

Крийя йога-сутры Патанджали и СИДДХОВ

перевод, комментарии и практика

Маршалл Говиндан

Маршалл Говиндан

КРИЙЯ ЙОГА-СУТРЫ ПАТАНДЖАЛИ И СИДДХОВ

Перевод, комментарии и практика

Орден ачарьев крийя йоги и
Издательство «Саттва»
Москва 2011

УДК 294.527
ББК 87.3 + 86.42
Г57

Kriya Yoga Sūtras of Patañjali and the Siddhas
Translation, Commentary, and Practice
By M. Govindan

First published in December 2000 by
Kriya Yoga Publications
P. O. Box 90, Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0
Telephone: 450-297-0258; 1-888-252-9642; fax: 450-297-3957
info@babaji.ca
www.babaji.ca

Перевод: Е. Богатых
Редакция: И. Марков

Говиндан, Маршалл

Г57 Крия йога-сутры Патанджали и сиддхов (перевод, комментарии и практика). Пер. с англ., второе изд. – М.: Саттва, Профиль, 2011. – 320 с.

Новый перевод классических йога-сутр Патанджали с комментариями является практическим руководством, показывающим как применять учение Патанджали на пути самореализации. Автор посвятил свою жизнь практике, осмыслению и распространению крия йоги. Его книга является весомым вкладом в сокровищницу эзотерических знаний.

Для практикующих йогу и изучающих ведические знания.

УДК 294.527
ББК 87.3 + 86.42

Данное издание охраняется авторским правом РФ и Канады. Перевод, воспроизведение с помощью электронных средств или любым иным способом всей книги или ее части допускается только с письменного разрешения обладателей авторских прав.

© Marshall Govindan, 2000
© Оригинал-макет, «Саттва», 2011

ISBN 978-5-903851-47-8

*Посвящается
Бабаджи Нагараджу, Патанджали
и всем другим представителям
Традиции крийя йога 18 сиддхов*

СОДЕРЖАНИЕ

Руководство по произношению санскрита	9
Предисловие	12
Введение. Часть 1: Сравнение Йога-сутр и Тирумантирама	16
Введение. Часть 2: Крияя йога Патанджали: постоянная практика и непривязанность	23
«Абхьяса» и «вайрагья»	23
«Абхьяса» (практика)	25
«Вайрагья» (непривязанность)	26
Крияя йога-сутры Патанджали (с комментариями)	
I. Самадхи пада	34
II. Садхана пада	99
III. Вибхути пада	163
IV. Кайвалья пада	224
Крияя йога-сутры Патанджали (без комментариев)	267
Ссылки	281
Библиография	284
Указатель санскритских слов	287
Алфавитный указатель	311
Указатель крий	316
Об авторе	317

Благодарности

Автор весьма признателен всем, кто оказал ему помощь и поддержку при подготовке этой работы. Особую признательность я хочу выразить:

Дурге Ахлунде за ряд практик, предложенных в комментариях, многие комментарии, а также за помощь по подбору многих цитат Шри Ауробиндо и Матери. Кроме того, за работу по подготовке указателей санскритских и английских слов, встречающихся в сутрах.

Суджете Гхош за просмотр и коррекцию перевода с санскрита и множество серьезных предложений, касающихся комментария.

Мариен Миллер за редактирование, множество полезных рекомендаций и замечаний, а также за всестороннюю поддержку.

Георгу Ферштейну за просмотр рукописи и некоторые очень важные предложения. Я особенно хочу выразить ему признательность за незаурядную эрудицию, проявленную в его книге «Йога-сутра: новый перевод и комментарии», явившейся моей главной ссылкой в этой работе.

Боби Вутеру за его замечания и предложения относительно рукописи, которые помогли мне сделать работу более полной и полезной.

Джаю Ганешу Валински за форматирование окончательного текста.

Гаетанне Анаи Оулетт, моей жене, за ее постоянную поддержку, как духовную, так и практическую, в течение многих лет, потребовавшихся для выполнения этой работы.

Многим студентам, с которыми я делился всеми этими знаниями в течение последних десяти с лишним лет и которые помогли мне проверить их на практике, а также за финансовую поддержку этой публикации.

Йогу Рамаяху, который впервые познакомил меня с учением Патанджали и обучил медитации над его сутрами, а также передал мне 144 крийи крийя йоги Бабаджи.

Бабаджи Нагараджу, руководившему мной при подготовке этой работы и передавшему своим ученикам удивительную систему 144 крий своей крийя йога, на которой основывается эта работа. Посетившие меня вдохновения явились результатом Его милости.

Сиддху Патанджали, чья исполненная мастерства работа вдохновляла меня в течение более чем 30 лет.

Всем сиддха-йогам, разработавшим систему крийя йога. Их пример вдохновляет меня постоянно.

Всем им мне хочется выразить сердечную признательность. Может быть, их труд и любовь поможет вам, дорогие читатели, достичь самореализации.

Маршалл Говиндан
7 декабря, 2000

Замечания к переводу с санскрита

При выполнении этой работы было предпринято максимум усилий для того, чтобы перевод точно и буквально отражал оригинальный санскритский текст. Однако в некоторых стихах при буквальном переводе содержание оставалось слишком неопределенным, и потому пришлось делать более свободный, объяснительный, перевод. Когда возникала необходимость выбора между точностью и ясностью содержания, этот перевод склонялся к точности. Более полное понимание может быть получено путем изучения перевода санскритских слов, данных для каждого стиха в отдельности, который содержит альтернативные значения этих слов, как указывается в стандартных ссылках и других признанных переводах этой работы. Комментарий также предназначен для того, чтобы помочь пониманию перевода сутр.

Все термины даны на санскрите, если не указано иное, например: (там.) указывает, что слово дано на тамильском языке.

Замечание к переводу с английского

С согласия автора, понятие самадхи, в английском издании описываемое как *cognitive absorption*, в русском варианте переведено как «поглощение сознания». Автор дает следующий комментарий такому переводу: «Самадхи не является объектом и, следовательно, его невозможно определить однозначно. Буквально, это не то, о чем думают. Буквально, это то, что не думают (It is literally what one does not think). Это то, что происходит при молчании ума. Я часто описываю это как осознание того, чем является осознание (*being aware of what is aware*), или сознание того, чем является сознание (*being conscious of what is conscious*). Поэтому я считаю, что для перевода выбор слов «поглощение сознания» (*absorption of consciousness*) очень хорош, поскольку он отражает такое описание, и что объектом сознания является само сознание. То есть субъект становится поглощенным в самом себе».

РУКОВОДСТВО ПО ПРОИЗНОШЕНИЮ САНСКРИТА

Произношение букв

अ	रू	<i>a</i>	а	атман
आ	Г	<i>ā</i>	а (долгое)	саами
इ	Г	<i>i</i>	и	диво
ई	Г	<i>ī</i>	и (долгое)	пиит
उ	॰	<i>u</i>	у	ум
ऊ	॰	<i>ū</i>	уу (долгое)	Смуул
ऋ	ऋ	<i>r̄</i>	ри	ритм
ॠ	ॠ	<i>r̄</i>	и (долгое)	терраса
लृ	लृ	<i>l̄</i>	л	молва
ॠ	ॠ	<i>l̄</i>	л (долгое)	аллея
ए	,	<i>e</i>	э, е	эра, село
ऐ	,	<i>ai</i>	ай	айсберг
ओ	॰	<i>o</i>	оу	соус
औ	॰	<i>au</i>	ау	ауканье
क		<i>k</i>	к	кадр
ख		<i>kh</i>	кх	кхмер
ग		<i>g</i>	г	гамма
घ		<i>gh</i>	гх	мегха (облако)
ङ		<i>ṅ</i>	н (долгое)	кемпинг

КРИЯ ЙОГА-СУТРЫ ПАТАНДЖАЛИ И СИДДХОВ

क्		<i>c</i>	ч	часослов
छ्		<i>ch</i>	ч	чопорный
ज्		<i>j</i>	дж	джем
झ्		<i>jh</i>	жх	межхозяйственный
ञ्		<i>ñ</i>	н (носовой)	странный
ट्		<i>ṭ</i>	т	трамбон
ठ्		<i>ṭh</i>	тх	артха (объект)
ड्		<i>ḍ</i>	д	драма
ढ्		<i>ḍh</i>	дх	дхарма
ण्		<i>ṇ</i>	н (короткий, твердый)	нэцкэ
त्		<i>t</i>	т	так
थ्		<i>th</i>	тх- (зубной)	стхани (жилище)
द		<i>d</i>	д	дата
ध्		<i>dh</i>	дх (мягкий)	адхьятман (высшее Я)
न		<i>n</i>	рн	ноты
प		<i>p</i>	п	эпизод
फ		<i>ph</i>	пх	Пхеньян
ब		<i>b</i>	б	баба
भ		<i>bh</i>	бх	бхакти
म		<i>m</i>	м	Рим
य		<i>y</i>	й, ь, и, ю, я — в зависимости от сочетания с другими буквами (см. ниже/	авай
र		<i>r</i>	р	рама
ल		<i>l</i>	л	лама

РУКОВОДСТВО ПО ПРОИЗНОШЕНИЮ САНСКРИТА

व्		<i>v</i>	в	вакса
श्		<i>ś</i>	щ	щука — в тексте книги вместо «щ» пишется «ш», как это принято в русскоязычной литературе (Шива, а не Щива)
ष्		<i>ṣ</i>	ш	шум
स्		<i>s</i>	с	солнце
ह्		<i>h</i>	х	хороший

Произношение дифтонгов

Ai	ай	<i>inai</i> — инай; <i>vairagya</i> — вайрагья (отречение)
Ay	ай	<i>mayeyam</i> — майеям
Aya	айя	<i>anashaya</i> — анасхайя; <i>maya</i> — майя
Ayi	айи	<i>tirodayi</i> — тиродайи
Aui	айу	<i>ayuh</i> — айух
Eya	ейя	<i>heya</i> — хейя
Iya	ия	<i>indriya</i> — индрия
Ya	ья	после согласной — <i>dhyana</i> — дхьяна
	йя	после гласной — <i>visaya</i> — вишайя
	я	в начале слова — <i>yama</i> — яма; <i>yatra</i> — ятра
Yaaya	ьяя	<i>pratyaya</i> — пратьяя
Yaoy	ьяё	<i>drsyayoh</i> — дришьяёх
Yi	ьи	<i>saithiilya</i> — шайтхилья
Yui	ьу	<i>vuyutthana</i> — вьуттхана
Yoy	йо	<i>samyoga</i> — самйога

ПРЕДИСЛОВИЕ

Десятки миллионов людей во всем мире сегодня практикуют йогу, один ее вид или другой. Часто то, что они делают мало похоже на традиционную йогу, как она выполнялась в течение пяти тысячелетий в Индии. Отсюда насущная необходимость в искренних голосах, подобных Маршаллу Говиндану, отстаивающих подлинную йогу, которая всегда направлена на великий идеал глубокой личной трансформации и освобождения. Говиндан, как он предпочитает себя называть, представляет традицию крийя йога (санскр: крийя йога), которая впервые была дана гималайским адептом, известным как Бабаджи, и передана через несколько линий учителей. Говиндан был инициирован в крийя йогу С. А. А. Рамайяхом, а с 1988 года сам инициировал тысячи студентов.

С. А. А. Рамайях, южно-индийский мастер, заявляет, что получил инициацию от самого Бабаджи, известного лучше всего по книге «Автобиография йога» Парамачамсы йогананды и являющегося одним из бессмертных адептов сиддха йоги. В соответствии с книгой Говиндана «Бабаджи и традиция крийя йога 18 сиддхов» йог Рамайях рассказал несколько подробностей об этом великом адепте, включая дату его рождения 30 ноября 203 года н.э. Очевидно, Бабаджи был учеником Поканатара (тамилское произношение Боганатар), который руководил в храме Катиргама (санскритский — Карттикейяграма), находящемся в лесу в самой южной точке Шри Ланки. В определенный момент Поканатар послал своего ученика к великому адепту Агастьяру, под чьим руководством Бабаджи достиг освобождения и бессмертия.

Другим великим мастером южно-индийской сиддха йоги был Тирумолар, автор хорошо известного тамильского произведения Тирумантирам (на тамильском языке — Тирумандирам). В этой

работе Тирумолар говорит о себе как об ученике Нанди, который, очевидно, учил также и некоего Патанджали. Только немногие западные студенты йоги слышали о Тирумоларе, но они знают Патанджали, составителя известных Йога-сутр. Эта написанная афоризмами работа мастерски вычерчивает путь йоги с философской и психологической позиций.

Йога-сутры обычно относят к периоду между 200 годом до н.э. и 200 годом н.э. Первую дату обычно предпочитают те, кто отождествляет составителя сутр с известным грамматиком Патанджали. Однако все большее число ученых склоняется к последней дате, которая учитывает тот факт, что Йога-сутры отражают язык и концептуальный мир Махаяна Буддизма.

Традиции известны несколько других личностей по имени Патанджали — авторитет Самхьи и составитель работы по ритуалам сутрик. Но о них и датах их жизни фактически ничего не известно. Упоминание Тирумоларом, что Патанджали был его соучеником, только замутняет исторические воды.

Большинство ученых помещают Тирумолара между первым и седьмым столетиями н. э. Однако идеи и практики, найденные в Тирумантираме, представляют собой стадию развития индийской тантры, которая предполагает дату между пятым и десятым столетиями н.э. Если это так, соучеником Тирумолара был кто-то другой, а не составитель Йога-сутр. Но, не взирая на эти ученые рассуждения, сравнение Йога-сутр и Тирумантирама имеет большое значение и давно уже должно было быть сделано.

В течение последних 35 лет мои исследования йоги были сосредоточены на санскритских источниках. Впервые я встретился с Тирумантирамом, написанном на тамильском языке, в 1998 году в издании, подготовленном и опубликованном Говинданом за пять лет перед этим. Конечно, я знал о Тирумантираме много лет до того, лично опубликовав в 1993 году работу «Поэты сил» известного специалиста тамильского языка Камила В. Цвелебила, который описывает Тирумолара «как наиболее выдающегося йога в Тамиле» (стр. 38). Представленные Цвелебином короткие цитаты из Тирумолара сильно заинтриговали меня, и поэтому английский перевод Б. Натараджа Тирумантирама, опублико-

ванный Говинданом, был для меня невероятной находкой. Я с готовностью оценил необыкновенную глубину изложения йоги Тирумаларом и одновременно пришел к убеждению, что все ученики йоги должны тщательно изучать Тирумантирам наряду с Йога-сутрами и Бхагавад-Гитой.

В настоящей книге Йога-сутры Патанджали рассматриваются в свете сиддха йоги Тамилнаду. Говиндан не пожалел сил для того, чтобы сделать афоризмы доступными тем, кто заинтересован в практике йоги. В частности, растущее во всем мире число учеников крийя йоги найдет книгу незаменимой; но и остальные тоже получают от нее большую пользу.

Весьма любопытно, что хотя учение Патанджали стало фактически приравнено восьмеричной йоге (аштанга-йоге), сам он называет этот путь в главе II.1 «путем действия» (крийя йогой). Как я пытался показать в своей монографии «Йога-сутра: упражнение в методологии текстуального анализа», афоризмы в Йога-сутре, относящиеся непосредственно к восьми ветвям, очевидно, были процитированы Патанджали или позднее добавлены в его текст. Нет адекватного удовлетворительного объяснения, почему Патанджали использовал термин «крийя-йога» для своего учения. Однако, если мы допустим, вместе с Говинданом, что составитель Йога-сутр был соучеником Тирумалара, прямая связь с тантрическим наследством Южной Индии, в котором термин «крийя-йога» употребляется в значении ритуальных действий, становится очевидной.

Изучение (свадхья) всегда было интегральной частью йоги. Западным ученикам, по моему мнению, следует более серьезно отнестись к этой практике. Благодаря краткости формулировок и концентрации внимания на существенных моментах, Йога-сутры идеально подходят для глубокого изучения. Их подход является рациональным, систематическим и философским. В противоположность им, Тирумантирам представляет собой восторженное поэтическое произведение, наполненное драгоценными самородками йогической практики и мудрости. Оба текста прекрасно дополняют друг друга, и их совместное изучение является освещающим и возвышающим. Книга Говиндана обеспечивает отличную основу для такого изучения. Он пишет, исходя из своего соб-

ственного продолжительного опыта крийя йоги и глубокой любви и уважения к ее наследию.

Я знаю Говиндана только пару лет и был поражен, с какой искренностью он практикует и преподает йогу. Он неутомим в совершении своих обязательств по отношению к учениям своего гуру Бабаджи и многочисленным студентам во всем мире. Его энергия, скромность и доброта являются ярким показателем эффективности учений, которые он олицетворяет и передает другим.

Книга Маршалла Говиндана «Крийя йога-сутры Патанджали» является ценным вкладом в изучение йоги в целом и Йога-сутр, в частности. Я от всего сердца рекомендую ее.

Георг Ферштейн, д-р философии
Центр Изучения и Культуры йоги
www.yogec.org
9 сентября 2000 г.

ВВЕДЕНИЕ. ЧАСТЬ 1

СРАВНЕНИЕ ЙОГА-СУТР И ТИРУМАНТИРАМА

Йога-сутры Патанджали много раз переводились и комментировались различными авторами. Ученые, однако, игнорировали аналогии, существующие между Йога-сутрами и наиболее важной работой по йоге, «Тирумантирам» (1), написанной тамильским йога сиддхом Тирумупуларом. Обе работы являются одними из старейших, посвященных йоге. Обе работы имеют много философских аналогий, как это показано в представленной ниже таблице. В обеих работах обширно представлены «сиддхи» или удивительные йогические силы. Обе работы описывают практические методы йоги, опуская много важных деталей, как это обычно делают йога сиддхи в своих писаниях. Сиддхи раскрывали важнейшие подробности при личной инициации своих студентов и учеников. Оба автора являются выдающимися фигурами в числе «18 тамильских йога-сиддхов» (2).

Существуют некоторые доказательства того, что Патанджали и Тирумупулар были современниками и жили в Южной Индии с ее уникальным культурным мировоззрением. Хотя датировка обеих работ затруднительна, большинство ученых относят Йога-сутры Патанджали примерно ко 2-4 векам н. э., а Тирумантирам — к 4-5 векам н.э. Однако Тирумупулар заявляет, что ему потребовалось 3000 лет для написания «Тирумантирама», он также упоминает, что они с Патанджали имели общего гуру Нанди. Кроме того, Тирумупулар отмечал посещение Патанджали Чидамбары, где он проживал. Существует много доказательств того, что как Патанджали, так и Тирумупулар были выдающимися сиддхами и во многом разделяли одни и те же взгляды. Понимание их особенностей поможет всем практикующим йогу оценить цели, философию и практику йоги.

Ученые не заметили наличия значительного сходства философских и теологических концепций обеих работ, по всей вероятности, потому, что Йога-сутры были написаны только на санскрите, а Тирумантирам только на тамильском языке. Ни одна из них не была переведена на другой язык. Большинство ученых стремятся работать только с одной из них. Тамильская литература в целом и литература тамильских сиддхов, в частности, как правило, игнорируется современными учеными. На английском языке «Тирумантирам» появился только в 1991 году, и потому мало кто на Западе имел возможность сделать сравнение.

Однако после многолетней подготовительной работы началось осуществление главного исследовательского предприятия — «Проект по манускриптам тамильских йога сиддхов» под покровительством Ордена Ачариев Бабаджи крийя йога и Центра Изучения и Культуры йоги (основанного Георгом Ферштейном), имеющего целью сохранить, защитить и оценить для возможного перевода и публикации несколько тысяч манускриптов, хранящихся в различных библиотеках рукописей в Южной Индии. Настоящую работу, таким образом, следует рассматривать как предварительную, если не экспериментальную попытку заполнить огромную брешь в понимании истоков йоги. По мере развития упомянутого выше проекта, она, безусловно, будет пересматриваться.

Настоящий перевод и комментарии «Йога-сутр» предназначены для раскрытия и объяснения английскому читателю в свете этих двух великих непреходящих шедевров многих сокровенных моментов как классической йоги, так и философии тамильских йога сиддхов, известной как шива сиддханта. Для более глубокого понимания каждого из двух текстов во Введении к этому комментарию дается их сравнение.

Предшествующие переводы, по моему мнению, были или настолько буквальны, что их смысл можно было уловить с большим трудом, или давали настолько отвлеченную интерпретацию, что истинное содержание Сутр в большой мере терялось. Вследствие чрезвычайно специальной природы предмета и общего незнания его средним читателем в большинстве переводов богатое содержание материала значительно утеряно. Этот новый пе-

ревод стремится совместить ясность изложения с точностью содержания. Созданием этого перевода и комментариев я обязан авторам трех предшествующих переводов — Г. Ферштейна (3), Свами Сатчиттананда (4) и Свами Харихарананда Аранья (5).

Этот перевод и комментарий были выполнены в течение прошедшего десятилетия для того, чтобы помочь иницируемым в крийя йогу Бабаджи, которая ведет свое происхождение от Нанди, Агастьяра, Боганатара и Бабаджи и является ветвью линии 18 тамильских йога-сиддхов. Иницируемых обучают медитации на строфах сиддхов, подобных Патанджали и Тирумугару. До настоящего времени они вынуждены были полагаться на переводы, которые не совсем соответствовали их запросам.

Большая часть материала этого нового перевода, особенно первой Пады (или части), уже была использована на практике во время групповых медитаций, организованных мной по всему миру. Крийя йога Бабаджи является практической кристаллизацией философской системы, известной как шива сиддханта, которая, в свою очередь, является синтезом учений традиции 18 тамильских йога-сиддхов, наиболее выдающимися представителями которой являются Тирумугар и Патанджали. Во многих комментариях я ссылаюсь на специальные техники крийя йоги Бабаджи для того, чтобы помочь ученикам этой традиции лучше оценить важность их практики. Настоящий перевод и комментарий, следовательно, могут быть полезны любому заинтересованному читателю, но, особенно, иницированным в крийя йогу Бабаджи, которые на своем опыте пережили и прочувствовали многое из того, на что ссылается Патанджали.

Я обязан Бабаджи за то, что он дал метод медитации на сутрах, который позволяет понять их скрытый смысл. Каждая сутра подобна ключу. Ключ, сам по себе, — бесполезный кусок металла до тех пор, пока не известно, как его вставить в замок и повернуть. После этого ключ, то есть сутра, если на ней медитировать, позволяет войти в новое пространство, в котором изотерическое, или скрытое, значение может быть раскрыто. Если на ней не медитировать, она может остаться бесполезным чернилом на бумаге. Сиддхи обычно медитировали почти год, прежде чем создавали единственную сутру. Эта сутра была только ключом,

или введением к более глубокому скрытому значению. Сиддхи обычно скрывали содержание сутр для того, чтобы сохранить их эзотерическое учение только для тех иницилируемых, которые были достаточно подготовлены, чтобы, основываясь на предшествующем опыте, уловить их значение. Традиции пан-индийских сиддхов более подробно представлены в работе Давида Гордона Уайта (6), а тамильских йога-сиддхов — в работе Цвелелила (7) и Говиндана (8).

В следующей таблице приведены многие важные сходные черты этих двух работ.

Йога-сутры

Пуруша (Я) и Пракрити (Природа) — реальные

Ишвара — особое Я, являющееся учителем учителей

Дуалистическая — теистическая санкхья

Пуруша множественен в противоположность единому атману веданты

Аштанга йога является подготовительной практикой

Ишвара — учитель Патанджали; очень предан Ему

Подчеркивается необходимость отдачи себя Богу

Пять напастей

Эволюция в творении реальна и происходит в соответствии с 24 «таттвами» или принципами

Доктрина кармы и перевоплощений

Этика социального равенства

Тройная реальность: Ишвара, Пуруша, Пракрити

Три источника знания

Тирумантирам

Пуруша и Пракрити — реальные

Ишха или Шива — высшая Сущность

Дуалистическая — адвайта: один стал многими; агамы и Веды

Джива (пасу) множественен и становится Шивой; троичная классификация

Аштанга йога тщательно разработана

Нанди (Шива) — гуру Тирумалара; очень предан Ему

Подчеркивается необходимость отдачи себя Богу

Пять оков, подобных причинам напастей в Йога-сутрах

Эволюция в творении реальна и происходит в соответствии с 24 «таттвами», 36 или даже 96 «таттвами»

То же самое

То же самое

То же самое

Подобные

КРИЙЯ ЙОГА-СУТРЫ ПАТАНДЖАЛИ И СИДДХОВ

Метод: крийя йога: непривязанность, интенсивная практика и самоизучение

Париinama: подчеркивается трансформация, т.е. процесс очищения от страданий

Самадхи, или поглощение сознания может быть:

- а) с или без физической формы в качестве основы
- б) с или без тонкой формы в качестве основы
- в) с или без остающихся «семян»

Описывают 68 «сиддх» или сил, включая совершенство тела

Относятся к йоге, философии, частично к социальной этике

Метод: Кундалини йога, включающая пранаямы, мантры, янтры

Подобное; очищение от пятен

Аналогично:

- а) «быть в близости к Богу»
- б) «быть другом Богу»
- в) «быть единым с Богом»

Описывает 65 «сиддх» или сил, включая физическое бессмертие

Границы значительно шире и включают в себя йогу, философию, тантру, социальную этику

Это сравнение ни в коей мере не является исчерпывающим. Тема очень обширная. В попытке создать синтез и сравнить две работы я стремился побудить читателя выйти за пределы того, что здесь описано. Я бы приветствовал любые предложения и комментарии, которые могли бы быть полезны для будущих изданий.

Существуют и важные различия между этими двумя работами, включая следующие:

Йога-сутры

Написаны от третьего лица в сухом стиле словесных формул

Написаны на санскрите

195 афоризмов

Тирумантирам

Написан от первого лица и с большим чувством

Написан на тамильском языке, на котором говорят люди всех каст и статусов

3047 стихов

Сходства Йога-сутр и Тирумантирама в значительной степени перевешивают их различия. Гораздо больше философских различий есть между литературой веданты и этими двумя писаниями.

Выполняя эту работу, я прежде всего стремился к тому, чтобы как на Западе, так и в Индии в большей мере ценили и понимали йогу. Сегодня в целом широко распространено незнание того факта, что йога является не просто физическими упражнениями, имеющими оздоровительный и терапевтический эффект, но что она предлагает человечеству XXI столетия решение ряда наиболее важных социальных проблем, а также ряда проблем в области философии, теологии и даже экологии. Ее целью является самое полное раскрытие потенциала каждого человека для совершенного божественного существования — физически, витально, ментально, интеллектуально и духовно. Сейчас существуют беспрецедентные проблемы в области социальных конфликтов, разрушения экологии, экономической экспансии, а также здоровья. Глобализация материалистической культуры не может решить проблем, которые выходят за пределы материальных ценностей. Только широкое распространение общественного движения, которое дает возможность человеку выйти за пределы ограниченной эгоистической озабоченности, может обеспечить наше выживание и решение столь многочисленных и сложных проблем.

Я смиренно предлагаю тебе, читатель, понять, что глубокое знание этих двух работ позволит тебе стать частью решения, а не частью проблем, от которых страдает общество и планета сегодня. Я призываю читателя, изучающего эти работы, исследовать свои собственные ценности, привычки и стремления и сделать радикальные изменения, если это необходимо. Как сказал Шри Ауробиндо, «мы нуждаемся в восстании против человеческой природы». Йога-сутры и Тирумантирам дают нам видение и понимание того, как полностью реализовать свой потенциал. Они подобны дорожной карте, показывающей различные направления, препятствия и как преодолеть препятствия. Крия йога Бабджи и сиддхов, подобно мощному автомобилю, может переместить нас на большие расстояния. Ее практика требует прилежания и непрерывных усилий с нашей стороны. Никакое интеллек-

туальное понимание недостаточно для того, чтобы стать просветленным. Но практика йоги без понимания является также очень неполной, хотя сегодня именно это широко распространено в современных школах йоги. Как крийи, так и содержащиеся в писаниях учения имеют свою роль в общем процессе. Непонимание, куда мы идем, подобно обладанию автомобилем при отсутствии карты. В этих двух работах мы находим универсальную карту.

ВВЕДЕНИЕ. ЧАСТЬ 2

КРИЙЯ ЙОГА ПАТАНДЖАЛИ: ПОСТОЯННАЯ ПРАКТИКА И НЕПРИВЯЗАННОСТЬ

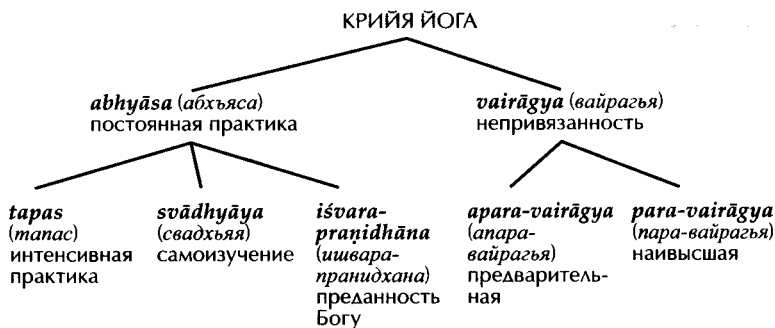
«Абхьяса» и «вайрагья»

В настоящее время существует множество переделок йоги, особенно в Западных странах, которые даются без ссылки на классические работы. Подобно срезанному под корень дереву, есть большая опасность, что практика йоги не будет надежна, если она не будет получать вдохновение, исходящее от ее истоков. Ценность таких учений состоит в том, что они создают мощное культурное противоядие закостенелым ценностям материализма XXI столетия, который ориентирован в основном на технологию и быстрые результаты. Классическая йога, как она изложена сиддхом Патанджали около II столетия новой эры, описывает путь к самореализации во второй части, или «Паде» его знаменитых Йога-сутр. Как мы увидим, сегодня они являются еще более необходимыми, чем 2000 лет назад.

Патанджали определяет крийя йогу в сутре II.1: «*tapas svādhyāya-īśvara-praṇidhānā kriyā-yogaḥ*» — «интенсивная практика, самоизучение и преданность Богу составляют крийя йогу». В сутрах I.12-16 «постоянная практика» (абхьяса) и «непривязанность» (вайрагья) предлагаются как средства йоги. Так как мало кто из людей от природы наделен большой склонностью к «абхьяса» и «вайрагья», Патанджали в части II предписывает предварительные практики. Ферштейн (1), однако, указывает, что йога Патанджали, описанная в сутрах II.28-III.8, не является «аштанга» или «восьмиричной» йогой, как это обычно считает подавляющее большинство переводчиков. Текстуальный анализ об-

наруживает, что эти строфы были просто заимствованы из другого неизвестного источника (2). Мы, прежде всего, будем рассматривать взаимосвязь между средствами и компонентами крийя йога Патанджали.

Ферштейн представил отношения между этими двумя ветвями крийя йоги в виде диаграммы (3).



Эта диаграмма наглядно показывает постоянную взаимосвязь между двумя главными средствами крийя йога, «практикой» и «непривязанностью», а также основные компоненты практики и наличие предварительной и высшей форм непривязанности.

В сутре I.12 Патанджали говорит: «*abhyāsa-vairāgyābhyām tan-nirodhaḥ*» — «Прекращение (отождествлений с колебаниями сознания) (достигается) постоянной практикой и непривязанностью». Под «постоянной практикой» он понимает концентрацию на том, чем человек действительно является, на Я, или, при подготовительных упражнениях, на объектах (так как легче концентрироваться на объекте, имеющем форму, чем на бесформенном Абсолюте). «Непривязанность» означает освобождение от того, чем человек не является: проходящие мысли, эмоции, ощущения, исходящие от пяти органов чувств. «Практика» и «непривязанность» могут рассматриваться как два магнитных полюса любой дисциплины йоги. Первый представляет стремление к реализации Я посредством техник интериоризации и переживания единства; второй является соответствующим отношением — «позволением уйти» жажде многообразных проявлений внешнего мира.

«Абхьяса» (практика)

В сутре I.13 Патанджали говорит нам: *«tatra sthitau yatno 'bhyāsaḥ»*, «В этом смысле усилие пребывания (в отсутствии отождествлений с колебаниями сознания) является постоянной практикой». Это «усилие пребывания» в высшем состоянии сознания проявляется через выполнение различных техник, включающих в себя асаны, дыхание, мудры, медитацию и мантры.

Но как нам следует практиковать? В сутре I.14 Патанджали определяет виды требуемых практик: *«sa tu dīrgha-kālanairantarya-satkāra-āsevito dṛḍha-bhūmiḥ»*, «однако эта (практика) прочно устанавливается (только) когда выполняется в течение длительного времени с преданностью и постоянством».

Естественной склонностью ума является направленность наружу к чувственным опытам. Целью этой практики является установление противоположной привычки — внутренней сосредоточенности. В нашей современной материалистической культуре нас постоянно атакуют средства массовой информации, стремящиеся привлечь наше внимание, в результате мы упускаем то, что является существенным, Я, наш единственный постоянный источник наслаждения. Это должно служить предупреждением всем, кто рассчитывает на быстрый и легкий путь к просветлению и наступающему вслед за ним блаженству. Новички очень часто ищут легкой дороги и быстрее пути. Но в большинстве случаев негативные привычки ума так прочно укоренились в нас, что только упорная продолжительная работа позволяет их преодолеть.

«Прочно установленный» означает утверждение привычки быть свидетелем проходящих субъективных и объективных опытов жизни. Это может произойти только, когда мы выполняем практики в течение длительного времени с преданностью и верой в результаты. Эта привычка подразумевает также интеграцию нашей духовной жизни и мирской. Тот, кто сомневается в эффективности практики или выполняет ее вполсилы, не сможет легко включить ее в повседневную жизнь.

Упомянутые выше сутры проливают также свет на то, что понимается под «тапасом» или «интенсивной практикой», они ука-

зывают, что это означает не отдельную технику, а способ выполнения. «Тапас» буквально означает «выпрямление огнем», и литература по йоге полна историй о том, как интенсивная практика йоги привела тех, кто ее выполнял, за пределы их ограничений.

«Свадхьяя» или «самоизучение» означает использование высших способностей, в том числе и интеллекта, для познания своего Я. Это может включать изучение священных писаний, повторение мантры или прослеживание психодинамики ума. В результате такой практики субъективный опыт может превратиться в объективный и возможно более легкое различение того, что есть личность, а что есть Я. Это приводит к господству Я.

«Ишвара пранидханани» или отдача высшей Сущности означает развитие необусловленной любви посредством бхакти или преданности, видение Бога во всем. Личность забывает ничтожные заботы эго и развивает универсальную любовь. Отдача Богу также означает избавление ума от беспокойств («let go and let God» — игра слов, примерный перевод: «отпустите эго и впустите Бога»). Какой форме Бога поклоняться — это дело личного выбора. Однако преданность и любовь не являются альтернативой практике и непривязанности, а составляют их неотъемлемую часть.

«Вайрагья» (непривязанность)

В сутре I.2, в самом начале своего текста, Патанджали определяет исходную фазу процесса йоги как «*yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ*», что означает: «Йога — прекращение [отождествлений с] колебаниями [возникающими внутри] сознания». Это дает нам основу для развития непривязанности.

Слово «читта» означает сознание, а термин «читтар» (или «сиддха») является тамильским названием человека, овладевшего сознанием или того, «кто является наивысшим сознанием». Это локализованное проявление «чит», или Абсолютного Сознания. Хотя Патанджали не определяет термин «читта», его значение может быть установлено из значения, в котором он употребляется в Йога-сутрах. В IV.23 говорится, что сознание окрашивается Я и проявлениями природы, Наблюдателем и Наблюдае-

мым. Видимое и ошибочное отождествление Я с проявлениями природы (Наблюдаемым) является причиной человеческих страданий и основной проблемой человеческого сознания. Как читтары (там.) утверждают, «Мы спим с открытыми глазами», потому что мы отождествляем себя не с тем, что мы есть, а с тем, чем мы не являемся, с нашими грезами. Это полностью противоположно истинному отношению между Я и колебаниями, возникающими внутри сознания. Я есть чистый, абсолютный субъект, переживаемый как «Я есть». Но в обычном человеческом сознании Я стало объектом: «я», личностью, управляемой эго коллекцией мыслей, чувств, ощущений, которая принимает на себя роль субъекта. Привычка отождествления себя с мыслями, чувствами, ощущениями, то есть эгоизм, является почти всеобщей болезнью человеческого сознания. Волны (вритти), возникающие внутри сознания, перечисленные и рассмотренные в сутрах I.5–11, — «средства приобретения истинного знания», «неправильное представление», «умозрительность», «сон» и «память», должны быть очищены от эгоизма, жесткой привычки ощущения себя как «Я есть эта эмоция», «Я есть эта память». «Я есть это ощущение» систематическим развитием непривязанности, в которой личность сознает: «Я есть осознание этой эмоции, памяти, ощущения, и я не являюсь этой эмоцией, памятью, ощущением».

Не уничтожение колебаний сознания как таковых ведет к восстановлению реализации Я как истинной личности. Если бы это было так, только полное прекращение этих движений, смерть, могло бы привести к самореализации. Самореализация не могла бы быть возможной при жизни. Но пока существует мир, будут существовать и волны сознания. Проблема состоит в привычном смешении «Я есть» (Я) и «я есть объект сознания, эмоция, память, ощущение». Человек должен понять, что он может иметь мысли, чувства, ощущения, сон и т.д., но что он не является мыслями, чувствами, ощущением, сном и т.д.

Что есть сознание? Хотя Патанджали не определяет термин «читта», его значение может быть установлено из контекста, в котором он появляется в литературе сиддхов. Как писал сиддха Тирумулар, современник Патанджали, в стихе 119 «Тирумантирама» (4):

Наш разум запутался в чувствах,
Оказался в очень глубоких водах,
Но внутри нашего сознания есть более глубокое
Сознание,
Которое приводится в действие милостью Высшего.

И в стихе 122:

Шива йога заключается в познании чит-ачит
И в подготовке к йогической аскезе;
Свет от Я становится самим Я,
Чтобы без отклонений войти в Его владения;
Нанди девяти йог даровал мне это.

Шива — сознание;

Чит — знание Я;

Ачит — неведение, незнание души или индивидуального духа, который поддерживает живые существа.

(В Тирумантираме дважды упоминается Патанджали: в стихах 67 и 2790, см. ссылку 4).

Современная йога делает ударение на различных техниках йоги, но слишком часто игнорирует необходимость непривязанности. Хуже того, йога стала ассоциироваться с «исполнением» или «достижением» различных состояний, особенно в школах хатха йоги. Это в значительной мере объясняется ценностями современной материальной культуры, с ее ориентированностью на индивидуализм, конкуренцию и привязанность к материальным вещам или к людям (подобно тому как «Я люблю вас» означает «Вы мне нужны»).

Итак, почему современным ученикам йоги следуют ценить учение Патанджали о непривязанности? В первой части Йога-сутр Патанджали объясняет, как личность с обычным человеческим сознанием отождествляет себя с различными ментальными движениями и утверждает, что они могут быть «причиняющими страдания» или «не причиняющими страдания». В сутре I.6 он определяет их как средства приобретения истинного знания, неправильное представление, умозрительность, сон и память.

«Йога — прекращение [отождествлений с] колебаниями [возникающими внутри] сознания» (I.2). Это в конечном счете влечет за собой самореализацию. «Наблюдатель (высшее Я) пребывает в своей собственной истинной форме» (сутра I.3).

В сутрах I.15 и I.16 Патанджали выделяет предварительную и высшую формы непривязанности:

I.15 «*dr̥ṣṭa-ānūsṛavika-viṣaya-vitr̥ṣṇasya vaśīkāra-samjñā vairāgyam*» — непривязанность является знаком совершенства того, кто не имеет жадности к увиденным или услышанным объектам.

Непривязанность означает, что мы освобождаемся не от объектов, которые находятся в нашем мире, но от желания или страсти обладания ими, от привязанности, нужды в них. Мы невежественно смешиваем свой источник счастья, свое Я, с такими объектами, игнорируя истинный источник необусловленного блаженства. «Вожделение» означает воображение, каким желанным было бы нечто, если бы мы владели им. Такие иллюзии окрашивают наши восприятия: мы видим то, что хотим видеть, а не реальность, подобно тому, как невозможно увидеть реальность, глядя в зеркало, покрытое грязью.

На предварительной стадии непривязанности мы напоминаем себе о необходимости освободиться, дать возможность уйти этой страсти обладания объектами. Даже выполнение поз йоги изначально было направлено на достижение этой цели: расслабиться, позволить уйти напряжению, болезни или дискомфорту физического тела. Существует много техник, помогающих нам помнить себя, включая различные формы медитации и мантры. Патанджали указывает два типа объектов, от которых мы должны отстраниться: объекты внешнего мира и «обнаруженные» или «услышанные» опыты, которые описываются в священных текстах, такие как божественные состояния. «Знак совершенства» подразумевает непривязанность, которая твердо установлена и интегрирована во все части нашей жизни; человек не бежит от мира, он остается в нем, но превосходит его и постоянно пребывает в осознании высшей Реальности.

В сутре I.16: «*tat-param puruṣa-khyāter-guṇa-vaitṛṣṇyam*» — «Эта свобода от составляющих сил (природы) (достигаемая) благодаря (Само-) реализации является наивысшей».

Обычный человек поглощен желаниями, которые вызываются силами Природы, не контролирует или почти не контролирует их и только изредка переживает счастье. При реализации же Я радость и покой становятся настолько полными, что различие между Я и не-Я постигается автоматически. При этом исчезает стремление вовлечения даже в подсознательно мотивированные желания, воспоминания и фантазии. Эта непривязанность основывается не на контроле, а на произвольном и постоянном осознании Я, всюду проникающем и всегда радостном.

Развитие непривязанности не означает отказ от объектов или их привлечение. Во время медитации непривязанность характеризуется состоянием спокойствия, которое позволяет личности соприсутствовать с тем, что приходит из подсознания. Соприсутствие рядом с чем-то означает реализацию «Я есть», а не идентификацию с какой бы то ни было эмоцией, воспоминанием или чувственным восприятием, которые, как это случается, захватывают сознание. Оно подразумевает состояние свидетеля, а не допущение поглощенности сознания объектами внимания.

В сутре I.30 Патанджали перечисляет девять видов рассеяния сознания, которые являются препятствием развитию осознанности высшего Я:

«*Vyādhī-styāna-saṁśaya-pramāda-ālasya-avirati-bhrānti-darśana-alabdha-bhūmikatva-anavasthitatvāni citta-vikṣepās-te'ntarāyāḥ*» — «Болезнь, вялость, сомнения, невнимательность, лень, потворство желаниям, неправильное восприятие, неспособность достичь твердой основы и неустойчивость — препятствия, рассеивающие сознание».

