

Т. К. В. Десикачар

ЙОГА-СУТРЫ ПАТАНДЖАЛИ

с комментариями Шри Кришнамачарьи

От издателя

Любой, кто сегодня более-менее глубоко интересуется йогой, не мог не слышать о двух наиболее распространенных в современном мире школах йогической практики – йоге Б.К.С.Айенгара и аштанга-виньяса-йоге Шри Паттабхи Джойса. Учителем как Айенгара, так и Паттабхи Джойса был профессор Шри Кришнамачарья. Однако прямым наследником самого Кришнамачарьи является его сын – Шри Т.К.В.Десикачар. Винийога господина Десикачара представляет собой третью ветвь учения великого Мастера XX в.

Мы с радостью представляем читателю работу Шри Т.К.В.Десикачара, в которой он интерпретирует "Йога-Сутры" Патанджали и комментирует их в строгом соответствии с тем, как это делал его отец. Возможно, некоторые из интерпретаций господина Десикачара покажутся спорными знатокам санскрита... Тем не менее, ни в коем случае не отказываясь от трезвого критического подхода к анализу представленного материала, читателю следует помнить, что в основе интерпретаций, данных Кришнамачарьей, лежит проверенная многими поколениями мастеров надежная эффективная практика.

Предисловие

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

Патанджали представил свою работу в стиле, именуемом *сутра*. *Сутра* определяется как произведение, содержащее небольшое количество слов, свободное от амбициозности, содержательное, и утвердительное по форме. Слова *сутры*, собранные вместе, не формируют даже полного предложения. *Сутра* связывает учителя и учение, но сама по себе она не

может объяснить каждое положение. Ее стиль настолько лаконичен, что ее можно легко выучить на память. И действительно, первым шагом ученика является зазубривание сутры. Длительное время Учитель заставляет ученика декламировать сутру в точном соответствии с оригиналом. (Мы должны помнить, что в то время превалировали устные наставления.) И только после этого учитель начинает истолковывать ее смысл.

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

Определение йоги, данное Патанджали, звучит следующим образом: "Йога есть способность направлять разум исключительно на объект и удерживать это направление, не отвлекаясь" (*Сутра 1.2*). До тех пор пока это состояние не будет реализовано, человек не сможет полностью связать себя с Богом. Уникальное определение йоги, данное Патанджали, – это только первый его вклад в проблему мышления. Он анализирует функционирование разума и упоминает бесчисленные средства, помогающие привести в порядок возмущенное сознание. Наличие стабильного ума в здоровом деле является целью йоги Патанджали. Он не настаивает на вере в Бога. Он не ссылается на толкование Бога в Ведах. Его Бог не Хозяин мира, а Учитель. Именно из-за такого подхода он поддавался критике со стороны Вьясы, Шанкары и Рамануи, когда они комментировали его методы стабилизации мышления.

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

Глава 1

САМАДХИПАДА

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

1-1

atha yoganusasanam

Первая сутра вводит в существо рассматриваемого вопроса, как это и

положено в соответствии с устными традициями. В древней санскритской литературе принято, что первое слово, *атха*, служит дополнением к молитве, обеспечивая благоприятное начало и успешное завершение предстоящей работы.

С этого начинается авторитетное наставление по йоге.

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

1-2

yogasgcitta vrttinirodhah

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

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

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

1-3

tada drastub svarupe 'vasthanam

Тогда становится очевидной способность понимать объект полностью и правильно.

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

1-4

vrttisarupyamitaratra

При отсутствии состояния ума, называемого йогой,

Способность понимания объекта либо замещается его ментальной концепцией, либо попросту отсутствует как таковая.

Возбужденный разум редко выдерживает одно направление. Даже если он это делает, понимание объекта будет ложным.

1-5

vrttayah pancatayyah klistaklistah

Что такое разум? Патанджали определяет его через присущие ему проявления. Разум не может быть воспринят иначе, как посредством этих проявлений.

Существуют пять проявлений разума. Каждое из них может принести пользу и каждое может принести вред.

Будут ли эти проявления полезны или вредны, сразу не ясно. Только время определит их воздействие.

1-6

pramana viparyayaavikalpanidrasmrta yah

Пять проявлений – это постижение, превратное понимание, воображение, глубокий сон и память.

Каждое ментальное проявление обладает своими характеристиками. Они не всегда очевидны, но могут быть распознаны. Их влияние (в различных комбинациях) и воздействие на наше поведение определяют нашу индивидуальность.

1-7

pratyaksanumanagamah pramanani

Каждое из проявлений имеет ярко выраженный характер.

Постижение базируется на прямом наблюдении за объектом, умозаключении и информации из авторитетных источников.

Разум регистрирует объект посредством своих ощущений. Но если доступная информация неадекватна или недостаточна для чувственного восприятия, другие способности, типа логического мышления и памяти, обеспечивают более полное постижение объекта, о котором делается умозаключение. Подобным образом, мы воспринимаем места, людей и концепции, находящиеся вне нашего прямого наблюдения. Но постижение в состоянии йоги отличается от всех описанных выше вариантов *постижения*.

В этом состоянии оно в большей степени соответствует истинной природе объекта.

1-8

viparyayo mithyajnanamatadrupa pratistham

Превратное понимание – это такое понимание, которое воспринимается как правильное до тех пор, пока более благоприятные условия не откроют истинную природу объекта.

Превратное понимание обусловлено ошибочным наблюдением или неправильной интерпретацией увиденного. Причиной является наша неспособность к глубокому пониманию увиденного, возникающая из-за влияния прошлого опыта и изменившихся условий. Ошибка может быть распознана позднее, а может и никогда. Цель практики йоги –

распознавать и контролировать случаи неправильного постижения (см. главу 2).

1-9

sabdajnananupati vastusunyo vikalpab

Воображение – это постижение объекта, основанное только на словах и выражениях. Даже при отсутствии объекта.

Это происходит при отсутствии прямого восприятия. Использование ссылок на значения и побочные толкования, ассоциативные образы, связанные с описываемыми словами, приводит воображение к постижению.

Дополнительную помощь оказывает использование поэзии или ораторского искусства. Постижение возможно также благодаря снам, чувствам и эмоциям. Прошлый опыт, сохраненный в памяти, достаточно часто благоприятствует этому ментальному проявлению.

1-10

abhavapratyayalambana tamovrttirnidra

Глубокий сон происходит тогда, когда разум переполнен инертностью и отсутствуют другие проявления.

Сон – это всеобщее и регулярно повторяющееся проявление разума.

Инертность может наступить из-за скуки или истощения и привести ко сну.

Сон – это нормальное состояние для всех живущих существ.

1-11

anubhutavisa yasampramosah smrtih

Память – это ментальное сохранение сознательного опыта.

Весь сознательный опыт запоминается в памяти. Невозможно сказать, является ли память истинной, ложной, реальной или воображаемой.

Каждое из проявлений разума и все они вместе являются подтверждением существования этого разума. Каждое проявление может, в различное время и при различных обстоятельствах, быть и полезным, и вредным. Их воздействие может проявляться как прямо и немедленно, так и в виде опосредованных проявлений спустя длительное время.

1-12

abhyasavairagyabhyam tannirodhah

Как мы приходим к состоянию йоги? Что мы должны делать и чего не должны?

Разум может достичь состояния йоги посредством упражнений и отрешенности.

1-13

tatra sthithau yatno 'bhyasah

Каковы основные черты этих упражнений? Несмотря на отсутствие описания используемых приемов, следующие две сутры указывают на их свойства.

