



Йога Сутры Патанджали

196 сутр.

ПАМЯТНИКИ ПИСЬМЕННОСТИ ВОСТОКА сіх

Серия основана в 1965 году

«НАУКА» ГЛАВНАЯ РЕДАКЦИЯ ВОСТОЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ЦЕНТР ИССЛЕДОВАНИЙ ТРАДИЦИОННЫХ ИДЕОЛОГИЙ ВОСТОКА.

перевод с санскрита, введение, комментарий и реконструкция системы Е.П. Островской и В.И. Рудого

МОСКВА • 1992

- Глава 1. Самадхи Пада. О сосредоточении 51 сутра
- Глава 2. Садхана Пада. О способах осуществления. 55 сутр
- Глава 3. Вибхути Пада. О совершенных способностях. 56 сутр
- Глава 4. Кайвалья Пада. Абсолютное Освобождение. 34 сутр

Глава 1. Самадхи Пада. О сосредоточении 51 сутра

- с 1 - 4 определяется что такое йога и вводятся философские представления, необходимые для дальнейшего наставления в йоге.
- 5 по 11 описываются вритти и их модификации.
- с 12 по 17 описывается подход к контролю над вритти через упорную практику и бесстрашие.
- с 18 по 23 рассматривается природа бессознательного сосредоточения и о методе его достижения.
- с 23 по 29 вводится тема Ишвары и его роль в достижении бессознательного сосредоточения.
- 30-32 рассматриваются девять препятствий, вызывающих рассеяние сознания и препятствующих сосредоточению.
- с 33 по 40 рассматриваются семь способов достижения устойчивого сознания.
- с 41 по 49 рассматривается природа состояния устойчивого сознания самапатти, определяются сосредоточения на грубых и тонких объектах и ступени сосредоточения.
- 50 и 51 затрагивается связь санскар и сосредоточения.

1-4. Ключевое определение Йоги. как метод и как цель.

1. Итак, наставление йоге.

2. Йога есть прекращение деятельности сознания. *читта вритти ниродха*. метод йоги. (естественный. не насильственный)

3. Тогда Зритель (*Пуруша*) пребывает в собственной форме. цель йоги

4. В других случаях - происходит отождествление пуруши с деятельностью [сознания] (*Пракрити*). самйога-соединение пуруши и пракрити.

Mudha (букв. "ослепленное", "пребывающее в замешательстве, недоумении"), Этот уровень, когда преобладает инерционный компонент (tamas), – сновидное состояние сознания (nidravrittimat); оно в данном случае разворачивается в своей неразличающей алогичности. Такое сознание как бы направлено на все объекты одновременно, и хотя направленность эта может быть устойчивой (sthiram), в ней отсутствует способность различения (viveka).

Kshipta – рассеянное, беспокойное. состояние сознания, в котором преобладает энергетический компонент (rajas), характеризуется спонтанной направленностью на внешние объекты. Но при этом отсутствует какая бы то ни было стабильность (asthiram) сознания

Vikshipta (букв. "рассеянное", "разбросанное"). Подобное состояние сознания можно определить как избирание (выбирание) объекта из некоторого многообразия при наличии относительно стабильной направленности. Однако сосредоточение на этом уровне непрерывно прерывается ввиду процесса актуального избирания объекта (vikshepana): один объект сменяется другим без желания субъекта зафиксировать сознание на избранном объекте.

Ekagra (букв. "[направленность] в одну точку", или "однонаправленность"). Chitta-ekagrata – такое состояние сознания, при котором происходит "высвечивание" объекта (pradyotana), как он существует в реальности, сам по себе (sadbhuta). Достижение этого состояния реализуется посредством преодоления процесса vikshepana, т.е. спонтанной избирательности, имеющей место на предыдущем, нейгогическом уровне сознания vikshipta. Экаграта характеризуется стабильной направленностью сознания в единую точку. Избирательность при этом достигает своего предела, но она лишена аффективного компонента.

Niruddha (букв. "прекращенное", "остановленное"). Термин ni rodha ("прекращение", "остановка") состояние сознания, остановленное на самом себе, и в этом смысле данный уровень сознания может быть охарактеризован как прекращение его разворачивания (vritti). Согласно индийским религиозно-философским системам, в состоянии nirodha устраняются какие бы то ни было познавательные акты и их содержание, а также эмоционально окрашенные мотивации, нарушающие психотехническую сбалансированность сознания.

5-11. Типы *Вритти* ((не) загрязненные), одни из которых болезненны и трудно устранимы, а другие приятны и устранимы сравнительно легко

1. *прамана* (правильное познание) возникает на основе *пратьякши* (корректного восприятия через органы чувств), умозаключения (*анумана*) и авторитет свид (*Агама*) основано на реальности объекта
2. *випарьяя* (ложное познание), на основе неведения, эгоизма, страсти, ненависти. неверное восприятие объекта
3. *викальпа* (воображение)- ментальное конструирование, основано на отсутствии реального объекта
4. *нидра* (глубокий сон без сновидений)
5. *смрити* (память).

12-16. Абхьяса и Вайрагья.

Прекращение вритти достигается путем Упорной практики и бесстрастия (отсутствие влечения и отвращения).

