

ПАТАНДЖАЛИ

ЙОГА-СУТРЫ



ЙОГА-СУТРЫ ПАТАНДЖАЛИ

Переведено (на английский) Тибетцем

[из книги "Свет души"]

Тибетский учитель сказал, что Сутры Патанджали будут системой, используемой для тренировки учеников в управлении умом на протяжении следующих 700 лет (А. Бэйли. Ученичество в новом веке, т. II)

Особенным делает этот перевод то обстоятельство, что Д.К. перевёл скорее смысл, лежащий за писаниями Патанджали, чем сделал буквальный перевод, который при переводе с санскрита на английский невозможен. Д.К. смог настроиться на мыслеформы, лежащие за словами и перевести их на английский.

Проблема единения.

Пада I

1. АУМ. Следующие инструкции касаются Науки Единения.
2. Это Единение (или йога) достигается подчинением психической природы и сдерживанием читты (или ума).
3. Когда это исполнено, йог знает себя таким, каков он на самом деле.
4. До этого внутренний человек отождествлял себя со своими формами и их активными видоизменениями.
5. Состояний ума — пять, и они подлежат удовольствию или боли, они болезненны или не болезненны.
6. Эти видоизменения (энергии) суть правильное знание, неправильное знание, фантазия, пассивность (сон) и память.
7. Основа правильного знания — правильное восприятие, правильное размышление, и правильное наблюдение (точное свидетельство).
8. Неправильное знание основывается на восприятии формы, а не на состоянии бытия.

9. Фантазия основывается на образах, не имеющих реального существования.

10. Пассивность (сон) основывается на состоянии бездействия вритти (или невосприятии чувств).

11. Память есть удержание узнанного.

12. Управление этими видоизменениями внутреннего органа, ума, должно быть достигнуто неустанными усилиями и непривязанностью.

13. Неустанные попытки — это постоянное усилие в сдерживании видоизменений ума.

14. Когда то, что должно быть достигнуто, достаточно оценено, и усилия, направленные к его достижению производятся постоянно и без перерыва, тогда устойчивость ума (удержание вритти) обеспечивается.

15. Непривязанность — это свобода от хотения всех объектов желаяния, земных или узнанных из предания, и здесь, и в будущем.

16. Результатом совершенства в этой непривязанности является точное знание духовного человека при освобождении от качеств или гун.

17. Сознание объекта достигается концентрацией на его четверичной природе: форме, через исследование; качестве (или гуне), через различающее соучастие; цели, через вдохновение (или блаженство); и душе, через отождествление.

18. Следующая стадия самадхи достигается, когда однонаправленной мыслью внешняя деятельность успокаивается. На этой стадии читта отвечает только на субъективные впечатления.

19. Описанное только что самадхи не проникает за границы мира феноменов; оно не проникает дальше богов, связанных с этим конкретным миром.

20. Другие йоги достигают самадхи и приходят к различению чистого духа через веру, за которой следуют энергия, память, медитация и правильное восприятие.

21. Достижение этого состояния (духовного сознания) быстро для тех, чья воля интенсивно жива.

22. Применяющие подобным образом волю различаются, поскольку её использование может быть интенсивным, умеренным или мягким. Однако есть ещё один путь достижения истинного духовного сознания.

23. Интенсивной любовью к Ишваре достигается знание Ишвары.

24. Этот Ишвара есть душа, нетронутая ограничением, свободная от кармы и желания.

25. В Ишваре, Гурудэве, зародыш всего знания простирается в бесконечность.

26. Ишвара, Гурудэва, будучи не ограничен условиями времени — учитель древнейших Владык.

27. Слово Ишвары — АУМ (или Ом). Это Пранава.

28. Через звучание этого слова и размышление над его значением, обретается Путь.

29. Из этого приходит осознание Я (души) и удаление всех препятствий.

30. Препятствия к познанию души — это телесное расстройство, умственная инерция, неправильная постановка вопросов, невнимательность, лень, недостаток бесстрастия, ошибочное восприятие, неспособность добиться концентрации, неудача в удержании достигнутого медитативного состояния.

