<i>aparānta</i>	— в конце;
<i>nirgrāhyah</i>	— полностью постижим;
<i>kramah</i>	— процесс.

Карма есть процесс, соответствующий моментам, постижимый в конце.

Процесс есть ряд явлений. Он может быть познан, только когда завершен. Например, то, что этому телу когда-то приходит конец, становится постижимым только в конце процесса [его функционирования], которым является смерть. Поэтому постоянно имеет место процесс умирания. Но на этом процесс [в целом] не заканчивается, потому что моменты преобразования немедленно сменяются другой формой существования. Каждый момент вещи стареют, но мы признаем их старыми только после окончания этого процесса. Этот особый процесс в отношении времени и в отношении событий называется крама. Это [процесс «умирания»] есть истина для всего, что является продуктом трех гун, так как каждый момент гуны продолжают изменение. Только душа или пуруша находится за пределами сферы действия этих преобразований. Существует пять классов паринамы:

1. От не проявленного к проявленному.
2. От минерала к растению.
3. От растения к животному.
4. От животного к человеку.
5. От человека к сверхчеловеку.

В этих различных классах также существуют различные стадии эволюции. Обычно мы не замечаем личные изменения от стадии к стадии, так как они не очень заявляют о себе. Мы можем видеть изменения в человеке, когда встречаем его через десять или пят-

надцать лет. В действительности это изменение происходит каждый момент, но распознать [каждое такое изменение] в отдельности мы не можем.

Этот процесс изменений приходит к концу в дхарма мегха самадхи, которое является конечной точкой преобразования трех гун. За пределами этого процесса нет никакого преобразования. Вместе с ним приходит конец трансформации во всем царстве опыта. Поэтому после того, как достигается мокша, не происходит никакого перерождения, так как с этого момента преобразования в физической и ментальной сферах также останавливаются.

Точно так же, как мы не знаем, как ребенок становится молодым человеком или молодой человек становится старым, подобным образом для нас не постижимы преобразования дживы от одного царства к другому, т. е. от растения к животному, от животного к человеку и т. д., от одного воплощения к другому, от одного рождения к другому. Поэтому в мире есть люди, которые не верят в перерождение или перевоплощение. Но это происходит лишь потому, что они не могут видеть этого. Можно сказать, что это и невозможно видеть. Это постижимо только в конце процесса, а не в промежуточные моменты. Таким образом, эта сутра дает научное логичное объяснение теории перерождения.

Сутра 34: Кайвалья

*Puruṣarthashuṇyaṇaṃ guṇaṇaṃ pratiprasavaḥ
kaivalyaṃ svarūpa pratiṣṭhā vā chitshakteriti*

<i>Puruṣārtha</i>	— цель пуруши;
<i>shuṇyaṇaṃ</i>	— лишенный;
<i>guṇaṇaṃ</i>	— гун;
<i>pratiprasavaḥ</i>	— инволюция;
<i>kaivalyaṃ</i>	— освобождение
<i>svarūpa</i>	— своя собственная природа;
<i>pratiṣṭhā</i>	— установление;
<i>vā</i>	— или;
<i>chitshakteh</i>	— пуруша;
<i>iti</i>	— это все (означает конец книги).

Кайвалья есть инволюция гун по причине выполнения их назначения, или это есть восстановление пуруши в его естественной форме, которая есть чистое сознание.

Состояние кайвальи здесь определяется двумя путями. Один — в терминах инволюции гун; другой — в терминах, [относящихся] к пуруше. Это сделано потому, что в природе существует двойственный процесс, который может иметь место. Один [аспект] — это эволюция и другой — инволюция. В процессе эволюции объекты опыта проявляют себя через множество стадий, такие, как асмита, танматра, бхуты и т. д., для удовлетворения пуруши. Процесс инволюции противоположен первому. В нем объекты поглощаются в своей причине во все возрастающей степени, так, что, в конце концов, гуны остаются в невозмущенном состоянии. Это происходит, когда назначение гун, а именно бхога и кайвалья пуруши, выполнено. Таким образом, кайвалья может быть определена как инволюция гун путем выполнения их назначения, которое есть пурушартха. Процесс пратипрасавы или инволюции гун заканчивается в кайвалье пуруши.

В соответствии с другим определением кайвалья есть состояние пуруши, которое является его собственной чистой природой или

чистым сознанием. Человек пытается очистить сознание посредством разнообразных садхан, таких, как медитация, самадхи, самьяма и т.д. Благодаря этому завесы, покрывающие действительную природу пуруши, удаляются, пока, наконец, через дхарма мегха самадхи сознание не становится чрезвычайно чистым и достигает своей действительной природы (сварупа пратишти).

Кайвалья, таким образом, есть высшая точка совокупности всех садхан. Так считают йоги и джайны, но есть другие мыслители, такие, как те риши, которые имели отношение к упанишадям, которые верят, что кайвалья — это только некая стадия в развертывании сознания. Мы не знаем, какая часть сознания развернута, и сколько остается еще за пределами точки реализации.

Господь Будда также писал в одном месте, что кайвалья достигается, когда завесы неведения одна за другой удаляются посредством практик дхьяны и т.д.; но даже после этого возможно, что некоторые завесы остаются, чтобы [затем] быть рассеянными. Это только для бытия во времени кажется, настолько, насколько это касается нас, что кайвалья является высшей стадией. Поэтому и говорится, что йогическая садхана прямо или опосредовано направлена к этой цели. Таким образом, йога — это есть средство, а не сам по себе конец.

ГЛОССАРИЙ

А

абхава	abhava	Отсутствие
абхибхава	abhibhava	Подавление
абхивьяктих	abhivyaktih	Проявление
абхиджатася	abhijātasya	Хорошо отполированный; очищенный
абхимата	abhimata	Желаемый; согласный
абхинивеша(х)	abhinivesha(h)	Страх смерти
абхьянтара	abhyantara	Внутренний
абхьяса(х)	abhyāsa(h)	Повторяемая практика; практика
абхьятма	abhyātma	Духовный
аваранам	avarāṇam	Покрывающий; покрытие [завеса]
авастханам	avasthānam	Установление; обоснованный; установленный; условие
авидья	avidyā	Неведение
авирати	avirati	Жажда наслаждения
авишеша	avishēṣa	Без различия
авьяпадеша	avyapadesha	Неявный
агама	āgama	Свидетельство; откровение
адарша	ādārsha	Зрение
аджняна	ajñāna	Неведение
аджнятам	ajnatam	Непознанный
адхигама	adhigama	Достижение
адхиматра	adhimatra	Чрезвычайно сильный
адхистхатритвам	adhiṣṭhātritvam	Верховенство
адхьятма	adhyātma	Духовный
акалпита	akalpita	Невообразимый
акаша	ākāsha	Эфир; пространство
аклиштах	akliṣṭah	Без боли
акусидасья	akusidasya	Тот, у кого нет интереса
акшепи	ākṣepi	Выходящий за пределы
алабдхабхумикатва	alabdhabhūmikatva	Неспособность достигать более тонкого состояния
аламбана	ālabhana	Опора; объект
аласья	ālasya	Лень
алинга	alinga	Пракрिति; без знака или символа