Препятствием внутренней осознанности или состоянию свидетеля являются перечисленные выше виды рассеяния сознания.

Однако они не являются непреодолимыми. Повторением мантр и выполнением другой йогической садханы их можно преодолеть.

Слишком часто современные ученики йоги находят причины для того, чтобы не выполнять интенсивно и непрерывно свою практику. Без понимания вышеуказанных рассеяний сознания, как можно избежать их воздействия?

Или не признавая, чем мы не являемся, как можно узнать, кто мы есть? Наша садхана существует для того, чтобы делать это различие постоянно, ежесекундно.

В сутре I.31 Патанджали называет четыре эмоциональных спутника, сопровождающих эти препятствия:

«Duḥkha-daurmanasya-aṅgam-ejayatva-śvāsa-praśvāsā-vikṣepa-sahabhavaḥ» — «(Эти) препятствия сопровождаются дрожью в теле, неустойчивостью вдоха (дыхания), депрессией и беспокойством».

Рассеяниями ума являются те движения, которые заставляют нас забыть или потерять внутреннюю осознанность. Когда нас поглощают мысли и мы теряем равновесие, могут возникнуть даже побочные эффекты, выражающиеся в таких эмоциях, как отчаяние, озабоченность, возбуждение физического тела или отсутствие спокойствия и даже нарушение дыхания. Такие симптомы могут служить нам напоминанием о том, как далеко мы ушли от своей истинной природы, и могут помочь нам возвратиться к ней. Чтобы изменить свои эмоции, мы можем петь, или совершать добрые дела, или глубоко дышать, выполнять асаны, чтобы успокоить ум, чувства и тело. Психологическое лечение обычно паллиативно и симптоматично, а практика йоги подводит нас к реальной, причинной основе нашей природы. Тело-ум имеет свою собственную волю и память, что было хорошо известно в древние времена. Целостный подход, такой как йога, не дает возможности этим сопутствующим элементам провоцировать многие болезни.

Постоянно наблюдая за этими девятью признаками рассеянного сознания и их эмоциональными спутниками в своей жизни, мы можем постепенно отстраниться от них и в конечном итоге овладеть ими. В сутре II.33 Патанджали рекомендует: «Когда

захватили негативные мысли, следует развивать противоположные им, позитивные». Развивая путем самоубеждения и самовнушения позитивные мысли, мы привлекаем на свою сторону подсознание.

В сутрах 1.32-39 Патанджали описывает различные методы концентрации, медитации и контроля дыхания для развития устойчивого ментального спокойствия и предотвращения возникновения рассмотренных выше препятствий и их спутников.

Ученики крийя йоги Бабаджи могут легко заметить ее сходство с крийя йогой Патанджали. Бабаджи и Патанджали были современниками и имели общего парамгуру Нанди, так что в этом нет ничего удивительного.

Изобразив большое количество «сиддх» или йогических сверхнормальных сил, которые йог может развить в результате интенсивной практики, Патанджали в сутре III.50 советует нам не привязываться даже к ним: «*Tad-vairāgyād-āpi doṣa-bīja-kṣaye kaivalyam*» — «Благодаря непривязанности даже (к сиддхам всеведения и всемогущества) разрушается семя этого препятствия, и наступает абсолютная свобода». Мы так часто сталкиваемся с тем, что называется «духовным материализмом», то есть способностью делать сверхнормальные или чудесные вещи такие, как левитация, ясновидение, астральные путешествия, материализация объектов. Патанджали мудро советует нам никогда не привязываться ни к каким своим достижениям, даже к величайшим йогическим силам, потому что только Абсолют может удовлетворить нас абсолютно! Зачем же ограничивать себя меньшим?

В заключение я хочу подчеркнуть, что, хотя Патанджали ссылается на различные специальные практики йоги такие, как асаны, пранаямы, медитации, он не останавливается на каких-либо отдельных техниках. Такой способ писания учений характерен для культуры сиддхов: высочайшие учения передавались только лично и никогда не записывались. Эти высочайшие учения были кристаллизованы в форме «крий», или «техник, которые должны практиковаться точно», и передавались только при инициации. Во время таких занятий крийи раскрывались и практиковались под наблюдением учителя. Крийи не записывались, поэтому только тот, кто практиковал регулярно, мог их помнить.

Так традиция сидхов передавалась устно непрерывной линией искренних последователей и дошла до нашего времени. Все имеет свое место в общем процессе. Итак, Патанджали говорит нам о препятствиях и как их преодолеть: ментальное рассеяние и эмоциональные спутники, привязанность к силам, более всего внимания уделено средствам их преодоления: постоянной практике и непривязанности («абхьяса» и «вайрагья»). Это должно служить нам напоминанием, что постоянную практику и непривязанность мы должны выполнять все время, а не только на подушках для медитации и матах для асан!

Писания сидхов характеризуются краткостью и часто трудны для понимания тех, кто не прошел инициацию. Они особенно сложны для понимания современными западными учениками йоги, которые имеют слабый контакт или вообще не имеют контакта с Индией, родиной йоги, имеющей богатые духовные и философские традиции. Так, писания йога сидхов могут быть поняты на двух уровнях: на уровне не прошедших инициацию и на уровне инициированных. Составляя этот комментарий, я часто ссылался на отдельные крийи, которые инициированные в крийя йогу Бабаджи легко узнают, для того чтобы облегчить им понимание содержания сутр. Бабаджи ведет свою крийя йогу от учений традиции 18 сидхов, в том числе и сиддха Патанджали. Его крийя йога представляет собой разработанную систему, которая синтезирует и кристаллизует их учения. Благодаря пониманию философских источников крийя йоги Бабаджи, я надеюсь, что современные ученики смогут в большей степени оценить назначение техник. Я надеюсь, что этот комментарий вдохновит каждого читателя на интенсивную и непрерывную практику йоги.

I. САМАДХИ ПАДА

Первая часть (пада) содержит некоторые из наиболее важных концепций о процессе йоги и ее результатах. Поглощение сознания (самадхи) является таким результатом — и в первой главе Патанджали последовательно ведет нас к ясному пониманию его природы. Поскольку йога является развитой научно-практической системой, Патанджали знакомит нас с ней как инженер, показывающий особенности схемы. Хотя он не учит нас как выполнить специальные практики, его схема достаточно детально показывает их взаимное соотношение и результаты. Сжатую форму сутр, как и инженерные схемы, следует отличать от реальности, которую они представляют. Все индийские авторы — и особенно полностью реализованные йогины (сиддхи) Патанджали и Тирамулар — осознавали ограничения языка и использовали слова в образном смысле. Они хотели указать на более глубокую реальность, которую невозможно охватить просто словами. Их работы часто намеренно писались так, чтобы смысл был неясен для непосвященных. Хорошее понимание концепций, изложенных в первой вводной части, позволит читателю понять последующие части, в которых процессы и результаты йоги описаны более подробно.

I.1. *atha-yoga-anuśāsanam*

<i>atha</i>	теперь, сей час
<i>yoga</i>	йога, союз, единение
<i>anuśāsanam</i>	описание, изложение

Теперь [начинается] изложение йоги.

Термин *atha*, или «теперь», — слово, которое используется, чтобы привлечь внимание читателя к началу важного трактата.

1.2. *yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ*

<i>yoga</i>	йога
<i>citta-vṛttiḥ</i>	колебания сознания
<i>nirodhaḥ</i>	прекращение

Йога — прекращение [отождествлений с] колебаниями [возникающими внутри] сознания.

Здесь следует прежде всего объяснить некоторые из древнейших концепций, принятых в Индийской метафизической мысли: термины Природа (Пракрити) и Я (Пуруша) в сутрах I.16, 24. Пракрити — это все, кроме Я, включает в себя всю Вселенную, от ее материальных до психических измерений. В отличие от Я (Я есть...), которое является абсолютно субъективным, Пракрити является объективной реальностью, которую Я наблюдает. Она реальна, но это реальность временная и преходящая. Пуруша (или Я) является чистым субъектом, самым центром сознания. Он освещает сознание. Без него разум и психика не произвели бы сознательной деятельности так же, как электрическая лампочка не светила бы без невидимо проходящего через нее тока. Пракрити существует и как природа в ее изначальном, неопределенном состоянии и также во всем множестве ее форм и разнообразии проявлений. Пурушу (истинное Я) нужно отличать от ограниченной индивидуальной личности или тела. Иногда истинное Я определяют как вечное существо в самой сердцевине каждого, как атман или джива, — в отличие от мелкого я человеческой личности, суммы воспоминаний и ограниченных идентификаций, удерживаемых вместе эгоизмом.

Слово «читта» («citta») означает сознание, термин «cittar» (произносится как *ciddhar*, сиддха) на тамильском языке относится к мастеру сознания. Оно является частным проявлением абсолютного сознания (чит, *cit*). В то время как Патанджали не дает

определение термина сознание (читта), его значение можно определить из контекста, в котором он появляется в Сутрах. В соответствии с IV.23 сознание окрашено как Я, так и проявлениями природы, Видящим и Видимым. Такое кажущееся и ошибочное отождествление Я (Видящего) с проявлениями природы (Видимым) является причиной страдания и фундаментальной проблемой человеческого сознания. Как утверждают сиддхи, «С открытыми глазами мы пребываем во сне потому, что отождествляем себя не с тем, кем мы являемся, а с тем, чем мы не являемся — нашими снами». Это полностью противоположно действительному отношению между Я и объектами сознания. Я становится объектом, а личность, двигаемое эгоизмом собрание мыслей, чувств и ощущений, берет на себя роль субъекта. Привычка отождествления с нашими мыслями, эмоциями, ощущениями, то есть эгоизм, является болезнью человеческого сознания. Колебания, возникающие внутри сознания (они перечислены и объясняются в сутрах I.5-I.11; это — восприятие достоверного знания, заблуждение, воображение, сон и память), должны быть очищены от эгоизма, устойчивой привычки чувствования «я являюсь этой эмоцией», «я являюсь этим воспоминанием», «я являюсь этим ощущением», с помощью систематической культивации отделения и осознания «я являюсь осознанием этой эмоции, воспоминания, ощущения, но я не являюсь этой эмоцией, воспоминанием, ощущением».

В крийя йоге Бабаджи целью первой медитационной техники — дхьяна крийя сиддхов — является перспектива такого изменения сознания. Как и все привычки, эгоизм закреплен на подсознательном уровне, то есть вне обычного осознания. Этот уровень сознания доступен для различных методов йоги.

Подавлением колебаний сознания невозможно восстановить реализацию Я как действительной природы человека. Пока мир существует, всегда будут существовать колебания сознания. Действительной проблемой является привычка принимать Я как объект сознания, эмоции, воспоминания, ощущения.

Что такое сознание (читта)? Значение этого слова можно понять из контекста, в котором оно появляется в литературе сиддхов. В соответствии с Тирумаларом:

Наш разум запутался в чувствах,
Оказался в очень глубоких водах,
Но внутри нашего сознания есть более глубокое
Сознание,
Которое приводится в действие милостью Высшего.
(ТМ 119)

И в стихе 122:

Шива йога заключается в познании чит-ачит
И в подготовке к йогической аскезе;
Свет от Я становится самим Я,
Чтобы без отклонений войти в Его владения;
Нанди девяти йог даровал мне это.

Шива — сознание;

Чит — знание Я;

Ачит — неведение, незнание души или индивидуального
духа, который поддерживает живые существа.

Практика: Когда появляются различные беспокоящие мысли,
эмоции, ощущения, задайте вопрос: «Могу я дать этому уйти?»
Развивайте отделенность от них.

I.3. *tadā draṣṭuḥ sva-rūpe'vasthānam*

<i>tadā</i>	тогда
<i>draṣṭuḥ</i>	Наблюдатель, Свидетель, Видящий
<i>svarūpe</i>	в своей собственной форме
<i>avasthānam</i>	пребывать

*Тогда Видящий пребывает в своей собственной
действительной форме.*

«Тогда» означает то, что следует как результат процесса из-
бавления от привычки отождествления с колебаниями сознания,
описанного в предыдущей сутре. Из этого следует постоянное

состояние самореализации, а не временный опыт, который может раствориться в волнах ментальных отвлечений. В обычном физическом сознании человек привычно отождествляет себя с волнами сознания и эмоций. Практикой таких медитационных техник как дхьяна крийя сиддхов или мантры можно развить устойчивое ощущение отделенности. Я является Видящим. В конце процесса йоги индивидуальная душа (джива) осознает себя как Шива, высший Бог. Индивидуальная душа (джива) расширяется и принимает свою истинную природу или форму (Шива) и перестает отождествлять себя с низшими физическими или ментальными средствами.

Турумундлар писал:

В этом состоянии туриятита джаграт
 Бог Танца танцует, слившись с дживой,
 А когда существует это единство, майя исчезает;
 И в тот самый день джива приобретает форму Шивы.
 (ТМ 2277)

Джаграт означает пробужденное состояние, турия — четвертое состояние сознания, превосходящее пробуждение, сновидения и глубокий сон; сверхсознательное состояние туриятита является тем, которое превосходит турию.

Практика: Повторяйте часто «Теперь ничто не может меня беспокоить», особенно перед сном или заканчивая медитацию.

1.4. *vṛtti-sārūpyam-itaratra*

<i>vṛtti (h)</i>	колебания сознания
<i>sārūpyam</i>	уподобление, соответствие, отождествление
<i>itaratra</i>	в противном случае, иначе, в остальное время

В остальное время [Я] отождествляется с колебаниями сознания.

В обычном состоянии сознания человек отождествляется со своими умственными или эмоциональными движениями, которые поднимаются по большей части из подсознания. Если вы спросите кого-нибудь: «Кто вы?», обычно отвечают, что мистер Х или мисс Y называют свою религию, профессию, пол, фамилию, даже имя работодателя или что они любят больше всего в этом мире. Но все эти отождествления являются лишь мыслями, основанными на памяти. В самом деле, редко можно встретить человека, который бы идентифицировал себя с истинным Я, атманом, как говорят йоги. В этом Я, по сути, нет разницы между ты и я. Практикуя дхьяна крийя сиддхов, мы постепенно освобождаемся от этих надуманных отождествлений.

«В остальное время» означает, что человек не постоянно помнит о своем действительном Я. Избавляясь от отождествления себя с тем, чем мы не являемся, есть периоды, когда мы забываем об этом. Находясь в заблуждении, мы отождествляем себя с охватившей нас в данный момент эмоцией — такой как гнев, или ощущением — подобным усталости, или с мыслями — типа суждений или воспоминаний. Следует развивать отстраненность и сохранять бдительность, чтобы удержать ум от сокрытия лежащего в основе Чистого Я-Сознания. Практика йоги может помочь помнить о реализации Я.

Практика: Помните о внутреннем Я, которое всегда остается в состоянии невозмутимости и пребывает за всеми впечатлениями, подобно нити, соединяющей бусинки в ожерелье.

1.5. *vr̥ttayaḥ pañcatayaḥ kliṣṭa-akliṣṭāḥ*

<i>vr̥ttayaḥ</i>	колебания, возникающие внутри сознания
<i>pañca-taya</i>	пять видов, модификаций
<i>kliṣṭāḥ</i>	приносящие страдание
<i>akliṣṭāḥ</i>	не приносящие страдание

Колебания [сознания] причиняют или не причиняют страдания и бывают пяти видов.

Вначале не всегда возможно пребывать в осознании Я, поскольку мы привыкли позволять своему сознанию полностью погружаться в объекты внимания.

Различение (вивека) является важной практикой, которую необходимо выполнять постоянно. Это создает основу для медитации (дхьяна), непрерывном сосредоточении на определенном объекте, и для поглощения сознания (самадхи).

Патанджали разделяет колебания сознания (читта-вритти) на приносящие страдания и не приносящие страданий, болезненные и приятные. Приносящие страдания включают эго, ложное отождествление, сокращение осознанности и эгоизм; не приносящие страдания мысли включают в себя самоотречение, чистую любовь, расширение осознанности и самореализацию.

Каждое из пяти видов колебаний (вритти) может быть приносящим страдание и не приносящим страдание. Например, сон может приносить страдание, если человек отождествляет себя со сновидениями или с телом. Сон может не приносить страдания как в йога нидра, когда человек остается осознающим, хотя его тело отдыхает. (Этой йоге обучают в крийя йоге Бабаджи на II ступени инициации).

Нас беспокоят мысли и чувства, если мы не практикуем специальный подход к колебаниям сознания (читта вритти), являющимся эгоистическими и ведущими к страданию. Именно поэтому бескорыстное служение (карма йога) помогает нам преодолеть эгоизм и, следовательно, наши собственные страдания.

Мысли, приносящие страдания, включают в себя желания, которые приводят к разочарованиям, если они не удовлетворены, а если удовлетворены, то влекут за собой страх потери и дальнейшие желания. Если мы не удовлетворены тем, что мы имеем (что бы это ни было), может возникнуть движимый желанием порочный круг погони за недостижимыми объектами или ситуациями. Наше чувство благополучия, являющееся внутренним состоянием, ошибочно ассоциируется с внешними вещами или обстоятельствами. Мы боимся потерять что-то или страдаем оттого, что может или не может произойти. Часто нам кажется, что осуществление определенных желаний даст нам прочное счастье. Мысли,

не приносящие страдания, например созерцание заката, наполняют нас чувством покоя и удовлетворения.

Практика: Внимательно наблюдайте за своими мыслями. Замечайте как мысли укрепляют привязанности и антипатии. Запишите все мысли, которые были болезненными. Затем сядьте, расслабьтесь и скажите себе: «Ум, я хочу, чтобы ты был спокойным и счастливым, отпусти сознательно все мысли, которые нарушают твой покой».

Помните, что вы являетесь не тем, что вы думаете (процесс заключается не столько в реализации, сколько в том, чтобы оставаться реализованным).

1.6. *pramāṇa-viparyaya-vikalpa-nidrā-smṛtayaḥ*

<i>pramāṇam</i>	средства достижения знания
<i>viparyaya</i>	неправильное представление
<i>vikalpa</i>	воображение, концептуальное представление
<i>nidrā</i>	сон, дремота
<i>smṛti</i>	память, воспоминание

Эти пять: средства достижения истинного знания, заблуждение, воображение, сон и память.

Здесь Патанджали называет пять видов вритти (колебаний сознания), а в следующих сутрах объясняет их один за другим. Патанджали делит волны сознания на различные виды для того, чтобы помочь нам перестать отождествлять себя с ними.

1.7. *pratyakṣa-anumāna-āgamāḥ pramāṇāni*

<i>pratyakṣa</i>	восприятие пятью чувствами
<i>anumāna</i>	вывод, умозаключение
<i>āgamāḥ</i>	работы святых (мудрецов)
<i>pramāṇāni</i>	средства приобретения истинного знания

Восприятие через пять органов чувств, умозаключение и изучение работ святых являются средствами достижения истинного знания.

Поскольку прекращение ложного отождествления одновременно со всеми пятью видами колебаний сознания является достаточно трудным, лучше их разделить и использовать средства приобретения истинного знания (праманани) для осознания других видов колебаний сознания (читта-вритти), таких как воображение (викальпа), неправильное представление (випарья), сон (нидра) и память (смрити).

Истинное знание должно помочь нам в нашей ментальной «чистке дома». Чтобы избавиться от ложного отождествления с ощущением «я являюсь» тем, что я вижу, слышу, вкушаю, трогаю, обоняю, заключаю или о чем получаю свидетельство, следует устранить эгоизм. Нам следует знать средства достижения истинного знания (праманани) и осознавать, когда мы находим его.

Прямое восприятие или восприятие посредством пяти органов чувств (пратьякша) — это то, что основано на личном опыте. Поэтому особо важен научный подход к применяемым техникам, которые следует рассматривать как гипотезы, подлежащие проверке в лаборатории сознания.

Умозаключение (анумана) является другим источником. Пример умозаключения: «Там где есть дым, должен быть огонь». Оно определяет причину явления. Другой пример: прекращение запора после выполнения поз, которые массируют кишечник, может привести к выводу, что позы способствовали улучшению. Ощущение покоя после медитации приводит нас к заключению, что медитация была правильной и хорошо выполненной.

Письменные свидетельства священных текстов (агамах) и записи о постигших Истину мудрецах и пророках сохранялись с древних времен теми, кто понимал их ценность. Хотя по формам представления они могут казаться разными, их суть одна и та же. Важно основывать нашу веру, восприятие и выводы на учениях писаний, потому что это может иметь удивительное долгосрочное действие, которое мы можем не ощутить за короткий срок.

Не следует слепо верить кому-либо или чему-либо. Обращайтесь к авторитетам священных писаний. Если вы найдете учение также и там, вы можете следовать ему как проверенному и истинному методу. Это особенно важно в настоящее время, когда многие обучают вещам, которые они создали сами на основе своего ограниченного опыта, или которые являются переделанными или даже полностью измененными вариантами проверенных и истинных методов.

Практика: Тренируйте прямое восприятие посредством пяти органов чувств (практыакша). Позвольте уйти сложившимся у вас суждениям, представлениям, убеждениям. Позвольте себе в течение одного дня не иметь никакого мнения, никакого знания о чем бы то ни было. Ешьте, пейте, смотрите и читайте так, будто вы это делаете впервые. Дайте прямому восприятию (практыакша) подсказать описание и качества того, что вы испытываете. Позвольте всему быть тем, что оно есть без реагирования с вашей стороны.

Практикуйте умозаключение (анумана): дайте интеллекту рассмотреть цепь причин и следствий событий.

Основывайтесь на работах посвященных (агамах): читайте ежедневно по своему выбору темы, раскрывающие пути ухода от страданий (дхарма), сущность реальности (сатья) и метафизики.

I.8. *viparyaya mithyā-jñānam-atad-rūpa-pratiṣṭham*

<i>viparyaya</i>	неправильное представление
<i>mithyā</i>	ложный
<i>jñāna</i>	знание
<i>a-tadrūpa</i>	не на той форме
<i>pratiṣṭham</i>	основанный на

Заблуждением является ложное знание, не основанное на реальности.

Заблуждения вызываются внешними объектами. Основная часть нашего опыта окрашена нашими желаниями или страх-

ами — мы видим кого-то или переживаем какое-либо событие и вследствие наших предубеждений, желаний, или отношения формируем заключения, которые являются иллюзорными. Если мы хотим видеть вещи такими, как они есть, мы должны отказать от привязанности к таким заблуждениям, как расизм, зависть, ревность, вожделение и от всех страхов и желаний, как боль лых.

Примерами заблуждения (випарья) или иллюзии являются суждение о ком-то на основании цвета его кожи; потеря рассудка из-за женской или мужской красоты, отдаленный мираж, веревка на полу, ошибочно принятая за змею или ошибочное принятие кого-то в толпе за знакомого.

А-тадрупа отсылает нас к сутре I.3, реализации истинной формы (сварупа), какая она есть по сути. Когда мы основываем свои суждения на воображении, страхе или желании, мы страдаем от заблуждений.

Практика: Составьте список своих предубеждений и желаний. Осознайте их и вы сможете видеть их иначе в тот же момент, когда они возникают. Замечайте, как часто они продолжают появляться, и каким образом вы в конце концов измените свое отношение к ним.

I.9. śabda-jñāna-anupātī vastu-śūnyo vikalpaḥ

<i>śabda</i>	словесное общение, звук, язык
<i>jñāna</i>	знание
<i>anupātī</i>	следующий, последствие
<i>vastu</i>	объект; реально существующая субстанция
<i>śūnya</i>	тщетный, без, ничего не имеющий
<i>vikalpa</i>	воображение, представление

Воображение является результатом знаний [приобретенных из] словесной информации и не имеющих неизменного реального содержания.

Воображение (викальпа) включает в себя мысли и идеи, текущие через разум во время мечтаний или абстрактного мышления. Оно не нуждается ни в каких реальных внешних объектах. Это непрерывные комментарии ума, беседующего с самим собой, и, следовательно, исходящие из того, что может быть облечено в слова. Ментальные размышления о жизненном опыте, поскольку он никогда не останавливается, не дают нам ощутить реальность как она есть. Однако оно не полностью бесполезно, так как может помочь нам обрести молчание, в котором мы можем ощутить трансцендентное Я.

Наш ум что-то говорит нам и мы верим ему. Это не имеет ничего общего с истиной. Мысль захватывает нас и становится чем-то вроде монстра в нашем уме. Она нарушает наш покой. Из-за этого создания в нашем уме мы не можем ощутить то, что происходит в действительности. Мы должны научиться успокаивать ум.

Практика: Выполняйте крийя йогу сиддхов. Пребывайте в покое Я. Остановитесь и наблюдайте каждую мысль, которая возникает, приходя извне, проходит через пространство ума и уходит, не оставляя следа. Ощущайте присутствие Божественного внутри себя. Позвольте Божественному в восторженном молчании поглотить чудовище мыслей.

I.10. *abhāva-pratyaya-ālabhanā vṛttir-nidrā*

<i>abhāva</i>	ничто, небытие
<i>pratyaya</i>	мысль, представление, убеждение
<i>ālabhana</i>	поддержка
<i>vṛttiḥ</i>	волны сознания
<i>nidrā</i>	сон

Сон является модификацией колебаний [сознания], основанной на вере в несуществование.

Во время глубокого сна присутствует одна мысль — пустота. Если имеются другие мысли, это состояние сна со сновидениями. Существуют четыре состояния: физическое сознание, состояние

воображения (во время бодрствования или во сне), глубокий сон без сновидений и четвертое состояние — турия, которое является чистым сознанием, не замутненным никакими мыслями, даже представлением пустоты во время глубокого сна. В турии сознание не исчезает, а выходит за пределы ощущения двойственности субъект-объект, существующего в других трёх состояниях. Во сне (нидра) сознание вначале обращается во внутрь, прочь от внешних звуков и ощущений, затем, постепенно, покидает также мысли и фантазии. В кульминационной точке оно уходит от всего, за исключением ощущения пустоты. Проснувшись после глубокого сна, человек помнит только состояние пустоты.

Практика: Когда вы легли в кровать, прежде, чем заснуть, просто думайте о Божественном. Думайте о сне как о времени, предназначенном для достижения сознания. Насколько возможно, просыпайтесь без будильника. Просыпаясь утром, оставайтесь спокойными. Не шевелите даже головой. Приучите свое тело оставаться спокойным, как бы остановившись между сном и пробуждением и очень спокойно старайтесь вспоминать. Если вы вспомните слово или жест, цвет или образ, задержитесь на нем и не двигайтесь. Вы построите мост между этими двумя ментальными состояниями. Не спешите вставать. Думайте о Божественном.

Практика: Выполнение нидра йоги, которую изучают на духовном ритрите Антхар крийя йога, приводит к опыту, близкому к турии. Первая медитативная техника дхьяна крийи сиддхов помогает избавиться от подсознательного ощущения «я сплю», подготавливая к опыту турии.

I.11. *anubhūta-viśaya-asampramoṣaḥ smṛtiḥ*

<i>anubhūta</i>	испытанный, воспринятый
<i>viśaya (h)</i>	объект
<i>asampramoṣaḥ</i>	незабытый
<i>smṛtiḥ</i>	память

Память — сохранение [в сознании] воспринятых объектов.

Память (смитти) является воспроизведением опыта, пережитого при помощи пяти чувств или через концепции и идеи. Память является функцией желания. Мы склонны помнить наши влечения и неприязни. Наш способ фильтрации текущего опыта и создания ассоциаций между нашим опытом и воспоминаниями отражает это.

Воспоминания делятся на две категории: добровольные и непроизвольные. Вторые обычно вызываются ассоциациями с текущим опытом и питаются наполненными желаниями эмоциями, накопившимися в подсознании. Воспоминания и желания-эмоции образуют самскары или подсознательные склонности, которые движут нами. Йога влечет за собой очистку сознания от подсознательных впечатлений (самскар) посредством непривязанности (вайрагья) и все более и более осознанной жизни в настоящем. Благодаря непривязанности эти желания и подсознательные впечатления (самскары) теряют силу. Память становится все более и более добровольной. Все этапы и техники крийя йога способствуют этому очищению и увеличению осознанности.

Практика: Будьте как дети. Смотрите на все так, будто вы видите это в первый раз. Практикуйте осознанность при выполнении любого действия. Выучите и выполняйте «*jnanbaha kriya shangali korvai*» (там.) — крийю «цепь памяти», изучаемую на III ступени инициации крийя йоги Бабаджи, и исследуйте воспоминания всей вашей жизни и прежних жизней.

I.12. *abhyāsa-vairāgyābhyām tan-nirodhaḥ*

<i>abhyāsa</i>	постоянная, повторяющаяся практика
<i>vairāgya</i>	посредством непривязанности
<i>tan</i>	эти
<i>nirodhaḥ</i>	прекращать; здесь: прекращать отождествление с (см. I.2)

Прекращение [отождествлений с колебаниями сознания] [достигается] постоянной практикой и непривязанностью.

Здесь Патанжали предписывает самый важный в крийя йоге метод (см. I.2 и II.2) для очищения от эгоизма, возникающего от отождествления с колебаниями, возникающими внутри сознания.

Постоянная практика (адхьяша) подразумевает концентрацию на Я, или, в качестве подготовительного упражнения, на объектах (поскольку легче сконцентрироваться на объекте, чем на бесформенном Абсолюте). Непривязанность (вайрагья) означает прекращение отождествления с тем, чем мы не являемся — преходящими мыслями и эмоциями, которые основываются на чувстве или памяти. Как только практикующий позволит уйти этим движениям, которые подавляются в подсознании посредством таких техник как дьяна крийя сиддхов или повторение священных слогов (биджа мантр), остается чистое сознание, т.е. Я становится проявленным. Постоянную практику можно сравнить с действиями человека, вычерпывающего воду из тонущей лодки. Если мы прекратим сосредотачиваться на чистом сознании Я, нас тут же захлестнет сильное привычное притяжение эгоизма, точно так же, как если мы перестанем вычерпывать воду из лодки, она тут же начнет наполняться проникающей внутрь водой. Постоянная практика означает ощущение Высшего в середине всех перемен и преходящих спектаклей.

Практика: 1. Сохраняйте восприятие Я, наблюдающего за всем происходящим. Развивайте сознание Я, осознанность и ощущение Божественного внутри. Старайтесь утвердиться в этом. Почувствуйте красоту, пронизывающую каждое переживание. 2. Позвольте мыслям и чувствам прийти и уйти, не потревожив такую перспективу. Позвольте уйти привязанности к ним. 3. Выучите и практикуйте дхьяну крийю сиддхов и другие дхьяна крийи, изучаемые на III ступени крийя йоги Бабаджи, для закрытия или открытия Девяти Ворот человеческого тела.

I.13. *tatra sthitaṁ yatno'bhyaśaḥ*

tatra

в соответствии с этими обстоятельствами
(здесь — в этом смысле)

<i>sthītau</i>	остающийся или пребывающий в
<i>yatna</i>	усилие
<i>abhyāsa</i>	постоянная, повторяющаяся практика

Усилие пребывания [в отсутствии отождествлений с колебаниями сознания] является постоянной практикой.

Устойчивость ума приобретает практикой различных крий, включая йогические позы (асаны), контроль дыхания (пранаяма), положения рук (мудры), медитацию (дхьяна) и мантры. Первые техники медитации в крийя йоге Бабаджи имеют особое значение, так как не дают уму быть поглощенным мыслями и потеряться в отождествлении с чувственными объектами. Сохраняя сознание свидетеля среди всех изменений, можно развить постоянное чувство своего истинного Я.

Обычно ум не стабилен, а постоянно перескакивает от одной вещи к другой, часто хаотично. Он подобен слоняющейся где попало бездомной собаке. Вначале он противится командам «хозяина», как и необученная собака противилась бы и не слушала инструкции в первый день пребывания в школе дрессировки. Развитие стабильности ума не отличается от обучения собаки подчинению. Если вначале собака не слушается, не стоит отчаиваться или бить собаку. Нужны ясные, постоянные и настойчивые команды уму и большое терпение. Постепенно «собака-ум» начнет понимать, что теперь имеет «хозяина» и будет подчиняться. Начинаящий ученик очень часто не понимает, как много требуется терпения, и быстро обескураживается. Будьте с «собакой-умом» ласковыми, но твердыми и настойчивыми.

Патанджали говорит, что практика должна быть постоянной, а не просто несколько минут в день. Во время ретритов изучаются техники и правила, которые помогают нам сохранять осознанность 24 часа в день, даже во время сна и дневной активности. Практика является садханой (буквально — «средства достижения») или воспоминанием Я. Радость в жизни пропорциональна количеству выполняемой садханы.

Практика: Выполняйте все крийи тщательно, с полным вниманием. Совершайте все действия в полной осознанности.

1.14. *sa tu dīrgha-kāla-nairantarya-satkāra-āsevito dṛḍha-bhūmiḥ*

<i>sa</i>	это
<i>tu</i>	но
<i>dīrgha</i>	длительный
<i>kāla</i>	время
<i>nairantarya</i>	без перерыва, непрерывно
<i>satkāra</i>	мягкое обращение, уважение, почтительность
<i>āsevita</i>	хорошо выполняемый
<i>dṛḍha</i>	прочно
<i>bhūmiḥ</i>	утвержденный, обоснованный, установленный

Однако эта [практика] прочно устанавливается [только] когда выполняется в течение длительного времени с преданностью и постоянством.

Естественной склонностью ума является обращенность наружу к чувственному опыту. Здесь Патанджали говорит нам, как приобрести противоположную привычку — внимание, направленное внутрь (см. 1.29).

«Прочно устанавливается» (дридха-вхумих) означает, что йогическое сознание становится единым со всеми частями нашего существования, включая его фундамент, подсознание, когда упражнения выполняются в течение длительного времени, непрерывно, с преданностью и верой в результат. Если сомневаться в эффективности или выполнять практику без полной преданности, нельзя рассчитывать на хороший результат.

Как много людей встают на духовный путь в стремлении убежать от реальности повседневной жизни? Когда йогическое внимание пронизывает наши подсознательные привычки, оно помогает нам во всей деятельности, даже в периоды стрессов и испытаний. Техники, изучаемые при инициации на II ступени крийя йоги Бабаджи, помогают нам развить это постоянное осознание в течение всей дневной активности и даже во время отдыха.

«Практика (прочно устанавливается)» (са /абхьясах/...дридха вхумих) означает, что во всех видах деятельности мы сохраняем позицию свидетеля, чистого субъекта, отдельного от воспринимаемых объектов.

Поскольку немногие изначально имеют стремление и способность к постоянной и интенсивной практике, рекомендуется начинать практику с ее регулярного выполнения каждый день в одно и то же время, постепенно увеличивая продолжительность каждого занятия. Вскоре вы сможете найти время для более продолжительных занятий. В какой-то момент вы сумеете интегрировать практику в повседневную деятельность. Следует сохранять отношение почтительности (саткара) к своей практике. Это может включать преданность практике на протяжении всей жизни.

Практика: Выполняйте садхану с чувством благодарности, уважения, радости и энтузиазма. Эти качества поддержат неизменность усилий. Постоянно развивайте внутреннее самосознание и оставайтесь в Нем среди всех жизненных переживаний. Изучите и выполняйте нитьясанду крию II ступени инициации в крия йогу Бабаджи.

1.15. *dr̥ṣṭa-ānuśravika-viṣaya-vitṛṣṇasya vaśīkāra-samjñā vairāgyam*

<i>dr̥ṣṭa</i>	увиденный
<i>ānuśravika</i>	услышанный, информация
<i>viṣaya</i>	объект
<i>vitṛṣṇasya</i>	без страстного желания
<i>vaśīkāra</i>	мастерство, достижение, (овладение)
<i>samjñā</i>	знание, знак, эмблема
<i>vairāgyam</i>	отреченность

Непривязанность означает господство того, кто не имеет жажды к увиденным или услышанным объектам.

Здесь Патанджали определяет непривязанность (вайрагья). Страстное желание увиденных или услышанных объектов возни-

кает из подсознания и окрашивает наше восприятие — мы видим скорее свои желания, чем Реальность. Непривязанность или отстраненность от них, достигаемая практикой крийя йога сиддхов и других техник йоги, приводит к состоянию отсутствия привязанности, в котором ощущается Я и возможна самоотверженная жизнь для других. В этом состоянии глубокого покоя объекты проходят мимо, подобно облакам, не причиняя беспокойств. Мы остаемся привязанными только к Я.

Отречение (вайрагья) означает отсутствие желаний по отношению к объектам, которые мы видим или о которых слышим — последнее относится к воспоминаниям или ассоциациям, которые могут возникать под воздействием новых стимулов. Это может также включать то, что раскрывается в священных текстах или в духовных сферах. Непривязанность или отречение означает отказ не от объектов, а скорее от вожделения (тришна) или желания их. Страстное желание означает представление, будто обладание объектом было бы весьма желательным. Это иллюзия. Счастье находится внутри нас, а не во внешних объектах. Непривязанность позволяет нам оставаться в присутствии нашего истинного Я. Она характеризуется чувством покоя, несмотря на наличие множества отвлекающих внимание объектов или потенциальных раздражителей. Это спокойствие является признаком непривязанности и включает не только внешнюю пассивность, но и внутреннее равновесие.

Овладение непривязанностью (вайрагья) начинается с непривязанности к объектам, воспринимаемым пятью органами чувств. В их присутствии вначале требуется усилие, чтобы не поддаться желанию обладания ими. На следующем этапе господство (васикара) распространяется на мысли о чувственных удовольствиях. Усилия нужны для непривязанности к умственным фантазиям. В дальнейшем, по мере ослабления привязанности, непривязанность достигается почти без усилий в состоянии бодрствования, но подсознательные склонности еще следует преодолеть, например, с помощью самовнушений или аффирмаций.

Практика: Развивайте отстраненность и невозмутимость, независимо от того хвалят вас или ругают, независимо от успеха или неудачи, потери или выигрыша, удовольствия или боли, на-

ходите ли вы среди множества людей или в одиночестве. Изучите и практикуйте дхьяна крию сиддхов и связанные с ней техники, сделайте их составной частью событий и среды повседневной жизни.

I.16. *tat-param puruṣa-khyāter-guṇa-vaitṛṣṇyam*

<i>tad</i>	тот
<i>param</i>	наивысший
<i>puruṣa</i>	Я, Пуруша
<i>khyāteḥ</i>	благодаря реализации
<i>guṇa</i>	составная часть сил, свойств, качество
<i>vaitṛṣṇyam</i>	свобода

Высшей является свобода от составляющих сил [природы] [достигаемая] вследствие [само-] реализации.

Обычный человек, который еще не начал заниматься йогой и находится под влиянием желаний, приводимых в действие тремя неуправляемыми или слабо управляемыми составляющими силами природы (гунами), испытывает только проблески счастья. Три составляющими силами природы являются естественная тенденция к активности (раджас); тенденция к инертности (тамас) и тенденция к равновесию (саттва). Мы подвергаемся многим иллюзиям, подобно смотрящимся в искривленное зеркало. По мере выполнения йогической садханы покой ума возрастает. Мы начинаем приобретать некоторый контроль над желаниями и очищать подсознательные наклонности. Это уже некоторая отстраненность от объектов желания, которые прежде были причиной нашей боли и радости. Но мы еще остаемся подвластными памяти о них и, следовательно, часто фантазируем. Вначале непривязанность требует усилий.

Однако, когда мы постоянно реализуем Я, радость и покой являются настолько полными, что автоматически мы постигаем разницу между Я и не-Я и тогда теряем вкус даже к подсознательно мотивированным привязанностям, воспоминаниям и фанта-

зиям. Они теряют свою силу и увядают. Это отсутствие желаний основано не на контроле, а является спонтанным и постоянным осознанием нашего Я, пронизывающим все и радостным всегда и во всех обстоятельствах. Высшая непривязанность не требует усилий. Различительное знание, которое приносит последняя стадия непривязанности, позволяет йогу видеть ограниченность всех объектов желаний. Достигаемая в результате чистота видения обеспечивает устойчивую непривязанность и постоянную само-осознанность.

Свами Харихарананда Аранья сделал очень важное замечание по этому поводу: «Знания человека прямо или косвенно способствуют уменьшению страданий. Те знания, которые приносят окончательное и полное прекращение всех страданий, являются высочайшей формой знания. Не может быть ничего более высокого, что следовало бы знать». Относительно паравайрагьи (высшая непривязанность) Катха Упанишады заявляют: «Мудрец, знающий внутреннее блаженство, не ищет постоянства в переходящих вещах» (1).

Практика: Стремитесь жить в состоянии невозмутимости, не отождествляя себя более с различными желаниями, развивая непривязанность, удовлетворенность, выносливость, бесстрашие, наполненность радостью и умение приспосабливаться к любым ситуациям. Если вы не сможете почувствовать это в какой-то конкретной ситуации, спросите себя: «Почему?» И только при помощи правдивого ответа на этот вопрос вы можете достичь постоянное и без усилий освобождение от того, что удерживает вас от Само-реализации.

I.17. vitarka-vicāra-ānanda-asmitā- (rūpa-) anugamāt-samprajñātaḥ

<i>vitarka</i>	наблюдение, логическая мысль
<i>vicāra</i>	отражение, пронизательность, тренировка ума
<i>ānanda</i>	блаженство
<i>asmitā</i>	Я есть, осознание Я

<i>rūpa</i>	форма
<i>anugamāt</i>	сопровожаемый, следующий
<i>saṃprajñāta</i>	различаемый, ориентированный на объект, поглощенность сознания

Поглощение сознания с различением [сампраджната] сопровождается наблюдением, размышлением, блаженством и осознанием Я.

Здесь Патанжали начинает раздел, в котором обсуждаются различные виды поглощения сознания (самадхи). Оно наступает после того, как мы перестаем отождествлять себя с пятью колебаниями, возникающими в сознании. В состоянии поглощения сознания (самадхи) реализуется чистая осознанность. Познание есть знание (гносис) специфики изнутри. При поглощении субъект и объект становятся тождественными. Но это не просто пустота. Четыре спутника этого первого типа самадхи — наблюдение, размышление, наслаждение и переживание Я не являются простыми колебаниями сознания (читта-вритти), описанными в сутре I.6, а результатами слияния субъекта и объекта. В отличие от поглощения сознания без различения (асампраджната самадхи) (сутра I.18), здесь есть материальные или тонкие объекты в качестве поддержки и отправной точки. Они могут быть любой формой Природы, включая самые высокие уровни трансцендентального существования. Некоторые называют этот вид «различительное» самадхи, потому что его спутники включают в себя различения.

Как было показано в начале комментария к I.2, для того, чтобы познать Пурушу, следует прежде понять Пракрити. Первый шаг — рассмотрение природы во всех ее проявлениях:

1. Витарка — наблюдение и анализ материальной природы, вплоть до ее изначальных свойств.