Упражнение, в основном, – это правильное усилие, требуемое для продвижения вперед, достижения и поддержания состояния йоги (см. 1-2).

Выбранные упражнения должны быть корректно освоены под руководством наставника, знающего и понимающего обучаемого. Если подходящее упражнение для конкретного обучающегося не подобрано или не выполняется должным образом, вряд ли стоит рассчитывать на достижение успеха.

1-14

sa tu dirghakalanairantaryasatkaradarasevito drdhabhumih

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

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

1-15

drstanusravika visa yavitrnsasya vasikarasamjnavairagyam

По мере освоения упражнений мы обнаруживаем, как возрастает наша способность к самодисциплине и нейтрализации побочных воздействий. В конце концов мы можем достичь состояния отрешенности, когда.

На высшем уровне отсутствует какое бы то ни было стремление как к высшим ощущениям, так и к экстраординарному опыту.

Полезным результатом упражнений являются физическая сила и ловкость, повышенное осознание и чувствительность. Может появиться стремление использовать это новое умение для доказательства своего превосходства. Но все это случайные преимущества и отвлекающие стремления. И, если мы будем придавать им слишком большое значение, мы можем потерять из виду путь йоги.

1-16

tatparam purusakhyatergunavaitrsnyam

Далее

Когда индивидуум достиг полного понимания своей истинной сути, он больше не будет поддаваться отвлекающему влиянию, как изнутри, так и вне его.

Отрешенность развивается по мере самопознания. Неизбежное желание отступить не сможет быть подавлено навсегда. И поскольку оно существует, оно, безусловно, вновь выйдет на поверхность.

1-17

vitaika vicaranandasmitarupanugamatsampra jnatah

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

Такой уровень восприятия сути объекта возможен только в состоянии йоги. Часто мы способны понять поверхностные и наиболее очевидные элементы. Но постижение не будет полным до тех пор, пока мы не достигнем безошибочного восприятия самых глубинных слоев.

1-18

viramapratya yabhyasapurvah samskaraseso 'nyah

Если разум поднимается до состояния йоги и пребывает в нем, то Обычные ментальные возмущения отсутствуют. Однако память о прошлом остается.

В этом состоянии "восприятие" – процесс мгновенный, а не постепенно развивающийся. Воспоминания остаются, помогая нам жить в повседневном мире не вызывая тревог.

1-19

bhavapratya yo videhaprakrti ayana

Неизбежно, из-за того что нас в мире многие миллионы, Будут такие, которые родятся в состоянии йоги. Им не нужны упражнения или самодисциплина.

Но такие люди редкость и им не следует завидовать. В действительности, некоторые из них могут не устоять перед влиянием мирских искушений и потерять свои врожденные способности.

1-20

sraddhaviryasmrtisamadhiprajnapurvaka itaresam

Но как же с остальными из нас? Существует ли реальный шанс достичь этого состояния йоги?

Благодаря вере, которая дает достаточно энергии для достижения успеха

вопреки всем случайностям, направление будет выдержано. Реализация целей йоги – это вопрос времени.

Целью является способность направлять разум на объект не отвлекаясь, что со временем даст результат в виде ясного и правильного понимания выбранного объекта.

Вера – это несокрушимая убежденность в том, что мы достигнем цели. Мы не должны поддаваться самодовольству в случае успеха или разочаровываться при неудачах. Мы должны стойко и настойчиво преодолевать все, что отвлекает наше внимание, независимо от того, кажется оно нам хорошим или плохим.

1-21

tivrasamveganamasannah

Чем интенсивней вера и усилие, тем ближе цель.

1-22

mrdumadhyadhimatratva'ttato 'pi visesah

Обладаем ли мы (и можем ли обладать) одинаковыми возможностями?

Глубина веры не одинакова для разных личностей. И она различна в разное время для одной и той же личности. Результаты будут отражать эти различия.

Такие вариации являются продуктом культурной базы и способностей личности.

1-23

Isvarapranidhanadva

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

Тот, кто возносит регулярные молитвы к Богу с чувством смирения перед его мощью, безусловно обретет возможность достичь состояния йоги.

В следующих сутрах Патанджали дает свое определение Бога.

1-24

klesakarma vipakasa yairaparamrstah purusavisesa isvarah

Бог – это Высшее Существо, чьи действия никогда не основаны на неправильном постижении.

1-25

tatra niratisayam sarvajnabijam

Как Бог может быть таким необычным?

Он знает все, что следует знать.

Его *постижение* выше понимания человека.

1-26

tatra niratisayam sarvajnabijam

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

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

1-27

tasya vacakah pranavah

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

Способом, наиболее соответствующим Его качествам.

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

1-28

tajjapastadarthabhavanam

Как мы устанавливаем связь с Богом?

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

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

1-29

tatah pratyaksetanadhigamo 'pyantarayabhavasca

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

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

1-30

vyadhistyanasamsayapramadalasyavirati

bhrantidassanalabdhabhumikatvana
vasthitatvani citta viksepaste 'ntarayah

Что это за препятствия?

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

1-31

dukhadaurmanasyangamejayatvasvasaprasvasa viksepasahabhuvah

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

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

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

1-32

tatpratishedharthamekatattvabhyusah

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

1-33

maitrikarunamuditopeksanam
sukhaduhkhapunyapunya visa yanam
bhavanatascittaprasadanam

В повседневной жизни мы видим вокруг себя людей более счастливых, чем мы, и людей менее счастливых. Некоторые из них совершают достойные поступки, другие создают проблемы. Каково бы ни было наше обычное отношение к таким людям и их поступкам, если мы сможем порадоваться за более счастливых и посочувствовать менее счастливым, возликовать вместе с создающими вещи, достойные восхищения, и остаться равнодушными к ошибкам других, наш разум станет уравновешенным.

1-34

pracchardanavidharanabhyam va pranasya

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

Этим приемам желательно обучаться под руководством Гуру (учителя).

1-35

visa yavati va pravttirutpanna manasah sthitinibandhini

Зрение и слух играют существенную роль в получении информации для разума. Это двери восприятия, и мы часто являемся их рабами. Но не можем ли мы исследовать то, что является более мощным в нас, чем наши ощущения? Не можем ли мы обострить их и заставить служить нам?

Регулярными исследованиями роли ощущений мы можем уменьшить ментальные искажения.

1-36

visoka va jyotismati

Одной из величайших тайн жизни является сама жизнь.

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

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

1-37

vitaraḡa visa yam va cittam

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

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

1-38

svapnanidrajnanalambanam va

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

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

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

1-39

yathabhimatadhyanaadva

Любое пробуждение интереса успокаивает разум.

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

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

1-40

paramanuparamamahattvanto 'sya vasikarah

Каковы последствия развития этого состояния йоги?

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

Механизмы такого постижения объясняются ниже.

ksinavrterabhijatasyeva
manergrahitrgrahanagrahyesu
tatsthatadanjanata samapattih

Когда разум свободен от возмущений, появляется возможность вовлечения всех ментальных процессов в исследование объекта. Оставаясь в таком состоянии, вы становитесь полностью погруженным в объект. Тогда разум, подобно отшлифованному алмазу, отражает только свойства объекта и ничего более.

Вначале все ментальные проявления, кроме сна, вовлекаются в постижение объекта. Но, постепенно, остаются только необходимые для правильного и безупречного *постижения*.

1-42

tatra sabdarthajnana vikalpaih sankirna savitarka samapattih

Это происходит не спонтанно, а постепенно.