31. Боль, отчаяние, неуместная деятельность тела и неправильное направление жизненных потоков — результаты препятствий в низшей психической природе.

32. Чтобы преодолеть препятствия и им сопутствующее, требуется интенсивное приложение воли к какой-нибудь одной истине (или принципу).

33. Покоя читты (или умственной материи) можно добиться через практику сострадания, мягкости, постоянства намерения и беспристрастности к удовольствию или боли или всем формам добра и зла.

34. Покоя читты также достигают регуляцией праны или жизненного дыхания.

35. Ум можно тренировать в стабильности через те формы концентрации, которые имеют отношение к чувственным восприятиям.

36. Медитацией на Свете и Излучении может быть достигнуто знание духа и таким образом достигнут мир.

37. Читта стабилизируется и освобождается от иллюзии по мере очищения низшей природы и прекращения потворствования ей.

38. Мир (постоянство читты) достигается медитацией на том знании, которое сообщают сны.

39. Мир также достигается концентрацией на самом дорогом сердцу.

40. Таким образом его осознание расширяется от бесконечно малого к бесконечно великому, и от ану (атома или пятнышка) до атмы (или духа) его знание совершенствуется.

41. Для того, чьи вритти (изменения субстанции ума) полностью под контролем, наступает состояние идентичности и подобия тому, что осознаётся. Познающий, знание и поле познания становятся одним, подобно тому, как кристалл вбирает в себя цвета того, что в нём отражается.

42. Когда воспринимающий соединяет слово, идею (или смысл) и объект, это называется умственным состоянием справедливого рассуждения.

43. Восприятие без такого рассуждения достигается, когда память более не управляет, слово и объект превзойдены и присутствует лишь идея.

44. Подобные же два процесса концентрации — с суждением ума и без — могут быть приложены также и к вещам тонким.

45. Грубое ведёт в тонкое, а тонкое, постепенными стадиями, — в то состояние чистого духовного бытия, которое называется Прадханой.

46. Всё это составляет медитацию с семенем.

47. Когда достигается это сверхсозерцательное состояние, йог приобретает чистое духовное осознание через спокойное равновесие читты (или умственной материи).

48. Его восприятие теперь безошибочно точно (или его ум раскрывает только истину).

49. Это особое восприятие уникально и открывает то, что рациональный ум (используя свидетельство, заключение и дедукцию) не может открыть.

50. Это противостоит всем другим впечатлениям, или вытесняет их.

51. Когда это состояние восприятия само сдерживается и вытесняется, тогда достигается чистое Самадхи.

Шаги к единению

Пада II

1. Йога действия, ведущая к единению с душой — это огненное устремление, духовное чтение и преданное служение Ишваре.

2. Цель этих трёх — вызвать душевное видение и устранить препятствия.

3. Которые являются трудностями, создающими помехи — авидья (невежество), чувство личности, желание, ненависть и чувство привязанности.

4. Авидья (невежество) — причина всех прочих препятствий, будь они латентны, в процессе устранения, преодолены или в полном действии.

5. Авидья — это когда путают постоянное, чистое, полное блаженства и Я с тем, что непостоянно, нечисто, болезненно и не-Я.

6. Чувству личности причиной отождествление познающего с инструментами познания.

7. Желание — это привязанность к предметам удовольствия.

8. Ненависть — это отвращение к любому предмету чувств.

9. Интенсивное желание чувствующего существования — это привязанность.

10. Эти пять помех, когда они тонко познаны, можно преодолеть противоположным умственным настроением.

11. Их деятельность устраняется процессом медитации.

12. Сама карма коренится в этих пяти помехах и должна прийти к осуществлению в этой или последующей жизни.

13. Пока эти корни (или самскар) существуют, их результатом будет рождение, жизнь и переживания, вызывающие удовольствие или боль.

14. Эти семена (или самскар) производят удовольствие или боль согласно тому, была ли породившая их причина доброй или злой.