Савитарка самадхи происходит, когда ум концентрируется на объектах природы.

Практика: Выполняйте концентрацию на поглощении в материальные объекты (тратака крийя), или крийи-медитации (дхьяна крийи), включающие в себя пять чувственных способностей (джнана индрияс).

2. Вичара — размышление о тонкой природе, испытывание истины абстракций без обращения к материальным наблюдениям.

Савичара самадхи происходит, когда ум концентрируется на абстракциях.

Практика: Выполняйте дхьяна крийи, включающие абстрактные концепции, такие как истина, любовь, мудрость или математику.

3. Ананда — чистая радость или блаженство. Наслаждение, не зависящее от внешних условий, которое сопутствует поглощению сознания.

Ананда самадхи достигается, когда ум концентрируется на переживании радости как таковой, вне всех абстракций.

Практика: Выполняйте технику постоянного блаженства (нитьяананда крийя), изучаемую на III ступени инициации крийя йоги Бабаджи.

4. Асмита — Я есть. Чистая субъектность.

Сасмита самадхи достигается, когда вы осознаете только «Я есть»; однако самсары, или подсознательные впечатления, сохраняются в уме в форме семян и могут проявляться.

Практика: Сарвикалпа (тамильский эквивалент — сампраджната) самадхи крийя, изученная на III ступени инициации крийя йоги Бабаджи. Практикуя самадхи крийи по порядку, направляясь внутрь от грубой материи к тонкой, можно отделить Я (Пурушу) от природы — Пракрити.

I.18. *virāma-pratyaya-abhyāsa-pūrvah saṁskāra-śeṣo'nyaḥ*

<i>virāma</i>	прекращение, отрешенность
<i>pratyaya</i>	мысль, понятие, опыт, вера
<i>abhyāsa</i>	постоянная, повторяющаяся практика
<i>pūrvā</i>	предшествующий, ранее упомянутый, предыдущий
<i>saṁskāra</i>	подсознательные впечатления, привычки, тенденции

<i>śeṣo</i>	разность; то, что осталось; остаток
<i>anu</i>	другой

Предваряемое постоянной практикой и непривязанностью [достигается] другое [состояние поглощения сознания «без различения», асампраджната самадхи] [которое подавляет] остаточные подсознательные впечатления.

Теперь уже нет поддержки объектами. После понимания Праkritи, природы в ее четырех проявлениях (материальной, тонкой, чистой радости и осознании «Я есть»), описанного в комментариях к предыдущей сутре, можно оставаться незатронутым и пребывать в чистом Я. В этом состоянии преодолеваются все проявления (праджнатах), сопутствующие различающему поглощению сознания. Это прекращение достигается только постоянной и продолжительной практикой непривязанности (как описано в сутре 12) и путем применения различных методов. Неразличающее поглощение сознание (асампраджната самадхи) приходит после различающего (сампраджната самадхи) и становится возможным только благодаря непрерывной практике непривязанности и само-осознания, осуществляемой в течение многих лет. Наивысшая отреченность (паравайраья), таким образом, является средством его достижения, поскольку она не может быть достигнута, если объект является основой концентрации. Остаются только скрытые впечатления самой непривязанности.

В стихах 2269–2295 Тирумантирам описывает путь восхождения сознания через сферы пяти физических и тонких чувств, входящих в природу, и за ее пределы через высшие состояния переживания (паравастха). Оно достигает своей вершины в чистом переживании (судхавастха), которое, подобно неразличающему поглощению сознания (асампраджната самадхи), выходит за пределы всех различий двойственности объект-субъект.

Ограниченная область татвы
 Пятью пять
 И нечистая майя,
 Не реальны они все;

Покидая их,
 Пусть джива поднимется
 В сферы мамыи (чистоты-нечистоты)
 И, проникая сквозь нее, дальше за пределы,
 В состояние паравастха
 Это есть чистота (сиддха),
 Где Душа есть Все-Существование,
 И Не-Существование одновременно.

Практика: Постоянно практикуйте уход от вовлеченности и отождествления с движениями ума, применяя различные крийи из крийя йоги Бабаджи, особенно те, которым обучают на II ступени инициации, до тех пор, пока не утвердитесь в невозмутимости. Практикуйте нирвикалпа (тамильский эквивалент асампражнатах) самадхи крийю III ступени крийя йоги Бабаджи.

1.19. *bhava-pratyayo videha-prakṛti-layānām*

<i>bhava</i>	возникший или произведенный от, источник, начало, существование
<i>pratyayaḥ</i>	содействующая причина; понятие, основание
<i>videha</i>	бестелесный, неинкарнированный, бесформенный
<i>prakṛti-layānām</i>	поглощенный чем-то, держащийся за, погруженный в природу

Для тех [йогов], которые при развоплощении [еще] поглощены природой, [есть] тенденция к возвращению.

При поглощении сознания «с различием» (сапражната самадхи, рассмотренная в сутре 17) подавленные семена (биджа) желаний еще могут при соответствующих условиях прийти в сознательный ум, поскольку еще присутствуют подсознательные впечатления (самскар). Если мы умираем до достижения высшего состояния асампражната самадхи (описанного в сутре 18), неразличающего поглощения сознания, не опирающегося на

что бы то ни было, мы превращаемся в бесформенные (видеха) существа, одни из тех, которые управляют природой, такие, как ангелы или божества, владеющие различными природными явлениями. Эти бесформенные сущности являются человеческими существами, которые эволюционировали, и научились владеть природой, и благодаря этому заслужили наслаждение определенными удовольствиями в небесной сфере. Но они не могут полностью освободиться от ограничивающих желаний и привязанностей, пока не родятся вновь как люди и не искоренят семена желаний здесь. Приход и уход будут продолжаться до тех пор, пока не будут сожжены все семена желаний и они не познают себя полностью. Свобода от желаний приходит с ясным пониманием своей собственной природы и освобождения от стремления удовлетворить эти желания.

Практика: Научитесь наблюдать и осознавать эго в действии. Держите его постоянно в поле внимания. При достижении прогресса или опыта не допускайте появления гордости, приходящей из эго.

I.20. *śraddhā-vīrya-smṛti-samādhi-prajñā-pūroaka itareṣām*

<i>śraddhā</i>	вера и глубокая преданность
<i>vīryam</i>	энергия, сила, мужество, достоинство
<i>smṛti</i>	память, внимательность
<i>samādhi</i>	медитативное или глубокое духовное погружение
<i>prajñā</i>	различение, проницательность, понимание
<i>pūroaka</i>	предыдущий, предшествующий, сопровождаемый
<i>itareṣām</i>	других

Для других [йогов] [достижению неразличающего поглощения сознания] предшествует глубокая преданность, мужество, внимание, поглощение сознания и истинное понимание.

В противоположность йогам, о которых идет речь в предшествующей сутре и которые оставляют физическое тело, не достигнув неразличающего поглощения сознания (асампраджната самадхи), те йоги, которые его достигли, сделали это благодаря развитию следующих качеств:

шраддха — глубокая преданность с безоговорочной верой в йогу, уверенностью в своих способностях, садхане и методах, доверие к наставнику;

вирьям — энергия, энтузиазм и мужество, которые возникают из такой веры и влекут за собой глубокую преданность, при которой эмоции способствуют практике;

смрити — память; постоянное удерживание в памяти пути, полученных уроков для того, чтобы не возвращаться назад в мирскую жизнь; сохранение внимания;

самадхи — постоянное совершенствование опыта поглощения сознания. Хотя оно не стабильно из-за колебаний сознания (читта-вритти) и отвлечений, оно развивается благодаря йогической садхане;

праджна — различение, проницательность. Благодаря непрерывному, ежеминутному самоосознанию приобретает интуиция и руководство в повседневной жизни.

Духовная энергия и сила приносят внимательность и бдительность. Они, в свою очередь, приводят к памяти о выбранном пути и следуемой дисциплине. Эта память приносит непрерывное осознание.

Такое непрерывное осознание приводит к различению (праджна) между Реальным Я и нереальным.

Асампраджната самадхи (не ориентированное на объект поглощения сознания) может прийти как конечный результат непрерывного выполнения ориентированного на объект поглощения сознания (сампраджната самадхи), поскольку подсознательные склонности постепенно разрушаются. Однако оно может также быть достигнуто в результате развития определенных позитивных качеств, перечисленных в сутре I.20, таких как вера, энтузиазм, бдительность, различение и сосредоточение, которые создадут идеальные условия для разрушения старых склонностей.

Практика: Развивайте в себе веру, энтузиазм, бдительность и сосредоточение для разрушения старых склонностей. Постоянно входите в различающее поглощение сознания (сампраджната самадхи), используя самадхи крийи, изучаемые на III ступени инициации в крийя йоге Бабаджи.

I.21. *tīvra-samvegānām-āsannaḥ*

tīvra-samvegānām твердый

āsannaḥ близкий, предстоящий

[Для того, кто] настойчив [в практике, достижение поглощения сознания] близко.

Можно иметь проблески состояния поглощения сознания (самадхи), переживания Я, при которых ум обращается внутрь и мы наполняемся абсолютным блаженством (ананда), но основная сложность состоит в том, чтобы сделать это состояние длительным и стабильным. Для достижения этого необходимо выполнять практику упорно, вдохновенно и преданно, развивать в себе сознание свидетеля и обратить ум и чувства внутрь, прочь от рассеивающих тенденций. Когда концентрация и ощущение себя свидетелем станут произвольными и продолжительными, практика считается интенсивной и настойчивой (тивра-самвега-садхана).

Достигая результаты садханы в нашем внутреннем существе, было бы разумным также внести их во внешнюю жизнь. В Шивасутрах говорится: «Блаженство мира есть блаженство духовного союза (самадхи)».

Практика: Принимайте все в мире как Божественное, развивайте универсальное видение любви.

I.22. *mṛdu-madhya-adhimātratvāt-tato'pi viśeṣaḥ*

mṛdu слабый, мягкий

madhya умеренный, небольшой

<i>adhimātratvāt</i>	благодаря интенсивной, более, чем обычной
<i>tatas</i>	из этого, следовательно, в результате
<i>api</i>	также, даже, сверх того
<i>viśeṣa</i>	характерная разница

[Результат] зависит от характера [практики] — мягкой, умеренной или интенсивной.

Мягкая (мридху) практика — неровная, спорадическая, полная сомнений, взлетов и падений, а также полная различных отвлечений. Умеренная (мадхья) практика имеет периоды интенсивности и преданности, перемежающиеся с периодами забывчивости, отвлечений и потакания негативным мыслям и привычкам. Интенсивная практика (адхиматра-садхана) характеризуется постоянным стремлением помнить Я и сохранять невозмутимость во время успеха или неудачи, удовольствия или боли, развивать любовь, доверие, терпение и доброжелательность к другим. Она становится интенсивной, когда мы поклоняемся выбранной форме Бога или пытаемся видеть Божественное во всем, выйти за пределы возникающих в нас желаний. Независимо от интенсивности событий и обстоятельств, независимо от силы игры в наполненной иллюзией (майя) драме, мы продолжаем во всем видеть Божественное.

Практика: Будьте поглощены выполнением практики. Каждый день делайте шаг вперед. Смотрите на все как на часть божественного плана, развертывающегося исключительно для вашей эволюции. Увидьте, что нет ничего кроме этого божественного плана и ничего противоречащего ему. Помня это, будьте настойчивы и постоянны.

1.23. *īśvara-praṇidhānād-vā*

<i>īśvara</i>	Бог Шива, высшая Сущность
<i>praṇidhānam</i>	преданность, посвящение себя (чему-то)
<i>vā</i>	или

Или благодаря отдаче Высшему [достигается поглощение сознания].

Здесь Патанджали говорит, что мы также можем достичь состояния поглощения сознания (самадхи), посвятив свое ограниченное эго-сознание Богу, высшей Сущности. Он повторяет это в сутре II.45. Но кто этот Бог? Патанджали использует термин Ишвара. В стихе 105 Тирумантирам Шива описывается так:

За пределами двух карм находится Иса,
 Семя этого мира Его Могуществом Богом стало,
 «Это» и «То» есть Иса — утверждают безрассудные,
 Отбросы, но знают самые низкие слои.

Для тамильских сиддхов Иса — это другое имя высшего Существа, Шивы, которого не следует путать с ограниченным божеством, фигурирующим под тем же именем в Ведах, а также с одним из трех богов тринити, на которые ссылаются ранние западные ученые. Он не поддается ограничениям или описанию. «Шива» означает «собственный». Следовательно, Ишвара означает «Шива — собственная сущность каждого», высшая Сущность, которая присуща всему и превосходит все проявления. Самореализация может наступить, когда мы отказываемся от перспективы отдельного от высшей Сущности бытия и признаем Шиву как нашу собственную сущность. Формула «джива становится Шивой» суммирует подход тамильских йога-сиддхов. Преданность (пранидхана) должна быть полной, не включать в себя какое-либо чувство особого статуса. Это требует острого различения по отношению к нашим мотивациям. В преданности мы чувствуем: «Не моя воля, но Твоя». Это ощущение делает трансформацию легкой. Пока вы чувствуете, что это вы делаете что-то по вашей собственной воле, вы привязаны к эгоистической перспективе: «Я могу. Я должен. Я не могу» и т.п. Но когда мы полностью отдаем это «я» «Тому», мы поднимаемся над природой и оказываемся освобожденными в чистом Я. Такая форма преданности влечет за собой ощущение существования в самом сердце нашей сущности, ощущение присутствия Бога, и того, что все наши действия побуждаются Им.

Т.Н. Ганапати в своей книге «Философия тамильских сиддхов» дает полезный критерий: «Для того чтобы определить, яв-

ляется ли кто-то сиддхом или нет, следует выяснить, воздает ли он или она хвалу какому-либо местному богу или божеству. В Тирумантирам нет никакой специальной ссылки на какого-либо бога или божество, как мы это находим в поэмах Альварс и Наянмарс. В этой работе полностью отсутствует концепция Бога как влюбленного-возлюбленного, которая является характерной чертой лирической поэзии школ бхакти». То же самое можно сказать о Йога-сутрах Патанджали (2). В этой связи интересно отметить, что среди причин йогических сил, перечисленных Патанджали, божества отсутствуют.

Аналогичное заявление сделал Кайласапати: «Сиддхи не были преданными в смысле идолопоклонства. Они верили в высшую Абстракцию. Постоянно используемое сиддхами слово «шивам» на тамильском языке (санскр. «шива») являющееся абстрактным существительным, означающим понятия «доброта», «благость» и наивысшее состояние Бога, в котором Он существует как чистое сознание, в предпочтении обычному термину «шिवан», означающему Шива, делает эту точку зрения очень ясной. Другими словами, они верили в абстрактную идею Божественного, а не в личного Бога» (3).

Форма Бога, которую мы выбираем, и путь, который мы выбираем для выражения нашей преданности — вопрос личного выбора. Однако ум легче фокусировать на форме, чем на чем-то бесформенном. За бесчисленными личностными формами Бога, являющимися предметом поклонения в различных религиях и культурах, находится высшая Божественность.

Преданность Богу не является альтернативой практике и непривязанности в йоге (как описано в сутре I.12). В сутре II.1 Патанджали показывает взаимосвязь между практикой, непривязанностью и преданностью.

Патанджали поклонялся Шиве в Чидамбараме и в Рамешвараме (где Рама также поклонялся Шиве после победы над демоном Раваной в Ланке). В обоих этих святых местах есть гранитные статуи Патанджали. В стихах 67 и 2790 Тирумантирам говорится, что Патанджали поклонялся Шиве в Чидамбараме.

В роскошном замке (Чидамбарама)
Он танцевал
Для двух риши (Патанджали и Вяграпада),
Чтобы они могли засвидетельствовать,
Что Он танцевал, будучи в форме, без формы и в косми-
ческой форме,
Внутри Ее божественной Милости Шакти.
Он танцевал,
Он и сиддха и ананда,
Как форма милости,
Он стоял и танцевал.
(ТМ 2790)

Таким образом, самореализация является милостью Божественного, которая нисходит на преданного, полностью отдавшего себя Богу. Концепцию милости (прасад) можно найти повсюду в Тирумантирам и в писаниях других сиддхов. Как обрести эту милость? Бабаджи говорит, что завоевание Милости Бога зависит от того, насколько мы проявляем преданность Ему, от нашей садханы (йогической практики) и нашего служения Богу в лице других. Через преданность мы познаем, что есть чистая любовь: любящий и любимый становятся одним. Мы отдаем свое эго. Такая любовь переносит нас из двойственности в единство. Благодаря садхане, которая включает в себя все формы йоги и выполняется для того, чтобы вспомнить наше Я, подсознание очищается и двойственность исчезает. Мы начинаем осознавать божественное присутствие во всем. Благодаря служению мы забываем наше маленькое я, основанное на эго, наши крошечные проблемы и развиваем в себе универсальное видение любви.

Преданность Богу иллюстрируется историей неожиданной встречи духовного певца Нарады с йогом-аскетом и бхакти йогом в лесу. Однажды Нарада, ангельская сущность, шел через лес. Он увидел йога, выполняющего суровую аскезу. Этот йог сидел на одном месте уже в течение многих лет, так что муравьи построили земляной холм над его телом. Он вскрикнул, когда узнал Нараду. «О, Нарада!» — воскликнул он. — «Я знаю, что ты так дорог и близок Богу Вишну. Когда увидишь Его в следующий раз,

пожалуйста, спроси Его за меня, как долго я еще должен сидеть здесь, прежде чем мне будет позволено войти в его божественную обитель». Нарада ответил: «Дорогой мой, конечно, я сделаю, как ты просишь, и когда в следующий раз буду проходить через этот лес, я принесу тебе Его ответ».

Нарада продолжал свой путь через лес, пока не подошел к дереву, где он увидел человека, прыгающего по веткам, как обезьяна, и непрерывно поющего имя Бога: «Рама, Рама!» Это был типичный страстно преданный бхакти йог. Увидев Нараду, он воскликнул: «О! Нарада! Я так счастлив видеть тебя, слугу и музыканта нашего Бога Вишну. Не мог бы ты оказать мне услугу и спросить нашего Бога, когда я смогу войти в его небесную обитель». Нарада ответил: «Моя дорогая душа, да, я буду рад спросить Его и принесу тебе Его ответ в следующий раз, как только буду идти этим путем».

Несколько лет спустя Нарада проходил снова через этот лес. Когда он подошел к месту, где сидел аскет, йог позвал его, воскликнув: «О, Нарада, как я счастлив тебя видеть. У тебя хорошие новости для меня?» Нарада ответил: «У меня хорошая новость. Я рассказал о тебе Вишну, и он просил меня сообщить, что тебе осталось перенести только три рождения, прежде чем ты попадешь на небеса». Аскет ответил: «Как! Еще три рождения! Я не могу ждать так долго!» И он пал духом. Нарада сочувственно покачал головой и продолжил свой путь дальше.

Когда Нарада подошел к дереву, где в прошлый раз встретил помешанного преданного, он увидел, что тот все еще прыгает, как обезьяна, распевая, обычное: «Рама, Рама!» — «У тебя есть что-нибудь для меня от Бога? — спросил помешанный. Нарада ответил: «Да, мой дорогой, но я боюсь, что это не очень приятные новости. Ты можешь сосчитать количество листьев на этом дереве? Столько рождений тебе придется еще ждать, прежде чем ты попадешь на небеса». Преданный ответил: «Ты имеешь в виду, что однажды я попаду на небеса! Рама, Рама!» — радостно закричал он и тут же вошел в божественное состояние экстаза, или самадхи.

Практика: Мать из ашрама Шри Ауробиндо рекомендовала следующие способы развития преданности Богу, использующие воображаемый образ или выбранное утверждение.

Три способа подчинения Богу:

1. Простираться ниц к Его или Ее стопам в полном предании всей своей гордыни и в совершенном смирении;

2. Раскрыть свое существо перед Ним или перед Ней, полностью открыть свое тело от головы до пят, как открывают книгу. С полной искренностью раскрыть все свои центры, сделать видимыми все их движения, чтобы ничего не осталось скрытого;

3. Укрыться в Его или Ее руках, раствориться в Нем с нежным и абсолютным доверием.

Они могут сопровождаться следующими тремя утверждениями:

1. Да будет во всем Твоя Воля, а не моя.
2. Как угодно Тебе, как угодно Тебе.
3. Я Твой навек.

I.24. *kleśa-karma-vipāka-āsayair-aparāmr̥ṣṭaḥ puruṣa-viśeṣa īśvaraḥ*

<i>kleśa</i>	несчастье, страдание
<i>karman</i>	действия
<i>vipāka</i>	результат (плод) действий
<i>āsayair</i>	подсознательные или внутренние впечатления, следы
<i>aparāmr̥ṣṭaḥ</i>	незатронутый
<i>puruṣa</i>	Я, как противоположность «я», отождествленному с личностью или телом.
<i>viśeṣa</i>	особенный
<i>īśvara</i>	Бог, высшая Сущность, Шива

Ишвара — особое Я, не затронутое никакими страданиями, действиями, результатами действий или внутренними следами желаний.

Бог, высшее Я, это Я всех я. Это особое Я, отличное от индивидуальной души, вовлеченной в природу (Пракрити, как это описано в сутре 17), оно не находится под влиянием желаний и

их кармических следствий. Чтобы реализовать это особое Я, мы должны избавиться от ложного отождествления с личностью и желаниями. Мы должны выйти за пределы преходящих проявлений, действий, желаний и страданий ума. Бог никогда не был подвластен иллюзии, что Он пребывает в рабстве у ограничивающих форм природы.

Практика: Сознательно избавьтесь от всех ограничивающих отождествлений, определений и описаний, которые вы имеете в отношении себя. Наблюдайте себя, свою личность, свои действия и то, как вы определяете свой прогресс. Осознайте, как далеко вы уже продвинулись. Вы можете заметить, что внешние беспокойства уже меньше на вас воздействуют. И осознавайте, что по мере приближения Я, ваша «личность» может расширяться, питаемая излучениями от «Солнца», высшего Я. Осознайте, что совершенство — это прежде всего внутреннее состояние, а не то, что видит сторонний зритель.

I.25. tatra niratiśayaṁ sarva-jñā-bījaṁ

<i>tatra</i>	внутри, там (в Высшем)
<i>niratiśaya</i>	непревзойденный
<i>sarvajñā</i>	всеведение
<i>bījaṁ</i>	источник, причина, происхождение, семя

Там [в Высшем] семя [проявления полного] всеведения является непревзойденным.

Высшая Сущность (Ишвара) является всезнающим. Все знания должны иметь источник. Ограниченное знание предполагает наличие неограниченных знаний, как и все противоположности. Семя (биджам) всех знаний существует во всем, микрокосм внутри макрокосма. Семя звука «Ом» является семенем всеведения. Будучи семенем, оно способно расти от большого к еще большему. С помощью заключений мы можем определить существование высшей Сущности, но не какую-либо конкретную информацию о Нем.

Смотрите также стих 105 Тирумантирама, приведенный выше в комментариях к сутре I.23, в котором высшая Сущность представлена как «семя этого мира».

Практика: Размышляйте над значением Ом (см. комментарии к I.27 для определения его значения).

I.26. *pūrveṣāṁ-āpi guruḥ kālena-anavacchedāt*

<i>pūrveṣāṁ</i>	старцев, старейшин, старших
<i>āpi</i>	также
<i>guru</i>	учитель, духовный родитель или наставник
<i>kālena</i>	временем
<i>anavacchedāt</i>	необусловленный, независимый

Необусловленный временем, он является учителем даже самых древних учителей.

Риши, открывшие шрути, ранние индийские священные писания (чатурведы или четыре Веды) и агамы, были вдохновлены высшей Сущностью, Шивой (и другими божествами), который вечен, и чьи учения так же истинны сегодня, как и тысячи лет тому назад. Абсолютное не меняется в зависимости от периода истории, разных языков или культур. Даже великие риши и сиддхи нуждались в получении вдохновения Шивы, чтобы вспомнить то, что было забыто. В каждую эпоху Бог делает высшую мудрость доступной искренним искателям. Он является идеальным, вечным йогом, чей пример вдохновляет каждое поколение стремящихся к знанию йогов. Иногда Его изображают Шивой, сидящим на вершине горы Кайлаш (ТМ стих 20).

В стихах 67 и 68 Тирумантирам рассказывается о старых учителях (аштанатхас или восемь натхас), которые были обучены Шивой, и Тирумулар объясняет, как он стал одним из них:

Мастера, удостоенные милости Нанди (Шивы):

Вначале четыре Нанди, затем Святой Шивайога, затем

Патанджали и Вьяграпада, поклоняющиеся в святых
окрестностях сабха,
И затем я, чтобы завершить число Восемь.
(ТМ 67)

По милости Нанди я стал духовным мастером (натхах),
По милости Нанди я вошел в источник (мулам),
По милости Нанди — что я могу совершить без нее?
Нанди ведет меня, а я здесь внизу остаюсь.
(ТМ 68)

В следующих стихах 73–101 он подробнее рассказывает о том, как получил это учение от Шивы, которого персонифицирует как духовного учителя или гуру в манере, присущей тамильским йога-сиддхам:

Наш Нанди, который вечно держит быка, оленя и топор,
Бесконечный Бог, чье воображение и есть этот мир,
Содержащий движущиеся и недвижущиеся вещи, даровал мне эту возможность,
И на мою голову он опустил свою Святую Стопу.
(ТМ 89)

Великой тропой Кайлаша я пришел
К гармонии с Богом, и Он разъяснил вышеизложенные истины,
Он, кто есть бесконечная, вечная, лучезарная Истина,
Нанди, Блаженный, радостно исполняющий Космический Танец.
(ТМ 91)

В стихе 2066 Тирумупулар заявляет: «Бог является высшим гуру», а в стихе 2121 добавляет:

Гуру, который допустил его к своей любящей Милости, -
Сам Господь;
Он работает день за днем,

Чтобы карма учеников исчезла
В образе Бога,
В струящихся красно-коричневых локонах,
Из которых тонкой струйкой вытекает Ганга;
Гуру приходит,
И нашим печалям наступает конец.

Практика: Медитируйте и погружайтесь в имя Бога, Шива. После получения инициации в мантру Шива, упражняйтесь в ее повторении. Мантра, по определению, только тогда становится мантрой, если вы были инициированы в нее кем-то, кто в свою очередь был сам инициирован, и если вы практикуете погружение в нее. Следуйте за вибрациями мантры назад, к источнику: Единству и Блаженству.

1.27. *tasya vācakaḥ praṇavaḥ*

<i>tasya</i>	его
<i>vācakaḥ</i>	слово, отражающее речь, выражение, определение
<i>praṇava</i>	мистический и священный звук ОМ (АУМ)

Словом, его [Ишвару] выражающим, является мистический звук ОМ [АУМ].

Мы даем название всем вещам, всем проявленным и даже непроявленному, которое в них содержится. ОМ состоит из трех частей. «А» представляет творение, бодрствующее сознание и высший Дух (Брахма); «У» являет собой сохранение, сон и Вишну; «М» соответствует разрушению, сну без сновидений и Шиве. «Ммм...» находится за пределами физического звука, произносится в конце и представляет турию, фундаментальный субстрат всего, четвертый уровень сознания, находящийся за пределами бодрствования, сна и сна без сновидений. Осознание АУМ ведет к познанию Ишвары, являющегося высшей Сущностью, Шивой, Абсолютом, содержащим все.

В стихе 953 Тирумантирам говорится о том, что сиддхи, подобные Патанджали и Тирумалару отождествляли высшую мантру ОМ с высшей Сущностью, Шивой или Ишварой:

Когда вместе с А поется У одновременно
 Происходит растворение (мукти);
 Когда произносится МА,
 Нанди пребывает со мной.
 Как могу сказать я о величии моего отца!

Заметьте, что термин «мукти» в этом стихе может быть переведен как «освобождение духа от реинкарнации или ограничивающей материальности».

Практика: Пойте «Ом» или «Ом крийя Бабаджи нама аум» без перерыва по меньшей мере в течение пятнадцати минут каждый день рано утром.

1.28. *taj-japas-tad-artha-bhāvanam*

<i>tad</i>	тот, что
<i>japas</i>	бормотание, шептание, повторение
<i>tad</i>	что, иногда означает «следовательно»
<i>artha</i>	намерение, конец и цель
<i>bhāvanam</i>	чувство преданности, созерцание
<i>artha-bhāvanam</i>	размышление над предметом

[Следовательно, необходимо] повторять [этот священный слог ОМ], с преданностью, размышляя над его значением.

Повторение мантры такой, как АУМ, есть джапа. Значение аум объясняется в предшествующей сутре. Джапа очищает ум, разгоняет отрицательные склонности и является средством достижения нашей истинной сути, Божественности. Так как нами управляют привычки ума, замещение этих привычек джапой дает возможность достичь господство и действовать осознанно. С помощью джапы привычки теряют свою силу и рассеиваются.

Постепенно вы осознаете значение мантры, начав чувствовать ее в своем сердце.

Мантра должна повторяться с чувством, то есть с почтением и сердечной любовью к ее значению для того, чтобы она привела вас к Возлюбленному. Хотя Патанджали не предписывает никаких ритуалов, молитв или других способов проявления «преданности Богу» (ишвара-пранидхам, сутры I.23 и II.45), рекомендация повторять аум с чувством, и размышляя над его значением, согласуется с тамильскими сиддхами, которые подчеркивали значение внутреннего поклонения, а не храмового богослужения.

Постоянное пение ОМ (АУМ) делает ум однонаправленным в концентрации, что приводит к различающему поглощению сознания (сампраджната самадхи), после чего достигается конечный результат — неразличающее поглощение сознания (асампраджната самадхи).

Эффект от постоянного повторения мантры ОМ или ее варианта АУМ подобен тому, что с нами происходит, когда мы слушаем классическую музыку в стереонаушниках: «мы» исчезаем, то есть исчезает то, «кто мы думаем, что мы есть», наши мысли прекращаются и остается только музыка и, конечно, чистое сознание, Наблюдатель.

Шри Ауробиндо сказал, что правильное пропевание ОМ, вдохновенное, не механическое, может оказать большую помощь в нашем восхождении наверх, а также и в нисхождении в нас Божественного.

Практика: Пойте ОМ, помня Бога, с радостью, в приподнятом настроении, с теплотой, энтузиазмом, благоговением, как будто каждым звуком вы касаетесь Его стоп или Его сердца.

I.29. *tataḥ pratyakcetanā-adhigamo'py-antarāya-abhāvaś-ca*

<i>tataḥ</i>	из этого
<i>pratyak-cetanā</i>	внутреннее само-осознание, тот, чьи мысли обращены во внутрь;
<i>adhigamaḥ</i>	достижение, приобретение

<i>apī</i>	также
<i>antarāya</i>	препятствие
<i>abhāvaḥ</i>	исчезновение
<i>ca</i>	и

[Благодаря этой практике] достигается «осознание внутреннего Я» и исчезновение [всех] помех.

Когда наше сознание направлено к внешним ощущениям, мы отождествляем себя с нашими реакциями на эти ощущения. Следуя за звуком «АУМ» внутрь, к его источнику, мы выходим за пределы поверхностных волн и начинаем переживать наше Универсальное Я. Замените звуком «АУМ» мысли и разрушите привязку к эго, которая вызывает отождествление с колебаниями, возникающими внутри сознания. Как Веды, так и тантрические учения придают большое значение использованию мантр для достижения самореализации. Медитация на «АУМ», известная как омкара дхьяна, занимает особое место в крийя йоге Бабаджи. Развитие внутреннего внимания обращает поток сознания внутрь, к истинному Я. Пение должно осуществляться многократным повторением на протяжении увеличивающихся интервалов времени.

В процессе джапы звук или мысль мантры вытесняет «я» мысль. А поскольку «я» мысль исчезает, препятствия (перечисленные в следующей сутре), включая чувственность, сомнения, болезнь и прочее лишаются своей опоры. Прекращается питание тривиального круга привычных мыслей, вследствие чего они постепенно теряют силу и рассеиваются. Остается спокойное Самоосознание. В этом прелесть джапы. Не нужно бороться с желаниями и страхами. Просто ментальная энергия с помощью концентрации на мантре отводится от них и они ослабевают. Желания и страхи подобны кошкам: если их кормить, они размножаются. Если прекратить их кормить, они уходят.

Практика: Пойте часто и всегда с чувством почтения, особенно, когда испытываете сильные желания или озабоченность. После того как успокоились, медитируйте на «АУМ».

**I.30. vyādhi-styāna-saṁśaya-pramāda-ālasya-avirati-
bhrānti-darśana-alabdha-bhūmikatva-anavasthitatvāni
citta-vikṣepās-te'ntarāyāḥ**

<i>vyādhi</i>	болезнь, недомогание
<i>styāna</i>	вялость, косность
<i>saṁśaya</i>	сомнения, колебания
<i>pramāda</i>	несобранность, невнимательность
<i>ālasya</i>	лень, апатия
<i>avirati</i>	отсутствие непривязанности, потворство своим желаниям
<i>bhrānti</i>	ложный, неправильный
<i>darśana</i>	взгляд, наблюдение, понимание
<i>alabdha</i>	неудача, недостижение,
<i>bhūmikatva</i>	«твердая почва», основа, базис
<i>anavasthitatvāni</i>	нестабильность
<i>citta</i>	сознание
<i>vikṣepāḥ</i>	рассеянность, разбросанность
<i>te</i>	те
<i>antarāyāḥ</i>	препятствия

Болезнь, вялость, сомнения, невнимательность, лень, потворство желаниям, неправильное восприятие, неспособность достичь твердой основы и нестабильность — помехи, рассеивающие сознание.

Перечисленные девять видов рассеяния сознания являются препятствиями для внутреннего осознания или достижения позиции свидетеля. Однако они не непреодолимы. Описанная выше практика преданности Богу (ишвара-пранидханам), включая пропевание джапы с преданностью, а также развитие качеств, противоположных названному и другие йогические садханы, включая бескорыстное служение (карма йога), могут помочь в их преодолении.

Болезнь (вьядхи) является одновременно ментальной и физической. Это результат наших реакций на жизненные стрессы.

Вялость (стьяна) является недостатком энергии для поддержания продолжительной осознанности. Не следует напрасно расходовать энергию и нужно стараться избегать усталости.

Сомнения (самшайя) — склонность ума задавать вопросы, но когда они не сопровождаются поисками ответов, мы можем стать циничными и не готовыми к продолжению усилий.

Несобранность (прамада) — отсутствие внимания, рассеянность, привычка к недостаточной концентрации.

Лень (аласья) — привычное отсутствие энтузиазма и воодушевления, вызванное упадком духа.

Потакание склонностям (авирати) происходит, когда мы не отстраняемся от желаний, а скорее поощряем их.

Неправильное восприятие (бхранти) — отсутствие видения скрытой реальности.

Неспособность достичь твердой основы (алабдха бхумикатва) происходит из-за недостатка терпения и настойчивости.

Нестабильность (анавастанитатва) — неспособность сохранять равновесие во время жизненных подъемов и спадов из-за недостатка постоянства в практике; потерянности в преходящем спектакле.

Практика: Перечислите, как вышеназванные помехи проявляются в вашей жизни. Будьте особенно внимательны к тем, которые оказывают на вас самое сильное негативное влияние. Развивайте противоположные качества путем самовнушения и аффирмаций. Начните с наименее значимых качеств, избавьтесь от них, затем переходите к другим. (См. ссылку 4 для помощи с самовнушениями.)

1.31. *duḥkha-daurmanasya-aṅgam-ejayatva-śvāsa-praśvāsā vikṣepa-sahabhavaḥ*

<i>duḥkha</i>	озабоченность, боль, трудность
<i>daurmanasya</i>	депрессия, отчаяние
<i>aṅga</i>	тело, член (тела)
<i>ejayatva</i>	дрожащий, трепещущий, неустойчивый
<i>śvāsa</i>	вдыхание, дыхание

<i>praśvāsa</i>	выдыхание
<i>vikṣepaḥ</i>	отвлечение внимания, рассеянность
<i>sahabhavaḥ</i>	сопровождающий, сопутствующий

[Эти помехи] сопровождаются дрожью в теле, неустойчивостью вдоха [дыхания], депрессией и беспокойством.

Рассеянность ума (викшепах) ведет к потере внутренней осознанности. Когда нас слишком поглощают мысли и мы теряем равновесие, возможно появление некоторых побочных эффектов типа депрессии (даурманасья), беспокойства (духкха), дрожания физического тела, или отсутствия спокойствия, и даже неустойчивости дыхания (эджаьятва-шваса-прашваса). Эти состояния, сопровождающие ментальную рассеянность, могут служить напоминанием о том, насколько мы ушли от нашего истинного Я, и таким образом помочь нам вернуться к нему. Мы можем петь или совершать добрые дела, чтобы изменить наши эмоции, или глубоко дышать, или выполнять позы, чтобы успокоить наш ум, эмоции и тело. Психологическое лечение обычно является паллиативным и симптоматичным, но такие йогические действия приводят к истинной причинной основе нашей природы. Тело-ум имеет свою собственную волю и память, что было хорошо известно еще в старые времена. Применение йоги предотвратит большинство болезней.

Практика: Когда вы встревожены или расстроены, делайте асаны. Ясность придет. Или сядьте спокойно в асане и внимательно следите за дыханием. Практикуйте осознанное дыхание до тех пор, пока медленное, глубокое, ровное дыхание не станет для вас естественным и привычным.

I.32. *tat-pratiṣedha-artham-eka-tattva-abhyāsaḥ*

<i>tad</i>	тот (здесь применяется в значении артха)
<i>pratiṣedha</i>	предотвращающий, сдерживающий
<i>artham</i>	цель, значение
<i>eka</i>	единственный

<i>tattvam</i>	объект, источник, дословно переводится как «то»
<i>abhyāsaḥ</i>	настойчивая, регулярная практика

Практика концентрации на одном объекте является наилучшим способом преодоления [помех и того, что сопутствует им].

Практика концентрации на одном объекте (эка-таттва-абхьясах) удерживает ум от рассеивания или потерянности в собственных мыслях. Растет внутреннее осознание. Препятствия, такие как вялость (стьяна), болезнь (вьядхи), лень (аласья), сомнения (самшаья), несобранность (прамада), потакание чувствам (авирати) и сопутствующие им состояния — раздраженность (духкха) и депрессия (даурманасья), постепенно уходят. Все виды йоги включают в себя концентрацию на объекте: теле (хатха), дыхании, мантре, медитации (дьяна).

Используя объект как символ, мы можем развить ясность и устойчивость видения, что, в свою очередь, позволит нам полностью выйти за пределы объекта и реализовать нашу истинную Сущность. Объекты могут быть разными в зависимости от вкуса, но цель — самореализация — не меняется.

Склонность ума к рассеиванию удерживает нас в иллюзии разделенности: мы не можем ощутить единство со Всем. А часто повторяющиеся мысли создают иллюзию неизменности и привлекают нежелательных визитеров: препятствия и их спутников.

Термин «таттвам» относится к двадцати четырем принципам Праkritи, упоминаемым в философской системе Санхья йога, и к девяти шести принципам Природы, перечисляемым в стихах 125, 154 и 381–410 Тирумантирам. Тамильские сиддхи были первоклассными учеными, изучившими Природу во всех ее формах и на всех уровнях. Они стремились не просто превзойти Природу или выйти за пределы проявленного мира, они изучали ее и систематизировали свое понимание в систему таттвам. Отдавая должное Природе во всех ее проявлениях, они смогли реализовать высшую Сущность.

Тамильский термин «таттувам» состоит из двух частей: «тат» означает «Это», то есть «шивам» (на санскрите Шива), и «тивам» (суффикс «утва» в санскрите) означает Его природа. Философия таттувам имеет целью выяснение истинной природы человеческой души и высшей Сущности (5).

Обычно внимание легче концентрируется на какой-либо форме, чем на чем-то, не имеющем формы, поэтому на ранних стадиях развития сосредоточения на одном объекте рекомендуется выбирать объект, имеющий форму. Концентрация будет легче, если объект является привлекательным или возвышающим, поскольку ум будет меньше склонен отклоняться. В конце концов мы сможем сконцентрироваться непосредственно на Ишваре или на ощущении Я.

Практика: Фокусируйте свое внимание на одном объекте, например, пламени свечи, с открытыми глазами или в медитации, с закрытыми глазами, визуализируйте какой-нибудь объект или следите за дыханием или повторяйте мантру. Регулярно концентрируйтесь на форме выбранного вами божества (ваше иштадевата). Например, на форме Бабаджи, Кришны, Шивы или Божественной Матери, и не только во время медитации, но и в течение всего дня. Выберите форму, которая вас привлекает, созвучна вам. Позвольте выбранному вами богу приблизиться к вам, быть с вами, когда вы поклоняетесь; с помощью своего воображения сделайте его живым. Ощущайте, что Божественное ходит с вами, разговаривает с вами, ведет вас и поддерживает вас когда это необходимо. Смейтесь с Богом (III уровень инициации крийя йоги Бабаджи).

I.33. maitrī-karuṇā-muditā-upekṣāṇām sukha-duḥkha-puṇya-apuṇya-viśayāṇām bhāvanātaś-citta-prasādanam

<i>maitrī</i>	дружба, добрая воля.
<i>karuṇā</i>	сочувствие, сострадание
<i>muditā</i>	восхищенный, радостный
<i>upekṣāṇām</i>	равновесие
<i>sukha</i>	счастье, удовольствие

<i>duḥkha</i>	несчастье неудовлетворенность, страдание, озабоченность
<i>puṇya</i>	добродетельный, достойный похвалы
<i>apuṇya</i>	безнравственный, недобродетельный, не заслуживающий похвалы
<i>viśayāṇām</i>	условий, объектов
<i>bhāvanātaḥ</i>	путем развития, выращивания
<i>citta</i>	сознание
<i>prasādanam</i>	невозмутимое спокойствие, равновесие

Развивая отношение дружелюбности к счастливым, сочувствия к страдающим, восхищения добродетельными и нейтральности к недостойным, сознание сохраняет невозмутимое равновесие.

Ум может быть препятствием или помощью в процессе самореализации. Чтобы способствовать ей, рекомендуется развитие таких четырех видов отношений в повседневной жизни. Даже для тех, кто не преследует духовных целей, выполнение этого совета сделает жизнь более спокойной. Временами ум склонен вести себя противоположным образом.

Дружбу или доброжелательность (метта) по отношению к счастливым (сикна) необходимо развивать, поскольку иногда мы чувствуем ревность или зависть к ним и склонны осуждать их. Например, если кто-то наслаждается материальными плодами своего труда, мы можем почувствовать ревность. Лучше следует сказать: «Пускай они процветают и в дальнейшем».