алоках	alokah	Освещение, [свечение]
алпам	alpam	Но маленький
анавадхаранам	anavadharaṇam	Не постижение
анаваsthитатва	anavasthitatva	Нестабильность
анаваchчинна(x)	anavachchinna(h)	Необусловленный; неограниченный
анаваchхедат	anavachhedat	Не ограниченный временем
анагатах	anagatah	Будущее
анадитвам	anaditvam	Безначальность
ананда	ananda	Блаженство; восторг
ананта	ananta	Нескончаемость; змея, символизирующая вечность
анантарьям	anantaryam	Последовательность
анастам	anastam	Не разрушаемый
анантъят	anantyāt	Бесконечность
анатмасу	anātmasu	Не-самость [не-Я]
ангамеджаятва	aṅgamejayatva	Дрожание тела
анима	aṇimā	Размером с атом (сиддхи)
анитья	anitya	Не вечный; эфемерный
антарая	antaraya	Препятствия; помехи
антаранга	antaraṅga	Внутренние члены Йоги Патанджали
антардханам	antardhanam	Пребывание невидимым
антах	antah	Окончание
анубхута	anubhūta	Испытанный на опыте
анугамат	anugamaṭ	Путем соединения
анумана	anumāna	Вывод
анупати	anupaṭi	Следующий на
анупати	anupaṭi	Общий
анушасанам	anushaṣanam	Полные наставления
анушравика	anushravika	Услышанный
аньята	anyatā	Различие
аньях	anyah	Другой
апаварга	apavarga	Освобождение
апарамристах	aparamriṣṭah	Некасаемый
апаранта	aparānta	В конце; в конечном итоге
апаранта	aparānta	Смерть
апариграха	aparigraha	Нежадность; ненакопление (одна из ям)
апаринамитват	aparinaṃitvat	Из-за неизменности

апаттау	apattau	Достигший
апекшанам	apekṣaṇam	Равнодушие
апекшитват	apekṣivat	Из-за необходимости
апи	api	Также; даже
апраманакам	apramaṇakam	Не восприятие
апуңья	apuṅya	Порок; грех; недостаток
апурат	apurāt	Возмещение; переполнение
ариштебхьях	ariṣṭebhyaḥ	Посредством предзнаменования
артха	artha	Значение; предмет; назначение
асана	āsana	Фиксированное сидячее положение
асаннах	āsannah	Совсем близко
асвада	asvāda	Восприятие вкуса
асампраджнята	asamprajñata	Самадхи, которое имеет место между последовательными состояниями сампраджнята самадхи
асампрайога	asamprayoga	Отсутствие контакта
асампрамосах	asampramoṣaḥ	Не допускающий избавления
асанкхьейя	asaṅkhyeya	Несчетный
асевитах	āsevitāḥ	Практикуемый
асмита	asmitā	Эго; чувство «Я»
астейя	asteya	Честность (одна из ям)
асья	asya	Его
атат	atat	Не его собственный
атипрасангах	atiprasaṅgaḥ	Абсурд; сверхизлишний
атита	atita	Прошлое
атма(н)	ātma(n)	Чистое сознание; самость
атмабхава	ātmabhāva	Осознание самости, [самоосознание]
атха	atha	Теперь поэтому
атьянта	atyanta	Чрезвычайно
аушадхи	aushadhi	Травы
ахимса	ahimsā	Ненасилие (одна из ям)
ашайя	āshaya	Хранилище следов прошлой кармы
ашишах	āśhiṣāḥ	Воля к жизни
ашрайя	āshraya	Опора, [поддержка]
ашрайятвам	āshrayatvam	Основа; [базис]
ашта	aṣṭa	Восемь
ашуддхи	ashuddhi	Загрязнение
ашучи	ashuchi	Загрязненный

Б

бала	bala	Сила
балани	balāni	Силы, [мощь]
бандха	bandha	Связывающий; рабство
бахиранга	bahiranga	Внешние члены Йоги Патанджали
бахья	bāhya	Вне; внешний
биджам	bidjam	Принцип; семя
брахмачарья	brahmacharya	Безбрачие; Сексуальное воздержание (одна из ям)
буддхи	buddhi	Ментальная способность понимания
буддхибуддхех	buddhibuddheh	Восприятие восприятия
бхава	bhava	Состояния существования
бхавана	bhavana	Солнечная система
бхавана(м)	bhavanā(m)	Ментально пребывающий на; ощущающий
бхаванатах	bhavanatah	Позиция
бхавапратьяях	bhavapratyayah	Рождение есть причина
бхакти йога	bhakti yoga	Йогический путь преданности
бхедах	bhedah	Удаление, пронизывающий, отличие
бхрантидаршана	bhrantidarshana	Ошибочное восприятие
бхумих	bhūmih	Земля
бхута	bhūta	Элементы
бхутаджайя	bhūtajaya	Господство над элементами

В

вайрагьябхьям	vairagyabhyam	Посредством непривязанности
вайрагья(м)	vairagya(m)	Отсутствие страстного желания
вайратьягах	vairatyagah	Отказ от агрессии
вайшарадье	vaisharadye	После обретения совершенного господства
варана	varaṇa	Помехи; покрывание
варта	varṭa	Запах [обоняние]
васанам	vasanam	Желания
васананам	vasanānam	Потенциальных желаний
васту	vastu	Объект
вастусамье	vastusamyē	Тождественность объекта
вахита	vāhita	Поток
вачаках	vaçakah	Определитель; показатель