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

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

1-43

smrtiparisuddhau svarupasunyevarthamatranirbhasa nirvitarka

Когда направление разума на объект будет длительным, идеи и

воспоминания прошлого постепенно отступят. Разум становится кристально чистым и неотделимым от объекта. В этот момент нет ощущения себя. Остается только чистое восприятие.

1-44

etayaiva savicara nirvicara ca suksmavisaya vyakhyata

Этот феномен не имеет четких границ.

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

1-45

suksmavisayatvam calingaparyavasanam

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

1-46

ta eva sabijah samadhih

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

Все эти процессы направления разума вовлекают объект исследования.

Они также включают подготовку, постепенный прогресс и непрерывный интерес. Без подготовки не может быть основы. Без постепенного прогресса человеческая система может неадекватно отреагировать и взбунтоваться. При отсутствии интереса возникают возмущения.

1-47

nirvicaravaisaradye 'dhyatmaprasadah

Что происходит, когда человек овладевает способностью направлять разум?

Тогда личность начинает правильно познавать себя.

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

1-48

rtambhara tatra prajna

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

1-49

srutanumanaprajnabhyamanyavisa ya visesarthatvat

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

и по интенсивности, значительно превышает обычное.

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

1-50

tajjah samskaro 'nyasamskarapratibandhi

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

1-51

tasyapi nirodhe sarvanirodhannirbijah samadhih

В конце концов

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

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

Глава 2

САДХАНАПАДА

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

2-1

tapahsvadhyayesarpranidhanani kriyayogah

Упражнения йоги должны уменьшить ментальную и физическую нечистоту. Они должны развить нашу способность к самоисследованию и помочь нам понять при окончательном анализе, что мы не являемся хозяевами всех своих поступков.

Если упражнения йоги не помогают нам убрать симптомы и причины наших физических и ментальных проблем, они не смогут привести к раскрытию нашей внутренней сущности и пониманию природы действий. При таких обстоятельствах упражнения не будут приносить пользу. Чем больше мы очищаем себя с помощью йоги, тем больше мы понимаем, что все наши действия должны систематически перепросматриваться и мы не должны воспринимать результаты наших действий как нечто само собой разумеющееся.

2-2

samadhibhavanarthah klesatanukaranarthasca

Тогда такие упражнения безусловно уберут препятствия перед чистым восприятием.

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

2-3

avidyasmitaragadvesabhinivesah klesah

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

2-4

avidya ksetramuttaresarh prasuptatanuvicchinodaranam

Следующая сутра объясняет внутренние связи между перечисленными ранее помехами:

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

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

2-5

anityasuciduhkhanatmasu nityasucisukhatmakhyatiravidya

Следующие сутры описывают пять упомянутых выше помех:

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

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

2-6

drgdarsanasaktyorekatmatevasmita

Отношение к умственной деятельности как к единственному источнику восприятия, приводит к неправильному отождествлению.

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

20.)

2-7

sukhanusayi ragah

Чрезвычайная привязанность основана на допущении, что она приведет к вечному счастью.

Если объект удовлетворяет желание, на мгновение возникает ощущение счастья. Благодаря такому опыту обладание объектом становится очень важным, даже незаменимым, независимо от затраченных усилий.

Результатом может оказаться будущее несчастье или потеря чего-то очень важного в жизни.

2-8

duhkhanusayi dvesah

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

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

2-9

svarasavahi viduso 'pi samarudho 'bhinivesah

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

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

2-10

te pratiprasavaheyah suksmah

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

Когда кажется, что помехи отсутствуют, очень важно оставаться бдительным.

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

2-11

dhyanaheyastadvrttayah

Однако если повторное проявление помех стало очевидным, нужно немедленно.

Сдвинуться в состояние рефлексии для уменьшения силы их воздействия, чтобы не дать им взять над собою верх.

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

2-12

klesamulah karmasayo drstadrstajanmavedaniyah

Почему нас должны беспокоить эти помехи?

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

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

2-13

sati mule tadvipako jatyaayurbhogah

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

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

2-14

te hladaparitaparhalah pinyarunya hetutvat

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

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

Если помехи не активны во время подготовки и выполнения действия, "ясности" иногда достаточно для совершения самого действия и, таким образом, избежания ошибок. Однако если помехи активны, "ясности" не

хватит, и последствия могут оказаться нежелательными или болезненными.

2-15

parinamatapasamskaraduhkhaairgunavrttivirodhacca dukhameva sarvam vivekinah

Что является причиной неприятных или болезненных явлений?

Болезненные воздействия объектов или ситуаций могут происходить в результате:

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

Дополнительным фактором могут быть изменения в самой личности.

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

2-16

heyam dukhhamanagatam

Нужно предвидеть и избегать болезненных млений, проявление которых предполагается.

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

2-17

drastrdrsyaayoh samyogo heyahetuh

Ниже представлена основная причина действий, производящих болезненный эффект.

Причина действий, производящих болезненный эффект, заключается в неспособности отличить то, что воспринято, от того, что воспринимает.

В каждом из нас существует некая сущность, которая воспринимает. Она отличается от того, что воспринимается, как разум, тело и чувства

отличаются от объекта. Но часто мы не делаем этих различий. То, что воспринимается, является изменяющимся, но мы не распознаем этих изменений.

Недостаток ясного понимания может приводить к болезненным явлениям, даже вне нашего распознавания этого.

2-18

prakasakriyasthitisilam bhutendriyatmakam bhogapavargartham drsyam

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

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

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

2-19

visesavisesalingamatralingani gunaparvani

Все, что воспринимается, есть проявление трех общих свойств.

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

2-20

drasta drsimatraḥ suddho 'pi pratya yanupasyaḥ

Что есть то, что воспринимает?

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

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

2-21

tadārtha eva drsyasyatma

Все, что может быть воспринято, имеет только одну цель: быть воспринятым.

Таким образом, все, что может быть воспринято, не имеет собственной

индивидуальности и предназначено исключительно для воспринимающего. Так же как хлеб находится на столе не ради себя самого, а ради гостя.

2-22

krtartham prati nastamapyanastam tadanyasudharanatvat

Значит ли это, что объекты восприятия не существуют без воспринимающего?

Существование всех объектов (а следовательно, и их восприятие) не зависит от потребностей индивидуальности воспринимающего. Они существуют безотносительно индивидуальности, не приспособиваясь к различным потребностям разных индивидуальностей.

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

2-23

svasvamisaktyoh svarupopalabdhihetuh samyogah

В дополнение,

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

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

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

2-24

tasya heturavidya

Почему отсутствует ясность?

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

2-25

tadabhavatsamyogabhavo hanam taddrseh kaivalyam

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

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

2-26

vivekakhayatiraviplava hanopayah

Как мы достигаем этой свободы? Возможно ли это?

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

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

2-27

tasya saptadha prantabhumih prajna

Обретение ясности – постепенный процесс.

Первый шаг состоит в распознавании того, что определенные тенденции нашего мышления ответственны за производство болезненных эффектов. Если эти тенденции не будут уменьшены, мы не сможем обрести ясность.

2-28

yoganganusthanadasuddhiksaye jnanadiptiravivekakhateh

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

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

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

Далее Патанджали представляет компоненты йоги:

2-29

yamaniyamasanapranayamapratyahara
dharanadhyanasamadhayo 'stavangani

Существует восемь компонентов йоги. Это:

1. Яма – наше отношение к окружению.
2. Нияма – наше отношение к себе.
3. Асана – упражнения с телом.
4. Пранаяма – упражнения с дыханием.
5. Пратьяхара – ограничение наших ощущений.
6. Дхарана – способность направлять наш разум.
7. Дхьяна – способность развить взаимодействие с тем, что мы стремимся понять.
8. Самадхи – полная интеграция с объектом, который мы намерены понять.