15. Просветлённый всё существование (в трёх мирах) считает болью по причине деятельности гун. Эта деятельность тройственна, производя последствия, беспокойство и подсознательные впечатления.

16. Боль, которая ещё не пришла, может быть устранена.

17. Иллюзия того, что воспринимающий и воспринимаемое — одно и то же — причина (вызывающих боль следствий), которая должна быть устранена.

18. У воспринимаемого — три качества, саттва, раджас и тамас (ритм, подвижность и инерция); оно состоит из элементов и органов чувств. Использование их производит опыт и возможное освобождение.

19. Подразделения гун (или качеств материи) — четверичны; специфическое, неспецифическое, указанное и неприкосновенное.

20. Видящий — это чистое знание (гнозис). Хотя и чистый, он смотрит на представленную ему идею через посредство ума.

21. Всё, что есть, существует ради души.

22. Для человека, достигшего йоги (или единения), вещественная вселенная прекращает существовать. Однако она существует для тех, кто ещё не свободен.

23. Сообщество души с умом, и таким образом с тем, что он воспринимает, даёт понимание природы познаваемого и подобным же образом — Познающего.

24. Причина этого сообщества — невежество или авидья. Это должно быть преодолено.

25. Когда невежество пресекается разобщением с воспринимаемыми вещами — это великое освобождение.

26. Состояние привязанности преодолевается поддерживаемым в совершенстве распознаванием.

27. Достигаемое знание (или просветление) семерично и приобретается постепенно.

28. Когда средства йоги постоянно практикуются и нечистота преодолена, имеет место озарение, ведущее к полному просветлению.

29. Восемь средств йоги — это заповеди или Яма, правила или Нияма, поза или Асана, правильное управление жизненной силой или Пранаяма, абстрагирование или Пратьяхара, внимание или Дхарана, медитация или Дхьяна, созерцание или Самадхи.

30. Непричинение вреда, правдивость ко всем существам, воздержание от воровства, невоздержанности и жадности составляют яму или пять заповедей.

31. Яма (или пять заповедей) составляют всеобщий долг и безотносительны к расе, месту, времени или экстремальным случаям.

32. Внутреннее и внешнее очищение, удовлетворённость, огненное устремление, духовное чтение и служение Ишваре составляют нияму (или пять правил).

33. Когда присутствуют мысли, противные йоге, следует культивировать противоположные.

34. Мысли, противные йоге, это причинение вреда, ложь, воровство, невоздержанность и жадность; совершены ли они лично, спровоцированы ли к совершению или одобрены, произошли ли они

от жадности, гнева или заблуждения (невежества), будь они незначительными, средними или великими. Их результатом всегда бывают чрезмерная боль и невежество. По этой причине следует культивировать противоположные мысли.

35. В присутствии обладающего совершенным непричинением вреда прекращается всякая вражда.

36. Когда совершенствуется правдивость в отношении всех, действенность слов и поступков будет сразу же видна.

37. Когда совершенствуется воздержание от воровства, йог может иметь всё, что желает.

38. А устранением несдержанности приобретается энергия.

39. Когда совершенствуется воздержание от жадности, приходит понимание закона возрождения.

40. Внутреннее и внешнее очищение даёт отстранение от формы — как своей собственной так и всех форм.

41. Через очищение также приходят спокойствие духа, концентрация, подчинение органов и способность видеть Я.

42. В результате удовлетворённости достигается блаженство.

43. С огненным устремлением и устранением всей нечистоты приходит совершенствование телесных сил, а также чувств.

44. Духовное чтение преводит к контакту с душой (или божественным Единым).

45. Служением Ишваре достигается цель медитации (или самадхи).

46. Принимаемая поза должна быть устойчивой и лёгкой.

47. Устойчивость и лёгкость позы достигается настойчивым лёгким усилием и сосредоточением ума на бесконечном.

48. Когда это достигается, пары противоположностей более не ограничивают.

49. Когда достигается правильная поза (асана), следует правильное управление праной и правильный вдох и выдох при дыхании.