вашикара(х)	vashikāra(h)	Контроль; господство
вашитва	vashitva	Контроль над объектами (сиддхи)
ведана	vedanā	Осязание
вибхактах	vibhaktah	Отдельный; отличный
вивека	viveka	Различение
вивекакхьяти	vivekakhyaṭi	Различающее осознание
вивеканимнам	vivekanimnam	Склонный к различению
видеха	videha	Невоплощенный йог
Виджняна Бхикшу	Vijñāna Bhikshu	Комментатор текста Патанджали, который написал Йогасара Санграху
видхаранабхьям	vidharanābhyam	Задерживание дыхания (кумбхака)
викалпа(х)	vikalpa(h)	Фантазия; воображение
викаранабхавах	vikaranabhāvah	Свобода от чувственного отвлечения
викшепа	vikṣepa	Отвлечение ума
викшипта	vikṣipta	Колеблущееся состояние изменения ума
винивриттих	vinivṛittih	Полное прекращение
випарьяйя(х)	viparyaya(h)	Неверное знание; заблуждение
вирама	virāma	Останавливание
вирья	virya	Энергия; сильная воля; смелость
висайя(х)	viśaya(h)	Объекты чувственного восприятия
витарага	vitaraḡa	Человек без желаний и страсти
витарка	vitarka	Рассуждение; мышление; влечение
витришнася	vitriṣṇasya	Того, кто свободен от желаний
вичара	vichāra	Отражение
виччхедах	vichchhedah	Перерыв; остановка
виччхинна	vichchhinna	Рассеянный
вишайявати	viśayavati	Чувственный; чувств
вишешах	viśeṣah	Особый; определенный; с отличием
вишока	vishoka	Без скорби
вриттайях	vṛittayah	Образец ума
вритти	vṛitti	Образец или круговые модели сознания; видоизменение
вьюха	vyūha	Устройство
вякта	vyakta	Очевидный
вякхьята	vyākhyāta	Объясненный
Вьяса	Vyāsa	Комментатор работы Патанджали, который написал Йогабхасью
вьяхи	vyādhi	Болезнь

Г

гати	gati	Движение
гуна	guṇa	Тройственный аспект природы; см. саттва, раджас и тамас
грахана	grahaṇa	Чувства; средства познания; сила восприятия
трахита	grahitā	Познающий; видящий
грахьесу	grahyeṣu	Объект познания
гунавайтрисньям	guṇavairiṣṇyam	Свобода от желания гун
гунатманах	guṇatmanah	Охватываемый гунами
гурух	guruh	Творец; учитель; наставник

Д

даурманасья	daurmanasya	Подавленность
даршана	darshana	Познание; духовное видение
даршанашакти	darshanashakti	Сила выражения (средства сознания)
даршинах	darshinah	Тот, кто видит
двандва	dvandva	Пары противоположностей; конфликты
двеша	dveṣa	Отвращение; неприязнь
деша	desha	Страна
джала	Jala	Вода
джанма	janma	Рождение
джапа	japa	Повторение мантры
джати	jāti	Класс, каста, тип, род
джняна(м)	jñāna(m)	Знание; познание
джнянасья	jñānasya	Относящийся к знанию
джнята	jñata	Познанное
джнейя	jneya	Познаваемый
джьотишмати	jyotiṣmati	Светящийся; полный света
джьотишмати	jyotiṣmati	Сверхчувственное восприятие
дивья(м)	divya(m)	Божественный
дирдха	dirgha	Твердый
доша	doṣa	Недостаток
драстух; драста; драстри	draṣṭuh; draṣṭā; drastri	Видящий
дриг	drig	Сознание
диргха	dirgha	Длинный

дригшакти	drigshakti	Сила познания
дришиматра	drishimātra	Только чистое сознание
дришьятват	drishyatvat	Благодаря познанию
дришта; дришья(м)	driina; drishya(m)	Видимое
духкха	duhkha	Боль; расстройство; несчастье
дхарана	dharaṇa	Концентрация
дхарма	dharma	Качество, свойство; праведный путь и действия
дхармамегах	dharmameghah	Изливание сат-чит-ананды (истины, сознания и блаженства)
дхарми	dharmi	Субстанция свойств
дхрува	dhruva	Полярная звезда
дхьянаджам	dhyānajaṃ	Рожденный от медитации

И

ива	iva	Просто как
индрия	indriya	Органы чувств
итаратра	itaratra	В другом состоянии
итарешам	itareṣaṃ	Других
ишитва	ishitva	Сила творения и разрушения по своей воле (сиддхи)
иштадэвата	istadevata	Личное божество (deity)
индрияджайя	indriyajaya	Господство над чувствами
Ишвара	īshvara	Господь; Бог; чистое осознание
ишвара пранидхана	īshvara pranidhāna	Вверение Богу (также одна из ниям)

Й

йога	yoga	Союз; практика и процесс йоги, как это объясняется Патанджали
йоганга	yoganga	Ветвь или стадия практики йоги
йогьята	yigyata	Пригодность; достаток

К

кайвалья(м)	kaivalya(m)	Освобождение; единственность; одиночество; недвойственность
кайвалья прагбхарам	kaivalya pragbharam	Склонность к единственности
кайя	kāya	Тело
кала	kāla	Время

калена	kaḷena	Временем
камаवासитва	kaṃavasitva	Исполнение любого желания
карана	kaṛaṇa	Причина
карма	karma	Действие
кармавиपाка	karmavipāka	Плоды прошлых действий
карма йога	karma yoga	Йогический путь действия
кармашайя	karmaśaya	Хранилище кармы (предыдущих рождений)
каруна	karuṇa	Сострадание
клеша	klesha	Омрачение; напряжение
клишта	kliṣṭa	Болезненный; тяжелый; трудный
крама(х)	krama(h)	Порядок; последовательность; процесс
крийя	kriyā	Деятельность
крийя йога	kriyā yoga	Практическая йога; подготовительная йога
критартха(м)	kṛitartha(m)	Осуществленная личность
критартханам	kṛitarthaṇam	Выполнив свое назначение
кродха	krodha	Гнев
курма, курманадьям	kurma, kurmanāḍyam	Психический канал в горле
кхьяти	khyāti	Знание; осознание
кхьяти	khyāti	Осознание
кшайят	kṣayat	Разрушение
кшана	kṣaṇa	Момент времени
кшетрам	kṣetram	Поле
кшинавритти	kṣhīnavṛitti	Человек, который ослабил видоизменения (вритти) ума
кшипт(а)	kṣipt(a)	Отвлеченное состояние ума
кшут	kṣut	Голод

Л

лабха(х)	lābha(h)	Достижения; польза
лагхима	laghima	Светимость (сиддхи)
лагху	laghu	Свет
лакшана	lakṣaṇa	Характеристика
лингаматра	liṅgamātra	Со знаком или символом
лобха	lobha	Жадность

М

митхья	mithya	Ложный
--------	--------	--------

мриду	mṛīdu	Мягкий
мадхья	madhya	Средний
мудха	mudha	Тупое состояние ума
маитри	maitri	Дружелюбие
мудита	mudita	Довольство
манасах	manasa	Ума
манех	maṇeh	Кристалла или драгоценности
матра	matra	Только
мула(х)	mūla(h)	Корень
махавратам	mahāvratam	Великий обет или дисциплина
моха	moha	Путаница
мурдха	murdha	Корона над головой
махавидеха	mahāvideha	Существование вне тела
махи́ма	mahimā	Необъятность тела (сиддхи)
маноджавитвам	manojavitvam	Быстрота ума
мантра	mantra	Психический звук
мала	mala	Загрязнение