Абхьяса это усилие, направленное на достижение устойчивости сознания (привычка к сосредоточению сознания). Она становится прочноукорененной если выполняется:

1. *Диргхакала* -длительное время.т.к.дух рост это не быстрый процесс.. необходимо терпение для реализации этого
2. *найрантарья* непрерывно регулярно
3. *саткара* с радушием. с любовью, должным вниманием

***Вайрагья* (отсутствие влечения и отвращения).**

двух типов – на базовом уровне, это преодоление влечения к чувственным объектам, а в высшем значении – полное постижение Духом самого себя-постижение Пуруши, вследствие чего полностью исчезает влечение к гунам

17-18. Сампраджнята (сознательное сосредоточение) и Анья (Асампраджнята) (сверхсознательное)-разновидность (Ступени) Сабиджа самадхи

Разные этапы изменения сознания. Которое можно как то описать словами

Vitarka — избирательность; более грубое с проявлением негативных состояний.

vichgra — рассуждение; более тонкое и позитивное

ananda — блаженство; беспричинное

asmita — чувство личности; опыт того что я просто есть

в результате абхьясы этой стадии в сознании остаются лишь следы прошлых действий – самскар. Это состояние «анья» или «асампрагьята» неопишное за пределами осознания.

19-22. Методы и условия достижения Анья (асампраджнята) (Сверхсознат сосредоточен при сохранении самскар)

Метод достижения- высшее бесстрашие. Двух видов:

- Обусловлено существованием. благодаря прошлым заслугам
- И обусловлено методом. посредством:
 - a. *шрадха*-владеющий истиной- твердая вера в пути. не должно быть сомнений. но вера приходит после понимания истины. шрадха возникает из пережитого опыта.
 - b. *вирья*-смелости (сильная воля и решительность) энергичное усилие. что бы не случилось практика делается. без отвлечения.
 - c. *смрити*-памяти, для дхьяны,
 - d. *Самадхи прагья* мудрости-способность к различению, созерцанию

При сильной устремленности (3 степени).- достигнешь результата

Тип зависит от васан-скрытой потенции и от прошлых рождений.

23-29.Ишвара Пранидхана.Мантра Ом

Или же это состояние достигается преданностью Ишваре

- никогда не был связан материальным миром и не вовлекался в функциональные изменения читты,
- потому он свободен от аффектов и следов прошлых действий.
- Ишвара Учитель учителей
- Пранава как проявление его
- рецитация Ом и размышление об Ишваре-есть практика Ишвара пранидхана
- результат этой практики- устраняет препятствия, мешающие практике и приобретает навык интроспекции (направляет читту на свой источник)-дарует знание своего истинного «Я».

30-32. Препятствия вызывающие рассеяние сознания **chitta vikshipta**. Они возникают одновременно с деятельностью сознания (vritti)

1. болезнь,
2. апатия,
3. сомнение,
4. невнимательность,
5. лень,
6. невоздержанность,
7. ложное восприятие,
8. неспособность достижения определенных успехов в практике,
9. равно как и потеря ранее приобретенного.

Эти ментальные проблемы сопровождаются:

- страданием,
- чувством отчаяния,
- дрожанием тела и
- нарушениями в дыхании..

тело, дыхание сознание-едины

все это является признаками ментального отвлечения.

32-40. Устранение препятствий.

- *эка таттва абхьяса* путем концентрации на выбранном одном методе, избегая постоянного поиска чего-то «еще более эффективного»
- *чита прасадам* Спокойное и радостное состояние сознания является основой устойчивого внимания-. Его можно достичь, культивируя в себе по отношению:
 - ❖ к счастью-дружелюбие - *майтри*
 - ❖ к страданию-сострадание к несчастным- *каруна*
 - ❖ к добродетели -радость - *мудита*
 - ❖ пороку-беспристрастность - *упекша*
- **развитие однонаправленности путем:**
 01. выдох, и задержки.
 02. концентрации на тонких чувственных переживаниях, делает *манас стхити нибандханам*
 03. благодаря визуализации ясного внутреннего Света-самость, центр межбровья, область груди
 04. концентрации на качествах личности свободной от желаний
 05. знания от сновидения и сна
 06. 39 сутра. любую технику концентрации, приятную нам и соответствующие особенностям деятельности нашего ума.

Плоды этих практик: Постепенно, регулярная практика приводит к повышению силы, концентрации, вплоть до возможности проникать таким сконцентрированным сознанием как в мельчайшие объекты, так и постигать всю Вселенную.

41-45. Ум йогина, спокойный, чистый и сбалансированный, способен как бы полностью принимать форму (артху) и все качества наблюдаемого объекта. Это подобно тому, как идеально прозрачное стекло, положенное на цветную бумагу, принимает ее цвет и текстуру. Таково *Саманати*- процесс постепенный движения к самадхи и полная поглощенность сознания. слияние объекта-субъекта-процесса познания. и устранение заблуждения что шабда артха и гьяна это одно целое.

несколько этапов в развитии этого состояния.