Сочувствие (каруна) страдающим (дукха) нужно, поскольку, даже если мы можем очень мало сделать для других людей своими мыслями или действиями, открывая себя для сострадания, мы преобразуем свой ум и чувства. Нам следует избегать их осуждения, заявляя, например, что «они страдают от своей плохой кармы».

Восхищаясь (мудита) добродетельными (пунья) старайтесь превзойти их и радуйтесь тому, что такие люди существуют.

Спокойствие (упекша) по отношению к безнравственным (апунья) не позволит уму окрашиваться негативными образами.

Не судите других. Не пренебрегайте теми, кто, возможно, страдает, любите их также. Можно любить людей, не обсуждая их поведение. Осуждение других усиливает в нашем собственном уме негативные качества, которые мы осуждаем. Обычно мы осуждаем в других те качества, которые в скрытой форме существуют в нас. Мир находится внутри нас. Чтобы изменить мир, мы можем изменить наши мысли. Не обращайтесь на недостатки других. Не останавливайтесь на их слабостях. Когда мы задерживаемся умом на чужих слабостях, мы передаем им мысли, которые только усиливают эти слабости.

Развивая такие отношения, ум очищается и становится однонаправленным и ясным.

Практика: Медитируйте на развитие в себе дружелюбия к счастливым, сострадания к несчастным, восхищения добродетельными и невозмутимости к безнравственным людям. Используйте межличностные отношения для развития этих качеств и осознавайте достигаемое спокойствие.

1.34. *pracchardana-vidhāraṇābhyām vā prāṇasya*

<i>pracchardana</i>	выдыхание
<i>vidhāraṇābhyām</i>	задерживание
<i>vā</i>	или
<i>prāṇasya</i>	дыхания, жизни

Или [это невозмутимое спокойствие сознания достигается] с помощью [старательного выполнения] выдыхания и задержки дыхания.

Чувства и ум успокаиваются путем очищения дыхания (прана) с помощью осознания дыхания и медленного приведения его четырех частей к соотношению 1:0:2:0 или 2:0:2:0. Цифры обозначают относительную длительность вдоха, интервала между вдохом и выдохом, выдоха и интервала между выдохом и следующим вдохом. Ноль означает отсутствие задержки дыхания. При контроле за дыханием вдох и выдох замедляются и создается равновесие.

Ум и дыхание тесно связаны между собой, каждому психическому состоянию соответствует определенный характер дыхания. Когда дыхание замедляется, умственная активность также замедляется. Когда ум становится взволнованным, то же происходит и с дыханием. Таким образом, мы можем контролировать ум, контролируя дыхание. Данная сутра говорит не о контроле дыхания (пранаяме), а о его осознании и о медленном ровном дыхании, поэтому здесь используется специальный термин. Это подобно практике медитации «Хамса» и «медитации при ходьбе» с координируемым дыханием, известным студентам крийя йоги Бабаджи.

В стихе 567 Тирумантирам мы находим:

«Дайте пране утонуть в уме,
А вместе они оба будут тихими,
Не будет тогда ни рождения, ни смерти;
Следовательно, познайте, как управлять дыханием».

Истину можно легко уловить в промежутке между вдохом и выдохом.

Осознание дыхания может выполняться в любое время и в течение длительных периодов, но оно особенно эффективно когда ум неустойчив. С помощью этой практики может быть достигнуто поглощение сознания (самадхи).

Практика: Выполняйте медитацию «Хамса», а также «медитация во время ходьбы» с координацией дыхания, которым обучают в крийя йоге Бабаджи.

I.35. *viṣaya-vatī vā pravṛttir-utpannā manasaḥ sthiti-nibandhanī*

<i>viṣayavati</i>	берущий на себя объект чувств
<i>vā</i>	или
<i>pravṛtṭiḥ</i>	активность, движение вперед, познавательная способность
<i>utpannā</i>	вызванный, возникший, рожденный, произведенный

<i>manasaḥ</i>	ума
<i>sthitiḥ</i>	устойчивость
<i>nibandhanī</i>	держущий, связывающий, вызывающий

Или устойчивость ума достигается познанием [фокусированием внутри] [тонких] чувств.

Тонкие чувства являются предметом внимания в нескольких дхьянах, криях и техниках медитации в криях йоге Бабаджи. В состоянии сна (свапна) они переживаются без специальной концентрации внимания. Делая их опыт предметом медитации, мы уходим от умственного возбуждения и управляем потоком мыслей. Развивается спокойствие (прасаданам) и устойчивость (стхити). Они могут быть также пережиты как ясновидение, ясночувствование, например видение ауры вокруг носа, или кончиков пальцев, или вокруг другого человека. Когда ум рассеян, осознанность отсутствует, следовательно, отсутствует и спокойствие.

В соответствии со Свами Харихарананда Аранья, концентрация на кончике носа приводит к тонкому восприятию запахов; концентрация на кончике языка дает сверхчувственные вкусовые ощущения; концентрация на языке — сверхчувственные ощущения прикосновения, а концентрация на основании языка — сверхтонкое восприятие звука.

Практика: Выполняйте визуализации или концентрации используя любое из пяти тонких чувств.

I.36. *viśokā vā jyotiṣmatī*

<i>viśoka</i>	блаженный, не знающий печали
<i>vā</i>	или
<i>jyotiṣmatī</i>	от джоти — высший свет, сияние + мати — имеющий, владеющий

Или [концентрацией на] всегда блаженном высшем свете внутри [оставляются позади все страдания и достигается просветление].

Другим способом успокоения ума является воображение яркого света или пламени свечи внутри себя, например в центре головы, сердца или любой из чакр. Со временем мы ощутим реальность присутствия Света Божественного везде. Многие традиции говорят о переживании Божественного Света — Джоти или о «Видении Золотого Света». В крийя йоге существует несколько дхьяна крий, в которых появляется это видение — «Три Божественных Качества», а также концентрация или тратака на свече. Совершение этих практик заставляет стихнуть подсознательные впечатления (самскара), и мы ощущаем себя, как обширный океан света. Приходит спокойствие, потому что мы выходим за пределы двойственности, в которой существует многообразие мыслей, на уровень Абсолюта, где все воспринимается как свет, подобный океану. Когда осадок отстаивается, наступает прозрачность. Свет пронизывает все, но мы редко замечаем его, потому что наше внимание поглощено формами. Как в фильме, мы видим изображение, но не замечаем присутствие экрана. Христос сказал: «Я есть Свет».

Одна из практик состоит в том, чтобы представить в сердце безграничное, подобное небу, прозрачное сияние; а затем представить себя внутри него, то есть «Я пронизываю его все».

Практика: Выполняйте сарупья джоти самадхи дхьяна крийю, которой обучают на III уровне инициации крийя йоги Бабаджи.

1.37. *vīta-rāga-viṣayaṁ vā cittam*

<i>vīta</i>	свободный, освобожденный, ушедший
<i>rāga</i>	привязанность, страсть
<i>viṣayaṁ</i>	объект
<i>vā</i>	или
<i>citta</i>	сознание

Или [концентрацией на сознании великих душ,] свободных от привязанностей [достигается невозмутимое спокойствие ума].

В предшествующих сутрах Патанджали рассказывает о препятствиях и их спутниках, которые беспокоят ум, а также о различных способах его успокоения. Из этой сутры мы узнаем, что спокойствие может развиваться путем концентрации на уме того, кто стал чистым, «великой душой». Такой человек освободился от всех желаний, страхов, гнева или жадности, которые беспокоят ум. Излучения и природа великих душ успокаивают наш беспокойный ум, и по принципу соответствия вибраций мы также становимся более спокойными и более свободными от привязанностей. Это позволяет их существу, уму и энергии направлять наши, мы становимся их инструментами и более не находимся в рамках иллюзии отдельного существования.

Эта практика упоминается в Тирумантираме; она также применяется в крийя йоге Бабаджи.

Практика: Медитируйте на великих духовных личностях. Позвольте их качествам наполнить вас.

I.38. *svapna-nidrā-jñāna-ālabhanam vā*

<i>svapna</i>	видение
<i>nidrā</i>	сон
<i>jñāna</i>	знание сознание мудрость
<i>ālabhanam</i>	основа поддерживающий вместилище место-пребывание
<i>vā</i>	или

Или [невозмутимое спокойствие ума] поддерживается знанием [возникающим из] сна и сновидений.

Ум может вспомнить свое ясное и спокойное состояние, вспоминая сны, которые приводили его к более высоким переживаниям, или покой, который он чувствовал во время глубокого сна.

Следует вспоминать не сонливость, а покой. В особенных снах прозрения мы переживаем более высокий уровень бытия, Божественный Свет, новые состояния совершенного существования. Воспоминание о них может усилить в нас стремление вернуться к нашему истинному Я, природой которого является Бытие, Сознание и Блаженство.

Так как по мере выполнения садханы наше внутреннее еознание расширяется, такие сны с прозрениями могут становиться чаще и яснее. С ними будет приходить и большее понимание.

Практика: Записывайте свои сновидения в дневник. Они могут быть использованы как объекты для размышления.

1.39. *yathā-abhimata-dhyānād-vā*

<i>yathā</i>	так как
<i>abhimata</i>	желаемый
<i>dhyānād</i>	из медитации или концентрации
<i>vā</i>	или

Или медитацией на объекте [выбранном] по желанию.

Мы можем выбрать любой объект, какой хотим, но в идеале он должен быть таким, который нас привлекает и возвышает. В предшествующих сутрах уже были упомянуты многие объекты. В соответствии с интересами и желаниями личности ум притягивается к различным предметам. Позволяя себе фокусировать внимание на том, что нам нравится, ум сможет исследовать и обнаруживать свои ограничения. Постепенно наши интересы будут переходить от внешних вещей к объектам, которые могут быть увидены только внутренне, таким, как чакры, нади, божества, свет, метафизические понятия. Фокусируясь на них, ум уходит от рассеивания, приобретает спокойствие и однонаправленность, приготавливаясь к самадхи.

Практика: Выберите объект концентрации и оставайтесь с ним. Выполняйте вторую дхьяна крийю.

I.40. parama-aṅu-parama-mahat (t) va-anto'sya vaśīkāraḥ

<i>parama</i>	самый, крайний, предельный, первичный атом
<i>aṅu</i>	небольшой, мелкий, незначительный
<i>parama</i>	самый
<i>maha (t) tva</i>	величина, размер, протяженность
<i>antaḥ</i>	конец, вывод
<i>asya</i>	его, ему
<i>vaśīkāraḥ</i>	мастерство

[Постепенно] мастерство [концентрации] простирается от мельчайших [как первичный атом] до наибольших величин.

Йоги могут удерживать свой ум устойчивым по отношению к любому объекту, от мельчайших субатомарных частиц до всей вселенной. Все становится доступным таким личностям. Когда достигается господство над умом, медитация на любом объекте не представляет трудностей.

Развиваются сиддхи левитации (лагхиман) или возможности увеличиваться до каких угодно размеров (махиман), осознание микро- и макрокосмоса; фокусируя обычно рассеянный ум на каком-либо объекте (самьяма или объединение), мы становимся этим объектом и можем проявлять его — сила материализации, и развиваются все другие сиддхи или чудесные йогические силы. Так все эти божественные силы могут развиваться при устойчивости ума.

Практика: Медитируйте на объектах природы, начиная с мельчайших на субатомарном уровне, включая видимые и невидимые, вплоть до космических уровней.

I.41. kṣīṇa-vṛtter-abhijātasya-iva maṇer-grahīṭṛ-grahaṇa-grāhyeṣu tat-stha-tad-añjanatā samāpattiḥ

<i>kṣīṇa</i>	уменьшаться или ослабевать, убавляться
<i>vṛttiḥ</i>	волны, колебания
<i>abhijāta</i>	драгоценный, благородный

<i>iva</i>	подобный
<i>maṇes</i>	драгоценного камня
<i>grahīṭṭ</i>	познающий, воспринимающий
<i>grahaṇa</i>	процесс познания, восприятия,
<i>grāhyeṣu</i>	познаваемое, то, что воспринимается
<i>tad</i>	что, это
<i>stha</i>	стоящий, находящийся
<i>tad</i>	что это
<i>añjanatā</i>	принимающий на себя цвет любого объекта
<i>samāpattiḥ</i>	поглощение сознания с отождествлением с объектами созерцания; совмещение; единство; объединение

Как чистый кристалл принимает цвета [или формы] находящихся рядом объектов, так при поглощении сознания, когда колебания [сознания] прекращаются [различными способами] познающий, познаваемое и их отношения становятся неразличимы.

Здесь описан процесс достижения самадхи. Когда колебания сознания, вызванные чувственными восприятиями, умозаключениями, воспоминаниями и т.п. (см. сутры I.2 и I.5), ослабевают, что достигается различными практиками, изложенными в предшествующих сутрах, йог не видит больше разницы между собой, объектом познания и процессом познания (или между медитирующим, объектом медитации и медитацией). Когда исчезает разница между субъектом и объектом, процесс познания также исчезает. Ум становится полностью поглощенным и принимает форму объекта медитации, подобно чистому кристаллу, отражающему форму положенного около него цветка. Когда ум погружается в мысль о святом или о какой-либо другой великой душе, он будет отражать качества такого святого. Ум будет, следовательно, отражать то, чем он поглощен.

Практика: Представьте гуру, находящимся в центре вашего сердца и сияющим, подобно чистому кристаллу, медитируйте на него. Станьте поглощенным Тем — Я ЕСТЬ.

I.42. *tatra śabda-ārtha-jñāna-vikalpaiḥ saṁkīrṇa savitarkā samāpattiḥ*

<i>tatra</i>	где, там, в этом
<i>śabda</i>	звук, слово
<i>ārtha</i>	объект, значение, цель
<i>jñāna</i>	знание
<i>vikalpaiḥ</i>	посредством или с помощью воображения, умозаключения
<i>saṁkīrṇā</i>	смешанный, перемешанный; неразличимый
<i>savitarkā</i>	с наблюдением, мыслью, размышлением, отражением
<i>samāpattiḥ</i>	поглощение сознания, в котором личность отождествляет себя с объектом созерцания, совмещение

Поглощение сознания, в котором отождествление субъекта и объекта сопровождается самопроизвольными словами, объектами и знанием о материальных объектах, известно как «савитарка самадхи»: самадхи с отражением.

В этой и двух следующих (I.43–44) сутрах Патанжали анализирует сампраджната самадхи, называемом еще как поглощение сознания «с различением» или «ориентированное на объект» (см. I.17). Он выделяет четыре стадии самадхи: «савитарка» («отстранение от материального объекта с отражением»), «нирвитарка» («отстранение от материального объекта без отражения»), «савикара» («удаление от тонкого объекта с отражением»), «нирвикара» («удаление от тонкого объекта без отражения»). На первом уровне поглощения сознания (самадхи), называемом савитарка (от слова «са», означающего «с», «ви», означающего «туда и обратно», и «тарка», означающего «отражение»), отождествление между субъектом и материальным, видимым объектом медитации, может перемежаться со сверхсознательными видениями и умозаключениями относительно этих материальных или видимых объектов. Они возникают спонтанно. Видимые или материальные объекты могут быть в форме святого, янтры или что-либо

из природы. В медитации часто берутся такие вещи в качестве объекта упражнений.

Эти явления не являются результатом блуждающих мыслей или неопределенных идей как в обычном мышлении. Ясность и сила проникновения необыкновенны. Тот факт, что они могут возникнуть, просто указывает на неполное взаимопроникновение субъекта и объекта (самадхи). Кроме того, слова, объекты и внутренние видения могут возникать независимо и отдельно одно от другого между периодами поглощения (самадхи).

Практика: Во время медитации на визуализированную форму или с открытыми глазами на видимый материальный объект такой, как пламя свечи или Шива лингам, в промежутках между вдохом и выдохом позвольте видениям появляться спонтанно и без усилий. Изучите и выполняйте дхьяна крийи, которым обучают на I ступени инициации крийя йоги Бабаджи.

I.43. smṛti-pariśuddhau sva-rūpa-śūnya-iva-arthamātra-nirbhāsā nirvitarkā

<i>smṛti</i>	впечатления, воспоминания
<i>pariśuddhau</i>	очищенный или чистый
<i>svarūpa</i>	собственная форма
<i>śūny</i>	пустой
<i>iva</i>	как это было, подобно, как если «кажется, есть»
<i>artha</i>	объект, форма
<i>mātra</i>	только
<i>nirbhāsā</i>	сияющий, освещенный
<i>nirvitarkā</i>	без отражения

Поглощение сознания, в котором отождествление субъекта с объектом очищено от впечатлений и личность становится как бы пустой в своей собственной форме, сияющей без отражения, называется «нирвитарка самадхи».

Поглощение, не сопровождаемое мыслью (нирвитарка самадхи), происходит, когда наступает полное прекращение сверхсознательных видений и умозаключений в отношении материальных или видимых объектов медитации. В противоположность поглощению, которое сопровождается мыслью (савитарка самадхи в сутре I.42), здесь происходит полная идентификация субъекта и объекта. Нет больше сверхсознательных видений, которые возникают между периодами поглощения при медитации на видимых или материальных объектах. Познающий является познаваемым.

Практика: Во время медитации на визуализируемую форму или с открытыми глазами на материальный видимый объект такой, как Шива лингам, позвольте пространству между дыханиями расширяться и позвольте всем мыслям раствориться в Безмолвии.

I.44. *etayā-eva savicārā nirvicārā ca sūkṣma-viṣayā vyākhyātā*

<i>etayā</i>	этим же самым способом
<i>eva</i>	так, таким образом
<i>savicāra</i>	отражающий, с тонкой рефлексией
<i>nirvicāra</i>	над- или неотражающий, без тонкой рефлексии
<i>ca</i>	и
<i>sūkṣma</i>	неуловимый, тонкий
<i>viṣayā</i>	объекты (см. стих I.11), условие
<i>vyākhyātā</i>	объясненный, полностью рассмотренный

Подобным образом объясняются те [состояния поглощения сознания, в которых субъект и объект отождествляются], в которых происходит смешение со словами и отражениями относительно тонких объектов «савикара» [самадхи] и без слов и отражений «нирвикара» [самадхи].

Как это изложено в сутре I.17, тонкие объекты представляют собой абстракции без материального проявления. Например, такими абстракциями могут быть понятия «Любовь», «Чистота»,

«Блаженство», «Сущность», «Бог». На первых стадиях подготовки ума к медитации такие понятия могут быть объектами тренировки внимания. Как рассмотрено в сутре I.42, произвольные видения или умозаключения, появляющиеся из сверхсознательного источника как вспышки вдохновения, не являются неопределенными ментальными блужданиями. Это состояние известно как «савикара самадхи».

Как описано в I.43, когда мы прекращаем отождествлять себя с такими абстракциями (см. I.2), то есть ум становится пустым и остается только ощущение «Я», без перемешивания с мыслями или отражениями абстракций, наступает «нирвикара (неотражающее) самадхи».

Практика: Во время медитации на абстракции или понятия в промежутке между вдохом и выдохом позвольте видениям появляться произвольно и без усилий. Освойте и выполняйте арупья дхьяна крийю, которой обучают на I ступени инициации в крийя йогу Бабаджи. Затем позвольте промежутку между дыханиями увеличиться и всем мыслям погрузиться в Безмолвие.

I.45. *sūkṣma-viśayatvaṁ ca-aliṅga-paryavasānam*

<i>sūkṣma</i>	тонкий
<i>viśayatva</i>	объект, природа
<i>ca</i>	и
<i>aliṅga</i>	непроявленный; в соответствии с Вьяса Пракрити, самая тонкая причина
<i>paryavasānam</i>	включающий, конец, завершение

Тонкая природа объектов заканчивается в непроявленном.

В сутре I.45 Патанджали говорит о том, что повторяющийся опыт поглощения сознания без отражения, опирающийся на материальные или тонкие объекты в качестве отправной точки, в конечном счете приводит к состоянию непрерывного поглощения сознания, известного как «асампраджната самадхи». Опыт ума, вначале с материальными или видимыми объектами природы, затем с

тонкими объектами типа абстракций, растворяется в конечном Источнике: самой тонкой Причине. Это область трансцендентально-го, сердцевина реальности, которую буддхи, или интеллект, может охватить. Как нельзя измерить океан чайной чашкой, так невозможно измерить первичную реальность нашей способностью различения. Вот почему «те, кто знает самадхи, не говорят об этом, а те, кто не знает самадхи, говорят об этом». При самореализации не остается различия между познающим, познаваемым и процессом познания. Молчание господствует. Но Наблюдатель остается.

Практика: Во время медитации на абстракции или понятии позвольте увеличиваться промежутку между дыханиями и позвольте всем мыслям погрузиться в Безмолвие.

1.46. *tā eva sabīja samādhi*

<i>tāh</i>	эти
<i>eva</i>	на самом деле (подчеркнутый)
<i>sabīja</i>	с семенем, с первопричиной
<i>samādhi</i>	поглощение сознания

При этом поглощении сознания семена остаются.

Возможно удивление: «Какой становится жизнь после такого опыта?» Йоги часто попадают в ловушку, предполагая, что если они пережили тот или иной тип самадхи, то автоматически становятся святыми или достигают высшей степени совершенства. Следует подчеркнуть, что самадхи есть состояние сознания, при котором оно становится по большей части молчаливым. Четыре типа самадхи, упомянутые в сутрах I.42-I.44 и I.47 «савитарка», «нирвитарка», «савикара» и «нирвикара», происходят несмотря на существование скрытых, подобных семени, ментальных впечатлений. Они лежат в подсознании, ожидая благоприятных обстоятельств, чтобы прорасти. Пока они не будут сожжены огнем садханы и высшей формой самадхи, всегда остается риск, что сознание йога снова примет поднимающиеся из подсознания формы и само-осознанность будет вытеснена эго-отождествлением (см. су-

тру I.4). Йог может обнаружить себя в своего рода лифте, поднимающимся в самадхи вверх в периоды интенсивной практики и спускающимся вниз, в область ментальной рассеянности и неврозов, в остальное время. Этот синдром лифта,двигающегося вверх и вниз, воспроизводится в сутре IV.27: «В промежутках отвлекающие мысли могут появляться вследствие прошлых впечатлений». Этим объясняется, почему столь многие адепты йоги, достигшие состояния самадхи, когда выходят из этого состояния, ведут себя так же невротично, как обычные люди. Хуже того, они могут использовать свой «опыт» самадхи для раздувания своего эго или для оправдания оскорбительного поведения в отношении других людей или даже для прекращения йогической дисциплины. Следует опасаться йогов, которые стремятся оправдать аморальное поведение своими так называемыми духовными опытами.

Средство против попадания в такую ловушку духовной гордости дается в сутре IV.28, где Патанджали нам напоминает, как избавиться от причин несчастий, описанных в сутрах II.1,2,10,11 и 26, применяя интенсивную практику и непривязанность.

Практика: Используйте каждый момент, каждый случай, чтобы «дать уйти» тому, что нарушает покой ума. Освободите реакции. Развивайте удовлетворенность. Будьте уравновешены в условиях двойственности жизни. (Но внимательно и осознанно следите за прорастающими семенами до тех пор, пока они уже ничего не смогут сделать.)

I.47. *nirvicāra-vaiśāradye'dhyātma-prasādaḥ*

<i>nirvicāra</i>	над-рефлективный или не-рефлективный; за пределами рефлексии
<i>vaiśāradye</i>	ясный, чистота интеллекта
<i>adhyātman</i>	высшее Я
<i>prasādaḥ</i>	невозмутимое спокойствие

В чистом состоянии нирвикара самадхи [поглощение без слов и отражения] высшее Я [сияет] в ненарушаемом спокойствии.

Невозмутимый никаким движением даже в отношении тончайших объектов йог пребывает в состоянии особенного осознания, отождествления с высшим Я, чистым, ясным и сияющим. Остается только ощущение «Я есть». Это выход за пределы переходящего опыта к непрерывному, постоянному состоянию Бытия. Это переход от опыта самореализации или Озарения к постоянному состоянию самореализации или Озаренности.

Существенно, что Патанджали использует термин «ненарушаемое спокойствие» («прасада», см. сутру I.33). В состоянии такого спокойствия мириады проявлений природы не влияют на устойчивую реализацию «Я есть». Личность остается в мире, но «не от мира сего». Следующий шаг за пределы спокойствия — это тишина, в которой нет осознания чего-либо, кроме единого, неразделяемого существования. Спокойствие не означает отсутствия мыслей или чувств, но сосуществование с ними.

Практика: Практикуйте активное спокойствие и спокойную активность. Будьте присутствующим во всей деятельности и во всех реакциях ума. Выполняйте технику непрерывного блаженства (нитьянанда крийя), которой обучают на II ступени инициации крийя йоги Бабаджи.

I.48. *ṛtaṁ-bharā tatra prajñā*

<i>ṛtaṁ</i>	истина, дхарма, порядок
<i>bharā</i>	несущий
<i>tatra</i>	там
<i>prajñā</i>	мудрость, знания, интеллект; буквально вперед (pra) + знать (jña); осознанность

В этом [нирвикара самадхи] [состоянии поглощения без слов и отражения] осознание порождается истиной.

В обычном физическом сознании знание (праджна) приобретает посредством чувств или рассуждений. Но в самадхи оно приходит через непосредственное осознание или интуицию и является «рожденным истиной», то есть безошибочным. Можно

получить знание путем прямого интуитивного восприятия сути вещей, становясь едиными с ними. Шестое чувство, или психическое знание, позволяет это. Путем отождествления с проявлениями природы (праkriti) йог становится мудрецом и может иметь точные знания по любому предмету, даже если он его не изучал. То, что Георг Ферштейн определил как «различающее видение» (6), далее раскрывается Патанджали в сутрах II.26 и III.49.

Практика: Замечайте проявления интуиции и мудрости, которые возникают в таких состояниях. Они подлинны и паразитальным образом создают хорошее чувство (контакта).

I.49. śruta-anumāna-prajñābhyām-anya-viśayā viśeṣa-arthatvāt

<i>śruta</i>	то, что известно из традиций или писаний
<i>anumāna</i>	вывод, заключение
<i>prajñābhyām</i>	из знаний
<i>anya</i>	отличающийся
<i>viśayā viśeṣa</i>	эта особая истина
<i>arthatvāt</i>	цель

Такая особая истина имеет специальное назначение, отличное от знания, умозаключения или изучения священных писаний.

Здесь Патанджали отделяет эти «рожденные истиной озарения», возникающие в «нирвикара самадхи», от слов, знаний и размышлений, описанных в I.42. Когда мы приобретаем это «рожденное истиной» прозрение (ритам-бхара праджна), мы превосходим разум и потому можем реализовать высшее Бытие и Я. Никакие словесно передаваемые учения (шрути) или логические заключения (анумана) не могут раскрыть истину высшей Сущности или Я, поскольку ум не может воспринять нечто более тонкое, чем он сам. Можно сравнивать такие внутренние осознания с их описанием в священных текстах или с собственными заключениями, полученными путем размышлений, но даже это не яв-

ляется необходимым. Самореализация происходит, когда ум становится молчаливым. Как сказано в Псалме: «Будь Тих и Познай, что Я есть Бог».

Практика: Осознавайте и признавайте с любовью и благодарностью состояние благоволения всякий раз, когда вы его переживаете.

I.50. *taj-jaḥ saṁskāro'nya-saṁskāra-pratibandhī*

<i>tad</i>	тот
<i>jaḥ</i>	рожденный, возникший, появившийся из, произведенный из
<i>saṁskāra</i>	подсознательные впечатления
<i>anya</i>	другой
<i>pratibandhī</i>	заграждающий, предотвращающий, препятствующий

Возникающие из этого [рожденного истиной озарения] подсознательные впечатления будут препятствовать [появлению любых] других подсознательных впечатлений.

Чистое, нерелективное состояние познающей интуиции эффективно сдерживает принятие сознанием старых форм, мыслей или привычек. Йог не будет привязан ни к чему. Задний план в поле сознания йога становится передним планом — чувство «Я есть» господствует над всем. Хотя он может продолжать жить нормальной жизнью, это происходит без привязанности к чему-либо, кроме ощущения «Я есть». Как кратко (и с юмором) заключил Шри Ауробиндо: «Я потерял привычку думать». Когда достигается это состояние, все будет выполняться высшим Сознанием. Йог больше не находится в «двигающемся вверх-вниз лифте», между невротами и «опытами» самореализации. Йог стал просветленным: постоянно пребывает в состоянии непринужденной и непрерывной самореализации или лучезарной осознанности.

Практика: Теперь самореализация не требует усилий и непрерывна. Позвольте новой высшей осознанности и движению сознания заменить старое привычное мышление. Будьте Тем, и позвольте Ему работать через вас.

I.51. *tasya-api nirodhe sarva-nirodhān-nirbījaḥ samādhiḥ*

<i>tasya-api</i>	даже из этого
<i>nirodhe</i>	с прекращением, см. I.2
<i>sarva</i>	весь
<i>nirodhān</i>	прекращаются или сдерживаются
<i>nirbījaḥ</i>	бессемянный
<i>samādhiḥ</i>	поглощение сознания

С прекращением [отождествления с] даже этим последним впечатлением [«Я есть»], все [другие] прекращаются и достигается нирбиджа [бессемянное] самадхи.

Подобно палке, которую используют для поддержания огня, а под конец саму бросают в огонь, отбрасывается даже последнее впечатление «Я есть», которое использовалось для отделения Я от отождествлений с объектами (Пракрити). Остается просветленное само-осознание, независимое ни от чего. Нет больше разделения между познающим и познаваемым, нет даже ощущения: «Я реализовал Бога». Нет больше ни рождения, ни смерти.

Тирумугалар определяет самадхи, или само-осознание, как состояние, в котором «Я» становится или является «Им» (ТМ 1789).

Практика: Размышляйте над следующим: «Хотите ли вы и готовы ли к состоянию, в котором вам нечего будет желать, к состоянию, в котором вы ничего не будете знать, к состоянию, в котором вас не будет совсем?»

II. САДХАНА ПАДА

«Садхана» означает «дисциплина». У тамильских йогасиддхов есть известное высказывание: «Количество счастья в жизни пропорционально дисциплине». Это включает в себя все то, что мы можем делать, чтобы помнить истину нашего существования и освободиться от того, чем мы не являемся. В данной главе Патанджали предписывает крийя йогу как садхану или «путь к самореализации». Ферштейн замечает, что в текст Патанджали входят сутры, относящиеся к аштанга (восьмиступенчатой) йоге (1). Как утверждается в сутре II.1 и отмечалось во введении, крийя йога Патанджали включает в себя интенсивную практику (тапас), непривязанность (вайрагья), самоизучение (свадхья) и преданность Богу (Ишвара-пранидхана). Но поскольку многие не подготовлены к этому, в качестве предварительной практики Патанджали рекомендует аштанга йогу. По чистой иронии, сегодня имя Патанджали больше ассоциируется с аштанга йогой, чем с крийя йогой. Тирумулар много написал по аштанга йоге так же, как и учитель Бабаджи Боганатар (Поканатар). Пересматривая в XIX столетии древнее искусство крийя йога, Бабаджи, без сомнения, много заимствовал из сутр Патанджали. Наличие множества параллелей между крийя йогой Бабаджи и сутрами, как отмечается в этих комментариях, говорит о том, что Патанджали был одним из источников для Бабаджи.

II.1. *tapas svādhyāya-īśvara-praṇidhānā kriyā-yogaḥ*

<i>tapas</i>	интенсивная практика; пылкая, усиленная огнем; «сжигающая бремя кармы»
<i>svādhyāya</i>	самоизучение

<i>īśvara</i>	Бог, высшая Сущность
<i>praṇidhānā</i>	отдача, преданность (см. I.23, II.45)
<i>kriyā</i>	действие с осознанием
<i>yogaḥ</i>	объединение, союз (см I.1)

Интенсивная практика, самоизучение и преданность Богу составляют крийя йогу.

Тапас означает «интенсивная практика». Термин происходит от глагольного корня «тап», что означает «разогреть, раскалить». Он подразумевает любую интенсивную и продолжительную практику для достижения самореализации, что включает в себя преодоление естественных тенденций тела, эмоций или ума. Из-за сопротивления тела, эмоций или ума могут появляться тепло или боль, но они всегда являются побочным эффектом, а не целью. Мы можем знать священные тексты или совершать многочисленные акты преданности, но если мы не совершаем тапас, наши чувства, ум и эмоции в конечном счете возьмут верх над сознанием.

Они в ужасе убегают от крокодила в реке,
 А на берегу попадают в объятия медведя.
 Оставаясь невежественными в писаниях
 И избегая строгий тапас ради пищи,
 Они обречены вечно скитаться голодными.
 (ТМ 1642)

Контроль над чувствами сам по себе не является окончательной целью:

В единении ума я совершал тапас
 И видел победоносные стопы Бога;
 В пылом поиске я совершал тапас
 И видел Великолепие Шивы;
 Единственно истинным является тапас,
 Совершаемый с сильным устремлением сердца.
 Что пользы от тапаса для тех,
 Кто не выполняет его таким образом?
 (ТМ 1636)

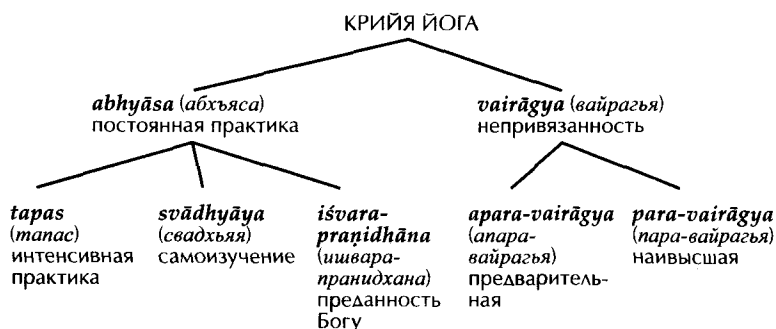
Самоизучение (свадхья) не ограничивается изучением священных текстов, но включает в себя и наблюдение за собственным поведением и психо-динамикой ума. Это можно сделать записывая свои опыты в журнал, что позволит преобразовать субъективные переживания в объективный опыт. В результате мы начинаем осознавать то, что остается: Наблюдатель (драшта, см. I.3). Постепенно прекратится отождествление с личностью, с суммой ментальных движений и привычных реагирований. Самоизучение (свадхья) приносит различие и самосовершенствование. Сиддхи, подобные Патанджали, стремились не просто к духовному восхождению, но также и к трансформации низшей природы человека. Нет более острого оружия, чем духовный дневник, для того, чтобы обнаружить «большого вора», наш ум, который похитил «жемчужину Я». Ум приносит нам очень много заблуждений и беспокойств — и нужно не мириться с этим, а держать ум под непрерывным контролем. Записывание наблюдений о своем состоянии в духовный дневник поможет это сделать и даст возможность исправить ежедневно совершаемые ошибки. Это также даст утешение и вдохновение.

Изучение священных текстов также питает нас и напоминает нам о том, кто мы есть на самом деле, и таким образом помогает нам расти.

Ишвара пранидхана или «преданность Богу» включает в себя развитие безусловной любви к Богу, также как избавление от беспокойств. В итоге наступает невозмутимость /в тексте приводится непереводимая игра слов: «let's go» и «let's God»/ (см. комментарии к сутрам I.23 и II.45).

Крийя йога происходит от корня «кр», означающего «делать», и относится к принципу кармы, в соответствии с которым каждое действие влечет за собой последствия. Следовательно йога Патанджали представляет собой тройственный путь: интенсивная практика (тапас), самоизучение (свадхья) и преданность Богу (Ишвара-пранидхана). В сутрах I.12–I.16 первой главы Патанджали разъясняет первую из этих трех частей. Он говорит нам, что последовательная упорная практика (абхьяса) и непривязанность (вайрагья) являются основными средствами йоги.

Интересно отметить, что Патанджали не уточняет, что именно мы должны постоянно практиковать и какие применять специальные техники, кроме непривязанности (вайрагья). Есть серьезные основания предполагать, что тот, кто практиковал бы непривязанность непрерывно в течение хотя бы трех месяцев, избавившись от всех ментальных беспокойств и эмоциональных реакций, достиг бы состояния просветления, высшего преобуждения сознания. Рамана Махарши описал это наивысшее состояние самадхи следующими словами: «Теперь больше ничего не может меня беспокоить». Поскольку немногие люди наделены достаточной природной склонностью к последовательной интенсивной практике (абхьяса) и непривязанности (вайрагья), Патанджали во второй главе рекомендует подготовительные практики. Ферштейн, однако, показывает, что йога Патанджали не была «аштанга» или «восьмиричной» йогой, описанной в сутрах II.28–III.8, как это обычно считают большинство переводчиков. Текстуальный анализ доказал, что эти сутры были просто процитированы из другого неизвестного источника (1). Частые ссылки на аштанга йогу встречаются в Шайвагамас, часть из которых были написаны раньше, чем сутры Патанджали. Ферштейн создал следующую древовидную диаграмму, показывающую соотношение между двумя ветвями крийя йога Патанджали: (2)



Практика: Выполнение интенсивной практики (тапас): выделите продолжительные периоды времени для сосредоточенной и непрерывной практики всех форм йоги. Постепенно увеличивай-

те время до 24 часов в те дни, которые посвящены исключительно йоге. В остальные дни практикуйте шхуддхи или нитьянанда крийи с нарастающей частотой. Развивайте невозмутимость по отношению к боли и удовольствию, приобретению или потере и другим проявлениям двойственности.

Практика: Занимайтесь самоизучением (свадхьяя): записывайте свои медитации в журнал; ведите духовный дневник с наблюдениями о привычках. Изучайте священные тексты, включая сутры Патанджали и Тирумантирам.

Практика: Развивайте преданность Богу (Ишварепранидхана): воспитывайте в себе отдачу и любовь к Богу, как это описано в комментариях к сутре 1.23. Внешние церемонии не так важны, как внутреннее поклонение, — как в четвертой крийе контроля дыхания (пранаяма крийя, которую изучают в крийя йоге Бабаджи на I ступени инициации) и в развитии благоговения к присутствию Божественного во всем.

II.2. *samādhi-bhāvana-arthaḥ kleśa-tanū-karaṇa-arthaś-ca*

<i>samādhi</i>	самадхи, транс познания
<i>bhāvana</i>	развивающий, вызывающий к существованию, проявляющий
<i>arthaḥ</i>	намерение, задача, конец и цель
<i>kleśa</i>	бедствие, страдание, напасть, печаль
<i>tanū</i>	уменьшение, сокращение, ослабление
<i>karaṇa</i>	делая, вызывая, причиняя
<i>arthaś</i>	намерение, задача
<i>ca</i>	и

[Они используются] для уменьшения [любых] препятствий [и] развития самадхи.

Прежде чем можно достичь цели йоги, поглощение сознания (самадхи), необходимо очистить колебания сознания (читта-вритти), которые были определены (см. I.5) как приносящие страдания (клиштах) или неприносящие их (аклиштах). Обычно это

долгий процесс, но, как показано в следующих сутрах, даже небольшая практика может устранить причину многих страданий. Крийя йога очищает колебания сознания от эгоизма, привычки отождествления с телом и умом. По мере их постепенного ослабления приближается самореализация.

Практика: Выполняйте садхану без гордости, в духе неприязности (вайрагья), для очищения и устранения причин страдания.

II.3. *avidyā-asmitā-rāga-dveṣa-abhiniveśāḥ pañca-kleśāḥ*

<i>avidyā</i>	неведение
<i>asmitā</i>	эгоизм, самость
<i>rāga</i>	привязанность
<i>dveṣa</i>	антипатия, ненависть, отвращение
<i>abhiniveśāḥ</i>	жажда жизни, желание непрерывности
<i>pañcakleśāḥ</i>	пять видов препятствий, связанных со страданием

Неведение, эгоизм, привязанность, отвращение и жажда жизни — пять видов препятствий.

Здесь Патанджали перечисляет пять видов препятствий самореализации. В следующих сутрах он объяснит каждый из них. Важен порядок, в котором они представлены. Из-за незнания нашего истинного Я возникает эго; будучи привычкой отождествления с мыслями и чувствами, эго создает привязанности и отвращения (симпатии и антипатии) и ведет к страху смерти.

Сравните эти пять видов препятствий с пятью основными оковами (панча-пашах), связывающими индивидуальную душу, о которых неоднократно говорится в Тирумантирам:

1. *Тиродайи* (там.): сила иллюзии, омраченного сознания (буквально «скрывание, маскировка»);
2. *Анава* (там.): эгоизм;
3. *Майейям* (там.): страсти и желания, фактические проявления майи;

4. *Майя*: материальная причина, основание соединения сознающего с несознающим;

5. *Карма*: сила, которая вследствие своей непрерывности и развития определяет основные свойства и особенности повторяющихся рождений души.

Практика: Медитируйте на сущности этих препятствий (клешах). Различайте их по видам. Составьте детальное описание того, как каждое из них проявляется в вашей жизни.

II.4. *avidyā kṣetram-uttareṣāṃ prasupta-tanu-vicchinna-udārāṇām*

<i>avidyā</i>	неведение
<i>kṣetram</i>	поле, источник, начало
<i>uttareṣāṃ</i>	других
<i>prasupta</i>	дремлющий, павший, спящий
<i>tanu</i>	слабый, истощенный, ослабленный, дремлющий
<i>vicchinna</i>	задержанный, подавленный, пересиленный
<i>udārāṇām</i>	активный, вовлеченный, пробужденный

Неведение является причиной [по которой другие] препятствия [возникают и] могут быть спящими, ослабленными, подавленными или активными.

Первичной причиной страдания является неведение (авидья), остальные вытекают из него. Имеется в виду не неведение вообще, а именно отсутствие знания Я. Оно приводит к неразличению между субъектом, Я и всеми осознаваемыми объектами. Это скрывает внутреннее осознание и создает ложное отождествление Я с телом, умом, чувствами, эмоциями и т.д.

Для обычного человека неведение (авидья), эгоизм (асмита), привязанность (рага), отвращение (двеша) и жажда жизни являются постоянными и непрерывными. Мы постоянно следуем побуждениям, основанным на неосознаваемых желаниях. Когда наше благосостояние или жизнь находятся под угрозой, мы

обычно поддаемся страху без какого-либо обдумывания. Однако, когда мы начинаем заниматься йогой, мы перехватываем многие подобные побуждения, противостоям им и замещаем их чувством любви, самодисциплиной, великодушием (дана) и т.п. Это тем не менее требует бдительности и усилий, иначе старые привычки восстанавливаются.

Для продвинутого ученика йоги препятствия (клешах) становятся ослабленными (прасуптах) или спящими, потому что он или она перестает реагировать на них. При устойчивой практике (садхана) он достигает состояние невозмутимости, которое не может быть нарушено такими побуждениями.