Н

на	na	Нет
набхи	naḥhi	Пупок
найрантарья	nairantarya	Без прерывания
наштам	naṣtam	Разрушенный
нибандхани	nibandhani	Тот, который связывает
ниврритих	nivṛtīh	Отставка; прекращение; возврат
нидра	nidra	Сон
нияма	niyama	Установленное наблюдение или правила
нимитта	nimitta	Инструмент
ниратишайам	niratishayam	Не ограниченность
нирбиджа	nirbija	Без семени (в самадхи)
нирбхаса	nirbhāsa	Сияние
нирвитарка	nirvitarka	Без путаницы смысла; ментальное и истинное знание
нирвичара	nirvichara	Без отражение [размышления]
нирграхвах	nirgrāhyah	Полностью понятный
ниргунопасана	nirguṇopasana	Практика или поклонение без объективной точки концентрации

нирмана	nirmaṇa	Творение
ниродха	nirodhah	Блокирование; остановка; состояние ума за пределами трех гун
ниродхакшана	nirodhakṣaṇa	Момент подавления
нитья	nitya	Вечный

П

пантха	pantha	Путь проявления
панчатаях	pañchatayah	Пятеричный
паравайрагья	paravairāgya	Непривязанность, которая появляется от прямого опыта низлежащего сознания
парам	param	Высший
парамамахаттва	paramamahattva	Предельная величина
параману	paramaṇu	Мельчайший атом
парартхам	parārtham	Ради сознания
пари	pari	Полный
паринама	pariṇama	Следствие; результат; преобразование
пипаса	pipasa	Жажда
правибхага	pravibhāga	Отдельный
правритти	pravrittiḥ	Функционирование; деятельность
праджня	prajñā	Интуиция; откровение
праятна	prayatna	Усилие
пракамья	prākāmya	Определенное выполнение желания
пракаша	prakāṣha	Свет; освещение
пракрита	prakṛiti	Природа; проявленный мир
пракритилайянам	prakṛitilāyaṇam	Йоги, которые слиты с пракрити
прамада	pramāda	Промедление
прамана	pramaṇa	Правильное соответствующее знание
праманани	pramaṇāni	Источники правильного знания
Праणाва	praṇavah	Аум
праṇаяма	praṇāyama	Контроль дыхания и праны
праṇасья	praṇāsya	Дыхания
праṇидханат	praṇidhāṇat	Преданность
прапти	prāpti	Способность достигать всюду
пaryavasānam	paryavasānam	Расширение
прасаданам	prasadanam	Очищение; успокоение; милость
прасанкхьянэ	prasankhyāne	В высшей медитации

прасупта	prasupta	Дремлющий [бездействующий]
прати	prati	В направлении
пратибха	pratibhā	Интуиция
пратийоги	pratiyogi	Соответствующий
пратиपाकша	pratipakṣa	Противоположность
пратипаттих	pratipattih	Знание
пратиप्रसावा(х)	pratiprasava(h)	Инволюция
пратиषедхартхам	: pratiṣedhārtham	Для удаления
пратиштха(м)	pratiṣṭha(m)	Основанный; установленный
пратьябхиджна	pratyabhijna	Просвещенное знание
пратьяя	pratyaya	Содержание ума
пратьяк	pratyak	Перевернутый; повернутый вовнутрь
пратьякша	pratyakṣa	Прямое восприятие; чувственное восприятие
пратьяхара	pratyahāra	Удаление [взятие назад]
праччхардана	prachchhardana	Выдох (речака)
прананта	prashānta	Спокойный
пунах	punah	Снова
пунья	puṇya	Добродетель, заслуга
пурвака	pūrvaka	Последующий за
пурвах	pūrvah	Приходящий перед
пурвешам	pūrveṣam	Тех, кто приходит прежде
пуруша	puruṣa	Чистое сознание
пурушавишеша	puruṣaviśeṣa	Особый род души
пурушаджнянам	puruṣajñānam	Знание пуруши
пурушакхьятех	puruṣakhyāteh	Истинное знание пуруши
пурушартха	puruṣārtha	Назначение сознания
пхала(м)	phala(m)	Плоды; результаты

Р

рага	rāga	Влечение; привязанность
раджас	rajas	Активное и колеблющееся состояние ума и природы
ритам	ṛitam	Окончательная истина
ритамбхара	ṛitambhara	Полный опыта; космическая гармония
рупа	rūpa	Форма
рута	ṛuta	Речь

С

савикальпа	savikalpa	Сочетаемый с чувственным, вербальным и истинным знанием
савитарка	savitarka	Сочетаемый с мышлением, выраженным словами
савичара	savichāra	С отражением; с размышлением
сагунопасана	saguṇopāsana	Практика или поклонение с объектом или божеством
сада	sada	Всегда
садхака	sādhaka	Йогический или духовный последователь
садхана	sādhana	Непрерывная йогическая практика и усилие
сакшаткаранат	śakṣātkaraṇat	Прямым восприятием
самадхипраджня	samādhiprajña	Умственные способности, появляющиеся от опыта самадхи
самайя	samaya	Обстоятельства
самана	samāna	Особая прана тела
самапаттих	samāpattih	Полное поглощение; полное принятие; конец; высшая точка
самбандха	savbandha	Отношение
самбодха(х)	sambodha(h)	Знание
самвега	samvega	Убеждать
самведанам	samvedanam	Знающий о
самйога	samyoga	Союз; становящиеся вместе
сампраджнята	samprajñatah	Самадхи с освещением
сампрайога	samprayogah	Общность
самскара	samskāra	Скрытый ментальный отпечаток; семя сознания
самскарашеша	samskārasheṣa	В котором остаются только следы ментальных отпечатков
самшайя	smshaya	Сомнение
санга	saṅga	Привязанность
санджня	sanjñā	Осознание
санкара(х)	saṅkara(h)	Путаница
санкирна	saṅkīrṇa	Приведенный в беспорядок; спутанный
сантоша	santoṣa	Удовлетворенность (одна из нийам)
сарвабхаума	sarvabhauma	Универсальный
сарвабхута	sarvabhūta	Все живые существа
сарваджна	sarvajña	Всезнающий
сарваджнятритвам	sarvajñātrītvam	Всеведение