Порядок представления эволюционирует от анализа внешних связей к очень интенсивному и ярко выраженному состоянию интроспекции. Однако этот порядок совсем не обязателен для освоения. Нет определенных правил или определенных маршрутов. Единственный маршрут, которому нужно следовать, это такой, который максимально способствует достижению состояния, описанного в сутре 1-2. Все компоненты развиваются одновременно по мере прогресса индивидуума.

2-30

ahimsasatyasteyabrahmacaryaparigraha yamah

В следующих сутрах обсуждаются восемь компонентов йоги:

Яма предусматривает:

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

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

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

2-31

jstidesakalasangamavacchinnah sarvabhauma mahavratam

Если мы принимаем такое отношение к нашему окружению безо всяких компромиссов, независимо от нашего социального, культурного, интеллектуального или личного положения, это приближает необратимость.

Мы не можем сразу начать с такого отношения. Если мы без подготовки примем его, то не сможем выдержать. Мы всегда найдем оправдание для нарушения. Но если мы будем стараться установить причину того, почему мы придерживаемся противоположной точки зрения, и постараемся устранить помехи, из-за которых мы позволяем себе иметь такое мнение, наше отношение постепенно будет меняться.

Препятствия будут преодолены, наше поведение по отношению к другим людям и окружающему миру изменится к лучшему.

2-32

saucasantosatapahsvadhyayesvara-pranidhananini niyamah

Нияма предусматривает:

1. Чистоту или поддержание нашего тела и нашего окружения в чистоте и опрятности.
2. Удовлетворенность (или способность удовлетворяться) тем, что имеешь, и тем, чего не имеешь.
3. Удаление мусора из наших физической и ментальной систем за счет поддержания таких правильных привычек, как сон, упражнения, диета, работа и расслабление.
4. Обучение и необходимость пересматривать и оценивать наши успехи в продвижении вперед.
5. Почитание высшего разума или принятие нашей ограниченности по отношению к всезнающему Богу.

Постепенно эти приоритеты самоустановятся, и правильное отношение разовьется параллельно с устранением нами ошибок и действий, доставляющих неприятности.

2-33

vitarkabadhane pratipaksabhavanam

Как мы можем оценить наше отношение к другим?

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

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

2-34

vitarka himsadayah krtakaritanumodita
lobhakrodhamohapurvaka mrdumadhyadhimatra

dukhajnanantaphala iti pratipaksabhavanam

Патанджали объясняет это подробнее:

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

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

2-35

ahimsapratisthayam tatsannidhau vairatyagah

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

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

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

2-36

satyapratisthayam kriyaphalasrayatvam

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

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

2-37

asteyapratisthayam sarvaratnopasthanam

Человеку правдивому, не домогающемуся чужого, все доверяют и делятся с ним самым ценным.

2-38

brahmacaryapratisthayam viryalabhah

В лучшем своем проявлении умеренность вырабатывает высшую

индивидуальную жизненную силу.

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

2-39

aparigrahasthairye janmakathamtasambodhah

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

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

2-40

saucatsvangajugupsa parairasamsargah

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

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

2-41

sattvasuddhisaumanasyaikagryendriya
jaytmadarsana yogyatvani sa

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

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

2-42

samtosadanuttamah sukhalabhah

Результатом удовлетворенности является полное счастье.

Счастье, которого мы достигаем за счет приобретения, временно. Для поддержания счастья такого типа мы должны находить и приобретать все новое и новое. Этому нет конца. Но истинная удовлетворенность, ведущая

к тотальному счастью и блаженству, единственна в своем роде и неповторима.

2-43

kayendriyasiddhirasuddhiksayattapasah

Удаление нечистоты позволяет телу функционировать более эффективно. Сдерживаются как физические, так и умственные болезни и недомогания.

2-44

svadhyayadistadevatasamprayogah

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

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

2-45

samadhisiddhirisvarapranidhanat

Обращение к Богу способствует полному пониманию любого выбранного объекта.

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

2-46

sthirasukhamasanam

Сейчас представляются *Асана* и *Пранаяма*, следующие два аспекта йоги (см. сутру 2-29), помогающие понять и правильно использовать наше тело и наше дыхание. С них, в отличие от изменения отношения, легче начинать. Для большинства из нас появляется возможность с их помощью начать уменьшать помехи на выбранном пути. Краткость поданных ниже инструкций объясняется тем, что упражнения изучаются под непосредственным руководством учителя.

Асана должна обладать двойным свойством: смертностью и расслабленностью.

Практика асаны предполагает упражнения с телом. Если они выполняются правильно, возникает состояние собранности без напряжения и расслабление без подавленности и тяжести.

2-47

prayatnasaithilyanantasamapattibhyam

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

2-48

tato dvandvanabhighatah

Если правильно следовать этим принципам, практика асаны поможет минимизировать влияние внешних факторов на тело, таких, как возраст, климат, диета и работа.

Практика асан уменьшает влияние таких помех, как превратное понимание, поскольку состояние тела отражает состояние мыслей. Эта практика начинает исправлять вредные воздействия помех на уровне тела. Достигнутое таким образом хорошее самочувствие открывает возможности дальнейшего понимания себя. Если нас преследует боль, мы нуждаемся в облегчении от этой боли, доминирующей над нашими мыслями. Уменьшая эту боль посредством упражнений (асаны), мы начинаем исследовать причины этой боли.

2-49

tasminsatisvasaprasvasa yorgaticchedah pranayamah

Выполняя асаны, мы начинаем понимать, как ведет себя дыхание. Ритм дыхания глубоко индивидуален. Он зависит от состояния нашего мышления и результата воздействия внутренних и внешних сил на наше тело. Познание дыхания, полученное посредством практики асаны, является основой для начала практики пранаямы.

Пранаяма – это сознательное, обдуманное регулирование дыхания, заменяющее неосознанные дыхательные движения. Оно возможно только после осознанного овладения практикой асан.

Эти упражнения обычно выполняются в удобных позах, сидя прямо.

2-50

bahyabhyantarastambha vrttirdesakala-samkhyabhih paridrsto dirghasuksmah

Каковы компоненты пранаямы?

Она включает в себя регулирование выдоха, вдоха и задержки дыхания. Управление этими тремя процессами достигается модуляцией их длительности и сохранением этих параметров на некоторое время с одновременным вовлечением мышления в этот процесс. Все компоненты дыхания (вдох, выдох и задержка дыхания) должны быть длительными и ровными.

В практике пранаямы возможны различные комбинации. Известны различные приемы, но детализация этих вопросов выходит за рамки данной книги.

2-51

bahyabhyantaravisa yaksepi caturthah

В состоянии йоги появляется совершенно другое состояние дыхания.

Тогда дыхание выходит за уровень сознания.

Более точно сказать невозможно.

2-52

tatah ksiyate prakasavaranam

Результаты выполнения упражнений Патанджали описывает следующим образом:

Регулярное выполнение упражнений пранаямы уменьшает помехи, затемняющие ясное восприятие.

2-53

dharanasu sa yogyata manasah

Разум теперь подготовлен к процессу направления на выбранную цель.