Практика: Научившись различать препятствия, начинайте по одному избавляться от связанных с ними привычек или желаний. Заметьте, как опыт их устранения проходит через несколько этапов. На первом этапе они устраняются без усилий, на втором — нужно прилагать усилия на третьем этапе искушения отпадают в сторону почти без усилий. На четвертом этапе они остаются только подавленными на уровне подсознания. На этих последних этапах встретиться с ними можно только во сне.

II.5. *anitya-aśuci-duḥkha-anātmasu nitya-śuci-sukha-ātma-khyātir-avidyā*

<i>anitya</i>	непостоянный, изменчивый
<i>aśuci</i>	нечистый
<i>duḥkha</i>	мучительный, приносящий боль
<i>anātmasu</i>	в не-Я, касающийся или относящийся к не-Я
<i>nitya</i>	постоянный, вечный, непрерывный
<i>śuci</i>	чистый, незапятнанный
<i>sukha</i>	приятный, счастье, процветание
<i>ātman</i>	высшее Я
<i>khyātīḥ</i>	познание, восприятие
<i>avidyā</i>	неведение

Принятие изменчивого за вечное, нечистого за чистое, мучительного за приятное и не-Я за Я является неведением.

Это коренная ошибка, которой подвержены люди и которая приводит к неверному ощущению отождествления с тем, чем мы не являемся. Мы говорим: «Я устал» или «Я болен, рассержен или обеспокоен». Мы достигаем большей точности, однако, когда говорим: «мое тело устало» или «у меня есть злые мысли». Современный культурный контекст, медиа, синтаксис языка и вся система образования питают эту фундаментальную ошибку, которая скрывает нашу истинную сущность, наше Я. Я — это вечный свидетель, Видящий, неизменное, чистое Единое Бытие, бесконечное, все пронизывающее, присутствующее во всем. Все остальное изменяется и потому со временем разрушится. Цепляясь за недолговечное и изменчивое, мы игнорируем Реальность и от этого страдаем. Все желания болезненны, потому что они создают ненасытную потребность иметь что-то, чем мы в настоящее время не обладаем, или быть чем-то, чем мы не являемся. Даже когда мы осуществляем желания, всегда будут существовать еще большие желания так же, как и желание не потерять то, что мы имеем, а это приводит к еще большим страданиям.

Практика: Почувствуйте неизменное чистое Я, которое пронизывает все. Оставайтесь в Нем.

II.6. *dr̥g-darśana-śaktyor-eka-ātmatā-iva-asmitā*

<i>dr̥g</i>	(дриш) Видящий
<i>darśana</i>	наблюдаемое; правильное понимание; здесь: инструмент видения
<i>śaktyor</i>	двух сил (шакти)
<i>ekātmata</i>	идентичность, единственная сущность или я; «имеющий свойство самости»
<i>iva</i>	так сказать, как будто
<i>asmitā</i>	эгоизм

Эгоизм — это отождествление сил Видящего [Пуруши] с инструментом видения [тело-ум].

Эгоизм (асмита) — это привычка отождествления с тем, чем мы не являемся: тело-ум-личность, инструментом познания. Мы

неверно отождествляем себя с мыслями, ощущениями и эмоциями, не осознавая, что они являются только объектами, просто отражением нашего сознания.

Это приводит к индивидуации сознания: «самость» принимается за «я есть это тело», «я есть это чувство» и т.д. Такое смешение субъекта с объектом устраняется практикой непривязанности и различения. Эта заблуждение является результатом нашего фундаментального незнания о том, кем мы на самом деле являемся.

Практика: Ощутите, что вы являетесь не «делателем», а только Видящим. Будьте свидетелем и инструментом и наблюдайте, как все происходит. Когда все идет хорошо, благодарите Бога. Когда идет плохо, примите ответственность на себя и учитесь делать лучше.

II.7. *sukha-anuśayī rāgaḥ*

<i>sukham</i>	удовольствие
<i>anuśayīn</i>	держаться за, основываться на
<i>rāgaḥ</i>	привязанность

Привязанность [это то, что] привлекает вследствие удовольствия.

Вследствие индивидуации сознания и ложного отождествления его с телом, набором мыслей и воспоминаний, мы оказываемся привязанными к разным удовольствиям, которые находим в своем окружении. Привязанность (радах), как и страх, возникает из воображения (викальпа). Она появляется, когда мы смешиваем внутренний опыт блаженства (ананда) с набором внешних условий или факторов и называем эту ассоциацию удовольствием (сукхам). Нам кажется, что удовольствие зависит от наличия этих внешних обстоятельств или факторов. А когда их больше нет, мы ощущаем влечение к ним и думаем в заблуждении, что внутренняя радость не может вернуться, пока мы снова не будем иметь эти внешние факторы. Привязанность влечет за собой

зависимость (анушайи) и, конечно, страдание (духкарн). Даже когда мы имеем внешние условия, привязанность все равно может ощущаться из-за страха (воображения) потерять их. Однако, на самом деле, блаженство является само-существующим, безусловным и независимым от внешних обстоятельств или факторов. Нужна только осознанность, чтобы ощутить его.

Практика: 1. Культивируйте осознанность до, в течение и после приятной деятельности или обстоятельств. Заметьте, что блаженство присутствует все время, если присутствует осознанность. 2. Практикуйте освобождение от чувства привязанности.

II.8. *duḥkha-anuśayī dveṣaḥ*

<i>duḥkha</i>	страдание, боль
<i>anuśayīn</i>	держаться за, основываться на
<i>dveṣa</i>	отвращение

Отвращение [это то, что] отталкивает вследствие боли.

Аналогично, нас отталкивают определенные события. Они являются относительными условиями, и то, что болезненно для одного, может быть приятно другому. Но возможен и третий вид реакции — непривязанность (вайрагья), которую Патанджали предлагает в качестве ключевой практики, позволяющей выйти за пределы болезненного и приятного (см. сутры I.12, 15).

Когда мы погружаемся глубоко во внутрь, находясь как бы позади болезненного переживания, его причина становится очевидной. Развивая это восприятие и понимание так же, как терпение и выдержку, мы избавляемся от беспокойств. «Если ценой является спокойствие ума — это слишком большая цена». Изменение болезненной внешней ситуации часто невозможно, если прежде не изменить наше восприятие ее. Нам следует прежде направить волю на очищение и углубление нашего сознания, чтобы избежать реагирования с отвращением. Нужно подняться, чтобы произошли внешние изменения и ситуация стала более гармоничной.

Воспринимайте любую работу, которая дается вам, в духе карма йоги (бескорыстного служения), как духовную практику, направленную на очищение вас от привязанности (рага) и отвращения (двеша).

Практика: Выполняйте все действия бескорыстно, старательно и терпеливо, осознавая, что вы не являетесь «делателем». Развивайте невозмутимость при выполнении действий и по отношению к их результатам.

II.9. *sva-rasa-vāhī viduṣo'pi tathā-rūḍho 'bhiniveśaḥ*

<i>svarasa</i>	собственное предпочтение; буквально «собственная сила или сущность»
<i>vāhī</i>	поддерживаемый
<i>viduṣo</i>	даже мудрец
<i>tathā-</i>	таким образом
<i>rūḍhaḥ</i>	возникший, произведенный
<i>abhiniveśaḥ</i>	жажда жизни; желание непрерывности

Жажда жизни является естественной и присуща даже мудрецам.

Это основной механизм самосохранения, фундаментальная воля к жизни, которая присутствует во всех живых существах. Это инстинкт, который опирается на страх смерти и ложное отождествление с телом. Мы должны были проходить через болезненный процесс смерти и новых рождений так много раз, что стремимся избежать повторения этого. Когда мы осознаем, что являемся бессмертным Я, мы можем освободиться от этих болезненных препятствий (клешах).

Практика: Размышляйте над утверждением: «умереть по отношению к смерти, стать неспособным к умиранию, поскольку смерть больше не является реальностью».

II.10. *te pratiprasava-heyāḥ sūkṣmāḥ*

<i>te</i>	эти (относится к страданиям, напастям, препятствиям)
<i>pratiprasava</i>	сведение назад к их основе; прослеживание причин назад к их истокам
<i>heyāḥ</i>	разрушенный, преодоленный
<i>sūkṣmāḥ</i>	тонкий

Эти [препятствия в их] тонкой [форме] разрушаются прослеживанием [их] причин назад к истокам.

Эти пять препятствий (панча-клешах) удерживают наше ложное отождествление и отделение от Я. В сутрах II.10 и II.11 Патанджали говорит нам, что устранить их можно на двух уровнях. На тонком уровне они существуют как подсознательные впечатления (самсары) и могут быть устранены только неоднократным возвращением к нашему источнику через различные стадии самадхи. Поскольку подсознательные впечатления не достигаемы обычным сознанием и даже медитацией, следует уничтожить их корень, эгоизм, с помощью повторяющегося отождествления с нашим истинным Я. Малое «я» постепенно превращается в высшее «Я» и, по мере того как это происходит, подсознательные впечатления стираются.

Знаменательно, что Патанджали не приводит грубые методы вроде «разрушающего эго» поведения духовного учителя или даже аргументацию, убеждение или методы, основанные на эмоциях. Он только выступает за возвращение препятствий (клешах) назад к их первоначальной причине, которой, как показано в сутре II.4, является «неведение» (отсутствие осознания Я, различение между Наблюдателем и Наблюдаемым, объектами осознания). В сутре I.12 он описывает средства для достижения этого: постоянная практика и непривязанность. Спросите себя: «Кто привязан?» «Кто ощущает отвращение?» «Кто тот, который говорит «Я», «мое», «мне»? Подобные мысли и чувства не принадлежат вам. Дайте им уйти.

Это является тем, что чувствует вину или гордость. Это чувствует вину по поводу действий, которые ему кажутся плохими и потому недостойными. Это это думает, что оно осуществляет практику и что оно само освобождает нас от нашего эго. Это это думает: «Я» не могу осуществлять практику, не могу медитировать или контролировать свои чувства или привычки. Сильное эго погружает нас в страдания от чувства вины. Оно дает ощущение «делателя» и ответственности за наши жизни. Фактически эго чувствует, что без него мы не смогли бы выжить. Выполняя садхану, концентрируясь на Я, мы начнем видеть, что все делает Природа и что эго никогда ничего не делает. Но прежде нам приходится иметь дело с большим уровнем умственных колебаний, возникающих внутри сознания, как показано в следующей сутре.

II.11. *dhyāna-heyās-tad-vṛttayaḥ*

<i>dhyāna</i>	медитация
<i>heyāḥ</i>	разрушенный
<i>tad</i>	эти, те
<i>vṛttayaḥ</i>	волны (возникающие в сознании)

[В активном состоянии] эти волны [возникающие в сознании] разрушаются медитацией.

Это означает, что преодоление волн, возникающих внутри сознания (см. сутры I.2 и I.5) является необходимым условием для достижения поглощения сознания (самадхи). Они могут быть устранены практикой медитации (дхьяна), которая определяется в сутре III.2, как «опыт сосредоточения ума на одном объекте» (пратья-экатаната дхьянам)».

Медитация (дхьяна) — самый легкий для человеческого ума процесс, но она дает ограниченные результаты. Непрерывную осознанность достичь труднее, но она приводит к лучшим результатам. Труднее всего достигается Самонаблюдение и освобождение от оков мысли, которые дают наибольшие результаты. Можно выбрать один или все эти методы, каждый в своей ситу-

ации и для определенных объектов. Требуется твердая вера, терпение и огромная сила воли для практикования йоги.

Практика: Медитируйте на понимании Я. Практикуйте непрерывную осознанность, чтобы ощутить Я. Наблюдайте себя, чтобы увидеть, что вам мешает стать Я.

II.12. *kleśa-mūlaḥ karma-āśayo dṛṣṭa-adṛṣṭa-janma-vedanīyaḥ*

<i>kleśaḥ</i>	страдания, напасти, препятствия
<i>mūlaḥ</i>	корень, основание
<i>karma-āśayaḥ</i>	хранилище кармы
<i>dṛṣṭa</i>	видимый или присутствующий
<i>adṛṣṭa</i>	невидимый или будущее
<i>janma</i>	рождение, существование, жизнь
<i>vedanīyaḥ</i>	ощущаемый или переживаемый

Препятствия [являются] причиной карм переживаемых в настоящем [видимом] и будущем [невидимом] существовании.

Вследствии препятствий неведения (авидья), эгоизма (асмита), привязанности (рага), отвращения (двеша) и жажды жизни (абхинивешах), мы накапливаем и переживаем карму. Существует три типа кармы:

1. *Прарабдха карма* — карма, которая переживается и отрабатывается в этом рождении;
2. *Агама карма* — новая карма, создаваемая в течение этой жизни;
3. *Самджита карма* — карма, которая будет отработана в следующих рождениях.

Хранилище всех карм называют карма-ашайя, «вместилище, лоно кармы» или «залог действий». Кармы ждут возможности выйти на поверхность и проявиться через клешах. Сильная карма вызывает соответствующие рождение и тело, чтобы проявить себя; при этом и близко связанные с ней кармы будут тоже про-

явлены и отработаны. Это продолжается до тех пор, пока не будет достигнута самореализации и не прекратится создание новых карм.

Нам следует понять, что мы просто проживаем свою кармическую участь. Мудрецы говорят, что время является кармой. Мы имеем свой собственный кармический план. Также нужно понять, что каждый человек имеет свою собственную карму и действует в соответствии с ней. Мы удивляемся, почему кто-то ведет себя определенным образом или живет определенным образом. А он также удивляется по поводу нас. Каждый из нас запрограммирован определенным образом. Наше мнение о совершенстве обусловлено тем, чему нас научили и тем, насколько хорошо мы усвоили свои уроки. Обстоятельства нашей жизни происходят вследствие нашей кармы. Но у нас есть свобода воли в том, как мы будем вести себя по отношению к ним. Если мы выберем негативные действия, например причиняя страдания другим, то обратные действия вернуться к нам в более интенсивных или устрашающих формах. Терпеливо принимая обстоятельства, способствуя счастью других, мы постепенно нейтрализуем кармические последствия.

Практика: Размышляйте над утверждением: «Чтобы освободиться от кармы, нужно осознать, что мы уже достигли того, что ищем».

II.13. *sati mūla tad-vipākaḥ jāty-āyus-bhogā*

<i>sati</i>	существующий, находящийся, происходящий
<i>mūla</i>	корень, первопричина
<i>tad</i>	тот, этот
<i>vipākaḥ</i>	плоды
<i>jāti</i>	рождение, производство
<i>āyuh</i>	период жизни, жизненная сила, жизнь
<i>bhogāḥ</i>	опыты, наслаждение, еда

Пока существует причина [карма] [ее] плоды [также существуют в] рождение и опыт жизни.

Пока ум будет сохранять привязанности и отвращения, индивидуальная душа будет продолжать рождаться для того, чтобы отработать свои кармические долги. Если кто-то хочет есть сверх меры, его карма лучше всего может выразить себя в теле свиньи. Его душа продолжит развитие через опыт тела свиньи. Не тело и не чувства ищут переживания различных удовольствий или стремятся избежать боли, а ум, направляемый препятствиями (клешах) и кармическими долгами. Продолжительность жизни (айух), характер опыта (бхогах) и специфика рождения (джати) заложены в хранилище кармы (карма-ашайях). Когда часть кармы отработана, душа стремится пережить остальное. Мы можем заметить это когда в нашей жизни происходят перемены — например, кризис среднего возраста или основные изменения карьеры.

Освобождение есть свобода от кармы и самскар. Это не означает окончание физической жизни, хотя может положить конец исполнению определенных ролей в пьесе. Это может означать, что вы играете новую роль. Но вы будете полностью осознавать, что вы просто играете роль, это даст вам свободу играть ее с безусловной любовью и точностью.

Практика: Повторяйте: «Господи, я принимаю ситуацию такой, как она есть». После этого будьте спокойны и, без думания об этом, с безусловной любовью и преданностью истине, делайте то, что должно быть сделано. Выполняйте свой долг в духе бескорыстного служения (карма йога), с полной отдачей и без привязанности к результатам. Развивайте равновесие и осознанность.

II.14. *te hlāda-paritāpa-phalāḥ puṇya-apuṇya-hetuvāt*

<i>te</i>	они, эти
<i>hlāda</i>	удовольствие, радость, восторг
<i>paritāpa</i>	боль, горе, сожаление
<i>phalāḥ</i>	плоды, последствие, результат
<i>puṇya</i>	достойный, благоприятный, добродетельный
<i>apuṇya</i>	недостойный, неблагоприятный, недобродетельный
<i>hetuvāt</i>	по причине, вследствие причины

Приятные или болезненные плоды [возникают] вследствие [соответствующей] благоприятной или неблагоприятной кармы.

Если мы приносим счастье (хлада) другим, мы получаем удовольствие; если мы причиняем страдание (харитапа), мы сами пожнем боль. Если мы позволяем истинному счастью наполнить нас, автоматически становятся счастливее те, кто находятся рядом, независимо от того знают ли они об этом изначально. Наши привычки или подсознательные впечатления (самскар) определяют наши действия. Поэтому качество нашего рождения (джати), продолжительность (айух) и опыт жизни определяются нашими подсознательными впечатлениями (самскарами). Следовательно, нам следует развивать мысли, слова и действия, которые будут наставлять нас и других.

Практика: Культивируйте мысли, слова и поступки, которые будут руководящими для вас самих и для других, но прежде услышьте и воспримите глубинное внутреннее руководство и исключите эгоистические реакции.

II.15. pariṇāma-tāpa-saṃskāra-duḥkhair-guṇa-vṛtti-virodhāc-ca duḥkham-eva sarvaṃ vivekinaḥ

<i>pariṇāma</i>	трансформация, изменение
<i>tāpa</i>	беспокойство, сожаление
<i>saṃskāra</i>	подсознательные впечатления, впечатления, оставленные прежним действием
<i>duḥkhair</i>	через боль или с болью, страдания
<i>guṇa</i>	качество
<i>vṛttiḥ</i>	колебания, волны (сознания)
<i>virodhāt</i>	из-за конфликта или противостояния
<i>ca</i>	и
<i>duḥkha</i>	боль, страдание
<i>eva</i>	в самом деле, таким образом
<i>sarva</i>	все
<i>vivekinaḥ</i>	разделения или различения

Для различающего [человека] несомненны страдания вследствие колебаний сознания, изменений, внутренних впечатлений и беспокойств.

Даже достижение того, что мы хотим, создает страдание (духкха), когда мы начинаем бояться потерять это, или если привычка страстно хотеть ведет нас к еще большему желанию (тришна), страху (бхайя) и беспокойству (тапа). Хотя мы можем переживать приятные моменты, они неминуемо должны закончиться, и знание об этом создает беспокойство, страх и страдание. Никакие события не приносят постоянное счастье. Когда мы сознаем это, мы начинаем отличать источник устойчивого счастья как находящийся за пределами привязанности к вещам или людям. Не ощущение удовольствия создает страдание, а привязанность к удовольствиям. Поэтому мудрец позволяет вещам приходиться или уходить, не допуская мысли о страхе, беспокойства или привязанности. Мудрый развивает непривязанность (вайрагья), чтобы избавиться от привычки привязанности и зависимости благополучия от внешних объектов или обстоятельств.

Практика: Позвольте уйти чувствам печали, нужды, страха или озабоченности, как только они возникают в вашей повседневной жизни. Почувствуйте облегчение, которое приходит, когда вы полностью отпускаете такие чувства.

II.16. *heyaṃ duḥkham-anāgatam*

<i>heya</i>	упраздненный, преодоленный, разрушенный
<i>duḥkha</i>	печаль, боль
<i>anāgatam</i>	будущее

Можно избежать страдание, которое еще не пришло.

Мы не обязаны страдать, чтобы быть счастливыми! Хотя выраженное таким образом утверждение очевидно, обусловленные подсознательными впечатлениями (самскарами) и пятью причинами страдания (панча-клешах) ограничения мешают нам пом-

нить об этом факте. Потому йога является лучшим напоминанием или «противоядием» нашей человеческой забывчивости. Только когда мы помним наше Я, мы можем выйти за пределы «страданий, которые еще не пришли» (духкхам-анагатам), заложенных в хранилище кармы (кармы-ашайя). Гоняясь только за удовольствием, мы забываем, что все, существующее во времени и пространстве, неминуемо пройдет, поэтому поиск удовольствий неизбежно приведет к печали. Развивая внутреннее осознание, мы находим блаженство (ананду), даже когда жизнь преподносит обусловленный кармой грузовик гнилых помидор. Мы отойдем от драмы, заметив: «О, посмотрите на это!»

Практика: Составьте список вещей, которые, как вы знаете в глубине сердца, следует избегать. Спросите себя, являются ли какие-то из этих вещей естественными для вас. Будьте беспристрастны.

II.17. *draṣṭṛ-dṛśyaḥ saṃyogo heya-hetuḥ*

<i>draṣṭṛ</i>	Наблюдатель, Видящий
<i>dṛśyaḥ</i>	наблюдаемое, те (два, которые) видимы
<i>saṃyoga</i>	объединение
<i>heya</i>	устраненный, разрушенный; преодоленный
<i>hetu</i>	основание, причина, мотив

Причиной [страдания], которую следует устранить, является объединение Наблюдателя с Наблюдаемым.

Когда наше тело ощущает боль или мы переживаем потерю, мы говорим: «Я страдаю». Мы путаем Я (Пуруша), который видит (дришья), с созидающими силами природы (Пракрити). Спросите себя: «Кто страдает?» — и вы сразу же поймете, что это не вы. Вы являетесь лишь наблюдателем. Неверное отождествление является причиной страдания. Единство Наблюдателя и Наблюдаемого (драстри-дришьяйох самйогах) является только кажущимся.

Или, иначе говоря, ощутите реальную боль, пока вы не перешли на другую сторону. Будьте в ней всецело. Это ваш величайший учитель, но вы никогда не узнаете этого, если не прочувствуете ее полностью.

Мы пришли сюда, чтобы сознательно или бессознательно принимать участие в объединении Наблюдателя и Наблюдаемого. Если тело в соответствии с его кармой должно пройти через некоторые переживания, единственным способом избежать неотвратимые страдания является гармония между духом и волей. Природа видит, что вы имеете равные части удовольствия и печали. Когда мы можем объединить нашу личную волю с волей Божественного, мы сможем одинаково принимать и радость и огорчение. Опыт, который приходит к нам, является тем, который нам в это время нужен.

Практика: Принимайте печаль и радость одинаково. Сядьте спокойно и отдайте печать и радость высшей Сущности.

II.18. *prakāśa-kriyā-sthiti-śīlaṃ bhūta-indriya-ātmakaṃ bhoga-apavarga-arthaṃ dṛśyam*

<i>prakāśa</i>	яркость, свет, блеск
<i>kriyā</i>	активность, деятельность, энергия
<i>sthiti</i>	инерция, остающийся инертным
<i>śīlaṃ</i>	природа, качество, характер
<i>bhūta</i>	элемент, составляющий проявленный мир
<i>indriya</i>	орган чувств
<i>ātmakaṃ</i>	имеющий собственную природу, состоящий из
<i>bhoga</i>	опыт
<i>apavarga</i>	освобождение
<i>arthaṃ</i>	цель
<i>dṛśyam</i>	видимое

Видимое имеет качества света, движения и инерции, оно состоит из элементов и органов чувств и существует чтобы [обеспечить] опыт и освобождение [для Я].

Этот афоризм определяет составляющие силы Природы (Пра-крити), Видимого (дришья). Это включает в себя все, что становится объектом для Я, трансцендентного субъекта. Три главных формы проявления Природы соответствуют трем первичным составляющим (гунам). Сознание и уравновешенность присуща саттва гуне. Активность и движение характерны для гуны рад-жас, инерция и тупость присуща гуне тамас. Эти три составляющих существуют как на материальном, так и на психическом уровнях. Природа обеспечивает нас опытом и в конечном счете освобождает наше сознание от оков ложного отождествления. Со временем мы начинаем чувствовать, что достаточно пострадали в объятиях Природы и начинаем искать выход из путаницы эгоизма (отождествления с телом, умом и т.д.). Природа включает в себя составляющие элементы, а также наши собственные тела, ум и эмоции. Она непрерывно меняется. С обретением непривязанности и различения мы узнаем, как выйти за ее рамки. Освобождение Я из оков неведения (см. II.3) происходит по мере того, как мы усваиваем опыты, предоставляемые Природой.

Практика: Выполняйте дхьяна крии, изучаемые в крийя йоге Бабаджи, которые затрагивают пять чувств. Полностью осмыслите и оцените чувства и опыт, который они дают. Отнеситесь ко всякому опыту как к возможности практиковать осознанность, быть Наблюдателем и освободиться от отождествления с Наблюдаемым, объектами опыта.

II.19. *viśeṣa-aviśeṣa-līṅga-mātra-aliṅgāni guṇa-parvāṇi*

<i>viśeṣha</i>	особенный, отличный, отдельный, особый, четкий
<i>aviśeṣha</i>	неособенный, неясный, нечеткий
<i>līṅgamātra</i>	определенный
<i>aliṅga</i>	неопределимый
<i>guṇa</i>	первичные составляющие природы
<i>parvāṇi</i>	части, разделы

Первичные составляющие силы природы [делятся на] особенные, неособенные, определенные и неопределимые.

Патанджали анализирует Природу. На тончайшем уровне она находится в статическом, неопределяемом состоянии; затем, когда начинает проявляться, она может быть определена. Потом она формируется в тонкие объекты чувств, воспринимаемые разумом и интеллектом (например зрительные образы или мысли). Окончательно она проявляется на материальном уровне в виде грубых объектов, которые мы можем воспринимать пятью органами чувств. Обычно ощущения возникают как результат восприятия физических чувств, но йога, развивая интуицию и тонкие чувства, делает возможным сверхчувственное восприятие таких явлений, как аура, события, происходящие на расстоянии, или события, которые произойдут в будущем.

В отличие от других сиддхов и тантриков, Патанджали не описывает Природу как силу (шакти), Божественную Мать или какую-либо иную женскую или личную форму или силу.

Сиддхи были первоклассными учеными, они записывали и применяли свои наблюдения Природы во многих областях знаний, включая медицину, ботанику, алхимию и физику.

Практика: Рассмотрите, как природа проявляется на всех уровнях и как это подтверждается данными физических и общественных наук. Ищите вдохновение, совершая исследования в этих областях. Дополните обычное понимание Природы вещей. Практикуйте дхьяна крийи, вовлекающие пять чувств, как этому обучают во время инициаций в крийя йогу Бабаджи.

II.20. *draṣṭā dṛśi-mātraḥ śuddho'pi pratyaya-anupaśyaḥ*

<i>draṣṭā</i>	Наблюдатель, Видящий (см. 1.3)
<i>dṛśi</i>	сила видения
<i>mātraḥ</i>	только, просто
<i>śuddhaḥ</i>	чистый, правильный, очищенный
<i>api</i>	также, даже (используется для усиления)

<i>pratyaya</i>	осознанность; здесь — мысли
<i>anupaśyaḥ</i>	восприятие

[Будучи] чистым, Наблюдатель лишь силой видения [непосредственно] воспринимает мысли.

Наблюдателем является Я (см. сутру I.3), чистый-субъект, превосходящий все. Он непрерывно наблюдает движения, возникающие внутри него, в уме. В то время как ум переживает непрерывное множество разнообразных воздействий, приходящих через пять органов чувств, эмоции, память и пр., Я остается неизменным. Ум является Его объектом. Кажется, что Наблюдатель видит посредством ума, но в действительности видение Наблюдателя не зависит от того, что переживает ум.

Наши мысли и идеи иногда становятся препятствием или затруднением для осуществления воли Божественного. Лучшее, что мы можем сделать — это открыться этой Воле. Сознательно пребывая в тишине и покое, мы позволяем Божественной Мудрости свободно течь через нас.

Практика: Сядьте спокойно, дайте уйти всем мыслям о делах, бытии или обладании, и отдайте абсолютно все Богу.

II.21. *tad-artha eva dṛśyasya-ātma*

<i>tad-artha</i>	для (Пуруши) ради
<i>eva</i>	только
<i>dṛśya</i>	видимое (Пракрити)
<i>ātman</i>	атман, высшее Я

Только ради Я (Пуруши) [существует все] Видимое (Пракрити).

В афоризме II.18 отмечалось, что Видимое существует только ради освобождения Я. Как только Наблюдатель избавится от смешения с Видимым, Видимое исчерпает свое назначение. Наблюдатель является лишь свидетелем, не «делателем» и не «наслаж-

дающийся». Пока мы не достигли освобождения, Видимое будет давать нам опыт, с помощью которого мы постепенно пробудимся от грезы, что мы являемся Видимым. Некоторые сиддхи остаются на физическом плане неограниченное время для того, чтобы помочь освобождению других.

Практика: Ясно различайте Наблюдателя и Наблюдаемое и оставайтесь только Наблюдателем. Цените то, каким образом Наблюдаемое обеспечивает нас многочисленными возможностями познать это различие и полностью освободить Наблюдателя.

II.22. *kṛta-arthaṃ prati naṣṭam-apy-anaṣṭam tad-anya-sādhāraṇatvāt*

<i>kṛta</i>	сделанный
<i>arthaṃ</i>	назначение, цель
<i>prati</i>	по направлению, для
<i>naṣṭa</i>	разрушенный, исчезнувший, потерянный
<i>api</i>	даже если, хотя бы
<i>anaṣṭam</i>	не разрушенный
<i>tad</i>	тот, который, что
<i>anya</i>	другой
<i>sādhāraṇatvāt</i>	из-за, благодаря общности, универсальности

Для достигшего цели [освобождения] [Наблюдаемое] исчезает, [однако оно] не разрушается благодаря его всеобщей универсальности.

Афоризм отвергает идею, что мир существует только в наших умах, а в реальности его нет. Патанджали утверждает, что внешние объекты имеют свое независимое существование и на них не влияет наша самореализация. Самореализация является индивидуальным событием, которое не уничтожает объективный мир. Это противоречит учениям многих школ веданты, которые считают, что Природа (Пракрити) является иллюзией (майя), не имеющей объективной реальности. Шива-сиддханта, кашмирский

шиваизм и тантрический шактизм соглашаются с тем, что «видимый мир является реальностью».

Мы можем служить другим только будучи высшим Я. Мы можем любить других только ради Я. Четко отличайте Я в других от их поведения. Мы можем не любить их поведение, но все же любить их Я. В большинстве случаев они просто «спят с открытыми глазами», как описывали сиддхи обычное человеческое состояние.

Практика: Увидьте Я в каждом человеке. Относитесь к людям в соответствии с тем, кем они на самом деле являются, а не тем, кем они себя считают. Относитесь ко всем и всему с почтением.

II.23. *sva-svāmi-śaktyoḥ sva-rūpa-upalabdhi-hetuḥ saṁyogaḥ*

<i>sva</i>	собственный; здесь: объект владения (Пра- крити)
<i>svāmi</i>	Владелец (Пуруша), хозяин, глава
<i>śaktyoḥ</i>	(две) сила (ы), энергия, способность
<i>svarūpa</i>	сущность, собственная форма, природа (см. I.3)
<i>upalabdhi</i>	узнавание, восприятие
<i>hetu</i>	причинять
<i>saṁyoga</i>	союз, объединение

Объединение владельца [Пуруши] с объектом владения [Пракриту] приводит к узнаванию сущности и силы обоих.

Мы приходим к познанию Я (Пуруши) через мир Природы (Пракриту), который включает в себя наши органы чувств, ум и ощущения. Поэтому Природа является не только тем, что скрывает наше Я, но также и нашей Матерью, учителем, ведущим нас домой. Состояние объединения (самйюга) между Пурушей и Пра-крити создает контраст, который является предельно поучительным для нас.

Практика: Будьте спокойно активными и активно спокойными, утвердившимися в Жизни как свидетель, наблюдающий активность Природы. Осознайте, что вы не «делатель». Изучите и выполняйте крию непрерывного блаженства (нитьянанда крийя), которая изучается на II ступени инициации крийя йоги Бабаджи.

II.24. *tasya hetur-avidyā*

<i>tasya</i>	его, этого
<i>hetu</i>	основание, причина, мотив
<i>avidyā</i>	неведение

Причиной этого [объединения] является неведение.

Ложное отождествление нашего Я с объектами опыта не является иллюзорным, а основано на неведении (авидья). Когда мы осознаем нашу ошибку, мы можем сказать: «Каким же я был невежественным!». Самореализация является окончанием нашего невежества.

Практика: Напоминайте вашему уму, что он не является «субъектом». Станьте за ним и устойчиво пребывайте в позиции внутреннего Наблюдателя.

II.25. *tad-abhāvāt saṃyoga-abhāvo hānaṃ tad-dṛśeḥ kaivalyam*

<i>tad</i>	то (относится к невежеству)
<i>abhāvāt</i>	из-за, благодаря отсутствию или не существованию
<i>saṃyoga</i>	объединение
<i>abhāvaḥ</i>	не существование, отсутствие, ничто
<i>hānaṃ</i>	удаление, отсутствие, конец
<i>tad</i>	тот, что
<i>dṛśeḥ</i>	от Видимого

<i>kaivalyam</i>	абсолютная свобода (см. IV.34), абсолютное объединение, блаженство, отстраненность от всех других связей; одиночество
------------------	---

Без этого [неведения [авидья]] такое объединение [самйога] отсутствует. Это абсолютная свобода [кайвалья] от Видимого [дришех].

Кто страдает? Кто счастлив? Кто я? Когда мы ответим на эти вопросы, мы увидим, что мы являемся только свидетелями, чистым осознанием. Следовательно, мы абсолютно свободны, но одиноки. Наблюдатель пребывает в своей собственной истинной форме (сварупа, см. I.3). Карма Наблюдателя разворачивается, но Он, не затрагиваемый ею, остается отстраненным свидетелем в драме жизни.

Практика: Сделайте все события, мысли и эмоции объектом осознания и оставайтесь Наблюдателем. Освойте и практикуйте нитьянанду крийю.

II.26. *viveka-khyātir-aviplavā hāna-upāyaḥ*

<i>viveka</i>	различение, пронизательность
<i>khyāti</i>	восприятие, знание
<i>aviplava</i>	непрерывный, неразорванный, не колеблющийся
<i>hāna</i>	устранение, отсутствие, спад; избавление
<i>upāya</i>	метод; средства, с помощью которых достигается цель

Непрерывное различающее восприятие является средством избавления.

Как избавиться от неведения (авидьи) и достичь самореализации? Патанджали советует различать неизменное и преходящее, Реальность и относительно воображаемое, распознавать Я как отличное от остального мира. Мы занимаем позицию свидетеля и

приучаем внутреннее сознание к постепенному отдалению даже от наших собственных ментальных процессов. На конечном этапе этого распознания мы отождествляемся с Я в состоянии «поглощения сознания без разделения» (асампраджната самадхи). Ферштейн говорит о нем как о «непрерывающемся различающем видении» (3). Чтобы уловить Истину необходимо непрерываемое внимание. Каждый из нас должен для себя решить, от чего нужно отказаться, а что можно оставить.

Практика: Непрерывно, в течение увеличивающихся периодов времени, практикуйте состояние свидетеля, различающего неизменное от преходящего, чистый субъект от всех объектов.

II.27. *tasya saptadhā prānta-bhūmiḥ prajñā*

<i>tasya</i>	его
<i>saptadhā</i>	семеричный
<i>prānta</i>	окончательный, последний
<i>bhūmi</i>	область, ступень /этап/
<i>prajñā</i>	мудрость

На заключительном этапе мудрость [имеет] семь составляющих.

Патанджали не объясняет, чем являются «семь составляющих мудрости» (саптадха праджна). Мудрец Вьяса определил это следующим образом: мы переживаем прекращение (1) желания знать что-то еще; (2) желания избежать чего-либо; (3) желания обрести что-то новое; (4) желания сделать что-либо; (5) печали, сожаления; (6) страха; (7) иллюзии.

Что происходит, когда мы начинаем пребывать в «нашей собственной истинной форме» (сварупа):

1. Мы осознаем, что источник всей мудрости находится внутри нас самих. Наши поиски проявлений Истины вне нас приходят к концу.

2. Прекращение страданий происходит по мере того, как отпадают наши привязанности (рагах) и отвращения (двешах).

3. В состоянии поглощения сознания (самадхи) все чувства индивидуальной обособленности или нужды уходят. Появляется чувство единства со всем.

4. Мы чувствуем, что уже не являемся «делателем», исчезает привязанность или личные эгоистические желания.

5. Эго утихает, и подсознательные впечатления больше не беспокоят ум.

6. Подсознательные впечатления отпадают и «подобно камням, скатившимся с вершины горы, никогда не вернуться».

7. Остается лишь Я, покоящееся в своей собственной истинной форме, совершенно спокойное, чистое и одинокое. Иллюзия отождествления с умом уходит и мы постоянно остаемся в состоянии поглощения сознания (самадхи).

Практика: Замечая умственные или эмоциональные беспокойства, возникающие в вас в течение дня, при каждой возможности спрашивайте себя: «Могу ли я избавиться от потребности знать это, иметь это, делать это, быть этим или избежать этого?» Затем спросите себя: «Избавлюсь ли я?» и «Когда?». Почувствуйте, как тело и ум освобождаются от напряжения, связанного с этими беспокойствами.

II.28. *yoga-aṅga-anuṣṭhānād-aśuddhi-kṣaye jñāna-dīptir-ā-viveka-khyāteḥ*

<i>yoga</i>	союз, объединение
<i>aṅga</i>	ветвь, часть
<i>anuṣṭhāna</i>	из-за, от или благодаря выполнению действия или практики
<i>aśuddhi</i>	нечистый
<i>kṣaye</i>	в разрушении, вырождении или потере
<i>jñānadīpti</i>	свет мудрости, знание
<i>ā</i>	вплоть до, насколько
<i>viveka</i>	проницательность, различение
<i>khyāti</i>	восприятие, знание

Благодаря практике йоги разрушаются загрязнения и проявляется свет мудрости, ведущий к различающей пронизательности.

Этот афоризм показывает, что йога как система существовала задолго до появления сутр Патанджали. В основном она передавалась как устная традиция, но ссылки на различные системы йоги встречаются в более ранних работах, включая Майтри-Упанишаду. Этот афоризм напоминает нам, что практика аштанга йоги, описанная в следующей сутре, приведет нас к тому, что сказано в сутре II.26.

Различные направления (анга) йоги не являются самоцелью: это не средство уйти от реальности или произвести впечатление на других нашим видом или способностями. Они служат нам только, когда способствуют очищению, приносят мудрость (праджна) и «непрекращающееся различающее видение» (асампраджната самадхи). Но регулярно выполняя упражнения, мы становимся хозяевами своего тела, дыхания и ума и таким образом приближаем освобождение Я от путаницы эгоизма и негативных привычек.

Практика: Выполняйте все упражнения с полной осознанностью, будучи Наблюдателем, а не «делателем».

II.29. *yama-niyama-āsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇā-dhyāna-samādhayo' ṣṭāv-aṅgāni*

<i>yama</i>	ограничение, самоконтроль
<i>niyama</i>	наблюдение
<i>āsana</i>	поза, положение
<i>prāṇāyāma</i>	контроль дыхания
<i>pratyāhāra</i>	удаление чувств, отступление
<i>dhāraṇā</i>	концентрация
<i>dhyāna</i>	медитация
<i>samādhayaḥ</i>	(в самадхи) созерцание, поглощение или сверхсознательное состояние
<i>aṣṭau</i>	восемь
<i>aṅgāni</i>	ветви или составляющие части

Восемь составляющих йоги [таковы]:

- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| 1. <i>yama</i> | яма (ограничение) |
| 2. <i>niyama</i> | нияма (соблюдение) |
| 3. <i>āsana</i> | асана (поза) |
| 4. <i>prāṇāyāma</i> | пранаяма (контроль дыхания) |
| 5. <i>pratyāhāra</i> | пратьяхара (контроль чувств) |
| 6. <i>dhāraṇā</i> | дхарана (концентрация) |
| 7. <i>dhyāna</i> | дхьяна (медитация) |
| 8. <i>samādhi</i> | самадхи (поглощение сознания). |

Этот афоризм начинает новый раздел, который, как считает Георг Ферштейн, либо был добавлен в более поздние издания сутр, либо заимствован Патанджали из неизвестного источника (4).

В Тирумантирам, стих 549, Тирумупар указывает, что Нанди, или Шива, открыл восьмеричную науку йоги (аштанга йога). Восемь составляющих являются теми же, что описаны в сутрах, но в стихах 549–631 Тирумантирам эти восемь раскрыты значительно подробнее и более откровенно, чем в сутрах. Нельзя сказать, что Тирумантирам заимствовал свои идеи у Патанджали. Тирумантирам описывает йогу в полном объеме, как она была известна в его время, тогда как Патанджали останавливается на ней кратко.

В то время как большинство комментаторов интерпретируют эти восемь частей как ступени, которые должны выполняться последовательно, по меньшей мере один комментатор (5) признает, что это не так, но что они могли бы быть объединены в группу: благодаря их совместной силе йог продвигается вперед по пути усвоения.

Сравните со стихом 552 Тирумантирам:

Яма, нияма и асана бесчисленны,
 Пранаяма благотворна и пратьяхара также
 Дхарана, дхьяна и самадхи ведут к торжеству,
 Эти восемь — стальные ветви йоги.

Современных учеников хатха йоги убеждают, что она была разработана лишь в начале второго тысячелетия, как об этом за-

является в Гхеранда самхите и в Хатха йога прадипике. Этот стих и стихи 558–563 ТМ описывают по меньшей мере 180 важных асан.

В следующих сутрах Патанджали описывает каждую из восьми составляющих.

Практика: Выполняйте все части йоги как систему, в которой каждая часть дополняет и продолжает другие.

II.30. *ahimsā-satya-asteya-brahmacarya-aparigrahā yamāḥ*

<i>ahimsā</i>	ненасилие, отсутствие желания убивать или причинять вред
<i>satya</i>	правдивость, достоверность, искренность
<i>asteya</i>	не воровство
<i>brahmacarya</i>	целомудрие, сексуальная воздержанность
<i>aparigrahāḥ</i>	не жадность, не накопление
<i>yamāḥ</i>	ограничение

Ограничениями (яма) [являются] ненасилие, правдивость, неворовство, целомудрие и ненакопление.

Ненасилие (ахимса) означает непричинение вреда действиями, словами или мыслями. Химса означает вред, ахимса — непричинение вреда. Наши слова и мысли имеют огромную силу. Они могут навредить другим. Они могут стимулировать вредоносные действия. Когда мы перестаем причинять вред, мы обнаруживаем, что ум перестает быть прибежищем обиды, зависти, гнева и страха. В результате наше сознание становится очищенным. Развивая прощение мы можем избавиться от таких чувств, которые причиняют вред не только другим, но в конечном счете нам самим.