сарва(м)	sarva(m)	Всё
сарвартхам	sarvartham	Все заключающий в себе, все постигающий
сатъя	satya	Правдивость (одна из ям)
сатъям	satyam	Относительная истина
саткара	satkara	Почтение
саттва	sattva	Чистое и спокойное состояние ума или природы
сах	sah	Тот
сахабхувах	sahabhuvah	Сопутствующие признаки
сва	sva	Своего собственного
свабуддхи	svabuddhi	Самовосприятие
свабхасам	svabhāsam	Самоосвещаемый
свадхья	svādhyāya	Самоизучение; изучение писаний
свами	swami, svami	Господин себя самого
свапна	svapna	Состояние сновидения
сварупа	svarūpa	Своя собственная существенная природа
сварупьям	svarūpyam	Распознавание
сиддха	siddha	Сведущий; знаток
сиддхи	siddhi	Совершенство; психические силы
смайя	smaya	Гордость
смритайях	smṛitayah	Память
смритих	smṛitih	Память
стамбхе	stambhe	Приостановка
стьяна	styāna	Тупость
стхани	sthāni	Божества; боги
стхити	sthiti	Устойчивость
стхитоу	sthitou	Будучи фиксированным
стхула	sthūla	Грубый
субиджа	subija	С семенем (в самадхи)
сукха	sukha	Счастье
сукшма	sūkṣma	Тонкий
сурье	śūrye	Солнце

Т

тада	tadā	Тогда
тадакара	tadākara	Форма того
таданджнаната	tadanjanata	Принимающий цвет чего-либо

тадупарага	taduparāga	Объект, отраженный в уме
тамас	tamas	Тупое, инертное состояние ума и природы
тантрам	tantram	Зависимый
тану	tanu	Тонкий
тапа(х)	tapa(h)	Аскетизм; уничтожение ментальных загрязнений; сильное страдание (также одна из ниям)
тара	tārā	Звезды
тарака	tāraka	Запредельный
тасья	tasya	Этого
тат	tat	Тот
татах	tatah	От того
татпрабхох	tatprabhoh	На его господине
татстха	tatstha	На который он опирается
таттва(м)	tattva(m)	Принцип; сущность
таттва даршана	tattva darshana	Прямое восприятие
таттва чинтана	tattva chintana	Созерцание и размышление (отражение)
татра	tatra	Там; двух; в том состоянии
тваг	tvat	Благодаря
тивра	tivra	Напряженный
тришна	triṣṇā	Жажда; желание
тулья	tulya	Равный
турья	turiya	Четвёртое состояние сознания; не проявленное состояние пुरुши
тьяга(х)	tyāga(h)	Самозабвение; отречение
трайя(м)	traya(m)	Три; группа из трех

У

убхайя	ubhaya	Оба
удана	udāna	Тип праны в теле
ударанам	udaraṇam	Расширенный
удита	udita	Явный
уктам	uktam	(Есть) сказанный
упасарга	upasarga	Помехи
упарактам	uparaktam	Окрашенный
уткрантих	utkrantih	Левитация
утпанна	utpairna	Возникший

Х

ханам	haṇam	Разрушение
хридая	hridaya	Сердце

Ч

чакшух	chakṣuh	Глаз
чандра	chandra	Луна
чатуртха	chaturtha	Четвертое (состояние сознания и пранаямы)
четана	chetana	Сознание
читрам	chitram	Окрашенный
читта	chitta	Универсальное сознание, которое включает сознательный, подсознательный и бессознательный уровни ума Из-за отличий ума
читтабхедат	chittabhedat	Ментальные помехи
читтавикшепах	chittavikṣepah	Умы
читгани	chittāni	Познание одного ума другим
Читгантарадришье	chittantaradrishye	Знание ума
читтасамвит	chittasamvit	Ума; ментальный
читтасья	chittasya	Сознание
читтишактех	chittishakteh	

Ш

шабда	shabda	Слово; звук; мантра
шаитхалья	shaithalya	Ослабление
шакти	shakti	Сила, мощь
шарира	sharīra	Тело
шауча	shaucha	Очищение (одна из ниям)
Швасапрашваса (йях)	shvāsaprashvāsa (yah)	Вдохи и выдохи в дыхании
шилам	shilam	Качества
шравана	shravaṇa	Способность слышания
шраддха	shraddha	Вера
шротра(м)	shrotra(m)	Слух, ухо
шрута	shruta	Сердце
шуддхау	shuddhau	Очищение

шуньянам
шунья

shuṅyaṅam
shuṅyah

Лишенный; пустой
Пустой; пустота

Я

яма
ятнах

yama
yatnah

Самообуздание
Усилие

СВОБОДА КРАТКО

Самадхи пада

1. Теперь (поэтому) полные наставления, касающиеся йоги.
2. Блокирование типовых проявлений сознания есть йога.
3. Тогда видящий устанавливается (пребывает) в своей собственной природе.
4. Иначе — отождествление с типовыми проявлениями читты.
5. Типовые проявления ума пяти видов; они болезненны или не болезненны.
6. Пять типов проявлений ума — это правильное знание, неправильное знание, фантазия, сон и память.
7. Прямое познание, вывод и свидетельство являются источниками правильного знания.
8. Неправильное понимание есть ложное знание, которое не основано на собственной форме [объекта].
9. Знание, вытекающее из слов, но пустое относительно объекта, есть фантазия.
10. Сон — это вритти отсутствия ментальных содержаний для своей опоры.
11. [Свойство] не допускать ускользания из ума испытанных на опыте объектов есть память.
12. Остановливание их (пяти вритти) повторяющейся практикой и вайрагьей.
13. Из двух (упомянутых в предыдущей сутре) абхьяса — это «быть утвердившимся в старании».
14. Она становится твердо установленной, когда продолжается в течение длительного времени, с почтением, без прерывания.
15. Когда человек становится свободным от влечения к чувственным объектам, которые он испытывал на опыте, а также к тем, о которых он слышал, это состояние сознания есть вайрагья.
16. Та есть высшая, в которой существует свобода от желания гун по причине знания пуруши.
17. Сампраджнята йога устанавливает соединение соответственно