2-54

svavisayasamprayoge cittasya svarupanukara ivendriyanam pratyaharah

Теперь можно определить обуздание чувств, пратьяхару, являющуюся пятым аспектом йоги (см.2-29):

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

2-55

tatah parama vasyatendriyanam

Тогда чувства становятся управляемыми,

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

Глава 3

ВИБХУТИПАДА

В этой главе, названной *вибхутипада*, Патанджали описывает способность разума посредством выполнения различных упражнений (описанных в предыдущих двух главах) достичь состояния, свободного от возмущений. Такой разум может глубоко проникать в суть объектов и концепций.

Действительно, для этого открываются колоссальные возможности. В личности растёт знание об объектах, находящихся в более высоких измерениях. Однако даже такое знание может само быть источником возмущений и препятствовать личности достичь высшего состояния бытия. Высшее состояние – это свобода от возмущений любого вида и в любое время. Следующие три сутры описывают шестой, седьмой и восьмой компоненты йоги, упомянутые в сутре 2-29. Первые пять компонентов описаны в главе 2.

3-1

desabandhascittasya dharana

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

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

3-2

tatra pratyayaikatanata dhyanam

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

Тогда ментальные проявления формируют непрерывный поток в направлении этого объекта.

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

3-3

tadevarthamatranirbhasam svarupasunyamiva samadhih

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

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

3-4

trayamekatra samyamah

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

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

3-5

tajjayatprajnalokah

Что является результатом практики самьямы?

Исследование самьямой выбранного объекта ведет к полному постижению объекта во всех его аспектах.

3-6

tasya bhumisu viniyogah

Любой ли объект может быть выбран для направления на него разума в процессе самьямы? Что лежит в основе нашего выбора?

Самьяма должна развиваться постепенно.

Объект *самьямы* должен выбираться в соответствии с нашими потенциальными возможностями его исследования. Мы должны начать с наиболее простых объектов. Еще лучше, если их можно исследовать различными способами. Тогда наши шансы существенно возрастают. Предполагается, что неоценимую помощь в выборе объекта окажет наставник, хорошо знающий нас и наши возможности.

3-7

trayamantarangam puvebhyah

В сравнении с первыми пятью компонентами йоги (сутра 2-29), три последних (сутры 3-1, 2, 3) являются более сложными.

Первые пять компонентов – это наше отношение к окружению, наше отношение к себе, упражнения с телом (*асана*), дыхательные упражнения (*пранаяма*) и сдержанность чувств (*пратьяхара*). Их легче понять и освоить, чем следующие три аспекта – способность направлять наш разум (*дхарана*), способность безошибочно развивать наше взаимодействие с тем, что мы стремимся понять (*дхьяна*), и полная интеграция с объектом постижения (*самадхи*).

3-8

tadapi bahirangam nirbijasya

Благодаря настойчивости и дисциплине мы можем адаптировать наше

мышление для поддержания процесса направленности.

Состояние, когда разум свободен от впечатлений и не существует ничего, чего бы он не мог достичь (нирбиджах самадхи), более сложное, чем состояние направленности на объект (самадхи).

Сутра 1-51 определяет это как наивысшее состояние йоги. Разум, пребывающий в этом состоянии, прозрачен, очищен от любого сопротивления познанию и свободен от любых прошлых впечатлений. Смысл сутр 3-7 и 3-8 в том, что самадья возможна только на нашем индивидуальном уровне. Не может быть универсальных градаций в выборе направления исследований. Это не может происходить на одном и том же уровне для всех нас и во все времена. Это относительный аспект самадья, поскольку он базируется на индивидуальных способностях и потребностях личностей. Некоторые из нас имеют способности, дающие возможность начать самадью на более высоком уровне. Эксперту по человеческой анатомии не потребуется много времени для понимания позвоночного столба лошади. Но эксперт в финансах должен будет начать с постижения азов.

3-9

vyutthananirodhasamskarayorabhibhavapradurbhvtvau
nirodhaksanacittanvayo nirodhaparinamah

Разуму свойственны два состояния, базирующихся на двух различающихся тенденциях. Это внимание и рассеянность. Однако в любой момент превалирует только одно из них, и это состояние влияет на поведение индивидуума.

Когда преобладает состояние внимания, наша поза безмятежна, дыхание спокойно, концентрация на объекте такова, что мы полностью поглощены им и забываем об окружении. Но когда мы пребываем в рассеянном состоянии, наша поза далека от безмятежности, наше дыхание прерывисто, и весь наш внешний облик демонстрирует нашу невнимательность.

3-10

tasya prasantavahita samskarat

Можем ли мы развить состояние внимательности?

В результате постоянных и непрерывных упражнений разум может научиться оставаться в состоянии внимания длительное время.

Но если мы не будем пытаться поддерживать это состояние, возьмет верх состояние рассеянности.

3-11

sarvarthataikagratayoh ksayodayau cittasya
samadhiparinamah

Даже рассеянность может изменяться и может быть модифицирована.

Разум может пребывать в хаотическом состоянии или быть настолько инертным, что не поддается возмущениям, или быть легко восприимчивым к любым отвлекающим явлениям. Эти вариации зависят от свойственных нам тенденций и нашей реакции на них. Существует другое, промежуточное состояние бытия.

Разум выбирает между возможностью интенсивной концентрации и состоянием, когда альтернативные объекты могут привлечь его внимание.

Различие между предыдущей ситуацией и этой – в том, что в предыдущем случае наш разум выбирал между двумя совершенно различными, противоположными состояниями. А в этом случае различие между состояниями менее существенно. Следовательно, наши шансы вернуться к зафиксированному направлению без значительной потери времени более высоки.

3-12

tatab punah santoditau tulyapratyayau
cittasyaikaagratarinamah

С дальнейшим очищением нашего разума:

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

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

3-13

etena bhutendriyesu dharmalaksanavasthatarinama
vyakhyatah

Ясно, что характеристики наших разумов различаются. К тому же они меняются со временем. Разум, чувства и ощущаемые объекты обладают тремя общими характеристиками: инертностью, активностью и ясностью. Большинство изменений в нашем разуме происходит из-за того, что эти три свойства находятся в состоянии постоянного движения. Как они изменяются, когда они изменяются и как различные их комбинации влияют на характеристики нашего мышления, вопрос сложный. Однако,

Как уже установлено, разум пребывает в различных состояниях (в соответствии с которыми возникают различные отношения, возможности и манеры поведения индивидуума). Можно также сказать, что изменения могут происходить во всех объектах восприятия и в ощущениях. Подобные изменения могут происходить на различных уровнях и под воздействием различных внешних факторов, таких, как время или наши умственные способности.

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

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

3-14

santoditavyapadesyadharmanupati dharmi

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

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

3-15

kramanyatvam parinamanyatve hetuh

Можно ли повлиять на характеристики субстанции?

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

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

3-16

parinamatrayasamyamadatitanagatajnanam

В какой-то мере *самьяма* представляет собой процесс изменения ментального потенциала от состояния ошибочного постижения объекта (или полного непонимания) к состоянию полного постижения.

Когда этот потенциал достаточно высок, индивидуум может выбрать любой объект для развития глубокого знания о нем. Эти объекты могут быть как внешними (в пределах сенсорного восприятия), так и концепциями (типа времени или взаимосвязей). В следующих сутрах перечислены некоторые аспекты знания, вытекающие из различных *самьям*. От нас самих зависит, будем ли мы заинтересованы в использовании нашего высокоразвитого ума для получения узкоспециализированных знаний или мы более

озабочены истинной свободой нашего индивидуального выбора. Истинная свобода – это нечто большее, чем осознанная необходимость. Это состояние, в котором все наши действия таковы, что не приводят к сожалению и раскаянию. Патанджали предостерегает от неправильного использования *самьямы*.