1. ***савитарка- с умозрением.*** в котором все еще смешиваются имя, форма, значение и знание, получаемое при наблюдении за определенным объектом. 42. Здесь сосредоточение «с умозрением» лишено отчетливости ввиду различия между шабда-словом, артха- истинный смысл и гьяна-знание возникающее от восприятия. это смешение иллюзорно, воображаемо-викальпа, викальпа у каждого уникальна
2. ***нирвитарка-недискурсивное.*** путаница этих 3-х постепенно устраняется вместе с очищением памяти, при этом объект концентрации начинает высвечиваться в сознании таким, «как он есть», лишенным качеств и имени.
3. ***савичара (рефлексивное- есть время пространство идея), нирвичара (нерефлексивное)-***восприятие тонких элементов объекта сосредоточения (танматры) -в отличие от грубых бхут в савитарке и нирвитарке
4. ***ананда, асмита***
5. это стадии сабиджа асампраджнята самадхи

1. обычное экстравертное состояние читы с вритти: **mudha (tamas), kshipta (rajas), vikshipta**

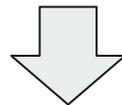
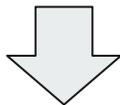
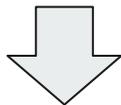
2. **ishvara pranidhana 1.23-29**

3. **читта прасаданам 32-40**

4. **манас стхити нибандхани 32-40**

5. **процесс погружения читты внутрь**

yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara



область: сампраджнята (описуемое): витарка, вичара, ананда, асмита-Ekagra**. Анья (неописуемое)1.17-18- **nirodha****

процесс самапати: савитарка, нирвитарка, савичара, нирвичара 1.42-44

результат: дхарана, дхьяна. сабиджа, нирбиджа, дхармамегха самадхи, кайвалья

Ishvara Pranidhana
OM

Самуяога
Экстравертное состояние ЧИТТЫ
Mudha (tamas) Kshipta (rajas) Vikshipta (небезопасное)

Chitta Vritti

1. pramona
2. viparya
3. vikalpa
4. nidra
5. smriti

Устранение Chitta Vikshipta
Eka tattva Abhijasa

Yama Niyama Asana Pranayama Pratihara
Chitta prasadanam manas sthiti nibandhanai

1. Maṅtri очищение	1. Вздохи, задержка
2. Karuna успокоение	2. тонкие чувств. воспр.
3. mudita сознание	3. ясный свет
4. upeksha	4. свобод. личность
	5. свободный ЧИТТА
	6. что приятно

Chitta Vikshipta (привлечение)

- | | |
|------------------------------|-------------------|
| 1. болезнь | 1. страдание |
| 2. апатия | 2. отчаяние |
| 3. сомнения | 3. грехи ТРА |
| 4. невнимательность | 4. нарушение дхья |
| 5. лень | |
| 6. беззащитность | |
| 7. ложное восприятие | |
| 8. неспособность достигнуть | |
| 9. потеря приобретенного ур. | |

путанная ЧИТТА
Самapati

Vitarka (буква)	Vichara (тантра)	Ananda
1. SAVITARKA есть путаница shabda artha jana	3. SAVICHARA есть путаница shabda artha jana	Asmita
2. NIRVITARKA путаница уходит artha!	4. NIRVICHARA уходит путаница artha	Ekaagra

Nirodha
онучаемое
Sampajata

abhijasa Sampajata

Anja (буква)
samskara shesha

Savidya Samadhi
ritambhara prajia
abhijasa

Nirvidya Samadhi

Dharmamegha Samadhi

Dhara na Dhiana Samadhi
Samiana

46-50. Сабиджа самадхи. С семенем.,
из которого еще можно вернуться в мир имен и форм. но есть проблески «*ритамбхара прагья*» – высшая форма знания, основана на познании мира «напрямую», а не посредством деятельности органов чувств и сознания или чтения первоисточников. в следствии сабиджа самадхи устраняются все остальные самскар.

51.Нирбиджа Самадхи. Без семени.

Постепенно, Сабиджа самадхи уничтожает все другие отпечатки прошлых действий (самскар). С уходом же и последней самскар, появившейся вследствие практики Сабиджа самадхи, проявляется «высшее» самадхи – состояние Нирбиджа самадхи, «самадхи без семени».

Глава 2. Садхана Пада. О способах осуществления.

55 сутр

- 1-2 средства по ослаблению клеш -йога действия (крия йога). Она включает три взаимодополняющих способа: подвижничество, самообучение и упование на Ишвару.
- 3-9 пять базовых клеш (аффектов) и рассматривается их сущность: неведение, эгоизм, влечение, враждебность, жажда жизни.
- В 10 и 11 проблема устранения клеш в их тонкой и грубой формах. Клешы – это корень скрытой потенции кармы.
- В 12-14 сутрах проявления кармы в видимых и невидимых формах рождения.
- В 15-17 сущность страдания, его причина, определяется, что такое освобождение от страдания, и указывается способ, которым это избавление достигается.
- В 18-24 качества Видящего и Видимого.их взаимоотношения и цель.
- 24-27 концепция освобождения ("высшего избавления"). вивекаджнана
- Сутры 28-34 вспомогательные средств йоги для обретения вивекаджнаны– соблюдению моральных норм, религиозных предписаний, самоочищению
- .и способ их практики.
- 35-45 "совершенные способности", которые йогин обретает в результате практики самоконтроля и соблюдения религиозных предписаний.
- 46-48 асаны.
- 49-53 регуляция процесса дыхания – пранаяма.
- 54 и 55, подчинение чувств – пратьяхара.

1-2.Крия Йога.

1. *Тапас* (аскетизм, упорная регулярная практика, разжигающая жар и очищающая от загрязнений),
2. *Свадхья* (самоизучение, включающее в себя постоянную сверку личного опыта как практики йоги, так и жизни в целом, с общепризнанными текстами и трактатами, затрагивающими тему духовного совершенствования)
3. *Ишвара пранидхана* (принятие существования Высшей Силы и посвящение всех плодов своей практики этой Силе).