50. Правильное управление праной (или жизненными потоками) бывает внешнее, внутреннее или неподвижное; зависит от места, времени и количества, а также бывает растянутым или кратким.

51. Есть и четвёртая стадия, которая превосходит имеющиеся дело с внутренними и внешними фазами.

52. Посредством её то, что скрывает свет, постепенно удаляется.

53. И ум готовится к сосредоточенной медитации.

54. Отвлечение (или пратьяхара) — это подчинение чувств мыслящим принципом и их вывод из того, что до тех пор было их объектом.

55. В результате этих мер следует полное подчинение органов чувств.

Достигнутое единство и его результаты

Пада III

1. Сосредоточение — это фиксация читты (умственной материи) на определённом объекте. Это дхарана.

2. Поддерживаемое сосредоточение (дхарана) — это медитация (дхьяна).

3. Когда читта становится поглощённой в то, что является реальностью (т.е. той идеей, которая воплощена в форме), и не знает отдалённости или личного я, тогда это созерцание или самадхи.

4. Когда сосредоточение, медитация и созерцание составляют одно последовательное действие, тогда достигается саньяма.

5. Как результат саньямы приходит сияние света.

6. Это просветление постепенно; оно развивается шаг за шагом.

7. Эти последние три средства йоги имеет более сокровенный субъективный эффект, чем предыдущие.

8. Однако даже эти три являются внешними по отношению к истинной медитации без семени (или самадхи), которая не основывается на объекте. Она свободна от эффектов, вызываемых распознающей природой читты (или умственной материи).

9. Последовательность умственных состояний следующая: ум реагирует на видимое; затем следует момент умственного контроля. Затем следует момент, в который читта (умственная материя) отвечает на оба этих фактора. Наконец они уходят и воспринимающее сознание обладает полной властью.

10. Культивирование этой привычки ума в конечном счёте приводит к постоянству духовного восприятия.

11. Установление этой привычки и удержание ума от его склонности к созданию мыслеформ в конечном счёте приводит к постоянной способности созерцать.

12. Когда умственный контроль и управляющий фактор приведены в равновесие, наступает состояние однонаправленности.

13. Этим процессом познаются и осознаются аспекты каждого объекта, их характеристики (или форма), их символическая природа и их особенное использование в условиях времени (стадия развития).

14. Приобретаются характеристики любого объекта, проявленные или латентные.

15. Эта стадия развития отвечает за различные видоизменения изменчивой психической природы и мыслящего принципа.

16. Через сосредоточенную медитацию на тройственной природе всякой формы приходит откровение о том, что было и что будет.

17. Звук (или слово), которое это (объект) обозначает и воплощённая духовная сущность (или идея) часто путаются в уме воспринимающего. Сосредоточенной медитацией на этих трёх аспектах достигают (интуитивного) понимания звука, издаваемого всеми формами жизни.

18. Знание прежних воплощений становится доступным, когда приобретает способность видеть мыслеобразы.

19. Сосредоточенной медитацией мыслеобразы в умах других людей становятся очевидными.

20. Однако объект этих мыслей не очевиден воспринимающему, он видит только мысль, а не объект. Его медитация исключает осязаемое.

21. Сосредоточенной медитацией на различии между формой и телом, свойства тела, делающие его видимым человеческому глазу, отрицаются (или выводятся) и йог может сделать себя невидимым.

22. Карма (или последствия) бывает двух видов: безотлагательная карма и будущая карма. Совершенно сосредоточенной медитацией на них, йог познаёт срок своего опыта в трёх мирах. Это знание приходит также и из признаков.

23. Единение с другими достигается однонаправленной медитацией на трёх состояниях чувства — сострадании, нежности и бесстрастии.

24. Медитация, однонаправленно сконцентрированная на силе слона, пробудит эту силу или свет.

25. Совершенно сосредоточенная медитация на пробуждённом свете даёт сознание того, что тонко, скрыто или удалённо.