- с избирательностью рассуждением, блаженством и чувством личности.
18. Другому самадхи (асампраджнята) предшествует непрерывное занятие по остановливанию содержания ума. В нем ум остается в форме следов.
 19. Для йогов видеха и пракрита лайя основанием для асампраджнята самадхи является их рождение. (Это бхавапратья асампраджнята самадхи.)
 20. Другие (те, кто не принадлежит к свободным от тела и слитым с пракрити) достигают асампраджнята самадхи через соответствующие стадии веры, сильной воли, памяти и понимания, возникающего от сампраджнята самадхи.
 21. Те, кто имеют сильное побуждение, достигают асампраджнята самадхи очень скоро.
 22. Быстрота, с которой может быть достигнуто асампраджнята самадхи, обусловлена степенью рвения, которая в порядке возрастания может быть слабой, средней и сильной.
 23. Или (асампраджнята самадхи) может быть достигнуто преданностью Ишваре.
 24. Бог — это особая душа, которой не касаются омрачения, действия, их следы и их плоды.
 25. В Ишваре — семя неограниченного всезнания.
 26. Будучи не ограниченным во времени, он есть гуру самых первых гуру.
 27. АУМ это слово, означающее Бога.
 28. То (слово АУМ) следует произносить, повторяя во время ментального пребывания на его значении.
 29. От этой практики сознание разворачивается внутрь и преодолеваются помехи.
 30. Болезнь, тупость, сомнение, откладывание, лень, влечение, ошибочное восприятие, неспособность достигать более тонких стадий и нестабильность есть помехи.
 31. Боль, угнетенность, дрожание тела и неритмичность дыхания есть сопутствующие признаки ментального отвлечения.
 32. Для удаления тех (помех и сопутствующих признаков должна выполняться) практика концентрации на одном принципе.
 33. Ум становится очищенным и спокойным [путем] развития в отношении к счастью, несчастью, добродетели и пороку позиций

- соответственно дружественности, сострадания, радости и нейтральности.
34. Или (можно управлять умом) путем выдоха и задерживания дыхания.
 35. Или еще ум может быть сделан устойчивым путем введения его в активность чувственного опыта.
 36. Или (ум можно контролировать) в состоянии светимости, которое за пределами печали.
 37. Или еще ум может быть приведен под контроль, делая объектом концентрации ума [некую] бесстрастную личность.
 38. Или еще (ум может быть сделан устойчивым), если дать ему для опоры знание, [возникающее] от сновидения или глубокого сна.
 39. Или еще (ум может быть сделан устойчивым) путем медитации на желаемом.
 40. Так йог достигает владычества над всеми объектами медитации, которые простираются от мельчайшего атома до бесконечно большого.
 41. Самапати — это состояние полной поглощенности ума, который свободен от вритти, в (трех видах объектов, таких, как) познающем, познаваемом и познании, подобно тому, как отполированный кристалл принимает цвет того, на чем он покоится.
 42. В этом состоянии (самадхи) сознание совершает переходы между словом, истинным значением и чувственным восприятием; это смешанное состояние ума известно как савитарка самапати.
 43. После очищения памяти, когда ум как бы лишен осознания себя и истинное знание объекта единственно светится внутри, это есть нирвитарка.
 44. Собственно этим описанием объяснены савичара самадхи, нирвичара самадхи и тонкие стадии самадхи.
 45. Стадии самадхи в отношении тонких объектов распространяются вплоть до пракрити.
 46. Те (стадии, которые до этого объяснены), являются только самадхи с семенем.
 47. После достижения абсолютного совершенства в нирвичара самадхи появляется духовный свет.
 48. Там (на линии границы нирвичара самадхи) сверхсознание становится наполненным космическим опытом.

49. Это знание отлично от знания, получаемого через доказательство и вывод, так как оно имеет особый объект.
50. Динамичное сознание, рожденное от того (сабиджа самадхи), препятствует другим состояниям сознания.
51. После блокирования даже того, благодаря блокированию всех чигта вритти, достигается самадхи без семени.

Садхана пада

1. Тапас, свадхья и Ишвара пранидхана составляют крийя йогу.
2. (Крийя йога практикуется) для развития сознания самадхи и для целей утончения причин омрачений.
3. Неведение, чувство «я», влечение, отвращение и страх смерти есть страдания.
4. Авидья есть поле для последующих (клеш) в состояниях скрытом, тонком, рассеянном или раскрытом.
5. Авидья — это ошибочное принятие невечного, нечистого, зла и не-атмана (соответственно) за вечное, чистое, добро и атман.
6. Асмита — это тождество, как если бы оно было, пуруши с буддхи.
7. Рага есть влечение, сопровождающее удовольствие.
8. Двеша есть отвращение, сопровождающее боль.
9. Абхинивеша — это желание жизни, поддерживаемое своей собственной силой, которое господствует даже над наученным [опытом].
10. Те клеши ослабляемы путем инволюции, тогда они становятся тонкими.
11. Разновидности клеш ослабляемы посредством медитации.
12. Это хранилище карм, которое есть корневая причина омрачений, существует, чтобы испытываться на опыте в настоящем и будущих рождениях.
13. До тех пор, пока существует корень кармашайи, она созревает и дает рождение, его категорию, продолжительность жизни и опыт.
14. Они (рождение и т.д.) имеют в качестве своих плодов счастье или горе, в зависимости от заслуги или порока.
15. Для того, кто имеет различение (вивеку), болезненно все, бла-

- годаря боли из-за изменения, острого страдания, самскар, а также из-за находящихся в противодействии гун и вритти.
16. Страдание, которое еще не пришло, должно быть предотвращено.
 17. Союз между видящим и видимым есть причина хэйи (того, что должно быть предотвращено).
 18. Видимое (дришья) имеет свойства света, активности и стабильности; это есть природа элементов и органов чувств и в качестве своей цели имеет опыт и освобождение.
 19. Вишеша, авишеша, лингаматра и алинга есть стадии гун.
 20. Видящий есть только чистое сознание, но, несмотря на свою чистоту, он появляется, чтобы видеть через ментальное представление.
 21. Ради одного того (пуруши) существует пракрити.
 22. Для того, чья цель достигнута, видимое становится несуществующим, но для других оно не разрушается, т. к. познание является общим для всех.
 23. Целью союза пуруши и пракрити является испытание на опыте [собственной] сущностной природы и достижение в себе самих сил [соответственно] пуруши и пракрити.
 24. Причина союза — авидья.
 25. При отсутствии авидьи союз (между пурешей и пракрити) исчезает. Это есть хана (упразднение), называемое освобождением пуруши.
 26. Непокколебимое осознание реального (вивекакхьяти) есть средство для уничтожения авидьи.
 27. Существует семь этапов просветления этого пуруши.
 28. Практикой частей йоги уничтожаются загрязнения, пока духовное знание, восходя, не достигнет высшей точки осознания реальности.
 29. Самообуздание, установленные правила, позы, контроль дыхания, удаление чувств, концентрация, медитация и самадхи устанавливают восемь частей дисциплины йоги.
 30. Ненасилие, правдивость, честность, чувственное [плотское] воздержание и невладение есть пять самоограничений.
 31. Когда ямы практикуются универсально без исключений, обусловленных рождением, местом, временем и обстоятельствами, они становятся великой дисциплиной.