Крийя-йога практикуется – ослабления клеш (внутренних загрязнений, конфликтов, ментальных аффектов) и достижения состояния самадхи.

2-9. Клеши-причины страдания

5 основных аффектов, препятствующих достижению освобождения.

1. *авидья* (неведение)- корневой аффект, когда человек принимает нечто временное за вечное, нечто нечистое за чистое, воспринимает боль как удовольствие и, самое главное, представляет то, что не является истинным «Я» человека (*Атманом*) как свое «я». из которого, произрастает дерево с четырьмя ветвями – остальными 4 клешами.
2. *асмита* (эгоизм) неверная идентификация инструмента познания (т.е. человеческого сознания, читты) с истинным источником сознания (*Пурушей* или *Атманом*).
3. *рага* (страсть и привязанность),
4. *и дवेशа* (отвращение) возникновение привязанности к тому, что доставляет нам удовольствие и отвращения к тому, что причиняет нам боль.
5. *абхинивеша* (жажда жизни, или страх смерти). безначальная и самоподдерживающая сила, присутствует даже у мудрецов.

Они присутствуют в сознании человека с различной степенью проявленности: (дремлющие, ослабленные, прерванные или активно действующие), но присутствуют всегда и исчезают лишь в момент достижения *Дхармамегха самадхи*, которое предваряет собой наступление Кайвальи.

10-11. Устранение Клеш йоги.

2 метода:

1. крийя-йога уменьшает их проявление,
2. дхьяна – прекращает их деятельность.

Санкхья.

12-14. *Кармашайя*. Карма.

хранилище карм, то место, где сохраняются результаты всей деятельности. т.е.в определенное время человек будет вынужден испытать в своей жизни результат своего прошлого действия – «семя» прошлой кармы даст свои плоды в виде соответствующего опыта. этот опыт может проявиться как в текущей, так и в будущих жизнях. А питательной почвой, которая и поддерживает деятельность кармашайи, являются перечисленные выше клеши.

Существование кармашайи обуславливает

- рождение в определенном теле
- получение в нем определенного опыта,
- продолжительность жизни каждого тела.

В соответствии с прошлым опытом, новый опыт будет либо приятным (если прошлые действия были благочестивыми), либо болезненным (если предыдущая деятельность была нечистой).

Санкхья.

15-16. Стрaдание и устранение их.

мудрец, обладающий истинным различающим видением, в любом подобном опыте видит страдание- из-за подверженности непрерывному изменению, беспокойства, следов [прошлых] впечатлений, а также по причине противоречивого развертывания гун.

16. Еще не наступившее, страдание [есть то, что] должно быть устранено.

и для этого важно понимать, что является причиной этого страдания.

17. Причина страдания. Самйога

Соединение видящего и видимого есть причина того, что должно быть устранено.

Санкхья.

18-19.Пракрити (видимое) .Гуны.

обладает качествами света, активности и стабильности (таковы три гуны – саттва, раджас и тамас), состоит из пяти первоэлементов[6] и индрий[7] (органов чувств и действий),.

цель: опыт и освобождение

в процессе своего развертывания из непроявленного, она проходит 4 этапа:

1. вначале в ней не выделяется ничего конкретного и определенного,
2. появляются первые признаки дифференцировки, которые развертываются
3. далее вначале до неспецифического этапа (на котором определяются *ахамкара* и 5 танматр[8]),
4. а через него – в видимое нами состояние природы, с четко проявленными предметами и их свойствами.

20.Пуруша

представляет собой чистое осознание. Он абсолютно чист и незапятнан – но (вследствие самйоги) способен воспринимать все содержание сознания, т.е. воспринимать мир посредством читты.

21-23.Взаимоотношения Пуруши и Пракрити.

Пракрити -служит Пуруше при освобождению одного человека, она не исчезает и продолжает быть для получения опыта (и конечного освобождения) других соединении их приводит к возможности проявления сил, присущих им.

Санкхья.

24-27.Авидья и Вивека Джнана.

Но их связь основана на авидья, неведение, В отсутствии авидьи, не возникает и этой иллюзорной связи, что означает пребывание Пуруши в полной независимости, Средством этого избавления выступает неколебимое различающее видение, развивающееся постепенно, в 7 этапов.

Аштанга Йога.

для обретения вивеки необходимы вспомогательные средства

28-29 Аштанга Йога Необходима конкретная практика, с помощью которой можно приобрести Вивекаджнану. Только практика йоги (*Аштанга-йога*) позволит устранить нечистоты, что позволит проявиться внутренней мудрости, которая и приведет к неколебимому различающему видению.

с практической точки зрения она состоит из 8 звеньев или частей – *яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи.*

Аштанга Йога.

для обретения вивеки необходимы вспомогательные средства

30-31. Яма.

- *Ahimsa* — ненасилие;
- *satya* — правдивость-когда ничего не скрыто от себя самого
- *asteya* — нежадность, бекорыстность
- *brahmacharya*-чувственное воздержание;
- *aparigraha* — когда внимание не прилипчиво. умение обходится малым. нестяжательство;

32.Нияма

- *Shaucha* - очищение;
- *santosa*-удовлетворенность;
- *tapah* - тапас, аскетизм;
- *svadhyaya*-самоизучение;
- *ishvarapranidhanani* - преданность Ишваре



33-34.Пратипакша Бхаванам. Пояснение

в случае возникновения ложных помыслов в противоположность ямы следует культивировать в себе противоположные мысли и действия.