Первый пример направления разума посредством *самьямы*.

Самьяма на процесс изменения (как на него может воздействовать время и другие факторы) развивает знание о прошлом и будущем.

В сутрах с 3-9 по 3-14 было дано объяснение изменениям, происходящим в объектах, ощущениях и в мышлении. Если мы углубим эту мысль, то окажемся в состоянии предвидеть то, что может случиться при наличии конкретных обстоятельств, а также узнать то, что происходило в прошлом. Классическим примером этому является астрономия.

3-17

sabdarthapratyayanamitaradaradhyasats
ankarastatpravibhagasamyam
atsarvabhutarutajnanam

Патанджали выбирает для *самьямы* процесс коммуникации. Для связи с другими людьми существует множество символов и языков. Языки служат для объяснения чего-либо такого, что уже пережито, переживается или будет пережито.

Объект сам по себе целостен. В основе нашей способности видеть объект лежат наши интересы и наши возможности. Поэтому на наше *постижение* могут повлиять наши воспоминания и наше воображение. Следовательно, этого вполне достаточно, чтобы мы общались неправильно, как бы мы ни старались.

Исследование *самьямой* взаимодействия между языками, идеями и объектом заключается в исследовании индивидуальных, характеристик объектов, средств описания объектов и идей и их культурного влияния на мышление описывающих их личностей. Посредством этого мы сможем обнаружить наиболее точный и эффективный способ коммуникации, не зависящий от лингвистических, культурных и прочих, барьеров.

3-18

samskarasaksatkaranatpurvajatiijnanam

Во всех областях человеческой деятельности существует скрытая возможность развития индивидуальных привычек и склонностей. Некоторые из них более очевидны, чем другие.

Исследование *самьямой* привычек и тенденций приводит к их источнику. Соответственно, индивидуум обретает глубокое знание своего прошлого.

Мы изучаем, как развивались наши личные характеристики и наше поведение, какие события прошлого повлияли на наши отношения, наши привязанности и наши антипатии. Мы изучаем, до какой степени они

связаны с нашим происхождением, традициями, социальными требованиями и т.п. Когда обнажаются все эти корни, мы изменяем стиль нашей жизни к лучшему.

3-19

pratyayasya paracittajnanam

Каждое ментальное проявление производит явный физический эффект. Например, физическое состояние нашего тела, наша осанка, наше дыхание различны в зависимости от того, спим мы или сердимся.

Исследование самьямой изменений, возникающих в собственном мышлении, развивает способность остро замечать детали состояния мышления других.

Тогда мы начинаем понимать, как изменяется состояние разума других людей. Физические проявления, частота дыхания и другие признаки будут отображать возмущение, смущение, сомнение, страх и т.п.

3-20

na ca tatsalambanam tasyavisayibhutatvat

Но можем ли мы разглядеть за этими признаками источник текущего состояния ума?

Нет. Причина состояния разума индивидуума находится вне области наблюдения другого индивидуума.

Это происходит из-за того, что различные объекты заставляют реагировать на них различных субъектов по-разному. Область нашего наблюдения ограничена симптомами и не может быть расширена до причин.

3-21

kayarupasamyamattadgrahyasaktistambhe
caksuhprakasasamprayoge 'ntardhanam

Физические характеристики конкретной индивидуальности различимы из-за их непохожести на окружение. Точно так же белое пятно очевидно на фоне, черной стены, но черное пятно на этой же стене уже не будет таким очевидным.

Исследование самьямой взаимосвязи между характеристиками тела и тем, что на них воздействует, может дать средства слияния с окружением таким образом, что можно стать неразличимым.

Это похоже на принципы маскировки, используемые хамелеонами и другими дикими животными. Так опытный охотник может растворить свою человеческую форму в окружающей среде, развив сверхосторожность и наблюдательность, тщательно выбирая места и используя правильные движения.

3-22

sopakramam nirupakramam sa karma
tatsamyamadaparantajnanamaristebhyo va

На наши действия влияет цель самого действия, состояние ума исполнителя, ясность, которой мы обладаем, и обстоятельства.

Результаты действий могут проявляться немедленно либо с опозданием. Исследование сама́мой этого вопроса может дать возможность предсказывать ход будущих действий и даже собственную смерть.

3-23

maitryadisu balani

Различные качества, такие, как дружелюбие, сочувствие, удовлетворенность, могут быть исследованы сама́мой. Это позволяет узнать, как укрепить выбранное качество.

Точно так же можно получить какое-нибудь специфическое физическое или ментальное мастерство.

3-24

balesu hastibaladmi

Например,

Исследование сама́мой физической силы слона может дать силу слона.

Это, конечно, не значит, что мы станем такими же сильными, как слон, но силу, пропорциональную размерам человеческого тела, мы приобретем.

3-25

pravrttyalokanyasatsuksmavyavahitaviprakrajnanam

Направление разума на исследование самой жизненной силы посредством сама́мы и удержание этого направления дает возможность постигать тонкие различия и понимать, что мешает глубокому изучению.

При отсутствии таких замечательных качеств наше наблюдение существенно ограничено.

3-26

bhuvanajnanam surye samyamata

Самьяма может быть направлена на космос. Ниже даются несколько примеров:

Исследование сама́мой солнца дает обширные знания о планетных системах и областях космоса.

3-27

candre taravyuhajnanam

Исследование самой лунной дает глубокое знание положения звезд в различное время.

Наблюдение различных фаз луны, ее затмений и орбиты дает нам знание звездного небосвода, включая звезды и созвездия.

3-28

dhruve tadgatijnanam

Нам на земле кажется, что звездный небосвод вращается вокруг Полярной звезды, поэтому

Исследование самой Полярной звезды дает знание об относительном перемещении звезд.

3-29

nabhicakre kayavyuhajnanam

Даже различные части тела могут быть объектом самьямы.

Исследование самой области пупка дает знание о различных органах тела и их расположении.

Из-за его положения в центральной области, в которой размещены многие жизненно важные органы, а также каналы поступления жизненной энергии в момент развития плода в чреве матери, пупок считается местонахождением некоторых телесных сил.

3-30

kanthakupe ksutpipasanivrttih

Исследование самой горла дает понимание причин возникновения жажды и голода. Это позволяет контролировать проявление их крайних симптомов.

Подобно пупку, горло является важной жизненной областью. Наша предрасположенность к пище определенного вида, голод и жажда ощущаются в этой точке.

3-31

kurmanadyam sthairyam

Исследование самой области груди и исследование чувств, возникающих в этой области в различных физических и умственных состояниях, дает средство оставаться стабильным и спокойным даже в стрессовых ситуациях.

У многих людей симптомы стресса и беспокойства ощущаются в области груди. Физические позы могут воздействовать на ментальные состояния, и

наоборот. К примеру, постоянная сутулость может быть результатом неуверенности в себе.

3-32

murdhajyotisi siddhadarsanam

Исследование сама́мой источника высших умственных способностей индивидуума может развить сверхнормальные способности.

Благодаря этому мы можем получить поддержку божественных сил со всеми вытекающими отсюда последствиями.

3-33

pratibhadva sarvam

Все может быть понято. После каждой попытки возникает новое, спонтанное понимание.

3-34

hrdaye cittasamvit

Сердце считается местонахождением разума.

Исследование сама́мой сердца вполне определенно проявляет качества ума.

Такое возможно только в состоянии полного спокойствия. Нам сложно определить цвет воды в озере, если на озере шторм.