26. Через медитацию, однонаправленно фиксированную на солнце, придёт сознание (или знание) семи миров.

27. Знание всех лунных форм возникает посредством однонаправленной медитации на луну.

28. Сосредоточение на Полярной Звезде даст знание орбит планет и звёзд.

29. Сосредоточенным вниманием на центре, называемым солнечным сплетением, достигают совершенного знания состояния тела.

30. Фиксируя внимание на горловом центре — прекращения голода и жажды.

31. Фиксацией внимания на трубке или нерве ниже горлового центра достигается равновесие.

32. Достигших власти над собой можно видеть и контактировать с ними, фокусируя свет в голове. Эта способность развивается однонаправленной медитацией.

33. Все вещи могут быть познаны в живом свете интуиции.

34. Понимание умственного сознания приходит из однонаправленной медитации на сердечном центре.

35. Переживание (пар противоположностей) происходит из неспособности души делать различие между личным я и пурушей (или духом). Вещественные формы существуют для пользования (и опыта) духовного человека. Из медитации на этом происходит интуитивное восприятие духовной природы (пуруши).

36. В результате этого опыта и медитации развиваются высшее слышание, осязание, зрение, вкус и обоняние, производя интуитивное знание.

37. Эти силы представляют препятствие к высшему духовному осознанию, но служат магическими силами в вещественных мирах.

38. Освобождением от причин привязанности через их ослабление и понимание режима переноса (вывода или ввода), умственная материя (или читта) может войти в другое тело.

39. Подчинением направленной вверх жизни (уданы) достигается освобождение из воды, тернистого пути, болота и сила вознесения.

40. Подчинением саманы искра становится пламенем.

41. Путём однонаправленной медитации на отношении между акашей и звуком, развивается орган внутреннего слышания.

42. Однонаправленной медитацией на отношении, существующем между телом и акашей, достигается вознесение из материи (трёх миров) и способность путешествия в космосе.

43. Когда устраняется то, что скрывает свет, приходит состояние существования, называемое развоплощённым, освобождённое от видоизменения мыслящего принципа. Это состояние просветления.

44. Однонаправленная медитация над пятью формами, принимаемыми каждым элементом, даёт господство над каждым элементом. Эти пять форм — грубая природа, элементарная форма, качество, проницаемость и основное назначение.

45. Через это господство достигается утончённость и прочие сиддхи (или силы), а также телесное совершенство и свобода от всех помех.

46. Симметрия формы, красота цвета, прочность и компактность алмаза составляют телесное совершенство.

47. Господство над чувствами достигается сосредоточенной медитацией на их природе, их особых атрибутах, эгоизме, проницаемости и полезном назначении.

48. В результате этого совершенства приходит быстрота действия, подобная присущей уму, восприятие, независимое от органов, и господство над коренной субстанцией.

49. Человек, способный различать между душой и духом достигает превосходства над всеми обстоятельствами и становится всеведущим.

50. Бесстрастным отношением к этому достижению и ко всем душевным силам тот, кто свободен от семян привязанности, достигает состояния уединённого единства.

51. Следует полностью отвергнуть все соблазны, исходящие от всех форм существования, даже небесных, поскольку возвращение вредных контактов остаётся возможным.

52. Интуитивное знание развивается применением различающей способности во время однонаправленного сосредоточения на моментах и их продолжительной последовательности.

53. Из этого интуитивного знания рождается способность различать (между всеми существами) и познавать их класс, качества и положение в пространстве.

54. Это интуитивное знание, являющееся великим Избавителем, вездесуще, всеведуще и включает прошлое, настоящее и будущее в Вечном Сейчас.

55. Когда вещественные формы и душа достигли состояния равной чистоты, тогда достигается объединение и происходит освобождение.

Просветление

Пада IV

1. Высшие и низшие сиддхи (или силы) достигаются от воплощения, или посредством наркотиков, слов силы, интенсивного желания, или медитацией.

2. Перенос сознания из низшего проводника в высший — это часть великого созидательного и эволюционного процесса.