Если же это сложно сделать напрямую, то необходимо проанализировать возможные плоды и следствия своих негативных мыслей и действий (таких, как причинение вреда и прочих противоположностей описанным выше принципам ямы и ниямы), которые могут проявляться чуть-чуть, заметно или очень выражено. Ведь эти ложные помыслы, будь то осуществленные самостоятельно, по нашему приказу или просто молчаливо нами одобренные, возникшие из-за жадности, гнева или заблуждения, обязательно принесут в нашу жизнь страдание и отсутствие истинного знания о природе вещей. Об этом нельзя забывать и следует культивировать в себе противоположные мысли и действия. Не следует использовать подавление [влечений] Такова практика пратипакша бхаванам.

Аштанга Йога.

для обретения вивеки необходимы вспомогательные средства

35-39.Плоды Ямы

ахимса дает в присутствии йогина исчезновение враждебности,
сатья – нерушимую связь между его действием и его плодами,
астейя – приток различных богатств,
брахмачарья дарует силу и энергичность,
а *апариграха* дает знание прошлых жизней.

40-45.Плоды Ниямы

шауча приводит к появлению непривязанности к собственному телу и нежеланию контактировать с другими телами, а также дает чистоту *саттвы*, радостное и спокойное состояние сознания, однонаправленность ума и полное подчинение органов чувств.

Сантоша дает высшее счастье,
тапас – совершенство тела и органов чувств,
свадхьяя – связь с избранным божеством.
Ишвара пранидхана дает лишь один плод-
самадхи!

Аштанга Йога.

для обретения вивеки необходимы вспомогательные средства

46-48. Асаны, плоды

Sthira — устойчивый; *Sukham* — удобный; *asanam* — поза. должна быть стабильной и комфортной. что достигается благодаря снятию напряжения и концентрации на бесконечном. Вследствие овладения асаной перестают тревожить парные противоположности

Аштанга Йога.

для обретения вивеки необходимы вспомогательные средства

49-53.Пранаяма плоды

изменение привычного рисунка вдохов и выдохов.

дыхание должно быть удлиненным и мягким, *dirgha* — продленный; *suksmah* — тонкий. 1:4:2
три основных типа пранаямы – внутренняя, внешняя и остановленная.

Дыхательные техники дифференцируются по времени, месту и счету. Четвертый тип пранаямы превосходит три предыдущих (в текстах по хатха-йоге он описывается как кевала-кумбхака, состояние остановки дыхания без волевого усилия).

Пранаяма снимает покрывало с внутреннего света и подготавливает ум к концентрации.

Аштанга Йога.

для обретения вивеки необходимы вспомогательные средства



54-55.Пратьяхара .плоды.

состояние тела и ума, когда все 5 чувств прекращают взаимодействовать с объектами внешнего мира и погружаются в читту. Пратьяхара дает йогину полный контроль над органами чувств.

Глава 3. Вибхути Пада. О совершенных способностях. 56 сур

- 1 по 6 внутренние средства йоги - дхарана, дхьяна и самадхи, саньяма - являются ключевыми техниками йоги, позволяющими достичь окончательного освобождения – Кайвальи.
- с 7 по 10 разница между внутренними и внешними средствами йоги - в том числе и по отношению к нирбиджа самадхи, и определяется "ниродха паринама".
- с 11 по 15 определяются "самадхи-паринама" и "экаграта-паринама", а так же выводится связь между паринамами (трансформациями) сознания и изменениями как в органах чувств, так и в элементах мироздания.
- С 16-20 описание сверхъестественных способностей, обретаемых с помощью саньямы: знание прошлых жизней, способность понимать язык всех живых существ, получать знание о ментальности других людей.
- 21-22 как йог может стать невидимым, бесшумным и т.п. Следует отметить, что во многих изданиях сутра 22 пропущена. 23 как йог может предсказать время своей смерти, 24 - как йог укрепляет силу доброжелательности, 25 - просто физическую силу. 26 посвящается знанию тонкого, скрытого и удаленного. 27-29 описывают как йог познает Вселенную - звезды и их движения. В сутрах 30-35 описываются сиддхи, достигаемые при саньяме на различных участках тела. В сутрах 36-38 вопрос разделения опыта сознания, относящегося к гунам, и опыта чистого сознания, относящегося к Пуруше, а также описываются сиддхи, возникающие в результате постижения Пуруши. В 40-41 сверхъестественные способности, получаемые благодаря регуляции процессов, ответственных за жизнедеятельность (внутреннюю энергетику). В сутрах 42-43 вводится тема акаши, особого вида пространства, и ее роли в процессе обретения совершенных способностей. В сутре 44 "реальная деятельность сознания вне тела" как Великую бестелесную. Сутры 41-44. В сутрах 45-50 перечисляются совершенные способности как результат саньямы на пяти аспектах "великих элементов", пяти аспектах органов чувств и как результат знания различия между саттвой и Пурушей.