Правдивость (сатья) означает отсутствие не только лжи, но и преувеличения, хитрости, притворства, фальши и показной правды. В противном случае мы обманываем себя, задерживаем отработку существующей кармы и создаем новые или подкрепляем имеющиеся кармические последствия. Отбросив все вы-

думки, все воображаемые или нереальные вещи, возникающие в уме, словах и действиях, мы скорее обнаруживаем, что является правдой. Говорить только правду является весьма разоблачающим. Слишком много говорится ненужного, тривиального или искусственного. Развивайте молчание или говорите только то, что служит обучению, — это принесет большое очищение уму и отношениям.

Неворовство (астейя) означает не брать того, что нам не принадлежит. Воровство опутывает сознание темнотой, в которой мы не видим нашу неотъемлемую единственность. Оно закрывает сердце, усиливает эгоистические тенденции и уводит нас от пути самореализации. Оно является проявлением страха и слабости перед лицом желания. Поддаваясь ему, мы теряем силу самоконтроля и укрепляем хватку тех негативных сил, которые могут иметь воздействие на нас.

Целомудрие (брахмачарья) означает сексуальное воздержание на физическом, эмоциональном или витальном, а также на ментальном планах. Его соблюдение помогает избавиться от того, что для большинства людей обычно является причиной многих раздоров и страданий, поэтому брахмачарья способствует самореализации. Даже для тех, кто предан своему партнеру, умеренные и осознанные сексуальные отношения позволят избежать большинство отвлечений и рассеиваний. Любите другого как свое Я. Когда целомудрие понимается неправильно, возникает опасность подавления и серьезных психических последствий. Необходимо внимательно следить за тем, чтобы не возникла антипатия к представителям противоположного пола, чувство вины, стыда или расстройства вследствие сексуальных причин. В сегодняшней гедонистической культуре идеал сексуального воздержания и чистоты воспринимается большинством людей как не только странный, но и невозможный. То и другое неверно. Однако тому, кто желает практиковать его, возможно придется глубоко поразмыслить над ценностями и направленностью современной культуры, а также над природой сексуальности. Чтобы успешно осуществить этот идеал необходим целостный подход, осуществляемый терпеливо и упорно.

Нестяжательство (апариграхам) включает в себя отсутствие фантазий относительно материальной собственности и отсутствие желаний вещей, принадлежащих другим. Люди часто воображают, что если бы они могли вдруг стать богатыми, выиграв в лотерею или женившись на обладающем кучей денег партнере или играя на бирже, они могли бы найти прочное счастье. Это чистая глупость. Предаваясь таким фантазиям человек лишь отвлекается от внутреннего источника постоянного счастья.

В стихе 554 Тирумантирам перечислены десять ограничений (яма):

Он не убивает, он не лжет, он не крадет,
Известен достоинствами; добрый, кроткий и справедливый,
Он делится своей радостью, не знает никаких пороков,
Не пьет и не вожделеет.

Ограничения (яма) регулируют и гармонизируют социальную жизнь йога и создают основу для практики. Вначале их соблюдение может вызвать трудности, потребовать много сознательных усилий и напряжения воли, но по мере нашего развития их выполнение становится не только привычным, но фактически и не требующим никаких усилий — функцией нашей самореализации.

Практика: Не оценивая себя и других, спокойно наблюдайте ваши действия и чувства в отношениях с людьми, отмечайте результаты. Помните об ограничениях (яма) как о средствах развития непривязанности (вайрагья) и различия между Наблюдателем и Наблюдаемым (вивека- кхьяти). Отмечайте случаи, когда вы забыли эти ограничения. Используйте самоубеждения для усиления вашей практики ограничений (см. сутры II.33 и II.34).

II.31. *jāti-deśa-kāla-samaya-anavacchinnāḥ sarva-bhaumā mahā-vratam*

<i>jāti</i>	класс
<i>deśa</i>	место
<i>kāla</i>	время

<i>samaya</i>	обстоятельство, соглашение, объединение, совершение
<i>anavacchinnāḥ</i>	не ограниченный
<i>sārva-bhaumāḥ</i>	(из сарва-брумих) содержащий весь мир; универсальный
<i>mahāvratam</i>	великий обет, заключение, поведение или решение

Этот великий обет универсален, не ограничен классом, местом, временем или обстоятельствами.

Здесь Патанджали утверждает, что эти этические принципы должны соблюдаться независимо от нашего статуса. Даже достигший совершенства йог не вправе их не выполнять. Неустойчивые в знаниях адепты различных духовных традиций временами игнорируют их и в результате навлекают на себя неприятности или полное крушение (6).

Этот великий обет (мана-вратам) очень помогает ученикам йоги преодолеть эгоистические желания и достичь преданность. Для того, чтобы наше спокойствие совершенно не нарушалось происходящим вокруг, мы должны иметь чистое сердце. Чтобы сохранять невозмутимость и отсутствие реакций, даже великие личности должны быть свободны от всего, что могло бы запятнать их.

Многие последователи йоги удивляются, когда видят, что «духовные мастера» в своей жизни не следуют правилам ограничений (ямы) и соблюдения (ниямы). Они не могут понять, как можно достичь серьезную духовную реализацию и йогические достижения (сиддхи) и при этом иметь подсознание, наполненное негативными склонностями. Вот почему в крийя йоге Бабаджи для очистки подсознательного ума мы начинаем с выполнения сиддхи дхьяна крийи, первой дхьяна крийи, которой обучают на первой ступени инициации в крийя йогу Бабаджи. Это долгий процесс, но даже небольшое усилие поможет разогнать многие неприятности. Как будет видно из сутр II.33 и II.34, помимо очищения подсознания, ученикам йоги будет полезно противопоставить негативным мыслям позитивные. Когда людям, включая

и «духовных учителей», не удастся жить в соответствии со всеми правилами ямы и ниямы, мы не должны их осуждать. Нам следует дать им «веник» и вдохновить их на очистку своих подвалов, как это и должны делать все. Нам не следует, однако, отдавать им свою энергию. Каждый сам ответственен за свои действия и неудачи. Более того, до тех пор пока высшее сознание полностью не опустится в витальное и физические тела и не трансформирует их, всегда будет существовать большой риск, что эгоистические склонности возобладают и создадут проблемы. Необходимы постоянная бдительность и самоконтроль, чтобы воплотить первые две составляющие йоги вплоть до достижения наивысшего уровня самореализации.

Практика: Применяйте эти ограничения (яма) в различных ситуациях, например, на работе, в отношениях с «трудными людьми» или сталкиваясь с соблазнами. Подумайте над следующим: «Тело податливо, беспристрастно и не имеет индивидуальной воли. Без какой-либо собственной воли, как передатчик, позвольте Тому пройти через него, незапятнанному». Выполняйте сиддхи дхьяна крию ежедневно.

II.32. *śauca-saṁtoṣa-tapaḥ-svādhyāya-īśvara-praṇidhānāni niyamāḥ*

<i>śauca</i>	чистота
<i>saṁtoṣa</i>	удовлетворенность
<i>tapas</i>	постоянная практика, интенсивные усилия, аскетизм
<i>svādhyāya</i>	само-изучение
<i>īśvara-praṇidhāna</i>	почитание Бога или отдача ему; преданность Богу
<i>niyamāḥ</i>	соблюдения

Соблюдения [ниямы] включают в себя чистоту, удовлетворенность, принятие, но не причинение боли, самоизучение и преданность Богу.

Соблюдения (ниямы) связаны с самодисциплиной. В сутре II.1 были рассмотрены самоизучение (свадхья), отдача Богу (Ишвара-пранидхана) и постоянная практика (тапас). Очищение нужно осуществить на физическом, энергетическом и ментальном уровнях. Удовлетворенность развивается, когда мы благодарно принимаем то, что мы имеем, и не желаем иметь больше, чем это необходимо для поддержания жизни. Яма и нияма напоминают нам о Десяти заповедях в иудейской, христианской и исламской традициях. Подобные предписания в отношении этики поведения можно найти во многих религиях. Однако наградой за их соблюдение являются не небеса или нравственная добродетель, а выполнение условий, необходимых для самореализации.

В стихе 556 Тирумантирам перечисляются десять предписаний ниямы:

Чистота, сострадание, умеренность в еде и терпение,
 Честность, правдивость и стойкость —
 Он горячо лелеет,
 Убийство, воровство, вожделение —
 Ненавидит;
 Так живет с этими десятью добродетелями
 Тот, кто соблюдает путь ниямы.

В стихе 557 ТМ даются другие десять атрибутов ниямы:

Тапас, медитация, безмятежность и святость,
 Благотворительность, преданность пути Шивы и изучение сиддханты
 Жертва, Шива, пуджа и чистые мысли —
 С этими десятью, в нияме, вы завершите Свой путь.

Не может быть физической или духовной жизни вне порядка и ритма. Ниямы — это средства гармонизации и упорядочения жизни, они способствуют эффективности и совершенству и делают садхаку (йога) способным к выполнению любой, данной ему или ей, работы.

Практика: Медитируйте на каждом из этих предписаний, используя четвертую медитационную крию (арупа дхьяна крия), которой обучают на I ступени инициации крия йоги Бабаджи.

II.33. *vitarka-bādhana pratipakṣa-bhāvanam*

<i>vitarka</i>	наблюдение и анализ материальной природы (см. I.17); здесь: негативные мысли; беспорядочные мысли
<i>bādhane</i>	зависимость, препятствующий, задерживающий
<i>pratipakṣa</i>	противоположный
<i>bhāvanam</i>	культивирование; может также означать медитацию

[Когда] захватывают негативные мысли, следует развивать [им] противоположные [т.е. позитивные]. [Это есть] пратипакша бхаванам.

Здесь «негативные мысли» включают все, противоречащие моральным принципам, предписанным ямой и ниямой и перечисленным в предшествующих сутрах. Вместо того, чтобы предаваться их разбору, Патанджали предписывает прямое действие: культивирование противоположных мыслей (пратипакша-бхаванам). Например, если вы чувствуете обиду на кого-то, вам следует развивать в себе мысли о прощении, а если вы переживаете страх, следует думать о мужестве и уверенности. Хотя Патанджали не детализирует практику пратипакша бхаванам, мы знаем, что сиддхи как Патанджали были первоклассными психологами. Чтобы противостоять глубоко укоренившимся склонностям к негативному мышлению, необходима регулярная и прилежная практика таких вещей, как аффирмация, самовнушение и самогипноз. Подсознательный ум, подобно компьютеру, продолжает действовать в соответствии с внушениями, запрограммированными в него, начиная с раннего детства, даже если они были

вредными или причиняли страдание. Эти внушения исходят от наших родителей, друзей, учителей, массмедиа, культурных символов и ценностей, которые пронизывают наш мир. Удивительно, что учителя и авторитеты современной йоги, в большей своей части, не обучают и не подчеркивают значение науки самовнушения и аффирмации. Слишком часто те, кто вступает на духовный путь, предполагают, что их духовные занятия автоматически вылечат глубокие психологические конфликты. Хотя психотерапия может оказать первичную помощь, в ней часто отсутствуют более широкие духовные перспективы. В конечном счете процесс излечения требует от каждого человека умения правильно противостоять нездоровым мыслям и эмоциям, а не просто пытаться подавить их (см. в ссылке 7 практические техники для осуществления данной сутры).

Практика: Определите и категоризируйте привычные негативные мысли. Развивайте аффирмации и самовнушение для эффективного противодействия этим негативным склонностям. Медитируйте на положительных чувствах, связанных с созданными вами позитивными внушениями или аффирмациями. Практикуйте прощение.

II.34. *vitarkā hiṃsā-ādayaḥ kṛta-kārita-anumoditā lobha-krodha-moha-pūrvakā mṛdu-madhya-adhimātrā duḥkha-ajñāna-ananta-phalā iti pratipakṣa-bhāvanam*

<i>vitarkāḥ</i>	здесь: негативные мысли; скачущие мысли
<i>hiṃsā-ādayaḥ</i>	насилие и прочее
<i>kṛta</i>	сделанный
<i>kārita</i>	вызванный быть сделанным
<i>anumoditāḥ</i>	одобренный, разрешенный
<i>lobha</i>	алчность, вожделение
<i>krodha</i>	злость, страсть
<i>moha</i>	слепая увлеченность, заблуждение
<i>pūrvakāḥ</i>	предваряемый, сопровождаемый
<i>mṛdu</i>	мягкий, кроткий
<i>madhya</i>	средний, умеренный

<i>adhimātrāḥ</i>	интенсивный
<i>duḥkha</i>	боль, неудовлетворенность
<i>ajñāna</i>	неведение
<i>ananta</i>	бесконечный, безграничный, вечный; здесь: определенный, некий
<i>phalā</i>	плоды, результаты
<i>iti</i>	так, таким образом
<i>pratipakṣa</i>	противоположные мысли, буквально «противоположная сторона» или «оппонент»
<i>bhāvanam</i>	медитация; представление, проявление; культивирование

Негативные мысли или действия, такие как насилие и прочее, вызванные и даже одобренные, независимо от того, вызваны ли они жадностью, гневом или безрассудной страстью и независимо от степени их интенсивности — слабой, средней или мощной, основываются на неведении и явно приносят боль. [Следовательно] надо культивировать противоположные мысли.

Патанджали разъясняет последствия потворства негативным мыслям, в какой бы форме или степени они ни были, и важность развития их противоположностей. Йог должен быть бдителен насчет негативных мыслей и не поддаваться им даже в малейшей степени. Это перекликается с сутрой II.1, в котором Патанджали определяет крийя йогу как самоизучение (свадхья). Практика записывания того, что проходит через ум, выполняемая с неприязнанностью (вайрагья), может выявить, чему следует противостоять. Затем можно применить современные техники самогипноза и аффирмаций (см. ссылку 7).

Иногда мы должны физически отстраниться от ситуации или атмосферы, где преобладает негативное мышление. Если это невозможно, рассматривайте трудности как предоставленную вам возможность для развития самообладания и незатронутости негативными реакциями. Молитесь и просите поддержки и руководства Божественного. Медитируйте, концентрируясь на сердце, наполненном чувством любви. Когда негативные мысли появ-

ляются, кратко запишите их и заметьте, какое чувство приводит к ним. Осознание является первым шагом.

Практика: Ведите дневник и отмечайте свои негативные склонности. Применяйте методы самовнушения и аффирмации для развития им противоположных.

II.35. *ahimsā-pratiṣṭhāyām tat-saṁnidhau vaira-tyāgaḥ*

<i>ahimsā</i>	ненасилие
<i>pratiṣṭhāyam</i>	установленный
<i>tat</i>	что, тот
<i>saṁnidhau</i>	присутствие, близость
<i>vaira</i>	враждебность
<i>tyāgaḥ</i>	брошенный, прекращенный

В присутствии личности, утвердившейся в ненасилии, всякая враждебность прекращается.

Развивая в себе покой, йог создает пространство, в котором каждый может найти покой. Наши мысли воздействуют на других, как правило, негативно, поэтому обычно человек находит покой либо в одиночестве, либо в природе. Состояние ума йога — большой подарок миру. Он (или она) могут помочь каждому исцелиться около него. Если приходят несчастья, такой йог встречает их как возможность исцеления. Йоги поистине являются надеждой этого мира, полного враждебности и страданий.

В Индии существует много рассказов о святых, живущих в лесу, которых не трогали дикие звери. Влияние Махатмы Ганди, основавшего движение ненасилия для достижения политического освобождения Индии, продолжается сегодня в движении за гражданские права и других.

Как утверждала Мать из Ашрама Шри Ауробиндо, вне всех проявлений есть чистое существование (сат). Оно удивительно светлое, неподвижное, спокойное и блаженное, свободное от колебаний. Оно очень благотворно. Мы должны удерживать его в глубине сознания и обращаться к нему для избавления от всех

беспокойств. Держите его там все время, как поддержку всего с тыла (заднего плана). По природе бесшумное, неподвижное и светящееся, оно дает чувство Вечности и Бесконечности. Это лекарство от нарушений.

Практика: Размышляйте над сат, чистым существованием, светящимся, тихим, безмятежным и блаженным. Вспоминайте о нем во всех обстоятельствах.

II.36. *satya-pratiṣṭhāyām kriyā-phala-āśrayatvam*

<i>satya</i>	правдивость
<i>pratiṣṭhāyām</i>	установленный
<i>kriyā</i>	действие
<i>phala</i>	плоды или результаты
<i>āśrayatvam</i>	зависеть от; соответствие, зависящий от, следующий

Действия и их результаты подчиняются утвердившемуся в правдивости.

Буквально это означает, что если человек всегда правдив, наступает время, когда все сказанное им становится правдой. Йог обретает силу автоматически привлекать все, к чему он стремится. Природа обеспечивает его. Однако, когда мы предаемся фантазиям или полуправде, мы растрчиваем свою энергию. Космические силы не могут свободно течь через нас, если мы не утвердились в правде и самореализации.

Утвердившийся в правдивости (сатья) становится бесстрашным, поскольку ему нечего скрывать. Правдивость поначалу требует усилий, потому что мы привыкли лгать, особенно самим себе, но с практикой правдивость становится легкой, особенно когда мы замечаем ее поразительные результаты.

Практика: Размышляйте над: «Могу ли я смотреть на все в моей жизни без искажения? Хочу ли я видеть то, что есть на самом деле предо мной, а не то, что я желаю видеть?»

II.37. *asteya-pratiṣṭhāyāṃ sarva-ratna-upasthānam*

<i>asteya</i>	не воровство
<i>pratiṣṭhāyam</i>	установленный
<i>sarva</i>	все
<i>ratna</i>	драгоценность, драгоценный камень, изобилие, богатство
<i>upasthānam</i>	присутствие, явление

К утвердившимся в неворовстве стекается богатство.

Вместе с сутрой II.36 это означает, что когда йогин утверждает в неворовстве, богатство приходит к нему. Воровство совершается когда мы хотим что-то, что нам не принадлежит и действуем в соответствии с этим желанием. В более широком смысле оно включает также и жадность, фантазирование о том, чего нам недостает и даже если у нас есть богатство, дальнейшее его накопление. Патанджали напоминает нам, что подобно потоку воды, природа стремиться течь через нас; когда мы становимся жадными или накапливаем вещи, она направляет свои щедроты куда-нибудь в другое место. Это можно выразить еще проще: «лучше давать, чем получать». Потому что, когда мы даем, мы позволяем вселенной дать нам больше и работать через нас. В конечном итоге подобно карма йогам, мы осознаем, что не являемся «делателями», прекратим искать награду за сделанное нами — и прекратим накапливать или воровать награды.

Если мы укрепились в неворовстве, мы стараемся работать и выполнять работу с большим усердием, без напряженности и предвкушения выгоды. Все богатство приходит вместе с самоотверженностью. Нашей наградой являются четыре вещи, которые делают нас истинно богатыми: невозмутимость, покой, духовная свобода во всех обстоятельствах и радость, смех от души.

Практика: Размышляйте над: «Способен ли я давать без желания получать что-то взамен?»

II.38. *brahmacarya-pratiṣṭhāyām vīrya-lābhaḥ*

<i>brahmacarya</i>	целомудрие, сексуальная воздержанность
<i>pratiṣṭhāyām</i>	упроченный
<i>vīrya</i>	сила, мощь, энергия
<i>lābha</i>	заработанный, приобретенный

У утвердившегося в целомудрии энергия нарастает.

Целомудрие (брахмачарья) — это отстраненность от сексуальных фантазий. Фантазирование о сексе или потворство вожделениям рассеивают и ослабляют ум, также как физический сексуальный акт приводит к потере жизненной силы. Совершенство в брахмачарье позволит сублимировать жизненную энергию для пробуждения высших центров сознания, отвратит сознание от скоротечных чувственных ощущений и направит его к наивысшему внутреннему источнику радости.

Даже в браке нам следует придерживаться умеренности в сексуальной активности и стремиться преобразовать сексуальную энергию с помощью практики и соответствующего отношения. Мы можем воспринимать нашего супруга, как живое воплощение Божественного.

В стихе 1938 Тирумантирам:

Кто становится рабом вожделения,
 Воля его пребывает в постоянном страхе,
 Тело разрушается,
 И жизнь угасает.
 Он не получит Высочайшей Милости,
 И в Шива йоге не остается.

В стихе 1952:

В невежестве люди растрачивают ее ежедневно,
 И, разрушенные чувствами, в боли рыдают;
 Мудрые сознательно выполняют высшую йогу,

И Бинду (измененная духовная энергия) исчезает поглощенная божественной.

Поднявшись над собой, мы можем избежать проблем, но проблемы внизу остаются и нуждаются в решении. Погружаясь в глубину эмоционального бытия и открывая сердечный центр гармонии и ненарушаемому стремлению к Божественному, целомудрие достигается без усилий.

Но Шри Ауробиндо утверждал: мы цепляемся за «ты должен» и «ты не должен», но то, что для одного человека пагубно, для другого может быть полезным (8). Что может быть вредным при определенных обстоятельствах, в других обстоятельствах может оказаться полезным. Что-то, сделанное в определенном душевном состоянии, может быть губительным, однако то же самое, сделанное в совсем другом состоянии, может быть безвредным или даже благотворным. Существует много вещей, которые нужно учитывать: состояние, обстоятельства, личность, потребности, тип характера, уровень развития. Вот почему говорят, что гуру должен обращаться с каждым учеником в соответствии с его специфическими особенностями и соответственно направлять его садхану; даже если это то же направление садханы для всех, в каждой точке для каждого она различна.

Практика: В состоянии ли я сохранить Бога в своем сердце, уме и теле во время сексуальной активности? Могу ли я превратить любовь в подношение Божественному? Могу ли я оставаться Наблюдателем относительно Наблюдаемого? Могу ли я видеть своего партнера как воплощение Божественного?

II.39. *aparigraha-sthairye janma-kathaṃtā-saṃbodhaḥ*

<i>aparigraha</i>	не жадность
<i>sthairye</i>	установленный, утверченный в; в твердости, стабильности или стойкости
<i>janma-kathaṃtā</i>	как и почему» происходит рождение
<i>saṃbodha</i>	просветленное знание; понимание

Утвердившийся в нестяжании обретает просветленное знание причин рождения.

Избавляясь от жадности (апариграха) или привязанностей, мы все более и более отождествляемся с Я. С позиции Я, находящегося вне рамок времени и пространства, становятся доступными знания о прежних рождениях и склонностях. Мы больше не привязаны к ограниченному набору текущих желаний, основанных на эго. Становится доступным хранилище глубоко спрятанных в подсознании привычных склонностей. Важно уметь видеть их беспристрастно. Многие, кто не делает этого, оказываются подавленными такими воспоминаниями.

Когда мы окончательно освобождаемся от личных желаний и отказываемся от предпочтений, помня: «Да свершится воля Твоя», мы утверждаемся в нестяжании. Мы начинаем работать на все более и более глубоких уровнях. Иногда, когда подсознательные впечатления (самскар) готовы выйти на поверхность и реализоваться, знания опыта прошлой жизни, который отложился в этих самскарах, также выходят на поверхность. Возможно, это происходит для того, чтобы ограничение или склонность могли быть полностью и окончательно удалены из тела-ума. Лучше всего не слишком интересоваться и увлекаться этим открытием, а просто «принять» освобождение, которое приходит с ним и делает тело более восприимчивым к изменениям.

Практика: Размышляйте над: «Готов ли я позволить всему пройти?» и «Да исполнится воля Твоя!».

II.40. *śaucāt-sva-aṅga-jugupsā parair-asamsargaḥ*

<i>śauca</i>	чистота, беспримесность
<i>sva-aṅga</i>	собственное тело
<i>jugupsā</i>	джугупса — самопроизвольная, непосредственная непривязанность
<i>paraiḥ</i>	с другими
<i>asamsarga</i>	никаких контактов или никаких связей

Очищение вызывает непосредственную непривязанность к своему телу и отсутствие контакта с другими [телами].

В контексте этой сутры джугупса может выражать нечто более позитивное или гармоничное: это отстраненность или осторожность в отношении своего тела и его контактов с другими. Зная трудность пути самореализации и осознавая склонность ума предаваться мыслям о страсти (например), йог стремится свести к минимуму риск провала, избегая контакта с другими телами.

Физическое тело постоянно выделяет отработанные вещества, в частности через кожу. Большинство людей пытаются скрыть их одеждой, дезодорантами, духами и косметикой. Вероятно, более 90% нашего времени в состоянии бодрствования мы прямо или косвенно уделяем заботам о физическом теле. Однако со временем йоговское отвращение может привести к новой перспективе. Йог может заботиться о своем теле лучшим способом. Как говорит Тирумалар в стихе 725 ТМ:

Было время, когда я презирал тело;
Но затем я увидел Бога внутри
И понял, что тело — это храм Бога,
И тогда я начал с бесконечной заботой
Сохранять его.

Практика: Размышляйте над вопросом: «Я являюсь физическим телом?»

II.41. *sattva-śuddhi-saumanasya-eka-agrya-indriya-jaya-ātma-darśana-yogyatvāni ca*

<i>sattvaśuddhi</i>	чистота существования или сущности
<i>saumanasya</i>	удовлетворенность ума, радость
<i>ekagrya</i>	однаправленность
<i>indriyajaya</i>	хозяин пяти чувств
<i>ātmadarśana</i>	реализация или правильное видение своего Я
<i>yogyatvāni</i>	соответствие, пригодность
<i>ca</i>	и

Кроме того достигается чистота существования, удовлетворенность и однонаправленность ума, контроль над чувствами и подготовленность для самореализации.

Невозможно одним словом перевести «саттва». Это составляющая сила Природы, которая приносит равновесие, состояние покоя, сбалансированности, устойчивости и светлости. Буквально оно означает «бытие». В результате прохождения через процесс очищения (см. сутры I.2 и II.28–30) саттва развивается — так же, как и радостное и удовлетворенное состояние ума, не зависящие от внешних условий; ум легко сосредотачивается, прекращается его рассеивание из-за желаний или сигналов, приходящих от чувств. Результатом становится способность к самореализации. Исполняя предписания ямы и ниямы, мы обретаем чистоту существования (шуддхисаттва), первый из пяти принципов ниямы.

Практика: Медитируйте о чистоте существования (шуддхисаттва).

II.42. *saṃtosād-anuttamaḥ sukha-lābhaḥ*

<i>saṃtosād</i>	из-за или от удовлетворенности
<i>anuttamaḥ</i>	высший, непревзойденный, отличный
<i>sukha</i>	радость, счастье
<i>lābhaḥ</i>	добытый, приобретенный

Удовлетворенностью приобретается высшая радость.

Удовлетворенность (самтоша), (см. II.32) — один из принципов ниямы, означает отсутствие симпатий и антипатий; она происходит, когда мы просто остаемся самими собой. Абсолютное блаженство (ананда) является природой нашего существования. Ничего не нужно делать, кроме как благодарно воспринять или понять это.

Удовлетворенность — это внутреннее равновесие, которое включает в себя гармонию, радость и внутреннюю любовь, кото-

рые не нарушаются внешними сложностями. Только от нашей открытости к ней зависит, ощутим мы ее или нет.

Практика: Разделяйте с другими свою удовлетворенность и радость, а не свое недовольство. Старайтесь в каждом человеке видеть лучшее, а не его недостатки.

II.43. *kāya-indriya-siddhir-aśuddhi-kṣayāt-tapasah*

<i>kāya</i>	тело
<i>indriya</i>	орган чувств
<i>siddhi</i>	совершенство, достижение, завершение
<i>aśuddhi</i>	нечистота
<i>kṣayāt</i>	благодаря разрушению
<i>tapasah</i>	благодаря аскетизму; постоянная практика

Благодаря аскетизму разрушаются нечистоты тела и чувств и достигается совершенство.

Постоянной практикой (тапас) и упорными усилиями постепенно устраняются нечистоты (ашуддхи), ограничивающие физическое, энергетическое и ментальное развитие. В результате развиваются пять тонких чувств (такие как ясновидение, видение без помощи глаз; яснослышание, слышание без помощи ушей и др.), соответствующих физическим чувствам, а тело становится неуязвимым, изящным и красивым (подробнее о совершенстве тела или кайя-сиддхи см. в III.46). В Тирумантирам содержится более сотни различных способов совершенствования тела и чувства (чувств) (кайя индрийя сиддхи).

Например:

Не ослабляя выполнение обета,
Йог, который медитирует, познал
Как кундалини течет через позвоночный столб
И проходит три мандалы с равным блаженством,
Он в человеческом теле нескончаемо живет.
(ТМ 612)

Если тело погибает, прана уходит,
Свет Истины не будет достигнут,
Я узнал путь сохранения моего тела
И делая так, моя прана также сохраняется.
(ТМ 724)

Если семенное начало укрепляется сексуальным воздержанием,
Это (тело) никогда не будет разрушено;
Если тело освещается строгой дисциплиной,
Долгой будет жизнь;
Если пища принимается умеренно,
Много хорошего это принесет;
Вы можете истинно стать
Богом Темной гортани (Шива с голубым горлом или Нилакантха)
(ТМ 735)

С человеческой природой нельзя обращаться как с машиной, управляемой в соответствии с твердыми умственными правилами, имея дело с ее сложными побуждениями нужна огромная гибкость. Шри Ауробиндо, однако, добавляет, что для достижения гармонии и единства в теле и в самой жизни необходим контроль эмоций и эго. Безусловно, в йоге, где речь идет об обуздании эго и достижении совершенства, строгие правила поведения и дисциплины целесообразны. Личная свобода действий в определенных рамках допускается постольку, поскольку она благо разумно используется. В конечном счете в йоге существует принцип послушания гуру, или Божественному, или закону Истины, который является основой духовной жизни. То, что для одного может выглядеть как аскетизм, для другого может быть просто сознательным выполнением надлежащего выбора.

Практика: Размышляйте над вопросами: «Что в вашей повседневной жизни другие люди могут принимать за аскетизм?» «Вы считаете это аскетизмом или просто способом жизни?»

II.44. *svādhyāyād-iṣṭa-devatā-saṁprayogaḥ*

<i>svādhyāyāt</i>	от или благодаря самоизучению
<i>iṣṭa-devatā</i>	избранное божество
<i>saṁprayoga</i>	общение, общность

Благодаря самоизучению [приходит] общность с избранным божеством.

Самоизучение (свадхья) было рассмотрено в сутре II.1 как одно из трех главных средств крийя йога Патанджали, наряду с постоянно повторяющейся практикой (тапас) и преданностью Богу (Ишвара-пранидхана). В этой сутре Патанджали указывает, что самоизучение дает возможность подойти ближе к избранной форме Бога (ишта-девата). Как это получается? В комментариях к сутре II.1 объясняется, что осознание того, чем мы не являемся, увеличивает осознание того, кто мы есть на самом деле: Ишвара. Изучение священных текстов также может нам напомнить, Кто мы есть на самом деле. Вначале нам может быть легче направить нашу любовь к Божественному на что-то внешнее по отношению к нам самим, поскольку несомненно легче сосредоточиться на форме, чем на бесформенном; отсюда и популярность огромного разнообразия изображений или форм Бога. Форма, которая нас привлекает больше всех, называется ишта-девата или избранное божество. Но, как отмечалось во введении, сиддхи отличались отсутствием какого-либо поклонения богам. Сиддхи открыли, что Верховный Бог находится внутри них самих.

Некоторые утверждают, что Классическая йога Патанджали исключает возможность единения (самйога) Я и Ишвары, или Бога (9). Это может быть правдой, если допустить, что Патанджали был строгим приверженцем философии санкхья, которая является дуалистической и в своей ранней форме даже отрицала существование высшей Сущности. Однако в этой и в следующей сутре, а также в сутре I.23, Патанджали ясно указывает на наши возможности единения с Богом. Во введении к этой главе я отметил, что Патанджали разделял философию и теологию Тирумулару и тамильских сиддхов. Хотя все они использовали

язык, присущий дуализму, это связано только с ограниченным и невежественным состоянием обычного человека, не достигшего самореализации. Общность (самйюга) души с выбранным божеством (ишта-девата) означает, что «они не два» и что «джива становится Шивой». Связанные души, не знающие о своей истинной природе, становятся освобожденными и сливаются с Богом когда они, посредством самоизучения, отделяют свое истинное Я от личности и ментальных движений. Более ясно это описано в следующей сутре.

Когда мы начинаем глубоко изучать самих себя, мы начинаем открывать внутри своих собственных сердец качества, присущие не только предпочитаемому образу высшей Сущности (ишта-девата), но и нашему внутреннему Я. Все состоит из одних и тех же элементов и поэтому каждое изменение простирается на взаимную связь вещей. Если существует лишь одна энергия, одна субстанция, одно сознание, одна истина, то единственное, чего нам не хватает — это осознания этого Единства. Единение (сампрайюга) постепенно приходит вместе с осознанием и проявляется во всех аспектах. Его можно слышать, видеть, вкушать, чувствовать или знать. Единение может быть пробуждено таким способом, который слишком тонок для нашего осознания, но он будет действовать и мягко вести нас, информировать, успокаивать, а временами даже нести нас.

Практика: Размышляйте над следующим: «Самым важным для очищения сердца является абсолютная искренность и честность с Богом-Гуру-Собой». Общайтесь с Ним без притворства, без утаивания, без лжи или искажения правды. Исповедь помогает очищению сознания от препятствий, а это очищает внутреннюю атмосферу и готовит ее для более близких отношений с Богом-Гуру-Я. Как сказал Иисус: «Истина сделает вас свободными».

II.45. *samādhi-siddhir-īśvara-praṇidhānāt*

<i>samādhi</i>	поглощение сознания
<i>siddhir</i>	достижение, сила

īśvara-praṇidhānāt из-за или благодаря почитанию и преданности Богу

Благодаря преданности Богу достигается поглощение сознания [самадхи].

Здесь Патанджали уточняет пятое предписание (нияму), а именно «отдачу» или преданность Богу (Ишвара-пранидхана). Хотя это единственная нияма, имеющая непосредственное отношение к поглощению сознания (самадхи), это не значит, что остальные четыре — чистота (шауча), удовлетворенность (самтошах), постоянная практика (тапас) и самоизучение (свадхьяя) — менее важны или что преданность Богу (Ишвара-пранидхана) является альтернативой им. Как в рецепте пирога, пять ниям работают вместе и их комбинация является синергической. Отдача Богу ранее была описана в сутре I.23 в качестве средства достижения самадхи. Как обсуждалось в сутре II.1, Патанджали определяет три основных метода крийя йога как преданность Богу, самоизучение и постоянные упражнения, помимо практики непривязанности (вайрагья).

В то время как преданность Богу подразумевает состояние разделенности, дуальности, между преданным и Возлюбленным, достижение (сиддхи) состояния поглощения сознания (самадхи) означает выход за пределы дуальности в состояние недуальности или единства.

Подобно Патанджали, Тирумулар также описывает этот выход за пределы разделенности в единство посредством преданности Богу:

Он — Наш Собственный,
 Он — Первооснова,
 Он обучил Четырем Ведам,
 Он свет, сияющий внутри чистейшего золота,
 Они поклонялись Ему Любовью,
 Они приблизились к Нему, лишённые всех желаний,
 И взобрались на Высоту Мистического Дерева,
 Их дыхание остановилось в Самадхи

Они стали с Ним Одним.
(ТМ 626)

В ТМ 136:

Горячие лучи солнца падают на воду,
Соль, растворенная, превращается в кристаллы;
Эта соль, растворенная в воде, становится опять жидкой,
Так джива вновь растворяется в Шиве.

Хотя соль и вода разные, «они не два».

Мы открываемся Богу и рано или поздно поглощаемся Богом. Мы медитируем на Бога и качества Божественного. Мы не должны быть нетерпеливы. Бог Сам делает все в выбранное Им время. Когда мы с благодарностью принимаем, что Он все делает, и что нам ничего не остается делать или даже желать, тогда это и наступает. Это приходит просто и самопроизвольно, и все что мы должны делать — это отдаться Богу всем сердцем, телом и умом.

Практика: Думайте о Боге постоянно, каким бы ни был ваш путь к Нему.

II.46. *sthira-sukham-āsanam*

<i>sthira</i>	устойчивый
<i>sukha</i>	удобный
<i>āsanam</i>	поза

Асана — это устойчивая, удобная поза.

Здесь Патанджали указывает на характеристики позы (асана) в йоге. Она должна давать возможность практикующему оставаться в устойчивом положении, то есть неподвижным; и она должна быть удобной, то есть давать возможность расслабиться. Позднее, в средневековый период, примерно в XII столетии, хатха йога получила дальнейшее развитие как средство овладения мастерством управления физическими и тонкими энергетиче-

скими процессами, приводящими к пробуждению энергии кундалини. В сутрах нет упоминаний о кундалини, тонких энергетических центрах (чакрах) или энергетических каналах (надах), столь дорогих хатха и тантра йогам. Это не значит, что они не были известны Патанджали, он просто не стал упоминать о них. В стихах 558–563 Тирумантирама подробно описываются восемь важных поз (асан), полностью соответствующих требованиям Патанджали об устойчивости и удобстве. Это, возможно, наиболее старое письменное объяснение асан йоги. Тирумалар приводит еще до 180 других важных поз (асан), не называя их:

Бхадра, Гомукха, Падма и Симха
 Сотхира, Вира и Сукха —
 Эти семь вместе со знаменитой Свастикой
 Составляют восемь. Восемьдесят и сто, однако,
 Асан всего насчитывается.
 (ТМ 563)

В современных школах йоги этот акцент на расслабление, удобство и устойчивость часто оказывается потерянным, а также йогу часто объединяют с аэробикой и танцами, перенося на выполнение все более трудных поз. Отделенные от своего назначения, позы (асаны) используются для достижения ценностей современной культуры: созданию хорошего внешнего вида, успеху в конкуренции и утверждению индивидуализма.

Практика: Выполняйте упражнения крийя хатха йоги Бабаджи парами и по этапам, чередуя их с периодами расслабления.

II.47. *prayatna-śaithilya-ananta-samāpattibhyām*

<i>prayatna</i>	усилие, напряжение
<i>śaithilya</i>	релаксация, расслабление
<i>ananta</i>	бесконечный
<i>samāpattibhyām</i>	(два вида) поглощения сознания, уравновешенное состояние

При ослаблении напряжения и бесконечном единении [самадхи достигается].

Когда поза (асана) выполняется правильно, она не только будет устойчивой и удобной, но также снимет напряжение (прайт-на) как физическое, так и ментальное, и в конечном итоге приведет к бездыханному состоянию поглощения сознания (самадхи). Этот процесс описан в сутре I.41. Тело воспринимается как чистое ощущение, чистая вибрация. Псалом напоминает нам о конечной цели правильно выполненной асаны йоги:

«Будьте Спокойными и Познайте, Что Я есть Бог».

Практика: Выберите одну позу (асану) и совершенствуйтесь в ней. Овладение позой означает ее выполнение без усилий. Нужно уметь легко оставаться в ней в течение любого времени, чтобы возможно было медитировать в ней. Допустимо использовать подушку или одеяло, если это нужно.

II.48. *tato dvandva-anabhighātāḥ*

<i>tato</i>	с этого времени, таким образом, с этого
<i>dvandva</i>	двойственность; пара противоположностей
<i>anabhighātāḥ</i>	неуязвимый

С этого [наступает] неуязвимость к двойственности [парам противоположностей].

Когда асана устойчива и удобна и вызывает состояние глубокого расслабления и поглощения сознания, сознание удаляется от внешнего мира со всеми его двойственностями (двандвас). Мы становимся не восприимчивыми к жаре или холоду, к наличию или отсутствию боли в теле.

Возможно ощущение приятного оцепенения или асана может произойти произвольно. Может появиться чувство погружения в недра.

Практика: Овладев позой, часто используйте ее для медитации. Вы можете переживать глубокий покой в асане или тиши-

ну, что просто означает отсутствие беспокойства в теле, или вы можете чувствовать некоторую устойчивость и энергию, исходящую из тишины.

II.49. *tasmin-sati śvāsa-praśvāsayor-gati-vicchēdaḥ prāṇāyāmaḥ*

<i>tasmin</i>	в этом или тот
<i>sati</i>	существование
<i>śvāsa</i>	вдыхание; дыхание
<i>praśvāsayor</i>	выдыханий
<i>gati</i>	движение, начало, промежуток, состояние
<i>vicchēdaḥ</i>	обрезание, прерывание; разделение, разъединение; прекращение; здесь: контроль
<i>prāṇāyāma</i>	контроль дыхания

При этом [состоянии] контроль движений вдыхания и выдыхания [даст] контроль дыхания.

Хотя слово «виччхедах» (см. II.4) буквально переводится как «отрезание», в данном контексте оно означает контролирование или регулирование вдыхания и выдыхания. Это включает контроль промежутка между вдохом и выдохом, то есть возможного периода задержки дыхания, поскольку он влияет на ментальные движения.

Практика: Приводя тело в состояние покоя, займитесь дыханием, осознавая вдыхание и выдыхание. Используйте дыхание для успокоения тела, позволяя ему стать и оставаться удобным и устойчивым. Используйте дыхание для более полного погружения в позу.

II.50. *bāhya-abhyantara-stambha-vṛttir-deśa-kāla-saṁkhyābhiḥ paridr̥ṣṭo dīrgha-sūkṣmaḥ*

<i>bāhya</i>	внешний, наружный
<i>abhyantara</i>	внутренний, скрытый

<i>stambha</i>	неподвижный, подавленный, остановленный
<i>vṛttir</i>	колебания, волны
<i>deśa</i>	место, пространство
<i>kāla</i>	время
<i>saṃkhyābhiḥ</i>	путем наблюдения или расчета, количество
<i>paridr̥ṣṭa</i>	видимый, замеченный, воспринятый
<i>dīrgha</i>	длинный, возвышенный, высокий
<i>sūkṣma</i>	тонкий

Контроль дыхания — внешнего, внутреннего или задержки — различается по времени, пространству и количеству [и становится длительным и искусным].

Существует три фазы контроля дыхания (пранаямы): вдыхание (внутренний или абхьянтара), выдыхание (внешний или бахья) и задержка (остановка или стамбха). Более того, он может включать ментальное направление потока дыхания в определенное место (деша) тела, например, в какой-нибудь тонкий энергетический центр или круг в теле (чакру).

Время (кала) также следует регулировать, рассчитывая длительность дыхания. Следует вести подсчет и количества (самкхья) совершенных дыханий, поскольку при чрезмерном или неправильном выполнении пранаяма может привести к неприятным последствиям. Поэтому ее следует изучать под руководством того, кто опытен в этой практике и может провести ученика через возможные трудности. Существует много различных видов пранаям и каждый вид имеет свое особое воздействие.