3. Практики и методы не являются истинной причиной переноса сознания, но они служат для устранения препятствий, подобно приготовлению земледельцем пашни для сева.

4. Сознание "я есмь" ответственно за создание органов, через которые наслаждается чувство индивидуальности.

5. Сознание едино, однако производит разнообразные формы многих.

6. Среди форм, принимаемых сознанием, только та, что является результатом медитации, свободна от латентной кармы.

7. Деятельность освобождённой души свободна от пар противоположности. Деятельность других людей бывает трёх видов.

8. Из этих трёх видов кармы возникают те формы, которые необходимы для осуществления её последствий.

9. Между памятью и создающей следствие причиной имеет место тождество отношения, даже при разделении видом, временем и пространством.

10. Желание жить является вечным, и эти созданные умом формы не имеют известного начала.

11. Эти формы создаются и держатся вместе желанием, основной причиной, личностью, результирующим последствием, умственной жизненностью или волей жить, и поддержкой направленной вовне жизни или объекта, когда же они перестают притягивать, тогда и формы также прекращают существование.

12. Прошлое и настоящее существуют в реальности. Форма, принимаемая во временн'ом понятии настоящего — результат характеристик, развитых [ранее] и содержит латентные семена будущих качеств.

13. Характеристики, латентные или действующие, относятся к природе трёх гун (качеств материи).

14. Проявление вещественной формы происходит по причине однонаправленности производящей следствие причины (совмещения видоизменений читты или умственной материи).

15. Эти два, сознание и форма, отличны и отдельны; и хотя формы могут быть похожими, сознание может функционировать на различающихся уровнях бытия.

16. Многие видоизменения единого ума производят различные формы, существование которых зависит от этих умственных импульсов.

17. Эти формы воспринимаются или нет согласно качествам, латентно содержащимся в воспринимающем сознании.

18. Владыка ума, воспринимающий, всегда осведомлён о постоянно активной умственной материи, причине, производящей следствие.

19. Поскольку это может быть увидено или воспринято, то очевидно, что ум не является источником просветления.

20. Также не может он знать и два объекта одновременно, себя и то, что внешне по отношению к нему самому.

21. Если допустить знание ума (читты) удалённым умом, то из этого последует бесконечное количество познающих, и последовательность реакций памяти будет стремиться к бесконечной путанице.

22. Когда духовный разум, стоящий одиноко и освобождённый от объектов, отражает себя в умственной материи, тогда приходит осведомлённость о Я.

23. Тогда умственная материя, отражая и познающего, и познаваемое, становится всеведущей.

24. Умственная материя также, отражая бесконечное множество умственных впечатлений, становится инструментом Я и действует, как объединяющий агент.

25. Состояние уединённого единства (ушедшее в истинную природу Я) — это вознаграждение человеку, который может различать между мысленной материей и Я, или духовным человеком.

26. Тогда ум стремится к распознаванию и возрастающему просветлению, как к истинной природе единого Я.

27. Однако из-за силы привычки ум будет отражать другие умственные впечатления и воспринимать объекты чувственного восприятия.

28. Эти отражения имеют природу помех, и метод их преодоления — тот же самый.

29. Человек, который развивает непривязанность даже в своём стремлении к просветлению и уединённому единству, в конце

концов становится осведомлён об осеняющем облаке духовного знания.

30. Когда эта стадия достигнута, тогда помехи и карма преодолеваются.

31. Когда, путём удаления помех и очищением всех оболочек, вся сумма знания становится доступной, больше не остаётся ничего, что нужно сделать человеку.

32. Видоизменения умственной материи (или качества материи) по причине природы, присущей трём гунам, оканчиваются, поскольку они сослужили свою службу.

33. Время, являющееся последовательностью видоизменений ума, подобным же образом прекращается, уступая Вечному Сейчас.

34. Состояние уединённого единства становится возможным, когда три качества материи (три гуны или силы природы) более не имеют никакой власти над Я. Чистое духовное сознание удаляется в Единое.