32. Очищение, удовлетворенность, аскетизм, самоизучение, подчинение Богу [смирение] устанавливают назначенные правила.
33. Когда ум становится обеспокоенным страстями, следует практиковать размышление над их противоположностями.
34. Мысли, содержащие вредные намерения, такие, как насилие и др., которые могут совершаться лично, через других или одобряться, вызываются алчностью, гневом и заблуждением. Они [намерения] могут быть слабыми, средними и интенсивными. Пратипакша бхавана заключается в том, чтобы думать, что эти дурные намерения являются причиной бесконечной боли и неведения.
35. При прочном утверждении в ахимсе имеет место отказ от враждебности в его [йога] окрестности.
36. При прочном утверждении в правдивости действия имеют результаты, всецело зависящие от него.
37. При прочном утверждении в честности преподносятся все драгоценности.
38. При прочном утверждении в брахмачарье достигается вирья
39. По достижению устойчивости в невладении возникает знание, как и откуда (приходит) рождение.
40. От очищения приходит безразличие к телу и непривязанность к другим.
41. Практикой ментальной чистоты достигается способность к жизнерадостности, однонаправленности, контролю над чувствами и видению самости.
42. Непревзойденное счастье приходит от практики удовлетворенности.
43. Практикой аскетизма разрушаются загрязнения и приходит совершенство тела и органов чувств.
44. Путем само-обозревания достигается соединение с желаемым божеством.
45. Успех в транс приходит путем полного смирения перед Богом.
46. Поза должна быть устойчивой и удобной.
47. Путем ослабления напряжения и медитацией на змее Ананта овладевается асана.
48. Посредством этого пары противоположностей прекращают оказывать какое-либо воздействие.

49. После принятия асаны пранаяма есть остановка выполнения (movement) вдоха и выдоха.
50. Пранаяма бывает внешняя, внутренняя или сдержанная; регулируется местом, временем и количеством и становится продолженной и тонкой.
51. Четвертая пранаяма — это та, которая выходит за пределы внутреннего и внешнего объекта.
52. Посредством этого [завеса], покрывающая свет, исчезает.
53. И (через пранаяму развивается) годность ума для концентрации.
54. Пратъяхара есть как бы подражание органов чувств уму посредством их удаления от соответствующих объектов.
55. Это есть высшее господство над органами чувств (посредством пратъяхары).

Вибхути пада

1. Концентрация (дхарана) есть привязывание ума к одному местоположению.
2. Непрерывный поток содержания сознания есть дхьяна.
3. Это состояние становится самадхи, когда есть только объект, появляющийся без осознания собственной самости.
4. Три (дхарана, дхьяна и самадхи) вместе устанавливают самьяму.
5. С овладением этим (самьямой) появляется более высокое осознание.
6. Тот (свет более высокого сознания) следует применять к различным более тонким состояниям сознания.
7. Эти три вместе являются внутренними в отношении к предыдущим.
8. То (три стадии или троица) есть также внешнее к нирбиджа самадхи.
9. Ниродха паринама — это такое состояние преобразования ума, в котором в него проникает момент подавления, который появляется и исчезает между входящими и выходящими самскарами.
10. Поток ниродха паринамы становится спокойным путем повторения отпечатка [символа].
11. Самадхи паринама — это [чередование, то есть] исчезновение и появление отвлечения и однонаправленности ума.

12. Когда объекты, которые угасают и затем снова появляются [в сознании], схожи, это называется однонаправленное преобразование ума.
13. Этим же объясняются паринамы (а именно природы, характера и состояния) в элементах и органах чувств.
14. Дхарми (основа) является общей для всех свойств: скрытых, активных или не проявленных.
15. Различие в процессе последовательности есть причина в преобразовании.
16. При выполнении самьямы на трех преобразованиях (появляется) знание прошлого и будущего.
17. Слово, объект и ментальное содержание из-за взаимного наложения находятся в спутанном состоянии. Посредством выполнения самьямы на [каждом из] них в отдельности (появляется) знание речи всех существ.
18. Путем прямого восприятия отпечатков (появляется) знание предыдущих рождений.
19. Выполнением самьямы на пратьях (появляется) знание умов других.
20. Но знание этого (других ментальных факторов) не достигается с опорой на ментальный образ, поскольку тот не является объектом самьямы.
21. Путем выполнения самьямы на форме тела и приостановки восприимчивости формы, когда устраняется контакт между глазом и светом, (йог может быть невидимым).
22. Тем, что сказано, может быть понято исчезновение звука и других танматр.
23. Карма бывает двух видов: активная и дремлющая. Выполнением самьямы на них, а также [с пониманием] предзнаменований обретается знание [момента] смерти.
24. С выполнением самьямы на дружелюбии и т. д. приходят те особые силы.
25. Самьямой на силе слона и т.д. (развивается) соответствующая сила.
26. Знание тонкого, скрытого или удаленного (объекта) достигается путем распространения света сверхфизической способности.
27. Знание солнечной системы достигается путем выполнения самьямы на солнце.

28. Путем выполнения самьямы на луне достигается знание о положении звезд.
29. Путем выполнения самьямы на полярной звезде может быть получено знание движения звезд.
30. Путем выполнения самьямы на пупочном центре достигается знание организации тела.
31. С выполнением самьямы на горловой ямке уходят голод и жажда.
32. Устойчивость достигается самьямой на курма нади.
33. Путем выполнения самьямы на свете короны над головой (сахасраре) достигается духовное видение мастеров йоги.
34. Или все [достигается] силой пратибхи (интуиции).
35. Путем выполнения самьямы на сердце наступает осознание читты.
36. Читта и пуруша принципиально различны. Из-за неразличения их осознания существует объективный и субъективный опыт. Путем самьямы на субъективном осознании отдельно от объективного осознания приобретается знание пуруши.
37. Оттуда вырабатывается знание, [основанное на] запредельном слухе, ощущении, [зрительном] восприятии, вкусе и обонянии.
38. Эти психические силы (упоминаемые в предыдущей сутре) являются препятствиями в самадхи, но в отношении осознания мира они представляют собой психические силы.
39. Путем ослаблением причины заключения [в тело] и при знании перехода тонкое тело входит в тело другой личности.
40. Господством над уданой [достигается] отсутствие контакта с водой, грязью, колючками и т. д., и тело левитирует.
41. При господстве над самана вайю тело сияет.
42. Самьямой на отношении слуха и пространства (достигается) божественное слышание.
43. Путем самьямы на отношении тела и акаши и сплавлением ума с легкостью [волокна] хлопка достигается прохождение сквозь пространство.
44. В состоянии маха видеха вритти [внешне] не обуславливаемы (inconceivable) и находятся вне сферы действия тела, вследствие чего [завеса], покрывающая свет, разрушается.
45. Самьямой на грубых, основополагающих, тонких и взаимопроникающих состояниях, а также на цели бхут достигается господство над ними.