Практика: Мысленно направьте выдыхание в место, где чувствуете раздражение или дискомфорт при выполнении асаны. Думайте о дыхании как о размягчающем тело, а не стимулирующем его. Вы овладеваете позой, когда дыхание плавное и расслабленное и когда наступает тишина. Освойте и выполняйте различные пранаямы крийя йоги Бабаджи, особенно крийя кундалини пранаяму.

II.51. *bāhya-abhyantara-viṣaya-ākṣepī caturthaḥ*

<i>bāhya</i>	внешний
<i>abhyantara</i>	внутренний
<i>viṣaya</i>	условие; объект
<i>ākṣepī</i>	устранение
<i>caturtha</i>	четвертый

Управление [в течение] внутреннего и внешнего [является] четвертой [формой дыхания].

Здесь Патанджали ссылается на особую практику (хорошо известную продвинутым ученикам крийя йоги Бабаджи), в которой между вдохом и выдохом внимание фокусируется на объекте концентрации. По мере замедления дыхания интервал между вдохом и выдохом растет, что влечет за собой углубление концентрации на объекте, а это вызывает еще большее замедление дыхания, и, в конечном счете, дыхание и ум становятся спокойными, и мы входим в состояние поглощения сознания (самадхи). Этой особой практике обычно предшествуют другие формы пранаямы, описанные в сутрах 49 и 50.

Практика: Выполняйте хамса (буквально «лебедь») медитацию во время слежения за дыханием.

II.52. *tataḥ kṣīyate prakāśa-āvaraṇam*

<i>tataḥ</i>	как результат, затем
<i>kṣīyate</i>	разрушенный, устраненный, удаленный
<i>prakāśa</i>	свет; яркость, блеск
<i>āvaraṇam</i>	завеса, маскировка; покрывало

В результате разрушается завеса, скрывающая [внутренний] Свет.

Здесь Патанджали говорит об особом состоянии «падение завесы, скрывающей внутренний Свет» (знакомом продвинутым

ученикам крийя йоги Бабаджи). Так же, как можно убрать покрывало, нить за нитью, пранаяма имеет эффект удаления, одну за другой, мыслей, которые вместе взятые создают внутреннюю темноту. То, что открывается, есть лежащий за ними Свет сознания. До тех пор мы подобны ребенку, который, глядя на деревянную лошадь, видит только лошадь, но не дерево.

Практика: Будьте упорны в выполнении физической садханы. Хатха йога открывает тело для энергии и радости, для глубокого покоя и расслабления.

II.53. *dhāraṇāsu ca योगyatā manasaḥ*

<i>dhāraṇāsu</i>	в, касающийся концентрации
<i>ca</i>	и
<i>योगyatā</i>	подходящий, годный
<i>manasaḥ</i>	ума

И ум становится подготовленным к концентрации.

Постепенное удаление внутренней завесы (аваранам) ментальной темноты, облегчает практику концентрации (дхарана). Ибо переживание внутреннего света (пракаша) не является конечной целью. Когда тело, ум и дыхание расслабляются и внутренний Свет раскрывается, естественное сопротивление начинает исчезать. Когда ум, тело и дыхание становятся спокойными, концентрация становится легкой.

Практика: Пребывайте в покое; позвольте жизни быть простой (особенно когда она кажется «запутанной»).

II.54. *sva-viśaya-asamprayoge cittasya sva-rūpa-anukāra iva-indriyāṇāṃ pratyāhāraḥ*

<i>sva</i>	собственный
<i>viśaya</i>	обстоятельство; состояние; объект
<i>asamprayoge</i>	освобождение; разъединять

<i>cittasya</i>	ума; сознания
<i>svarūpa</i>	собственная форма
<i>anukāra</i>	подражание, сходство
<i>iva</i>	как будто, точно как
<i>indriyāyānam</i>	органов чувств
<i>pratyāhāra</i>	удаление

Когда органы чувств отделяются от объектов и пребывают в своей собственной форме сознания [это] отвлечение чувств [Пратьяхара].

Из-за активности органов чувств (индрий) пранаямы не достаточно, чтобы контролировать беспокойный ум. Когда пять чувств — зрение, слух, вкус, осязание и обоняние — активны, сознание объединяется с объектами чувств и в результате мы забываем наше Я. Например, если мы чувствуем жару, мы говорим: «Мне жарко». Однако, ограничивая действие пяти чувств, например, расположившись с закрытыми глазами в удобной позе и не имея перед собой отвлекающих предметов, сознание перестает отождествлять себя с внешними объектами чувств, и пять чувств становятся подобными сознанию: бесформенными, спокойными и направленными внутрь. Органы чувств подобны зеркалу: когда они направлены вовне, они отражают мир форм; повернутые вовнутрь, они отражают чистый бесформенный свет. Мы вынуждены принимать формы, в которые позволяем погружаться чувствам. Если мы часто смотрим на картины святых и божественных существ, наш ум принимает их форму. Если мы часто смотрим порнографию или фильмы с насилием, ум становится похотливым и склонность к насилию беспокоит нас.

Поэтому пратьяхара — это контроль органов чувств с целью контроля ума. Она требует различения в повседневной жизни, а не только во время медитации. Требуются годы практики для овладения ею. Ее можно развивать, перейдя к менее интенсивной деятельности, которая будет поднимать сознание и напоминать о наших высших идеалах. Даже пищу следует принимать как подношение Богу (прасада). Свами Рамдас видел выбранное им божество (ишта-девата) Рама во всем и во всех и принимал все

события как волю Рамы. Это более высокая форма отвлечения чувств (пратьяхара).

Когда внутри себя мы ощутим свет и покой, это станет основой для правильных действий всей нашей природы. Что бы ни приходило через органы чувств, это не будет нас беспокоить, выводить из равновесия или овладевать нами.

Практика: Подумайте над тем, чему вы позволяете захватить ваше сознание. Уходите от вещей, которые нарушают покой ума. Важно различать сохранена ли внутренняя связь с высшим Я.

II.55. *tataḥ paramā vaśyatā-indriyāṅām*

<i>tata</i>	отсюда; тогда
<i>paramā</i>	наивысший
<i>vaśyatā</i>	власть
<i>indriyā</i>	чувство

Так достигается высшее господство над чувствами.

В этой последней сутре второй главы, посвященной садхане, или пути к реализации, Патанджали не разъясняет, что даст высшая власть над чувствами, но по положению в конце главы мы можем догадываться, что это переход к следующей части, посвященной достижениям (сиддхам).

По мере удаления от беспокойств внешнего мира, наш внутренний мир становится спокойным, и наша природа чище. Мы начинаем видеть вещи такими, какие они есть, а не такими, какими мы хотим, чтобы они были. Своей невинностью и непосредственностью мы становимся похожими на детей. Мы ничего не хотим; мы довольны всем именно как оно есть.

В Тирумантираме содержится десять стихов на тему отвлечения чувств от внешних объектов (пратьяхара), начиная со стиха 578:

Шаг за шагом практикуйте отвлечение ума
И смотрите во внутрь;

Мало-помалу много хорошего вы увидите внутри:
И вы можете встретить Бога,
Теперь и здесь внизу,
Которого древние Веды еще ищут повсюду.

В следующих стихах он говорит, что сосредоточение на различных тонких центрах в теле делает возможным пробуждение кундалини и различные переживания, ведущие к единству с Богом.

В последнем стихе Тирумантирама, посвященном пратьяхаре, говорится:

Действием пратьяхары
Весь мир будет видимым;
Избавьтесь от презренной темноты
И ищите Бога,
Если ваши мысли сосредоточены твердо,
Вы увидите Свет Божественного,
А затем придет бессмертие.
(ТМ 587)

Это обогащает наше понимание выполняемой практики и того, какие результаты можно ожидать.

Практика: Во время медитации и в повседневной жизни старайтесь ничего не хотеть и быть довольным всем именно как оно есть.

III. ВИБХУТИ ПАДА

Хотя термин вибхути нигде в сутрах не раскрывается, он означает необычные силы, описанные в данной главе. В Тирумантираме под вибхути подразумевается священный пепел, которым мажут тело, особенно лоб, Шива йоги (ТМ, 1655–1667). Этот пепел — зола от огня церемоний (яджна), которые регулярно проводят шиваиты аскеты (садху). Он олицетворяет следствие их аскетизма и символизирует очищение через огонь интенсивной практики (тапас) (см. II.1), которой они себя подчиняют. Эти сверхнормальные силы выражают божественность, которая является центром каждой личности, в то время как внешние пласты личности, обусловленные эго, сжигаются огнем интенсивной практики. Хотя Патанджали не определяет термин вибхути, его значение можно понимать как «конечный результат интенсивной йогической практики». Эти силы сами по себе не имеют ценности, и если привязываться к ним, они могут стать препятствием самореализации. Поэтому вибхути относится и к чистоте в результате постоянной практики, и к непривязанности ко всем результатам.

III.1. *deśa-bandhaś-cittasya dhāraṇā*

<i>deśa</i>	место
<i>bandhaḥ</i>	связующий
<i>cittasya</i>	сознания
<i>dhāraṇā</i>	концентрация

Концентрация — фокусирование сознания на одном месте, объекте или идее

Концентрация (дхарана) — пятая ветвь восьмиричной системы аштанга йоги. Она включает все техники, которые направлены на сосредоточение ума на единственном объекте чувств или точке. Она может затрагивать тонкие чувства: зрение, слух, обоняние, осязание или вкус, но не относится к физическим восприятиям таким как визуальное сосредоточение на свече (форма тра-таки) или слушание музыки. В результате ум становится устойчивым.

Как сказано в стихе 597 Тирумантирама:

Сдерживать в себе пять беспокоящих телесных чувств
 В пяти элементах,
 Сдерживать пять элементов
 Во внутренних познающих органах,
 Сдерживать внутренние познающие органы
 В их Танматрасе (пяти чувствах),
 Сдерживать Танматрас
 В Существом несозданном —
 Это действительно есть Дхарана,
 Практикуемая поэтапно.

Посвященных в крийя йогу Бабаджи в серии последовательных инициаций обучают концентрироваться на каждом из пяти тонких чувств (джнана индрии) и отделять их от пяти физических чувств (зрение, слух, вкус, осязание и обоняние) и пяти элементов панча-бхута (эфир, воздух, огонь, вода и земля, в которых они соответственно действуют). Выполняя предписания, они начинают осознавать плотные проявления (таттва) природы. В конечном счете они узнают, как освободить сознание от вовлеченности в них.

Практика: Выполняйте вторую (единственная форма, или эка рупа, там.), третью (движущая форма, или инаи рупа) и пятую (пурна бхава, буквально «эмоционально наполненная») дхьяна крийи или концентрацию на материальных объектах (тра-така крийи).

III.2. *tatra pratyaya-ekatānatā dhyānam*

<i>tatra</i>	В ЭТОМ
<i>pratyaya</i>	намерение; мысль, суждение, опыт, вера, знание, основа, религиозное размышление, значение
<i>ekatānatā</i>	имеющий качество (та) усиления (тана); качество сосредотачивать ум только на одном объекте
<i>dhyānam</i>	медитация

В этом контексте медитация — это опыт сосредоточения ума только на одном объекте.

Концентрация (дхарана) требует усилий, поскольку ум непрерывно блуждает, и следует терпеливо и настойчиво отсекаать то, что отвлекает внимание, и возвращаться к избранному объекту. Легко бросить все и сказать: «Я не гожусь для медитации». Будучи так же терпеливы к наклонностям ума, как к щенку, которого пытаетесь дрессировать, вы достигнете успеха. Когда концентрация (дхарана) будет получаться без усилий, начинается медитация (дхьяна). То есть медитация рождается из мастерства концентрации. Объект медитации может быть подвижным или включать в себя взаимосвязанные идеи или истории; он может иметь форму или не иметь ее. Медитацию можно определить как «непрерывное осознание выбранного объекта или предмета». Все школы медитации могли бы принять это определение, потому что во всех школах медитирующий стремится удержать непрерывное осознание направленным на выбранный объект или предмет. Отличаются различные школы медитации объектом или предметом: некоторые выбирают дыхание или кончик носа; другие предпочитают объект природы, например розу; некоторые концентрируются на геометрических формах как янтра или мандала, чтобы привлечь божество; можно выбирать абстрактную идею, например «любовь»; также выполняют ее с открытыми глазами, направленными на объект, подобный луку или стреле.

В медитации (дхьяна), однако, существует объект, субъект (медитирующий) и их отношение. То есть медитирующий постоянно осознает объект и относящиеся к нему идеи. В стихах 598–617 Тирумантирама описываются различные виды медитации.

Медитация (дхьяна) — это научное искусство овладения умом. Она является наукой, потому что содержит все элементы научных методов. Она начинается с гипотезы, которую следует проверить. Затем следует собственно эксперимент — выполнение техник. Затем записываются результаты эксперимента точно также, как это делают ученые. Затем практикующий сравнивает свои опыты с опытами учителя или других практикующих также, как это делают ученые на конференциях. Это искусство потому, что требует большой практики и мастерства. Недостаточно просто знать, как выполнять технику, иначе простое чтение книг или посещение курса, на котором объясняется техника, могли бы привести к просветлению.

Практика: Выполняйте различные формы медитации (дхьяна), чтобы овладеть умом на всех уровнях. Ум включает подсознание, пять физических чувств и их тонких двойников, интеллект, психический и сверхсознательный уровень.

III.3. *tad-eva-artha-mātra-nirbhāsaṃ sva-rūpa-śūnya-iva samādhiḥ*

<i>tad</i>	такая [медитация (дхьяна)]
<i>eva</i>	в самом деле
<i>arthamātra</i>	все чувство или объект
<i>nirbhāsaṃ</i>	освещать; кажется, есть
<i>svarūpa</i>	собственная форма
<i>śūnyaṃ</i>	пустой, лишенный
<i>iva</i>	как если бы
<i>samādhiḥ</i>	поглощение сознания

Поглощение сознания [самадхи] — такая медитация [когда] весь объект [т. е. сознание], предстает светом, как бы лишенный своей собственной формы.

При поглощении сознания (самадхи) медитация (дхьяна) выходит за пределы пассивного состояния. Разделение на субъект, объект и их отношения исчезает. Отсутствует ощущение или сознание отделенности от чего-либо. Нет того, кто практикует самадхи. Усилия или практика есть только до медитации. Делатель исчезает в самадхи. Практикующий просто пребывает в самадхи в состоянии поглощения сознания. Вначале это может заключаться в бездыханном состоянии единения с Богом. При многократном опыте самадхи может начать пронизывать наш ум во время бодрствования или во сне.

Практика: Начните с хамса медитации, постепенно позволяя увеличиваться промежутку между дыханиями и промежутку между мыслями. Затем изучайте и практикуйте криюю самадхи, как она дается на III ступени инициации крийя йога Бабаджи.

III.4. *trayaṃ-ekatra saṃyamaḥ*

<i>traya</i>	трех
<i>ekatra</i>	на один объект, в одном месте, в тесной связи, вместе, взятые все вместе
<i>saṃyama</i>	буквально: полное ограничение, от «сам» — полный, великий, заверченный и «яма» — ограничение (см. II.29), здесь переводится как «слияние» или «овладение».

Выполнение этих трех [дхарана, дхьяна и самадхи] вместе на один объект есть слияние [самьяма].

Когда концентрация, медитация и самадхи объединяются в единую практику, она может быть названа «полное ограничение», «овладение» или «слияние». Часто переводчики ссылаются на самьяму как на «овладение». Санскритский префикс «*saṃ*» по смыслу похож на английские префиксы «*com*» или «*con*», означающие «полностью» или «весьма». Как будет видно из следующих сутр, самьяма включает в себя различные элементы, объекты или идеи, направленные на осуществление земных или сверх-

нормальных достижений (сиддхов). В данном контексте это отношение с различными объектами может быть лучше всего передано термином «слияние».

В этом состоянии слияния (самьяма) с объектом сосредоточения сила Божественного течет по направлению любого объекта или идеи, на которых мы сосредотачиваемся и таким образом она проявляет себя спонтанно. Точно так же, как и в микрокосме человеческого тела, нужно только подумать о том, чтобы поднять руку — и она поднимается; также в макрокосме самьяма делает доступным проявление сил Божественного по нашей воле.

Практика: Делайте все с твердым намерением, ясно визуализируя то, что должно быть сделано. Делайте все спокойно, позволяя Вселенной осуществлять свою волю через вас.

III.5. *taj-jayāt prajñā-ālokaḥ*

<i>tad</i>	тот, этот
<i>jayāt</i>	из-за, благодаря мастерству; покорение, триумф
<i>prajñā</i>	проницательность, понимание; интуиция (см. I.20)
<i>āloka</i>	свет, блеск, великолепие; видение, созерцание

Благодаря овладению [самьямой] возникает свет прозрения [интуиции].

Как описано в сутре I.20 прозрение (интуиция) (праджна) является одним из пяти качеств, предшествующих неразличающему поглощению сознания (асампраджната-самадхи). Это не обычное знание, основанное на умственном опыте или интеллектуальном рассуждении, а озарения, рожденные вдохновением и нисходящие из психических или трансцендентных сфер человеческого сознания. Это как знание чего-то, поскольку человек «является» этим чем-то. Это было рассмотрено в комментариях к сутрам I.42 и I.44.

Практика: Спросите Бога: «Что ты хочешь, чтобы я делал?» Выполняйте самамю дхьяну крию Бабаджи всякий раз, когда вы нуждаетесь в руководстве.

III.6. *tasya bhūmiṣu viniyogaḥ*

<i>tasya</i>	его
<i>bhūmiṣu</i>	в или по ступеням; установленный; укорененный; заземленный
<i>viniyoga</i>	применение, развитие

Его развитие происходит этапами.

Озаренное сознание достигается постепенно и может быть связано с материальными или абстрактными содействиями, как было показано в сутрах I.42 и I.44. Как упоминалось в I.17, поглощение сознания, направленное на объект (сампраджната самадхи), может сопровождаться наблюдениями, размышлениями, блаженством и переживанием Я. При повторяемой практике оно постепенно становится стабильным и очищенным.

Практика: Регулярно выполняйте все дхьяна крии, изученные на первой ступени инициации крии Бабаджи. Записывайте полученные вами прозрения в журнал.

III.7. *trayaṃ-antar-aṅgaṃ pūrvebhyāḥ*

<i>traya</i>	три; тройственный; три части
<i>antar</i>	внутренний
<i>aṅga</i>	ветвь, часть
<i>pūrvebhyāḥ</i>	(по сравнению с) предшествующий (йогам)

[По сравнению с] предшествующими ветвями [эти] три [вместе] являются внутренними частями.

Эта сутра говорит о восьми ступенях или частях аштанга йоги, описанных в II.29. Первые ступени, а именно ограничения (яма), соблюдение (нияма), поза (асана), контроль дыхания (пранаяма) и удаление чувств (пратьяхара) — управляют внешними связями йога посредством физического тела и отношений с внешним миром. Последние три части: концентрация (дхарана), медитация (дхьяна) и поглощение сознания (самадхи) имеют дело с самим сознанием и, таким образом, являются более внутренними.

По мере увеличения нашей внутренней работы мы начинаем освобождаться от потребности быть отделенным или «особенным». Эти практики начинают освобождать нас от эгоцентризма и эгоистических мотиваций. Благодаря этим практикам медитации и сосредоточения мы начинаем в большей степени осознавать универсальную всеобщность. Когда мы начинаем ощущать единение с чем-то значительно более великим, чем мы сами, у нас появляется желание освободиться от импульсов, инстинктов и мелких движений ума.

Практика: Регулярно практикуйте различие. Замечайте в каждом действии всякую мотивацию или ощущение, исходящее от эго.

III.8. *tad-āpi bahir-āṅgaṃ nirbījasya*

<i>tad</i>	тот
<i>āpi</i>	также, даже, в действительности
<i>bahir</i>	внешний, наружный
<i>āṅgaṃ</i>	ветви, части
<i>nirbījasya</i>	бессемянного

Эти три в действительности становятся внешними для бессемянного самадхи.

Для бессемянного поглощения сознания (асампраджната самадхи, см. I.51) последние три части или ступени являются внешними, которые помогают в конечном счете их же превзойти.

Так, Шри Ауробиндо сказал: «Когда внутреннее Я, которое является источником духовного стремления, выходит на передний план, оно увлекает сознание в самое себя, в покой, экстаз, свободу, широту; естественно и самопроизвольно начинает возникать открытость свету и высшему знанию».

Практика: Развивайте чистоту чувств, будь то в симпатии, любви и пр. Стремитесь к тому, чтобы чувства были искренними, без скрытых побуждений. Отмечайте каждое возникающее чувство; осознавайте любую стоящую за ним мотивацию, основанную на эго.

III.9. *vyutthāna-nirodha-saṃskārayor abhibhava-prādurbhāvau nirodha-kṣaṇa-citta-anvayo nirodha-pariṇāmaḥ*

<i>vyutthāna</i>	возникающий; действие, направленное вовне; беспокойный
<i>nirodha</i>	прекращение (см. I.2); умолкание
<i>saṃskārayoḥ</i>	находящихся впечатлений; впечатления, оставленные прошлым действием, которые обуславливают будущие действия; впечатления, которые живут в подсознании
<i>abhibhava</i>	подавляющий, мощный
<i>prādurbhāvau</i>	видимость, проявление
<i>nirodha</i>	прекращение, обуздание
<i>kṣaṇa</i>	момент, мгновение
<i>citta</i>	сознание; ум
<i>anvayoḥ</i>	следующий, последующий, связь
<i>pariṇāmaḥ</i>	трансформация; преображение; развитие

Когда беспокойные [движения], возникающие внутри сознания, преодолены и умолкли [благодаря действию] обуздания, развиваются подсознательные впечатления обуздания.

Сутры III.9–III.15 рассматривают природу изменения или трансформации. В отличие от некоторых более поздних классиче-

ских текстов таких, как Упанишады, которые считают полное изменение нереальным, Патанджали и Тирумантирам оба считают его действительным. Сознание (читта) постоянно, но его содержание непрерывно меняется. Так же и Природа (практрити) постоянна, хотя в ней возникают и исчезают разные проявления. Здесь ниродха, или прекращение, относится к прекращению ложного отождествления с преходящим, то есть с эгоизмом. Процесс очищения от эгоизма был описан в комментариях к сутрам I.2 и I.12.

Шри Ауробиндо говорит об этом как об «очищающем действии Шивы» (1). На определенном этапе человек, без какой-либо явной причины, теряет интерес к миру и жизни в нем. Но когда это безразличие установилось на более чистом уровне сознания, оно становится блаженством единства, любовью, симпатией и чувством братства. Это то изменение, при котором старая форма движений (сознания) отбрасывается, оставляя новому Я пространство для самовыражения. Во время перехода и изменения возникает вакуум, который выражается в разочаровании. Но расширение сознания может наполнить его. Эта новая природа создает устойчивое основание для прочного Бхакти и Блаженства.

Практика: 1. Выполняйте шуддхи дхьяна крийю, которая дается на 1 ступени крийя йоги Бабаджи; 2. Когда открывается сердце, обратитесь единственно к Божественному и сохраняйте присущую ему чистоту. Когда устанавливается открытость к высшей осознанности, будьте тихими, избегайте рассеивания в ментальных движениях. Не желайте ничего, даже понимания того, что происходит.

III.10. *tasya praśānta-vāhitā saṁskārāt*

<i>tasya</i>	его
<i>praśānta</i>	спокойный
<i>vāhitā</i>	поток
<i>saṁskārāt</i>	привычка

Через подсознательные впечатления развивается тихий поток очищающей трансформации.

По мере развития непривязанности (вайрагья) (см. I.2 и I.12) формируется подсознательная привычка (самскара) к ней. Этим путем автоматически «отпускается» эгоистическая склонность к отождествлению с объектами внимания, мыслями, чувствами. Как указано в сутре I.17, когда эта непривязанность становится полной, не нужны дальнейшие усилия для ее поддержания. Человек освобождается от привязанности и желаний. Достигается величайший покой.

Когда мы начинаем воспринимать отличное от эго сознание и действительно начинаем жить под его возрастающим влиянием, очищение становится непрерывным и самоподдерживающимся.

Практика: В состоянии покоя, радости или любви, осознавайте их наличие и проследите их Источник. Повторяйте опыт снова и снова до тех пор, пока это состояние не утвердится в вас.

III.11. *sarva-arthatā-ekāgratayoḥ kṣaya-udayau cittasya samādhi-pariṇāmaḥ*

<i>sarva</i>	все
<i>arthatā</i>	значение, объект; вещественность, объективность
<i>ekāgratayoḥ</i>	однонаправленность
<i>kṣaya</i>	ухудшение, разрушение
<i>udayau</i>	возникший
<i>cittasya</i>	сознания, ума
<i>samādhi-pariṇāmaḥ</i>	развитие, занятие или изменение в самадхи

Поглощение сознания [самадхи] достигается когда исчезает множественность [объектов] и появляется однонаправленность ума.

В обычном состоянии ум постоянно отвлекается на внешние объекты через пять чувств и их тонкие двойники (посредством воображения). Йог развивает концентрацию (дхарана) и однонаправленность (экагратах) и направляет сознание внутрь, пока оно

не становится поглощено одним объектом, будь это тонкий объект или Я.

Практика: Выполняйте вторую дхьяна крийю (эка рупа или «единая форма»), изучаемую на I ступени инициации крийя йоги Бабаджи. Выполняя работу, концентрируйтесь в каждый момент на одной задаче. В повседневной жизни оставайтесь собранным и внутренне сосредоточенным в позиции свидетеля.

III.12. *tataḥ punaḥ śānta-uditau tulya-pratyayau cittasya-ekāgratā-pariṇāmaḥ*

<i>tataḥ</i>	затем, с этого, отсюда
<i>punaḥ</i>	снова, повторенный
<i>śānta</i>	подчиненный, успокоенный, умиротворенный, укрощенный, непо потревоженный
<i>udita</i>	возникший, очевидный, видимый
<i>tulya</i>	равный, такой же, такого же рода, подобный
<i>pratyaya</i>	мысли, которые руководят осознанностью; намерение
<i>cittasya</i>	сознания
<i>ekāgratā</i>	однаправленность
<i>pariṇāma</i>	трансформация; модификация; развитие

Когда намерения, направляющие повторяющиеся подъемы и спады [мыслей] становятся похожими, сознание преобразуется в однонаправленное.

Здесь Патанджали объясняет процесс преобразования (паринама) из обычного рассеянного сознания в поглощенное сознание (самадхи).

«Почему разумный человек, знающий, что объект восприятия по самой своей природе есть ничто, должен считать одну вещь приемлемой, а другую неприемлемой?» («Аштавакра Самхита» III.13). Единственное, что действительно влияет на нас, это то, что мы сами думаем о вещах. На кого наши мысли действительно воздействуют? Когда мы отождествляем себя с телом, чувства-

ми, глазами, которые видят, ушами, которые слышат, — что мы переживаем на самом деле? Даже когда мы думаем только о Божественном, наши страсти временами вызывают в уме беспокойство, которое блокирует прогресс.

Практика: Развивайте невозмутимость перед лицом двойственности: приобретения или потери, успеха или неудачи, хвалы или хулы, удовольствия или боли.

III.13. *etena bhūta-indriyeṣu dharma-lakṣaṇa-avasthā-pariṇāmā vyākhyātāḥ*

<i>etena</i>	посредством или через это
<i>bhūta</i>	элементы: земля, вода, воздух, огонь, эфир, — составляющие проявленного мира
<i>indriya</i>	орган чувств, сила
<i>dharma</i>	существенный признак
<i>lakṣaṇa</i>	характерный, фактор времени
<i>avasthā</i>	стабильность, стадия, состояние
<i>pariṇāma</i>	трансформация; занятие; эволюция, законченность, результат
<i>vyākhyātāḥ</i>	объясненный; полностью детализированный

Этим полностью объясняется преобразование качеств, свойств или состояния [ума] относительно элементов и органов чувств.

Патанджали описывает какими тремя путями происходят изменения: 1) изменения вещества или качеств (дхарма-паринама); 2) хронологические — т. е. прошлое, настоящее и будущее (лакшана-паринама); 3) изменение полного состояния с периодами роста или падения (аваста-паринама). Например, вещество глина может быть в настоящем в форме кувшина для воды; в прошлом это была просто глыба глины; в будущем в какой-то момент она превратится в пыль. Эти типы изменений универсальны и происходят как в материальной природе, так и в отношении содержания сознания. Точно так же, как глина оказывается неиз-

менной в выше приведенном примере, сознание остается неизменным при всех появлениях и уходах мыслей.

В процессе трансформации (паринамах) многое затачивается и подгоняется. Божественное трение приводит к изменениям. Нас не только отливают и формируют любящими руками, но иногда бывают необходимы зубило и молоток. Требуется великая решимость и устремленность. Именно в те моменты, когда нас обтесывают, и может произойти реальный прогресс. От нас требуется твердая и полная решимости воля к реализации.

Практика: Установите постоянную дисциплину и придерживайтесь ее. Развивайте осознанность в любых ситуациях.

III.14. *śānta-udita-avyapadeśya-dharma-anupātī dharmī*

<i>śānta</i>	успокоенный, затихший, непотревоженный
<i>udita</i>	возникший, поднятый, рожденный, произведенный
<i>avyapadeśya</i>	неустановленный или неопределенный
<i>dharma</i>	природа, характер, существенное качество
<i>anupātī</i>	следующий, соответствующий
<i>dharmī</i>	соблюдающий дхарму; знающий и соблюдающий закон; что-то, подчиненное особому условию.

Это подчинено специфическим законам природы [праkriti] [в форме] нарушаемой, проявленной и неопределенной.

Вещество постоянно существует за своими формами и проявлениями. Нарушаемыми являются те формы, которые вещество имело прежде, проявленными — те, которые существуют в настоящее время; неопределенные — те, которые проявятся в будущем. Например, глиняный горшок действительно стоящий на полке, первоначально был всего-навсего комком земли. В будущем, после того как он разобьется, он, несомненно, измельчится в пыль. Тирумулар анализирует природу, используя девяно-

сто шесть элементов (таттв) (ТМ, 154) как средства, направленные на то, чтобы в конечном счете превзойти их. В стихе 125 Тирумулар утверждает:

Те сиддхи, кто мир Шивы здесь узрели,
 Постигли Наду (звуковой принцип) и Нананду (первичный звук),
 Вечны, чисты в неомраченном покоятся блаженстве,
 Пройдя тридцать и шесть ступеней, ведущих к освобождению.

«Тридцать и шесть» составляют пять принципов Шивы (таттв), которые проявляются в чистой нематериальной сфере; семь принципов знания (видья таттвы), возникающие в нематериальной и материальной сферах и двадцать четыре принципа природы (пракрити таттвы), возникающие в чисто материальной области. Принимая за основу этот анализ, мы допускаем, что путем изучения природы, которая связывает наше сознание, мы можем полностью освободиться от нее.

Практика: Выполняйте инаю (там.) рупу (буквально: «движущаяся форма»); четвертую (арупа или бесформенную), пятую (пурна бхава, буквально: «наполненную эмоциями») и продвинутые дхьяна крийи, в качестве объекта используйте каждый из тридцати шести таттв.

III.15. *krama-anyaṭvaṁ pariṇāma-anyaṭve hetuḥ*

<i>krama</i>	последовательность, серии, преемственность, порядок
<i>anyaṭvaṁ</i>	различие, несхожесть
<i>pariṇāma</i>	развитие, трансформация; эволюция
<i>anyaṭve</i>	касающийся различия или разницы
<i>hetu</i>	основание; причина

Различие последовательностей [этих разных фаз] является причиной различия в [стадиях] эволюции.

Представьте, что мириады различий в проявленном мире вызваны этими тремя временными фазами, как описано в предыдущей сутре. Вселенная находится в непрерывных циклах. Для всего характерно существование, изменение и разрушение. Это не затрагивает Я. Вещи разрушаются из-за своей собственной неизменности, но даже тогда в действительности они не уничтожаются. Составляющие элементы остаются теми же в распадае, как и в жизни. Вещи появляются, чтобы пройти через разложение с целью изменения формы. Вселенная возникает из Себя и растворяется обратно в Себе.

Практика: Поразмышляйте над выражениями: «все, что когда-либо существовало, и все, что будет существовать, существует и сейчас»; и «Все имеет один и тот же составляющий элемент, и все взаимосвязано между собой» (Мать) (2).

III.16. *pariṇāma-traya-saṃyamād-atīta-anāgata-jñānam*

<i>pariṇāma</i>	(стадия) эволюции; трансформация, зрелость, результат
<i>traya</i>	три
<i>saṃyamād</i>	из-за или благодаря слиянию
<i>atīta</i>	прошлое
<i>anāgata</i>	будущее
<i>jñānam</i>	знание

Самьямой на троичной [стадии] эволюции [достигается] знание прошлого и будущего

Начиная с этой сутры Патанджали описывает, как практикой слияния (самьямы) на различных объектах или идеях обретаются различные силы, ведущие в конечном счете к высшей реализации неразличающего поглощения сознания (асампраджната самадхи). В данной сутре он ссылается на троичную природу трансформации или изменения (паринама), рассмотренную в сутре III.13: внешняя форма, различия во времени и общее состояние вещей. Например, в этом случае адепт йоги в состоянии сли-

яния (самьямы) может знать прошлое, настоящее и будущее любого человека, на котором он сосредоточит свое внимание.

Давайте посмотрим на все силы внутреннего знания с прагматической или практической точки зрения. Тот факт, что некоторые продвинутые йоги могут читать прошлое, настоящее и будущее других людей, демонстрирует Единство всего сущего. Это не означает, что все мы должны стремиться иметь способность знать будущее. Если Ему это угодно, мы будем знать его, а если нет, — какое это имеет значение?

Практика: Позвольте себе чувствовать связь с другими людьми, включая друзей, родственников, а также незнакомых. Любите себя и других. Будьте полностью непредвзятыми.

III.17. *śabda-artha-pratyayānām itara-itara adhyāsāt-saṁkaras tat-pravibhāga-saṁyamāt-sarva-bhūta-rūta-jñānam*

<i>śabda</i>	звук; слово
<i>artha</i>	значение; назначение
<i>pratyayānām</i>	идей
<i>itara-itara</i>	соответственный, взаимный, один с другим
<i>adhyāsāt</i>	из-за наложения
<i>saṁkaraḥ</i>	смешанный вместе, путаница, смешение
<i>tad</i>	что
<i>pravibhāga</i>	различение; отделение, разделение
<i>saṁyamāt</i>	по причине или благодаря слиянию
<i>sarva</i>	все
<i>bhūta</i>	существо
<i>rūta</i>	звук, произношение, крик, шум, вопль, выкрик, звук; резонанс
<i>jñānam</i>	знание

Путаница возникает от смешения слова, значения и идеи; самьямой на их различении достигается знание всех вещей.

Как правило, люди не различают объект, его словесное (шабда) название и звучание (рута) этого названия. Утверждается, что самамой на их различении йог может обрести знание иностранных языков. Следует осознать, какое мощное воздействие могут оказывать на нас слова. Эффект воздействия связан со значением и внутренней энергией слова. Произносимые вслух слова могут влиять на других. То, что мы говорим и слова, которыми выражаем наши мысли, может влиять на наше окружение.

Практика: Осознавайте слова, которые вы говорите себе и другим. Представьте, что они обладают достаточной силой, чтобы создавать и утверждать себя.

III.18. *saṃskāra-sākṣāt-karaṇāt-pūrva-jāti-jñānam*

<i>saṃskāra</i>	подсознательные впечатления
<i>sākṣāt-karaṇāt</i>	интуитивное восприятие; подлинное чувство, непосредственная причина
<i>pūrva</i>	предшествующий
<i>jāti</i>	рождение
<i>jñānam</i>	знание

[Благодаря] интуитивному восприятию подсознательных впечатлений [достигается] знание прежних рождений.

В состоянии слияния (самьямы) адепт может непосредственно воспринимать подсознательные впечатления и прошлое, в котором они сформировались. Так становится доступным даже знание прошлых рождений (джати).

Обычно не слишком полезно искать знание прежних жизней, поскольку с ним вместе может нахлынуть множество болезненных впечатлений. Однако если оно приходит спонтанно, то может принести ценное понимание. Тот, кто прочно утвердился в непривязанности (вайраджья), может легче переносить информацию о прежних рождениях.

Практика: Выполняйте дхьяна крийю «цепь памяти», изучаемую на III ступени инициации крийя йоги Бабаджи.

III.19. *pratyayasya para-citta-jñānam*

pratyayasya намерения
para-citta-jñānam знание мыслей других

[Благодаря интуитивному восприятию] намерений
 [достигается] знание мыслей других.

Практикующий самьяму адепт может читать ум другого человека и проследживать источник его мыслей. Хотя большинство обычных людей могут случайно улавливать чужие мысли, они обычно их игнорируют или путают со своими собственными. Йог же различает приходящие извне мысленные формирования и посредством самьямы может определить не только источник этих мыслей, но и считать существующее содержание ума другого. Однако, до тех пор, пока мы не очистим свое собственное подсознание, не рекомендуется фокусировать внимание на других людях или пытаться читать их мысли, так как это может просто усилить наши негативные склонности, такие как жадность, похоть, потребность власти или манипулирования. Даже когда эта способность используется для помощи или лечения, йог должен уважать необходимость для каждого отработать свою карму. Вмешательство йога может задержать эту отработку. Обычно йоги не вмешиваются без приглашения. Кроме того, большинство мыслей, которые имеют люди, не стоят внимания. Поэтому йог обычно не делает усилий, чтобы поймать их.

Практика: Сосредотачивайтесь только на мыслях великих святых до тех пор, пока ваше подсознание не очистится.

III.20. *na ca tat-sa-ālambanam tasya-aviṣayī-bhūtatvāt*

<i>na</i>	нет
<i>ca</i>	и
<i>tad</i>	этот, тот
<i>sālambanam</i>	с опорой или основанием; здесь: мотив
<i>tasya</i>	этого

<i>aviṣayī</i>	не имеющий объект
<i>bhūtatvāt</i>	благодаря состоянию существующего элемента

Но [знание чужих мыслей] не имеет [действительного] основания, потому что [его] элементы не имеют объекта.

Иными словами, знания, находящиеся на тонком уровне, не имеют соответствующей формы в проявленном мире элементов. Есть определенные границы такого чтения ума. Здесь Патанджали отмечает, что оно не распространяется до способности видеть внешние объекты (вишайя), которые другой может наблюдать или вследствие которых появляются его мысли.

Практика: Увидьте божественность в каждом человеке, то в нем, что является всеобщим, бесконечным и вечным.

III.21. *kāya-rūpa-samyamāt-tad-grāhya-śakti-stambhe cakṣuḥ-prakāśa-asamyoge-ntardhānam*

<i>kāya</i>	тело
<i>rūpa</i>	форма, один из элементов танматра
<i>samyamāt</i>	из-за, благодаря слиянию
<i>tad</i>	тот
<i>grāhya</i>	быть схваченным
<i>śakti</i>	сила, здесь: способность
<i>stambhe</i>	прекращение, подавление, остановка
<i>cakṣus</i>	глаз
<i>prakāśa</i>	свет
<i>asamyoge</i>	разрушение; разъединение, разделение
<i>antardhānam</i>	неразличимость, спрятанный, скрытый, невидимый

Самьямой на форме тела после прекращения способности быть воспринимаемым и после дезинтеграции [исходящего от тела] света [наступает] невидимость для глаз.

Здесь Патанджали объясняет, что если йог, выполняя самадью на своей собственной форме и в процессе этого останавливает исходящий от него поток света таким образом, что излучение не достигает глаз людей, он становится невидимым или, по меньшей мере, не замечаемым другими. Известны рассказы о том, как святой Рамалинга в конце XIX столетия, позируя с группой учеников фотографу, не оставил отпечатка на фотографических пластинках. Пустое место неизменно оказывалось там, где он находился в группе. Сам он утверждал, что это происходило скорее вследствие божественной трансформации его тела, чем по его собственной воле быть невидимым.

Будьте скромными, простыми и самоаналитичными, работая добросовестно и не ожидая награды или внимания. Сосредоточьтесь на Единстве всего. Почувствуйте, как мы все внутренне близки. Это способы сделаться невидимым, которые могут иметь постоянную ценность.

Практика: Практикуйте скромность, простоту и сознательное внимание к работе.

III.22. *sa-upakramam nir-upakramam ca karma tat-saṅyamād-apara-anta-jñānam-ariṣṭebhyaḥ vā*

<i>sa-upakramam</i>	находящийся в движении; действующий; проявленный
<i>nir-upakramam</i>	не в движении, не поднявшийся, не преследуемый; латентный
<i>ca</i>	и
<i>karman</i>	действие
<i>tat</i>	тот
<i>saṅyamāt</i>	из-за или благодаря слиянию
<i>apara-anta</i>	время смерти; завершение; буквально: «западная оконечность»
<i>jñānam</i>	знания
<i>ariṣṭebhyaḥ</i>	предзнаменования болезни, признаки приближающейся смерти
<i>vā</i>	или

Карма является скрытой или проявленной. Самьямой на карме или знаках смерти [достигается] знание смерти.

В сутрах II.12–14 рассматривались виды, причины и хранилище кармы. Здесь отмечается, что практикующий самьяму адепт, концентрируясь на хранилище кармы, находящейся глубоко в подсознании, может видеть тенденции и структуры, которые проявят его будущее, включая обстоятельства, сопутствующие его смерти. Предзнаменованиями являются внешние случайные или неожиданные происшествя, которые могут сообщать о приближающихся событиях. Хотя некоторые могут считать их предрассудками, существуют знания и методы для их прочтения.

Временами великие йоги предвидят смерть или другие бедствия и благодаря огромным усилиям изменяют будущее. Великая сила доступна тем, кто является Единым с Абсолютом. Даже мы, как коллективное сознание, можем способствовать изменению будущего.

Практика: Выполняйте садхану не только для собственной пользы, но и для блага каждого, помня слова обета в крийя йоге Бабаджи.

III.23. *maitry-ādiṣu balāni*

maitry-ādiṣu дружелюбие и так далее
balāni способности; силы

[Самьямой на] дружелюбии и подобных качествах [приобретается] сила [для их передачи].

Сутра говорит об отношениях, рекомендованных в I.33 и включающих: дружелюбие (метта) к счастливым (сукха); сострадание (каруна) к несчастным (дуккха); восхищение (мудита) — к добродетельным (пунья) и невозмутимость (упекша) — к безнравственным (апунья). Такие отношения создают спокойствие ума и основу для развития силы (бала). При игнорировании этих отношений возникают противоположные побуждения, приводящие, как

это происходит с сознанием обычных людей, к расточению сил на конфликты и ненужные жизненные обмены и утраты. Обычные люди растрачивают по мелочам свою жизненную энергию на тысячи ненужных и неразумных социальных действий или на такую самоуничтожающую умственную деятельность, как состязательность, ревность, страх, гнев, депрессия, гордость и т.п.