1-3. Дхарана, Дхьяна. Самадхи

дхарана (сосредоточение, концентрация) – «привязывание» читты к одному месту или одной области. когда такая связь становится однородной и непрерывной, ум переходит в состояние *дхьяны* (созерцания, медитации). Дхарана, подобна прерывистому капанию масла на одну и ту же точку, а дхьяна – непрерывному потоку масла на ту же точку.

совершенство в *дхьяне*, дает состояние *самадхи*, при котором тот объект, на который были направлены *дхарана* и *дхьяна*, полностью сливается с *читтой*, таким образом возникает идентичность наблюдателя (*читта* йогина) и наблюдаемого, что прекращает и сам процесс наблюдения.

в *дхьяне* еще различимо присутствуют эти 3 элемента (познающий, познаваемое и объект познания), в *самадхи* это различие устраняется и объект, как бы лишенный собственной формы, воспринимается тем, чем он является на самом деле.

познание в состоянии *самадхи* отличается от обыденного познания, которое основано на имени и форме предмета (такое познание не может быть полностью верным).

4-6. Самьяма (полный контроль), ее применение и плоды

самьяма-3 последних звена *Аштанга-йоги*, происходящие одновременно, ключевая техника йоги

здесь есть практически мгновенный и незаметный переход из состояния дхараны в дхьяну и затем в самадхи. В зависимости от объекта, есть различные плоды-вибхути

7-8. Внешние и внутренние практики

самьяма внешняя по отношению к сабиджа самадхи, а сабиджа самадхи внешнее по отношению к нирбиджа самадхи. и все вибхути являются внешними и не важными.

9-12.Паринамы сознания.

читта в процессе практики самадхи непрерывно проходит через определенные внутренние трансформации-«паринама».

- *самадхи-паринама*
- *экаграта-паринама,*
- *ниродха-паринама.*

Эти три типа трансформации можно понимать как переход читты из состояния дхараны в дхьяну, из дхьяны – в Сабиджа самадхи и, наконец, из Сабиджа самадхи в Нирбиджа самадхи.

13-15.Паринамы природы

аналогичны все трансформации, происходят в природе (Паркрити), т.к. читта является лишь частью Пракрити. Т.е происходят преобразования в теле (органах чувств, действий):

- дхарма (св-ва)
- лакшина характеристика
- авастха состояние

таким образом можно объяснить появление вибхути с приходом трансформации читты

16-35. Различные Вибхути.1 Способности

Первый тип – это то или иное знание об определенных вещах и событиях, являющееся абсолютно истинным. т.к. оно появилось через прямое постижение истинной природы этих вещей и событий благодаря *самьяме*

- *Самьяма* на трансформации дает знание прошлого и будущего,
- на различие слова и его значения – знание языков,
- на *самскар*ы – знание прошлых жизней,
- на чужую *читту* – знание мыслей другого человека (при этом йогину не будет доступно знание о причине появления этих мыслей). Кроме того, вследствие *самьямы* обретаются определенные силы, например,
- *самьяма* на форму тела дает невидимость,
- на положительные качества характера – различные силы, полезные в социуме, на силу как таковую – огромную физическую силу.
- *самьяма* на *карму* приводит к знанию времени смерти и ее предзнаменований,
- на внутренний свет – знание скрытых и удаленных объектов,
- на Солнце – знание строения мира, на Луну и Полярную звезду – знание о расположении звезд и их движении
- на пупок – знание о строении человеческого организма
- на сердце – знание *читты*,
- на цели *Пуруши* и *Пракр*ити – знание самого *Пуруши*;
- *самьяма* на гортань дает власть над голодом и жаждой,
- на энергетический канал *курма-нади* – стабильность и неподвижность,
- на макушку головы – возможность прямого контакта с мудрецами (*сиддхами*), жившими ранее.

36-37. Проявление способностей мешающих практике

В следствии углубления в практику самадхи интенсивность вибхути возрастет настолько, что они начинают мешать йогину, отвлекая даже продвинутого практика. Обычно такие чувственные восприятия в мирской жизни воспринимаются как желанное и приятное чудо, но ЙС предостерегают от вовлечения в них и рекомендуют настойчиво продолжать практику.

Вибхути это как маяк что йогин на верном пути, но ими не стоит увлекаться и нужно иметь твердое намерение идти к цели.

38-50. Различные Вибхути 2

- Через ослабление связи с собственным физическим телом, у йогина появляется возможность входить в другие тела, причем, способность деятельности сознания вне тела устраняет все препятствия для света.
- *Самьяма* на *удана-вайю* дает различные силы (левитацию, возможность хождения по воде и смерть по желанию),
- на *самана-вайю* – обретение сияющего нимба, на связь слуха и элемента Эфира – божественное слышание,
- на связь тела и Эфира – движение через пространство.
- Благодаря *самьяме* на различных элементах *Пракрити*, йогин подчиняет себе все пять *Махабхут* (Земля, Вода, Огонь, Воздух и Пространство) и обретает 8 различных *сиддх*, а также несокрушимое тело, сильное и крепкое.
- *Самьяма* на силу понимания дает мастерство во владении *индриями* (органами чувств и действий), что позволяет йогину перемещаться со скоростью мысли и контролировать все изменения, происходящие в *Пракрити*.