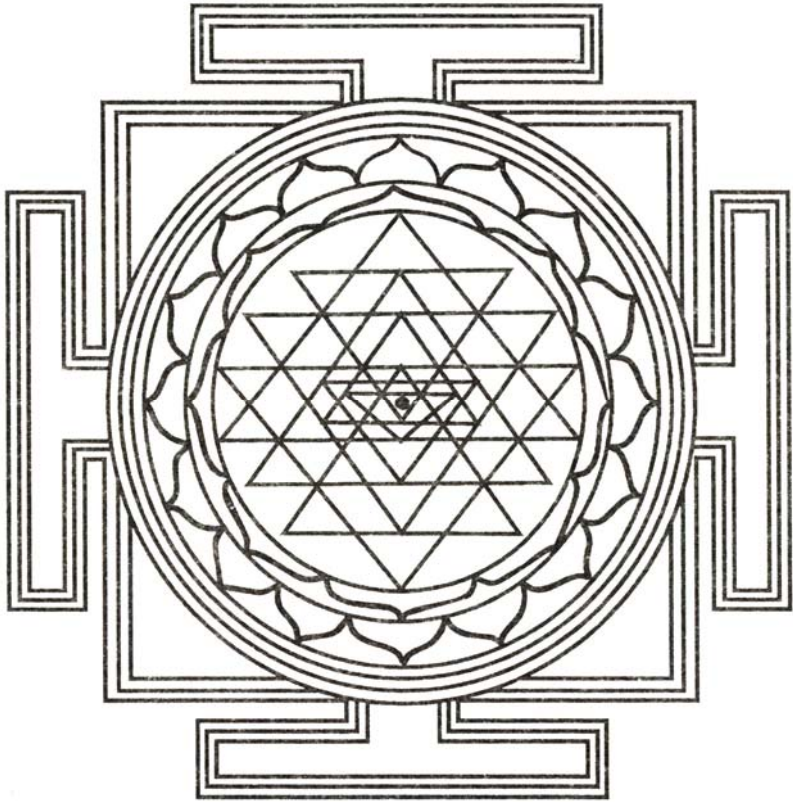
46. От этого следует появление анимы (и др. сил), совершенство тела и отсутствие препятствий со стороны функций тела.
47. Совершенство физического тела включает красоту, грацию, энергию и крепость.
48. Господство над органами чувств достигается самьямой на силе познания, реальной природе, эгоизме, все охватывании и целеустремленности.
49. После чего следует быстрота, подобная быстроте ума, свобода от посредничества каких-либо инструментов и преодоление ограничений пракрити.
50. Непосредственно со знанием, осознанием различия между читтой и пурушей приходит верховная власть над всеми состояниями и формами а также всеведение.
51. Посредством вайрагьи разрушается семя несовершенства даже в отношении этого (сил) и достигается кайвалья.
52. При приглашении деватов не должно быть привязанности и гордости, поскольку существует возможность возобновления нежелательного.
53. Посредством самьямы на моменте и порядке следования [моментов] рождается знание [процесса] осознания конечной реальности.
54. Оттуда происходит знание двух похожих объектов, которые неразличимы по классу рождения, характеристике или положению, поскольку отсутствует определенность.
55. Запредельное знание рождается от вивеки и включает знание всех объектов за пределами всех порядков [пространственно-временной] последовательности. Это все.
56. Кайвалья достигается очищением читты и уравниванием с пурушей ее светимости.

Кайвалья пада

1. Сиддхи возникают от рождения, [использования] трав, мантр, подвижничества или самадхи.
2. Восполнением природной возможности происходит преобразование от одного существа (или рождения) к другому.

3. Инструментальная причина не возбуждает действие различной природы, а только удаляет помехи подобно крестьянину.
4. Сотворенные умы исключительно свободны от эгоизма.
5. Один ум направляет многие в связи с различием деятельности.
6. Из них один, рожденный медитацией, свободен от впечатков.
7. Действия йога ни белые, ни черные; для других они трех видов.
8. Оттуда проявление потенциальных желаний только в соответствии с их созревaniem.
9. Поскольку память и отпечатки по форме те же, существует последовательность, хотя они могут быть разделены классом рождения, местом и временем.
10. У них нет начала и желание жить вечно.
11. Поскольку причина и следствие, опора и объект связаны вместе, с их исчезновением то [васана] тоже исчезает.
12. Прошлое и будущее существуют в их собственной форме благодаря различию путей.
13. Проявляются или не проявляются, они [обладают] природой гун.
14. Объект обладает сущностью благодаря уникальности преобразования гун.
15. Вследствие тождественности объекта и отличия ума их пути раздельны.
16. Объект восприятия не зависит от читты; что бы произошло с объектом, когда не было средства познания?
17. Для познания объекта уму требуется его отражение.
18. Пуруша — господин читты — неизменен, поэтому от всегда знает видоизменения ума.
19. Та читта не самоосвещаема, потому что она есть предмет познания и восприятия.
20. И не может быть постижения обоих одновременно.
21. Если принять познание одним умом другого, тогда было бы познание познаний, ведущее к абсурду и путанице памяти.
22. Знание своей собственной природы достигает совершенства через самопознание, когда сознание принимает ту форму, в которой оно не переходит от одной стадии к другой.
23. Ум, который окрашен видящим и видимым, все постигающий.
24. Хотя и расцвечен бесчисленными васанами, он действует для пуруши, так как он работает в соединении.

25. Осознание самосознания полностью прекращается для того, кто видит различие.
26. Затем ум по-настоящему склоняется к различению и направляется к кайвалье.
27. Между состояниями различения (вивеки) благодаря прошлым отпечаткам появляются другие пратьяи.
28. Предписывается удаление этих (пратьяй), подобно разрушению клеш.
29. Когда нет интереса даже к высшей медитации, дхарма мегха самадхи развивается по причине полного различения.
30. С этого времени (появляется) свобода от клеш и карм.
31. Тогда с удалением всех завес и загрязнений из-за бесконечности знания остается немного, что [может] познаваться.
32. С этого момента, выполнив свое назначение, и после окончания процесса изменения гуны уходят.
33. Карма есть процесс, соответствующий моментам, постижимый в конце.
34. Кайвалья есть инволюция гун по причине выполнения их назначения, или это есть восстановление пуруши в его естественной форме, которая есть чистое сознание.



Шри янтра

Перевод с английского
Нирмала Драсты

Художник
А. Куцин

Йога-сутра Патанджали Комментарии

Компьютерная верстка *Н. В. Клюева*

Подписано к печати 02.11.05. Формат 60X88¹/₁₆
Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Усл. печ. л. 24,25.
Бумага писчая. Тираж 1000 экз. Заказ №

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных диапозитивов