3-35

sattvapurusayoratyantasankinayoh pratyayvisesobhogah

pararthatvatsvarthasamyamatpurusajnanam

Разум, который изменяется, и Воспринимающий, который не изменяется, схожи, но имеют разный и различимый характер. Когда разум направлен вовне и машинально реагирует на объекты, возникает либо удовольствие, либо боль. Однако когда в определенный момент индивидуум начинает исследовать саму природу связи между Воспринимающим и восприятием, разум отсоединяется от внешних объектов, и тогда возрастает понимание самого Воспринимающего.

Пребывая под влиянием внешнего стимула, разум остается всего лишь механическим инструментом.

И результаты восприятия могут оказаться искаженными. Искажения происходят внутри воспринимающего органа. Каким бы хорошим ни было зрение, если затемнено стекло, объект нечеток. Используя исследование *самьямой* и упражнения йоги, основанные на сутре 2-1, мы можем взглянуть в механизм ментальной активности и добиться того, что наш разум сможет отсоединиться от внешних целей. Именно в этот момент становится очевидным и понятным сам источник восприятия.

3-36

tatah pratibhasravanavedanadarsasvadavarta jayante

Тогда личность начинает обладать экстраординарными способностями к восприятию.

3-37

te samadhavupasarga vyutthane siddhayah

Но разум подобен обоюдоострому мечу. Особые качества, приобретенные благодаря *самьяме*, могут создать иллюзию свободы. Но это не то состояние, которое свободно от ошибок.

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

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

Предупредив об ограничениях *самьямы*, Патанджали продолжает раскрывать ее другие возможности.

3-38

bandhakaranasaithilyatpracarasamvedana cittasya
parasariravesah

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

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

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

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

3-39

udanajayajjalapankakantakadisvasanga utkrantisca

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

Овладев силами, передающими ощущения от тела к разуму, можно управлять внешними стимулами. Например, кто-то может вытерпеть воздействие водой любой температуры или уколы колючками, или ходить по неустойчивой поверхности, или далее чувствовать себя таким же легким, как воздушный шар.

Холод, тепло, колючки – эффект их воздействия относителен. Лето в Арктике может кому-то, привыкшему к тропикам, казаться зимой, а кто-то, привычный к арктическим холодам, может посчитать тропическую зиму невыносимо жаркой. Индийский крестьянин, идя по пружинящему полю, может чувствовать себя так же комфортно, как житель Нью-Йорка, гуляющий по бетонной мостовой.

3-40

samanajayajjvalanam

Различные виды жизненной силы (праны) выполняют различные задачи и, следовательно, проявляются на физическом плане в различных участках тела. Например, самана отвечает за пищеварение и проявляется в области пупка.

Овладев искусством управления саманой, можно научиться управлять температурой тела.

3-41

srotrakasayoh sambandhasamyamaddivya srotram

Мы знаем, что звук распространяется в пространстве.

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

3-42

kayakasayoh sambandhasamyamallaghu
tulasamapattescakasagamanam

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

Исследовав самую связь между телом и пространством, а также исследовав свойства объекта, который может летать подобно хлопковому пуху, можно получить знания о перемещении в пространстве.

И снова это не означает, что мы можем научиться физически летать, но мы

можем понять, что такое летать. Точно так же свойства хлопкового зернышка не позволяют ему летать, но зерно, перешедшее в стадию пуха, легко летает.

3-43

bahirakalpita vrttirmahavideha tatah prakasavaranyakayah

Исследуя эти явления и развивая условия, при которых разум не искажает восприятие, мы достигаем экстраординарных способностей, с помощью которых можно исследовать другие разумы. Облака, мешающие правильному восприятию, уменьшаются до минимума.

Такое развитие происходит поэтапно. Мешающие облака это помехи, описанные в сутре 2-3.

3-44

sthulasvarupasuksmanvayarthavattvasamyamadbhutajayah

Исследование самой процессу происхождения материи во всех ее формах, представлениях и используемых видах может развить способность управлять энергиями стихий.

Материя состоит из элементов в различных, но взаимосвязанных формах. Каждый элемент существует отдельно, а их совокупность есть основа наблюдаемых нами объектов. И если мы не знаем их природу, мы сталкиваемся с проблемами управления материей, в том числе и собственным телом.

3-45

tato 'nimadipradurbhava
kayasampattaddharmanabhighatasca

Поэтому,

Когда индивидуум может управлять энергиями стихий, они более не отвлекают его. Тело достигает совершенства и развиваются экстраординарные способности.

Эти способности включают возможность изменять тело в сторону увеличения инерционности, увеличения легкости и т.п.

3-46

rupalavanyabalavajrasamhanatvani kayasampat

Совершенство тела означает внешнюю привлекательность, физическое здоровье и необычайную физическую силу.

3-47

grahanasvarupasmitanvayarthavattvasamyamadindriyajayah

Мастерство управления чувствами достигается с помощью исследований

самьямой:

- способности чувств обозревать соответствующие объекты,
- того, как эти объекты понимаются (как индивидуум опознает объект),
- взаимосвязи объекта, чувств, разума и Воспринимающего,
- того, что получается от такого восприятия.

Для осуществления наблюдения объект, чувства и разум должны быть связаны между собой. Это возможно благодаря способности Воспринимающего (его разума и чувств) регистрировать объект. Кроме того, три общие характеристики, которыми обладают и разум, и чувства, и объект (т.е. инерционность, активность и ясность), способствуют восприятию.

3-48

tato manojavitvam vikaranabhavab pradhanajayasca

Тогда отклик чувств будет таким же быстрым, как и реакция разума. Их восприятие станет острым, и у индивидуума появится способность влиять на характеристики энергий стихий.

Посредством такой *самьямы* изменения, которым подвергаются элементы, будут контролироваться волевым усилием. И мы получим знания для осуществления таких изменений, точно так же, как химик, используя свои знания, может разложить морскую воду на составляющие ее химические компоненты.

3-49

sattvapurusanyatakhyatimatrasya
sarvabhavadhisthatrtvam sarvajnatrtvam ca

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

3-50

tadvairagyadapi dosabijaksaye kaivalyam

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

3-51

sthanyupanimantrane sangasmayakaranam
punaranistaprasangat

В противном случае,

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

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

3-52

ksanatatkramayoh samyamadvivekajam jnanam

Самьяма на время и его течение приводит к абсолютной ясности.

Ясность есть способность отчетливо видеть различие между объектами и видеть отдельный объект полностью без помех. Время относительно, его существование определяется сравнением одного момента с другим.

Единицей времени, в действительности, является факт фиксации изменения. Изменение – это замена одной характеристики другой.

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

3-53

dharanasu ca योगyata manasah

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

3-54

svavisayasamprayoge cittasya svarupanukara
ivendriyanam pratyaharah

Далее,

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

3-55

tatah parama vasyatendriyanam

Что такое свобода?

Свобода есть полное тождество разума с Воспринимающим.

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

Глава 4

КАЙВАЛЪЯПАДА

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

4-1

janmausadhimantratapahsamadhijah siddhayah

Исключительные ментальные способности могут быть достигнуты:

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

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

4-2

jatyantaraparinama prakrtyapurat

Как происходят изменения, приводящие к появлению сверхнормальных возможностей?

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

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

4-3

nimittaprayojakam prakrtimam varanabhedastu tatah ksetrikavat

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

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

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

4-4

nirmanacittanyasmitamatrat

Каковы возможности для личности со сверхнормальными способностями?

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

4-5

pravrttibhede prayojakam cittamekamanekesam

Является ли это влияние стойким, или оно временно?

Это влияние также зависит от состояния воспринимающего.