51.Препятствие-контакт с бестелесными существами

что происходит с йогиним при его приближении к состоянию *Кайвальи*. Способность абсолютной власти над природой и всеведение может проявиться лишь у того, кто обладает знанием о различии между *Пурушей* и *читтой*. Но только полная непривязанность даже к таким способностям, может устранить все *самскар*ы и привести в *Кайвалью*. чем ближе йогин подойдет к конечной цели, тем сильнее будут искушения, получаемые от «низших богов» и других бестелесных существ, которые начнут входить с ним в контакт. Они будут утверждать, что для них честь общаться с таким йогиним и будут сулить различные небесные блага и награды. Вовлечение во взаимодействие с этими существами может замедлить прогресс йогина или даже полностью свернуть его с истинного пути и погрузить вновь в мирские привязанности и удовольствия, поэтому необходимо избегать подобных взаимоотношений.

52-54.развитие Вивекаджнаны

Йогин, оказавшийся сильнее подобных искушений, через *самьяму* обретает истинную *вивека-гьяну* (см. главу 2), т.е. тотально различающее видение. Это дает возможность различения любых двух как бы тождественных объектов, в любых обстоятельствах.

55.Обретение Кайвальи.

Это знание – озаряющее, всеобъемлющее и не ограниченное временем. И такой йогин утверждается в *Кайвалье*, когда чистота *читты* выравнивается с чистотой *Пуруши*.

Глава 4. Кайвалья Пада. Абсолютное Освобождение. 34 сутр

1. Сидхи.

возможные пути обретения *сиддх* (сверх-способностей)

- это рождение,
- применение трав,
- рецитация *мантр*,
- *тапас*
- и *самадхи*.

2-6. Создание тел и сознаний.

- все садханы не дают освобождения, а являются всего лишь инструментом по устранению препятствий и созданию определенных условий, чтобы свобода проявилась сама. Таким образом, садханы работают не напрямую.
- Для быстрого исчерпания *самскар* в *кармашайе*, йогин способен создавать искусственные комплексы «тело-ум», которые чисты от следов прошлых действий. *Читта* этого йогина управляет этими созданиями. Для их создания необходимо, чтобы йогин в полной мере овладел самьямой на асмите. и используется безграничный потенциал Пракрити. Обычному человеку подобные способности могут показаться «чудесными», но для йогина это лишь означает полное практическое знание законов функционирования природы.
- только то сознание, которое порождено йогическим сосредоточением, единственно не оставляет скрытых следов [аффективности]¹. Лишь в нем отсутствуют бессознательные впечатления, вызывающие активное проявление влечения и прочие [аффекты]

7-11.Карма.Васаны. Самскар.Кармашай. Память

Карма всех живых существ может быть трех видов

- «белая» (благочестивая),
- «черная» (неблагочестивая)
- и смешанная.

Йогин обладает четвертым видом *кармы* – «ни черным, ни белым», т.е. качественная практика йоги постепенно выводит йогина за пределы функционирования универсального для Вселенной- закона причинно-следственных связей (Закона *кармы*). Отдельным проявлением этого закона является то, что в текущий момент времени лишь те *самскар* поднимаются в поле сознания (и осознаются при этом человеком в форме желаний действовать так или иначе – на санскрите в форме «*васан*»), которые необходимы именно сейчас, исходя из наличествующий жизненной ситуации.

но в любой другой момент может проявиться абсолютно любая *самскара*, независимо от того, насколько ее порождение каким-то нашим предыдущим действием (в текущей или прошлых жизнях) отделено от текущего момента, ведь, по сути, наша память и набор наших *самскар* (*кармашайя*) – это одно и то же. И эти *самскар*, как и память – безначальны и невозможно определить когда первая из них появилась на свет, ведь точно так же безначально и желание жить (или страх смерти). Их присутствие в *читте* поддерживается рядом причин (четырьмя), но главная причина неведение (*авидья*). а с устранением этих причин, исчезают и сами *самскар*, что может быть при развития высшей *вайрагьи* (см. главу 1).

12-13. прошлое и будущее. Дхармы объектов.

У каждого предмета есть некоторый набор свойств, определяющий этот предмет и дифференцирующий его от других предметов «дхармы». Хотя в целом мир воспринимается нами как набор весьма неизменных и статичных объектов, это не так. Любой предмет есть часть *Пракрити*, а главное свойство *Пракрити* – непрерывное, ежесекундное изменение. Поэтому, хотя мы этого чаще всего и не замечаем, любой предмет в этом мире (включая наши собственные тело и ум) постоянно изменяется, что чаще всего замечается лишь в момент завершения этой трансформации. Например, деревянный стул воспринимается нами как неизменный, статичный предмет и его явное преобразование в форму пепла мы можем заметить лишь когда стул будет сожжен в огне. Это, однако не означает, что до момента сжигания, стул не менялся. Нет, изменения происходили каждое мгновение, и в какой-то момент это изменение стало для нас очевидно – стул сгорел и обратился в пепел. При этом и прошлое, и будущее, существуют сами по себе, в своей собственной форме. И изменения, происходящие в объектах происходит лишь по причине различной направленности их *дхарм* – базовых внутренних характеристик. Которые, безусловно, имеют природу *гун*, т.к. являются частью *Пракрити*. Таким образом, хотя все постоянно меняется и иногда даже «как бы» исчезает (стул «исчез» и превратился в пепел) – это не так, идет лишь непрерывный процесс трансформации материи из одних форм в другие. Эта идея очень важна для понимания ответа на фундаментальный вопрос: «Как можно обеспечить «исчезновение» *самскар*, если тексты утверждают, что *Пракрити* – безначальна и неуничтожима?».