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

4-6

tatra dhyanaajamanasayam

Только ли состояние воспринимающего определяет окончательный результат воздействия?

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

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

4-7

karmasuklakrsnam yogmastrividhamitaresam

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

В сутре 4-1 Патанджали перечисляет различные способы достижения исключительного или супернормального состояния разума. Но самый

правильный из них – путь йоги. Только прошедшие этот путь и достигнувшие высшей ясности и беспристрастности, могут быть вне мотивации. Все их действия естественны и лишены амбициозности. Следовательно, они могут помочь другим следовать их жизненному примеру.

4-8

tatastadvipakanugunanamevabhivyaktirvasananam

Как могут существовать эти различия?

Из-за того, что разум обладает склонностью действовать на основе пяти возмущений, они [возмущения], не будучи уничтожены, проявятся в будущем, приводя к неприятным последствиям.

Упражнения, описанные в предыдущих главах и направленные на уменьшение воздействия этих пяти помех, могут гарантировать устранение этой склонности. Генетическая наследственность, использование трав и другие средства не могут быть такими же эффективными.

4-9

jatidesakalavyavahitanamapyanantaryam
smrtisamskarayorekarupatvat

Кроме того,

Память и скрытые впечатления связаны. Связь сохраняется, далее если между похожими действиями проходит значительное время и изменяется место (или фон), на котором они совершались.

Связь между впечатлениями и памятью оказывает важнейшее влияние на большинство наших действий и их последствия.

4-10

tasamanaditvam casiso nityatvat

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

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

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

4-11

hetuphalasrayalambanaih sanghrhatvadesamabhava tadabhava

Неужели нет надежды положить конец воздействию этих нежелательных

впечатлений?

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

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

4-12

atitanagatam svarupato 'styadhvabhedaddharmanam

Все, что произойдет в будущем или произошло в прошлом, пребывает в латентном состоянии. Прошлое не исчезает. Будущее обязательно наступит.

Сущность того, что исчезло, так же как и того, что может появиться, всегда существует. Проявятся они или нет, зависит от направления изменения.

Патанджали вновь акцентирует внимание на том, что ничто не может быть уничтожено. Все, что было заменено в процессе изменений, остается в латентном состоянии.

4-13

te vyaktasuksma gunatmanah

Проявление конкретных характеристик зависит от изменений трех качеств.

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

4-14

parinamaikatvadvastutattvam

Текущие характеристики субстанции в действительности определяются соотношением трех качеств в конкретный момент времени.

Изменение является непрерывным процессом, основанным на многих факторах (сутры 3-9...3-12).

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

4-15

vastusamyē cittabhedattayorvibhaktah panthah

Но являются ли характеристики, воспринимаемые отдельным наблюдателем, реальными?

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

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

4-16

na caikacittatantram cedvastu tadapramanakam tada kim syat

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

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

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

4-17

taduparagapeksitvaccittasya vastu jnatajnatam

От чего зависит восприятие объекта?

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

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

4-18

sada jnatascittavrttayastatprabhoh purusasyaparinamitvat

Что есть то, что видит? Это разум?

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

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

Следовательно, Воспринимающий отслеживает все ментальные активности.

4-19

na tatsvabhasam drsyatvat

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

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

4-20

ekasamaye cobhayanavadharanam

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

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

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

4-21

cittantaradrsye buddhibuddheratiprasangah smrtisankarasca

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

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

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

4-22

citerapratiskanramayastadakarapattau svabuddhisamvedanam

Ограничена ли роль разума только помощью в видении внешних объектов?

Когда разум не связан с внешними объектами и не соотносит внешнюю форму с Воспринимающим, тогда он сам принимает форму

Воспринимающего.

Когда внешних стимулов и интереса к экстраполяции нет, в разуме отсутствуют связанные с ними впечатления. Тогда разум пребывает в полном контакте с Воспринимающим и тождественен ему. Тогда возможно познание Воспринимающего. Это познание не разумом. Оно имеет отношение к концепции свободы, изложенной в сутре 3-55. Предполагается, что инертность, являющаяся причиной сна, не действует.

4-23

drastrdrsyoparaktam cittam sarvartham

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

4-24

tadasankhyeyavasanabhiscitramapi parartham samhatyakaritvat

Высказывания о том, что единственная роль разума служить Воспринимающему, повторяются и в дальнейшем.

Разум накапливает различные впечатления, которые всегда в распоряжении Воспринимающего. Так происходит потому, что разум не может функционировать без силы Воспринимающего.

У разума нет своего собственного предназначения. Он не может действовать по своей воле. См. сутру 2-21.

4-25

visesadarsina atmabhavabhavananivrttih

Патанджали описывает качества личности, достигшей высшего состояния ясности

Личность необычайной ясности – это личность, которая свободна от желаний узнать природу Воспринимающего.

Любопытство не заставляет ее опробовать на Воспринимающем свойство разума, всякие "где-был-я?", "чем-я-буду?", потому что он чувствует свою истинную сущность, у него нет любопытства. Такая личность достигла уровня свободы от помех (сутра 2-3), потому что одним из продуктов, производимых помехами, является вопрос: "Кто я?"

4-26

tada vivekanimnam kaivalyapragbharam cittam

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

4-27

tacchidresu pratyayantarani samskarebhyah

Находится ли такая личность вне опасности влияния регрессии?

Могут проявиться возмущающие впечатления из прошлого, отвлекающие от цели.

Поскольку такие впечатления влияют на наши действия, регрессия, как это ни маловероятно, все же возможна.

4-28

hanamenam klesavaduktam

Никогда нельзя мириться даже с незначительными ошибками, поскольку они так же вредны, как и пять препятствий.

Даже в таком состоянии помощь от наставника, который видит нас насквозь, неценима. В первой главе (сутра 1-30) деградация рассматривается как одна из помех прогрессу, такая же серьезная, как болезнь и сомнения.

4-29

prasankhyane 'pyakusidasya sarvatha vivekakhyaterdharmameghah samadhih

Когда мы преодолели последнее препятствие,

Возникает состояние разума, наполненного ясностью относительно всех вещей во все времена. Это похоже на шквал чистой ясности.

Жизнь – сплошное удовлетворение. Видение никогда не замутнено. Экстраординарные способности никогда не используются неправильно.

4-30

tatah klesakarmanivrttih

Это настоящее состояние свободы от действий, основанных на пяти помехах.

Но это не жизнь без действий. Это жизнь, свободная от ошибок или эгоистического интереса.

4-31

tada sarvavaranamalapetasya
jnanasyanantyajjneyamalpam

Когда разум свободен от облаков, мешающих восприятию, все становится известным, ничего не нужно узнавать.

Солнце сияет. Все очевидно. И нет необходимости в искусственном освещении.

4-32

tatah krtarthanam parinamakramasamaptirgunanam

В это время в нашем распоряжении наивысший потенциал.

Три основных свойства перестают сопровождать последовательность перемежающихся болей и удовольствий.

Получив в свое распоряжение высший интеллект, мы контролируем объекты восприятия. Они больше не изменяются в результате комбинаций трех качеств. Мы можем повлиять на них в своих целях, не совершая, и даже не провоцируя действий, достойных сожаления. Изменения в разуме, в ощущениях и в теле больше не создают неприятностей.

4-33

ksanapratiyogr parinamaparantanirgrahyah kramah

Что такое последовательность?

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

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

4-34

purusarthasunyanam ginanam pratiprasavah kaivalyam
svaruparatistha va citisaktiriti

В чем же заключается конечное состояние йоги?

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

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