14-17. Реальность объектов познания.

- специфика любого предмета определяется уникальностью трансформации его *дхарм* (внутренних характеристик). Поскольку это так же относится и к *читтам* разных людей, можно сделать важнейший вывод. Одна и та же вещь, или одно и то же событие, воспринимается разными людьми (т.е. их *читтами*) по-разному (порою, диаметрально противоположно) именно вследствие уникальности каждой отдельной *читты*, т.е. уникальности присущих ей изменений. Поэтому невозможно утверждать, что если предмет имеет собственную реальную сущность, все существа должны воспринимать его одинаково.
- Кроме того, нельзя утверждать, что объект зависит от того, познает его кто-то или нет, ибо что было бы тогда с предметом, который не познает сейчас ни одна читта – он исчез бы? Разве можем мы утверждать, что та часть объекта, которую мы сейчас не воспринимаем, исчезает? Тогда надо было бы утверждать, что если нельзя увидеть живот, то нет и спины, что не звучит обоснованно. Объект просто познается или не познается в зависимости от того, окрашивает ли он собою *читту*, и в какой степени, но если этого окрашивания не происходит – реальность объекта сохраняется.

Этот момент очень важен, поскольку демонстрирует и объясняет одну из главных проблем человечества, во все века приводившую к войнам и бесчисленным страданиям. Непонимание друг друга, во всем, начиная от взглядов на продукты питания, заканчивая той или иной концепцией Бога, абсолютно закономерно и четко объясняется с позиций йоги. Такова реальность этого мира и хотя бы интеллектуальное знание об этом может, безусловно, помочь человеку в его продвижении на духовном пути.

18-24. Взаимоотношение Читты и Пуруши.

Пуруша является господином материального мира и, будучи неизменным, всегда воспринимает все колебания сознания во всей их полноте. Сознание же само по себе не существует и является проявлением пуруши, и способность осознать у сознания есть только благодаря Пуруше. Это подобно свету Луны, которая сама по себе не является объектом, дающим свет, а лишь отражает свет истинного источника, т.е. Солнца. Так и *читта* не может «освещать» (т.е. познавать) саму себя, а весь наш опыт о «познании себя» – это, на самом деле, лишь отражение в *читте* света *Пуруши*. Другими словами, она не способна одновременно быть и объектом познания, и субъектом.

как же возможно познание функциональных модификаций *читты* – *читта-вритти*? *читта* осознает *Пурушу*, отражая его в себе. *Буддхи* (различающая способность) постепенно становится настолько чистым и это «отражение» настолько напоминает оригинал (*Пурушу*), что познание таким *буддхи читта-вритти* становится почти таким же, как и познание *читта-вритти* их «господином» – *Пурушей*. Это – начало реального познания *Пуруши*, не интеллектуального, а связанного с прямым практическим опытом.

Читта, которая, благодаря этому способна окрашиваться одновременно как *Пурушей*, так и *Пракрити*, становится всезнающей. Все это постепенно подводит йогина к Освобождению, ведь не будем забывать, что, несмотря на бесконечные желания, присутствующие в ней, *читта* (как часть *Пракрити*) существует только для своего «господина» – *Пуруши* (см. главу 2), и способна действовать лишь в связи с ним. Таким образом, процессы в *читте* не являются хаотическими и случайными – они необходимы не для самой *читты*, а для кого-то большего, для *Пуруши*. Таков один из законов этого мира – все существует осмысленно и не для самого себя, а для чего-то/кого-то другого.

25-28. Завершение обособления Пуруши от *Пракрити* и окончательное освобождение – *Кайвалья*.

Йогин, развивший в себе различие между *Атмой* и мыслями, теряет любое чувство «я» по отношению к собственному телу, эмоциям и сознанию, он полностью лишается тех ложных концепций, которыми богат ум обычного человека – а именно, неверных самоидентификаций с национальностью, полом, профессией и собственным телом. В таком состоянии *читта* йогина начинает склоняться к тотальной *вивеке* (различению *Атмана* от не-*Атмана*) и, словно камень, падающий на землю, неостановимо движется к *Кайвалье*. Конечно, иногда *читта* все же будет возвращаться в свое привычное состояние, связанное с ложными самоидентификациями и порождением мыслей, вследствие все еще присутствующих в ней *самскар*. Но подобное будет устраняться точно так же, как описанное ранее устранение *кlesh* (см. главу 2).

29-31.Дхармамегха.Самадхи и плоды.

йогин, обладающий полным различием и незаинтересованный даже высшими наградами, обретает состояние, именуемое *Дхармамегха самадхи*. Только это *самадхи* полностью уничтожает все *клеши* и *кармы*. Для такого йогина мало что остается непознанным, ведь все нечистоты, мешавшие проявиться свету истинного «Я», уничтожены..

32-33.Завершение трансформации гун.

Тогда *гуны* прекращают свою последовательную трансформацию (т.е. непрерывную последовательность моментов, которая реально познается лишь в момент завершения изменений), поскольку их цель (дать *Пуруше* опыт, а затем и освобождение) – выполнена

34.Кайвалья.

только тогда проявляется состояние *Кайвальи*, когда *гуны* вернулись обратно в *Пракрити*, выполнив свою задачу в отношении *Пуруши*. И энергия чистого осознания устанавливается в своей собственной природе.