Практика: Сосредоточьтесь на доброте и дружелюбии и проявляйте эти качества по отношению к каждому, с кем вы вступите в контакт. Как можно чаще искренне улыбайтесь людям.

III.24. *baleṣu hasti-bala-ādīni*

<i>bala</i>	сила
<i>hasti</i>	слон
<i>bala</i>	силы, способности
<i>ādīni</i>	другие

[Самьямой на] силе слонов и других [подобных животных] [достигается] их сила.

Самьямой на животных или феноменах природы такими, как огонь, ветер, воздух, приобретает присущая им сила. Например, для приобретения физической силы предметом медитации может быть слон. В шаманистских традициях, подобных существующим на юго-западе Америки, адепты сливаются с дикими животными и проявляют характерные для них силы. Этот процесс отражает хорошо известный в физике принцип ответной реакции. Мы становимся подобными тому, о чем думаем. Культуры с ясно сформированными идеалами или героями стремятся к копированию этих героев и их поведения. В противоположность им в современной мировой массовой культуре нашими иконами становятся популярные сегодня кинозвезды и спортивные знаменитости, которые завтра сойдут со сцены. Результатом является культура цинизма, слабости и депрессии, в которой жизнь становится продолжением телевидения и кино. Упрощенно говоря, «вы есть то, что вы смотрите».

Практика: Размышляйте над качествами разных животных, которые вам симпатичны. Впитывайте эти качества, практикуя аффирмации, которые способствуют им.

III.25. *pravṛtṭy-āloka-nyāsāt sūkṣma-vyavahita-viprakṛṣṭa-jñānam*

<i>pravṛtṭi</i>	активность; движение вперед, продвижение, прогресс, выдвигание, появление, проявление, познание (см. I.35); здесь внутренние чувства
<i>āloka</i>	свет
<i>nyāsāt</i>	благодаря размещению, установке, применению или распределению
<i>sūkṣma</i>	тонкий
<i>vyavahita</i>	скрытый; загражденный
<i>viprakṛṣṭa</i>	отдаленный; дальний
<i>jñānam</i>	знание

Самьямой на просветленных внутренних чувствах достигается знание тонкого, скрытого и удаленного.

В соответствии с I.35 термин правритти означает тонкие чувства, в III.5 термин алока означает свет, правритти-алока можно понимать как «просветленные тонкие ощущения». Они обычно не находятся под нашим контролем и не проявляются, за исключением экстраординарных личностей таких, как ясновидящие. Однако в снах большинство людей переживают их. Самьямой на одном или всех внутренних тонких чувствах могут быть приобретены скрытые знания относительно того, что является невидимым (сукшма) как атомы, скрытым (вьявахита) как сокровище и отдаленным (випракришта) как дальние страны. Медитация обычно требует усилий до тех пор, пока вдохновение не начнет произвольно приносить опыт.

Практика: Стремитесь к вдохновению и просветлению внутренних тонких чувств посредством регулярной практики инаи

рупа дхьяна крийи (буквально: «движущаяся форма») и пурна бхава дхьяна крийи (буквально: «наполненный чувством»), которыми обучают на I ступени инициации крийя йоги Бабаджи.

III.26. *bhuvana-jñānaṃ sūrye saṃyamāt*

<i>bhuvana</i>	вселенная; мир, область космоса
<i>jñānaṃ</i>	знание
<i>sūrye</i>	на солнце
<i>saṃyamāt</i>	из-за, благодаря самьяме или владея самьямой

Самьямой на солнце достигается знание Вселенной и космических сфер.

Сутра показывает, каким образом адепты смогли изучить космос, что видно из их работ по астрономии и астрологии. Полезно приобрести астрологическую карту рождения. Ведическая система записи показывает, что ваша душа обещала выполнить в этой жизни и какие уроки должны быть получены. Некоторые комментаторы, такие как свами Харихарананда Аранья, утверждают, что слово «солнце» здесь означает «солнечный вход» в человеческом теле и он объясняет, что это центральный энергетический канал (сушумна нади), который находится в позвоночнике и простирается до макушки (3). Так как человеческое тело является микроскопической копией макрокосмоса, при выполнении самьямы на этот луч сияющего света раскрывается вся Вселенная. Далее он рассматривает семь сфер Вселенной, как они впервые были описаны мудрецом Вьясой: 1) сфера истины (сатья-лока); 2) сфера аскетизма (тапас-лока); 3) сфера людей (джана-лока); 4) сфера великого Праджапати, Брахмана, Создателя (махар-лока); 5) сфера великого бога Индра (махар-индра-лока); 6) сфера эфира, простирающаяся до полярной звезды (бхувар-лока) и 7) сфера, примыкающая к земной, куда души людей отправляются после смерти (бху-лока).

При прекращении колебаний ума (читта-вритти) можно осознать существование различных небесных сфер (лок). В момент смерти, если человек покидает тело через «солнечный вход», шумна, он достигает высших астральных областей богов или далее — причинные области истины. Это известно как великое поглощение сознания (маха-самадхи), при котором йог выходит из тела через макушку. В других случаях человек уходит через «лунный вход», то есть через одно из девяти отверстий тела (генитальное, анус, два глаза, два уха, две ноздри, рот) в зависимости от желаний, существующих в конце жизни. Например, если человек уходит через тонкий анус или генитальные отверстия, он может быть обречен на страдания в низших астральных планах. Хотя ум там активен и полон желаний, они не могут быть реализованы, поскольку без органов чувств человек не может действовать.

III.27. *candre tārā-vyūha-jñānam*

<i>candre</i>	на Луне
<i>tārā.</i>	звезды
<i>vyūha</i>	упорядочение, расположение, распределение
<i>jñānam</i>	знания

[Самьямой на] Луне [достигается] знание звездных систем.

Подобным образом, самьямой на Луне адепты могли получить знания не только о ее влиянии на нас, но также знания о влиянии дальних звезд и созвездий. Сиддхи разработали науку Свара йога, которая включает использование влияния Луны на наше тонкое и физическое тело. Она воздействует на дыхание правой или левой ноздри, на правое или левое полушарие мозга, на женские менструальные и детородные циклы, не говоря уже о движении морских приливов и отливов, электромагнитное и психическое воздействие.

Свами Харахарананда Аранья рассматривает здесь «луну» в связи с «лунным отверстием», чувствами, он подчеркивает, что те, кто не покидает свое тело через сушумна или «солнечное отверстие», как было рассмотрено в предшествующей сутре, должны вновь воплощаться на земле (4).

Практика: Замечайте периоды, когда лунное дыхание и творческое, пространственное, образное мышление и воображение преобладают.

III.28. *dhruve tad-gati-jñānam*

<i>dhruve</i>	на Полярную звезду
<i>tad</i>	тот (относящийся к звездам в предшествующей сутре)
<i>gati</i>	движение; побуждение
<i>jñānam</i>	знание

Самьямой на Полярной звезде достигается знание движения звезд.

Подобным образом, самьяма на Полярной звезде дает знание движения звезд. Полярная звезда служит отправной точкой, поскольку сохраняет постоянное положение на небе. Фокусируя внимание на одной точке, подобной Полярной звезде, сохраняя спокойствие и одновременно полностью погружаясь в небо, будет познано движение звезд.

III.29. *nābhi-sakre kāya-vyūha-jñānam*

<i>nābhi</i>	центральная точка; пупок
<i>sakre</i>	на чакре
<i>kāya</i>	тело
<i>vyūha</i>	расположение
<i>jñānam</i>	знание

Самьямой на чакре пупка достигается знание системы тела.

Практикуя самьяму на солнечном сплетении или пупочной чакре (набхи-чакра) можно проследить тонкую анатомию человеческого тела. Эта чакра является центром жизненной силы. Адепты йоги различают 72 000 каналов (надас), пронизывающих человеческое тело в его физическом и тонком измерениях. Некоторые важные нада являются объектом специальных практик йоги.

Мать утверждает, что посредством изучения пупочного центра мы можем узнать наше назначение или смысл жизни. Она говорит, что способ соединения с этой областью состоит в привлечении жизненной энергии (праны) к пупочной зоне и расслаблении. Привлеките «спокойную легкость» вместе с жизненной энергией. Представьте, как прана растекается по напряженной зоне. Расслабьтесь и отпустите. «Представьте, что вас захватывает движущаяся волна, и расслабьтесь. Плывайте на этом бесконечном волновом движении» (5).

Практика: Выполняйте описанную выше технику распространения энергии вокруг пупочного центра. Не жалуйтесь на работу, которую вам дано выполнять в жизни. Развивайте оптимистическое отношение. Увидьте свою жизнь и работу в новом свете.

III.30. *kaṅṭha-kūpe kṣut-pipāsā-nivṛttiḥ*

<i>kaṅṭha</i>	горло
<i>kūpe</i>	колодец; впадина, полость
<i>kṣudh</i>	голод
<i>pipāsā</i>	жажда
<i>nivṛttiḥ</i>	прекращение, исчезновение

Самьямой на горловой впадине достигается прекращение голода и жажды.

Вишуддхи чакра, расположенная в горле, представляет собой центр визуализации. Голод и жажда являются прежде всего функцией воображения и привычки. Еда и питье дают нам немедленное удовлетворение и облегчают эмоциональные страдания такие, как депрессия или разочарование. Однако, успокаивая эти эмоциональные потребности посредством прямой нейтрализации горловой (вишуддхи) чакры, побуждение есть и пить может быть практически устранено.

Практика: Мантры, асаны, дхьяна крийи, предназначенные для пробуждения горловой чакры. Позвольте уйти желанию. Контролируйте эмоциональные побуждения есть и пить. Ешьте только когда голодны. Прислушивайтесь к своим чувствам.

III.31. *kūrma-nāḍyām sthairyam*

<i>kūrma</i>	черепаха
<i>nāḍī</i>	тонкий энергетический канал; путь праны в тело
<i>sthairyam</i>	неподвижность; прочность; стабильность

*Самьямой на черепаховом канале [достигается]
неподвижность.*

Черепаховый канал (курма нади) — один из главных энергетических каналов (нади) в тонком теле. Он находится под горлом. Самьямой на нем достигается неподвижность и устойчивость во время медитации.

Черепаха символизирует место, где встречаются небеса и земля. Верхняя часть панциря черепахи является символом небес, а ее квадратная нижняя часть символизирует землю. Она ассоциируется с лунным циклом, первичной матерью и первичной сущностью. Когда мы начинаем видеть взаимосвязь вещей, мы начинаем понимать, что путь на небеса проходит через землю.

Практика: Поместите эпицентр ума на этот черепаховый канал (курма нади), применяя Шестую дхьяна крийю (нади дхьяну), и ощутите внутреннее спокойствие.

III.32. *mūrdha-jyotiṣi siddha-darśanam*

<i>mūrdha</i>	голова
<i>jyotiṣi</i>	на свет; яркость
<i>siddha</i>	совершенная личность, завершенная личность
<i>darśanam</i>	видение

Самьямой на свете [на макушке] головы достигается видение совершенных существ.

Каждый человек имеет излучение вокруг своего физического тела. Когда оно усиливается благодаря интенсивной практике йоги, вокруг головы и особенно над головой можно увидеть интенсивный свет. Мы не ограничены физическим телом. Над макушкой головы находится место для высшего Существа. Самьямой на свет, находящийся над вершиной головы, можно обрести видение высших мастеров и адептов и других божественных существ. В стихе 194 Тирумантирам:

Пчела, ища нектар, на верх цветка взлетает,
И сок благоуханный там с вождельнем пьет;
Так те, кто ищет Милости духовной,
Взлетают к Свету, запредельному для наших глаз.

Когда вы проникаете в свет (джоти) над вершиной головы (мурдха), исчезает различие между субъектом и объектом, за исключением выражения вашей индивидуальности воображения. Для большинства учеников йоги свет совершенных существ вполне доступен даже без совершенствования в этой технике. Свет исходит и от слов, написанных совершенной личностью. Вы можете погружаться в этот осязаемый свет всякий раз, когда читаете их книги. Шри Ауробиндо говорит: «Слово имеет силу — и даже обычное написанное слово имеет силу. Если же это вдохновенное слово, оно имеет еще большую силу. Какого рода эта сила, зависит от природы вдохновения, темы и стороны бытия, которые оно затрагивает. Если это есть само Слово — как в некото-

рых изречениях великих писаний, таких как Веды, Упанишады, Гита, оно вполне может иметь силу пробуждать духовный и возвышающий импульс и даже некоторые виды реализации».

Практика: Преданно изучайте священные книги Просветленных и Совершенных Личностей. Они представляют собой ежедневное персональное водительство и вдохновение для вас. Их руководство придет к вам в нужный момент. Выполняйте сварупа джоти самадхи дхьяна крийю, которой обучают на III ступени инициации крийя йоги Бабаджи.

III.33. *prātibhād-vā-sarvam*

<i>prātibhād</i>	озарение; интуиция; спонтанная и непосредственная вспышка интуиции
<i>vā</i>	или
<i>sarvam</i>	все

Или все [силы приходят сами собой через] вспышку озарения.

Вспышка озарения (пратибха) является опытом, примером того, что может прийти потом: длительное просветление или неразличающее поглощение сознания (асампраджната самадхи). То есть, даже без выполнения самьямы эти силы могут прийти спонтанно, как спутники вспышки просветления. Темнота обычного человеческого сознания рассеивается в таком сиянии света и сознания.

Когда Шри Ауробиндо спросили, является ли эффективным метод сидения в бездейственной медитации для того, чтобы увидеть, что придет от богов и богинь интуиции, он сказал: «Это путь, которым должны приходиться. Когда ум становится спокойным, интуиция, совершенная или несовершенная, должна появиться, выскакивая вперед и осматривая место. Конечно, это не единственный путь. Все, написанное мной начиная с 1909 года, было написано этим путем или, скорее, через молчащий ум, и не только через молчащий ум, но и молчащее сознание. Однако боги и богини не имеют к этому отношения» (6).

Практика: Осознавайте интуитивное знание, которое приходит к вам, когда ваш ум молчит. Нет необходимости сидеть в совершенной асане для того, чтобы ум молчал. Мы можем вести машину или мыть посуду; заметьте, что активность без думания часто открывает нас для восприятия.

III.34. *hrdaye citta-saṁvit*

<i>hrdaye</i>	в сердце; область чувств и ощущений
<i>citta</i>	сознание
<i>saṁvit</i>	знание, понимание

[Самьямой] на сердце [достигается] знание [природы] сознания.

Сознание (читта) проявляется в обычном человеческом существе только в трех состояниях: физическом (через пять чувств), в воображении (во время сна или бодрствующего астрального воображения) и в глубоком сне без сновидений. Есть и четвертое — турья, которое является основным трансцендентальным состоянием осознанности. Это четвертое состояние доступно только путем концентрации внимания на сердце; не на физическом сердце, а на центре нашего существа, который пространственно расположен в середине груди. Из этой благоприятной позиции мы можем объективно различать другие состояния сознания; в то время как обычно человек просто поглощается ими, не осознавая того.

Практика: Во время медитации концентрируйтесь на сердечном центре (не на физическом сердце).

III.35. *sattva-puruṣayor-atyanta-asamkīrṇayoḥ pratyaya-aviśeṣaḥ bhogaḥ para-arthatvāt sva-artha saṁyamāt puruṣa-jñānam*

<i>sattva</i>	существование; продукт пракрити; здесь: проявление сущности в природе
---------------	---

III. ВИБХУТИ ПАДА

<i>puruṣa</i>	Я; пассивный свидетель; душа, человек; изначальный человек как источник всего
<i>atyanta</i>	совершенный, бесконечный, непрерывный, вечный, чрезмерный, очень большой
<i>asamkīrna</i>	несмешанный, чистый, не спутанный
<i>pratyaya</i>	осознанность; намерение; фундаментальное понятие
<i>aviśeṣo</i>	неясный
<i>bhogaḥ</i>	опыт; использование, применение, окончательный опыт
<i>para</i>	противоположный, дальнейший, дальше чем, выше или ниже чего-то
<i>artha</i>	объект, цель, намерение, задача
<i>para-arthatvāt</i>	из-за зависимости от кого-то еще; здесь: скрытый мотив (причина)
<i>sva-artha</i>	собственная цель; ради себя
<i>saṃyama</i>	единство, тождественность
<i>puruṣa</i>	высшее Я; человек, изначальный человек, как источник всего
<i>jñānam</i>	знание

[Когда существует] дальнейший мотив, получающимся в результате опытом является отсутствие различения [между] сознанием проявленной в природе сущности и Я; [когда практикуется] сама́яма ради нее самой, [достигается] знание Я.

Природа (Пракрити) имеет три вида проявления (три-гунас), а именно: активность (раджас); инертность (тамас) и сущность (саттва). Саттва также означает равновесие, невозмутимость и включает в себя самую тонкую часть проявленной природы: интеллект. В обычном человеческом сознании из-за покрова невежества наличествует смешение или отсутствие различения между нашим чистым Я, не вовлеченным в проявление, и комплексом тело-ум. Посредством сама́ямы на это различие между Чистым Я (Пуруша) и проявлениями Природы (Пракрити) на тончайшем уровне нашего существа (саттва), мы можем понять, что есть Я.

Практика: Читая, изучая и размышляя, то есть, работая с интеллектом, позвольте внутреннему сознанию оставаться осознанным и отстраненным, наблюдающим игру слов и идей. Освойте и практикуйте нитьянанда крийю, которой обучают на II ступени инициации крийя йоги Бабаджи.

III.36. *tataḥ prātibha-śrāvaṇa-vedanā-ādarśa-āsvāda-vārtāḥ jāyante*

<i>tatas</i>	отсюда
<i>prātibha</i>	интуиция; предсказание; здесь: произвольные вспышки интуиции
<i>śrāvaṇa</i>	слышание, относящееся к или воспринятое ухом
<i>vedanā</i>	осознание, чувство, ощущение
<i>ādarśa</i>	видение, акт восприятия глазами
<i>āsvāda</i>	вкушение, удовольствие, еда
<i>vārtā</i>	обоняние
<i>jāyante</i>	рожденные или произведенные

Так возникают спонтанные вспышки интуиции [основанные на] слухе, осязании, зрении, вкусе и обонянии.

Как было описано в сутре III.35, знание Я, приобретенное посредством слияния (самьямы) на различии между Я (Пуруша) и Сущностью (саттва), может производить силы ясновидения, яснослышания, ясночувствования и т.д. Когда личность отождествляется с Я, сила божественного течет по скрытым тонким каналам.

Практика: Развивайте внутреннее видение и слышание, применяя инаи рупа (буквально: «движущаяся форма»), дхьяна крийю и пурна бхава (буквально: «эмоционально наполненный»), дхьяна крийю, которым обучают на I ступени инициации крийя йоги Бабаджи, а также продвинутые крийи, относящиеся к сидхам.

III.37. *te samādhāu-upasargāḥ vyutthāne siddhayaḥ*

<i>te</i>	эти (сиддхи)
<i>samādhau</i>	в поглощении сознания
<i>upasargāḥ</i>	помеха, препятствие, неприятность
<i>vyutthāne</i>	возникающий, просыпающийся, приносящий, дающий дорогу; здесь: в пробуждающемся состоянии
<i>siddhayaḥ</i>	достижения, успех, совершение, выполнение, завершение

Эти умения являются препятствиями для поглощения сознания, но достижениями в состоянии бодрствования.

Не следует привязываться к таким способностям (сиддхам), хотя с мирской точки зрения они могут казаться чудесными. Делая их своей целью, мы только задерживаем достижение состояния поглощения сознания (самадхи). Дайте им прийти, но дайте им и уйти. Это лишь сигнальные знаки на пути, которые ни в коей мере не являются необходимыми.

Мать говорит о таких способностях (сиддхах): «Все те силы, дары, конструкции, проявления — все они напоминают мне жизнь странствующего фокусника. Как в жизни фокусника: вы идете от одной ярмарки к другой, демонстрируя свои трюки. Было время, когда я видела в них нечто очень хорошее, потому что расширялась моя способность воображения и потому что я могла подарить их Богу. Но они не являются необходимыми». Эти чудесные силы возбуждают, подобно брызгам шампанского, но это осложняет вещи и затуманивает суть. Вы должны ждать, пока пена осядет, прежде чем сможете опять спокойно отправиться по своей дороге к цели.

Практика: Практикуйте йогу без привязанности к результатам.

III.38. *bandha-kāraṇa-śaithilyāt pracāra-saṃvedanāt ca cittasya para-śarīra-āveśaḥ*

<i>bandha</i>	связывающий, держащий, зависимость
---------------	------------------------------------

<i>kāraṇa</i>	основание, причина, мотив, источник
<i>śaithilyāt</i>	из-за или по причине релаксации
<i>pracāra</i>	выступающий, показывающий себя, манифестация, внешний вид
<i>saṃvedanāt</i>	из-за, от или благодаря знанию
<i>ca</i>	и
<i>cittasya</i>	ума или сознания
<i>paraśarīra</i>	другое тело или воплощение
<i>āveśaḥ</i>	вход, завладение чем-то, вхождение

Благодаря освобождению от причин зависимости и знанию проявлений [возможно] вхождение сознания в другое тело.

Этот феномен известен как прапти и является одной из восьми великих сил, упомянутых в различных текстах по йоге, включая Тирумантирам, стих 668:

- Становиться маленьким, как атом внутри атома (аниман)
 - Становиться бесконечно большим (махиман)
 - Становиться легким, как пар в левитации (лагхиман)
 - Входить в другие тела в трансмиграции (прапти)
 - Быть во всех предметах — всепроникаемость (пракамья)
 - Быть Богом всего творения во всемогуществе (ишита)
 - Присутствовать везде в вездесущности (васита)
 - Выполнять любую просьбу или желание (камаवासайита)
- Эти восемь есть Великие сиддхи.

В поэме «История океанической жизни» сиддх Поканатхар (произносится «Боганатар») описывает, как он трансмигрировал в другое тело для выполнения своей миссии в Китае. Тирумупулар, в свою очередь, рассказывает, как он трансмигрировал в тело умершего пастуха Мулара (ТМ 68).

Они сделали это для выполнения своего долга (дхармы). Гуру Боганатара Каланги Натхар просил своего ученика принять его миссию в Китае; начав работу, Боганатар понял, что для ее выполнения ему необходимо поменять тело. Тирумупулар также рассказывает о поручении, возложенном на него Шивой на юге Ин-

дии, и что выполнение этого поручения требовало трансмиграции в тело умершего пастуха Мулара. Хотя мы, вероятно, никогда в этой жизни не будем призваны трансмигрировать в другое тело, можно хорошо подготовиться к следующему рождению, путем его визуализации, поиском вдохновения и приведения в порядок нашей настоящей кармы с целью ее улучшения.

Практика: Позвольте божественному замыслу осуществиться через вас. Визуализируйте идеальные условия вашего следующего рождения.

III.39. *udāna-jayāt-jala-pañka-kañṭaka-ādisu asaṅga utkrāntiś-ca*

<i>udāna</i>	жизненная сила верхней части тела; верхнее дыхание, один из пяти жизненных вдохов; выдыхание вверх, испускать дыхание в верхнем направлении
<i>jayāt</i>	из-за, от или благодаря мастерству; победа
<i>jala</i>	вода
<i>pañka</i>	грязь
<i>kañṭaka</i>	шип, колючка
<i>ādisu</i>	и так далее
<i>asaṅgaḥ</i>	непривязанный, свободный от связей, независимый; невосприимчивость
<i>utkrāntiḥ</i>	вышедший вперед, наружу; превзошедший или превысивший; здесь: левитация
<i>ca</i>	и

Овладение жизненной силой верхней части тела [дает адену силу] невосприимчивости к воде, грязи и шипам [так же, как и силу] левитации.

Поток жизненной силы (праны) классифицируется в соответствии с пятью частями тела: 1) область сердца (прана); 2) область живота (самана); 3) тазовая область и ноги (апана); 4) голова и шея (удана); 5) вяна, наполняющая все части тела. Слияние (самья-

ма) с жизненной силой верхней части тела дает возможность физической левитации, известной также как лагхима и являющейся одной из восьми великих сиддх, названных в стихе 668 ТМ.

Мать говорит, что выполнение контроля за дыханием (пранаямы) с целью достижения сил загрязняет более, чем что-либо иное. Делайте пранаяму только для того, чтобы помочь своему развитию. Направление праны в нездоровые области тела весьма благотворно и на II ступени инициации крийя йоги Бабаджи изучается как прана сахитчай крийя. Владение жизненными силами (пранами различного вида), говорит Мать, подобно вхождению Бога в тело в виде воздуха, а когда он удерживается внутри — подобно тому, как будто весь воздух извне начинает литься внутрь тела и делать там свою работу с таким чувством легкости, спокойной силы и уверенности, что вызывает ощущение приятного умиротворения (7). В то время как аскеты, без сомнения, могут стать физически невосприимчивыми к шипам, грязи, насекомым и т.д., мы символически можем трактовать воду как эмоции, грязь — как то, что скрывает свет Я, а колючки — как тернистый путь, который причиняет нам боль, если мы делаем неверный шаг, возвращаясь к старым плохим психологическим привычкам.

Практика: 1. Выполняйте прана сахитчай крийю и другие крийи, относящиеся к самолечению, которым обучают на II и III ступенях инициации. 2. Выполняйте шудхи дхьяну крийю и контроль чувств (пратьяхара) во время глубокой медитации, как это дается на I ступени инициации. 3. Когда вы обнаруживаете внутри себя беспокойство, скажите: «Господь, в Твоей Воле освободить меня от этих привычек. Я не могу сделать этого сам». Как только эти вещи оставляют нас, наше сознание меняется. В этот момент мы почувствуем себя «легче воздуха».

III.40. *samāna-jayāj-jvalanam*

<i>samāna</i>	жизненная сила в области живота
<i>jayāt</i>	благодаря владению
<i>jvalanan</i>	свечение, излучение

Овладение жизненной силой в области живота [дает] сияние

Это может произойти в результате слияния (самьямы) с жизненной силой (прана) в этой области (самана) или как результат дыхания, активизирующего солнечное сплетение. Хранилище или энергетическая оболочка, окружающая физическое тело, заполняется. С возрастом обычно это хранилище истощается и аура становится тусклой или даже бесцветной во время болезни.

Сравните вышесказанное со стихом 689 ТМ:

В дни, когда сиддха пребывает в самоконтроле (вашитва)
 Сияющий, как Солнце,
 И редкое видение истинной Сущности обретает,
 Золотым становится Его тело,
 Умершими — органы чувств,
 Он видит Шакти,
 Что стелется подобно нежной лозе.

Посредством смещения праны, которая течет вверх и той, которая находится внутри области таза и ног (апана) и является нисходящим потоком, и направления их обеих вверх, огонь тапаса начинает магнетизировать тело, и образуется аура.

Практика: Выполняйте крийя кундалини пранаяму как способ развития крепкого здоровья, сияния и силы.

III.41. śrotra-ākāśayoḥ saṁbandha-saṁyamād-divyaṁ śrotram

<i>śrotra</i>	ухо
<i>ākāśayoḥ</i>	эфир
<i>saṁbandha</i>	отношение, связь, союз
<i>saṁyamāt</i>	из-за, благодаря или обязанный слиянию
<i>divyaṁ</i>	божественный
<i>śrotram</i>	слышание, здесь: дивьям-шротам — «яснослышание»

[Самьямой] на связи уха и эфира [достигается]
 яснослышание

Звуки перемещаются посредством эфира или пространства. При яснослышании ощущение слышания отделяется от органа слуха, уха, и центр сознания ментально перемещается в отдаленное место, так сказать, «через пространство». Затем мы прислушиваемся к звукам, которые возникают. Как метод это требует большой практики, хотя может возникать и спонтанно (как в сутре III.33).

Полезно развивать естественные способности наших тонких чувств. Развитие тонкого чувства яснослышания начинается с намерения сделать это. Мать объясняет, как мы можем «слышать за звуком» путем контакта с тонкой реальностью, лежащей позади звука. Мы концентрируемся и затем слышим, что происходит позади него. Это требует терпеливой практики в течение многих месяцев.

Практика: Утвердитесь в намерении достичь яснослышания. Для его развития выполняйте продвинутые крийи, которым обучают на III ступени инициации крийя йоги Бабаджи.

III.42. *kāya-ākāśayoḥ sambandha-saṁyamāt laghu-tūla-samāpatteḥ ca ākāśa-gamanam*

<i>kāya</i>	тело
<i>ākāśa</i>	пространство, эфир; субстрат качества звука; пустота; ничто
<i>sambandha</i>	взаимосвязь
<i>saṁyamāt</i>	вследствие или благодаря слиянию
<i>laghu</i>	свет
<i>tūla</i>	хлопок (материал)
<i>samāpatteḥ</i>	вследствие или благодаря объединению; здесь: поглощение сознания
<i>a</i>	и
<i>ākāśa</i>	пространство, эфир; субстрат качества звука; пустота; ничто
<i>gamanam</i>	движение, идущий от

[Самьямой] на связи тела и пространства и [пребывая в] поглощении сознания на легкости [объекта вроде] хлопка, достигается [сила перемещения через] пространство.

Это еще одно упоминание силы легкости (лагхима), которая была рассмотрена в сутре III.38. Как правило, в обычном сознании мы игнорируем эфир несмотря на то, что в нем существует тело и, вообще, все проявления. Путем слияния (самапатти) сознания и сущности с эфиром (акашей) тело (кайя) преодолевает закон гравитации и может двигаться как угодно.

Мать вспоминает, как она, будучи прикована к постели, использовала практику перемещения через пространство нескольких комнат, чтобы увидеть происходящее в мастерской. Она, как правило, лежала очень спокойно, закрыв глаза, и постепенно отпускала свое сознание. Она проделывала этот опыт регулярно, день за днем, в определенный час. Она советует нам начинать с воображения, которое затем становится фактом. Через некоторое время мы почувствуем, что наше видение физически перемещается (8).

Практика: Выполняйте самадхи крийи, изучаемые на III уровне инициации крийя йоги Бабаджи, и, пребывая в этом состоянии, фокусируйте внимание на легком объекте таком, как хлопок, шелк или перо.

III.43. *bahir-akalpitā vṛttir mahā-vidēhā tataḥ prakāśa-āvaraṇa-kṣayaḥ*

<i>bahir</i>	наружный, внешний; несущественный; внешние ветви
<i>akalpitā</i>	непостижимый
<i>vṛttih</i>	волны (возникающие внутри сознания, т.е. читта-вритти)
<i>mahā</i>	великий
<i>vidēhā</i>	бестелесность, не материальность, смерть (см. 1.19)
<i>tataḥ</i>	отсюда; от этого, затем, следовательно

<i>prakāśa</i>	свет
<i>āvaraṇa</i>	покрывало
<i>kṣayaḥ</i>	разрушение; истощение, дом; окончание; более фигурально: «сбрасывание»

Во время этого великого внетелесного опыта колебания, возникающие внутри сознания, невозможны, поскольку они воспринимаются как внешние по отношению к этому телу и от этого происходит сбрасывание завесы, скрывающей свет высшего Я.

Из-за эгоизма мы позволяем нашему сознанию поглощаться тучей мыслей настолько толстой, что она обычно скрывает наше истинное Я, которое имеет природу света (пракаша). Слиянием (самьямой) с эфиром (акашей, как описано в III.41 и III.42) мы поднимаемся над тучей и видим Свет Я, который находится за ней.

Ссылаясь на свой истинно великий опыт вне тела, Мать объясняет: «Во время всего опыта эта индивидуальность больше не существовала, это тело больше не существовало, не было никаких ограничений. Я уже не была больше здесь — то, что было здесь, была Личность». Когда она оставила тело, это не значит, что она оставила физическое сознание. Ее всеобъемлющий контакт с земным миром остался тем же. Она объясняет, что, как только вы поднимаетесь на определенную высоту, внешний вид тела сразу же теряет свою реальность. Внешний вид там представляется весьма иллюзорным. Наша индивидуальная форма, которую мы видим физическими глазами, весьма условна. За пределами этого мира она совершенно другая (8).

Практика: Размышляя над этой сутрой, практикуйте самадхи крийи, которым обучают на III ступени инициации крийи йоги Бабаджи.

III.44. *sthūla-svarūpa-sūkṣma-anvaya-arthavattvasaṃyamād-bhūta-jayaḥ*

sthūla большой, грубый, твердый, материальный.

<i>svarūpa</i>	собственная форма, сущность
<i>sūkṣma</i>	тонкий
<i>anvaya</i>	соотносительный; связь, быть связанным с
<i>arthavattva</i>	целеустремленность; значение, важность
<i>saṅyamāt</i>	вследствие или благодаря слиянию
<i>bhūta</i>	элементы
<i>jaya</i>	господство

Самьямой на объектах [природы], на их грубом и тонком уровнях, их сущности, взаимосвязи и назначении достигается господство над пятью элементами.

Объекты (вишайях) в природе существуют на различных уровнях. На грубом уровне они могут восприниматься органами чувств (индриями), имеют определенную, принятую ими, форму, взаимосвязаны с другими объектами, а также служат некоторой цели.

Как известно, элементы природы — земля (притхви), вода (ап), огонь (теджас), воздух (вайи) и эфир (акаша) — различны и отличаются по структуре. По данным науки, вещество — это энергия в действии. Просветленные говорят, что энергия (пракрити) — это сила Сознания в действии. Божественное существует во всех вещах, хотя его присутствие скрыто завесой. Все существует в Боге, Он дает жизнь вещам во всех возможных комбинациях. Мы видим предметы в определенной форме и думаем, что вещь не может быть и не быть в одно и то же время. Вещество можно видеть обычным путем, и в то же самое время оно может быть воспринято другим способом.

Шри Ауробиндо говорит: «Само вещество, и однажды вы это поймете, не является материальным, оно не субстанция, а форма сознания, гуна, результат качества существования, воспринимаемого чувственным знанием» (9).

Практика: Находясь в самьяме на объектах природы, выполняйте самадхи крийю, которой обучают на III ступени инициации в крийя йоге Бабаджи.

III.45. *tato'ṇima-ādi-prādurbhāvaḥ kāya-saṃpat-tad-dharma-anabhighātaś-ca*

<i>tataḥ</i>	оттого, отсюда, следовательно
<i>aṇima-ādi</i>	сила становится маленьким как атом и так далее
<i>prādurbhāva</i>	внешность; то, что видимо
<i>kāya</i>	тело
<i>saṃpat</i>	совершенство, успех, достижение
<i>tad</i>	тот
<i>dharma</i>	природа; характер, существенное качество, которое установлено или удерживается; свойство; религия
<i>anabhighātaḥ</i>	не препятствие; неприступность, неуязвимость
<i>ca</i>	и

Затем [приходят] проявления сил, таких как анима, совершенство тела и неуязвимость его функций.

Патанджали впервые упоминает одну из восьми знаменитых сиддх, известную как способность «становиться маленьким, как атом в атоме» (анима). Сиддхи были первоклассными учеными и могли исследовать не только Солнечную систему, но и Природу на более тонком, чем атом, уровне. Многие из полученных ими знаний соответствуют открытиям современной физики. Под словом «силы» он имеет в виду восемь великих сил или способностей, которые перечисляются в комментарии к III.38 и других текстах по йоге (более подробное описание их дается в стихах 668–93 Тирумантирам).

Традиционные интерпретации этих сил в различных текстах не одинаковы. Махима может означать способность расширения сознания до самых больших форм или размеров. Лагхима может означать силу левитации, или способность сообщать телу какую угодно легкость, или господство над элементом воздух. Прапти есть сила трансмиграции в другое тело, или способность вытягивать тонкое тело или его части (включая астраль-

III. ВИБХУТИ ПАДА

ные путешествия), или способность достичь любую желаемую цель в любом месте. Пракамья — это способность быть во всех вещах, всюду проникать; способность получать удовольствие от всего услышанного и увиденного; сила осуществлять безграничную волю над умами других, или способность приобретает юношескую внешность на необычно долгий период времени. Ишитритва означает силу быть богом всего творения, способность управлять и создавать, власть ума над иллюзией (майей). Вашитва есть способность быть везде — вездесущность; способность управлять и контролировать, являющаяся результатом непривязанности к объектам. Камаवासайитва есть сила выполнять любую мечту или желание, включая наивысшее желание — самореализацию; совершенство тела и неуязвимость его функций.

В многочисленных стихах Тирумулар говорит об этом:

Я видел, как огонь в Кундалини излучает четыре Калас,
Прана, которую я зажег и провел сквозь Семь Центров,
Наполняет все тело
Духовной жизнью, которая заливает плотское тело амброзией,
Я вырастаю в нежного, молодого оленя.
(ТМ 738)

Те кто совершает мистический союз
С лазурной Шакти внутри,
Будут слабеть, седея и морщинась,
И возвращать юность у всех на виду;
Это — правда Великого Нанди, я говорю. (ТМ 734)

Дыхание в двенадцать матр длиной,
Если вы контролируете его и поглощаете внутри,
Вы можете жить тысячу лет на земле и воде,
Тело не погибает, —
Это правда Бога Нанди, я говорю. (ТМ 722)

Стихи, подобные этим, встречаются в литературе 18 тамильских йога-сиддхов, которые являются легендарными фигурами

дравидианской культуры южной Индии и которые, говорят, продолжают жить уже много сотен лет (10).

Вместо того, чтобы концентрировать внимание на сиддхах, следует сосредоточиться на эволюционном развитии. Эти чудеса известного нам мира, которые проявляли святые и мастера, являются примером заложенных внутри нас способностей, подлежащих развитию. Это семена, которые расцветут в нужное время и в нужный момент у соответствующих людей.

Шри Ауробиндо и Мать: «Физическое и тонкое физическое, кажется, растворяются — как будто они пронизывают друг друга. Физическая материальная субстанция не имеет больше той плотности, которая сопротивляется проникновению. Вибрации одного могут изменить качество другого. Тонкая физическая субстанция кажется отдающей свою силу, свет и способность сознания в соответствии с объемом восприимчивости чисто физических вибраций. Выполняемая очень, очень постепенно в течение долгого времени и почти непрерывная работа происходит в основном или только когда тело спокойно, когда прекращается всякая деятельность, и когда оно концентрировано или неподвижно... или, возможно, только пассивно, делает проникновение осязательным и видимым. Проникновение фактически меняет структуру. Это не просто степень тонкости. Это изменение внутренней структуры. В конечном счете оно воздействует на атомарном уровне. Так может быть объяснена практическая возможность трансформации. На поверхности это очень скромная работа. Ничего сенсационного. Никаких иллюминаций, наполняющих вас радостью; она приятна людям, ищущим духовные игрушки, но это уже принадлежит прошлому. Это очень скромная работа. Новые комбинации вибраций трудны для тела. Тело должно быть очень тихим, под хорошим контролем, очень спокойным, в противном случае оно впадает в панику. Все силы, сиддхи, все реализации — все эти вещи — великая фантастика, большой духовный спектакль. Но это разные вещи. На самом же деле — большая скромность, ненавязчивость, смиренность, ничего показного. Требуются годы и годы молчаливой, спокойной и чрезвычайно тщательной работы, прежде чем появится какой-либо осязательный результат, прежде чем что-то можно заметить. Что касается тех, кто хочет пройти

этот путь быстро, если они попытаются идти быстро в этой области, они потеряют равновесие. Нельзя идти быстро. Необходимо упорство. Тело упрямо — и это то, что нужно» (11).

Практика: Сварупа (соруба, там.) джоти самадхи крийя и техника непрерывного блаженства (нитьянанда крийя), которым обучают на III ступени инициации крийя йоги Бабаджи, постоянно объединяя их с тонкими физическими уровнями — спокойно, терпеливо и упорно.

III.46. *rūpa-lāvanya-bala-vajra-saṁhananatvāni kāya-saṁpat*

<i>rūpa</i>	красота; красивая форма
<i>lāvanya</i>	изящность
<i>bala</i>	сила
<i>vajra</i>	удар молнии, мощный, несокрушимый, отсюда — означающий неразрушимость
<i>saṁhananatvāni</i>	имеющий качество твердости, крепости, устойчивости, выносливость
<i>kāyasampat</i>	совершенство тела

Красота, грация, сила и необычайная выносливость [составляют] совершенство тела

Здесь Патанджали определяет, что он имеет в виду под совершенством тела (см. III.45), также известное в литературе тамильских йога сиддхов как кайя сиддхи. Вместо того, чтобы говорить пренебрежительно о теле или подчеркивать его смертность, Патанджали прославляет его качествами, которые могут быть названы только божественными (дивьям): красивое (рупа), изящное (лаванья) и выносливое (ваджра-самхананатва).

Тирумупалар говорит о «достижении (совершенства) тела» («кайя (сампат) сиддхи») в стихах 724–796.

Если тело погибает, прана уходит,
И Свет истины не будет достигнут;

Но я знаю путь сохранения тела,
И, поступая так, я сохраняю прану также.
(ТМ 724)

Следовательно, сохранение тела не есть самоцель, это средство приобретения времени для завершения процесса самореализации.

Было время, когда я презирал тело,
Но потом я увидел Бога в нем,
И понял, что тело — храм Божий,
И начал беречь его
С бесконечной заботой.
(ТМ 725)

Этот известный стих воспекает человеческое тело и призывает к тому, чтобы забота о нем совершалась как акт поклонения высшей Сущности. Тело есть священное хранилище и обитель Бога.

Те, кто приумножил таким путем излучение во стократ,
Будут жить тысячу лет в теле крепком,
И те, кто прожил тысячу лет таким образом,
Могут прекрасно жить миллион, триллион лет.
(ТМ 758)

Здесь он говорит о нашей потенциальной возможности жить в теле неограниченный срок. Если Божественное вечно и мы реализовали его, то мы также разделяем эту вечность.

Никто не знает, где обитает Бог;
Для тех, кто ищет Его,
Он, вечный, обитает внутри;
Когда вы увидите Бога,
Вы и Он станете одним.
(ТМ 766)

Этот последний стих также включает в себе философию тамильских сиддхов (шива сиддханту): джива становится Шивой;

в противоположность последователям адвайта веданты, которые сказали бы: «Я есть Брахман». Если сопоставить эти две точки зрения, приверженцы последней смотрят на все, как если бы они были погружены в океан, в то время как последователи первой видят вещи с позиции волны на поверхности океана. Для адвайта ведантистов мир не реален; для шива сиддхантов он реален, но его формы преходящи.

Наше физическое тело устроено таким образом, что оно инстинктивно привлекает болезненные переживания. Совершенствовать тело означает быть способным смело встречать любое препятствие, трудности или зло, привлеченное к нему, и продолжать с уверенностью работу. Мысли могут оставлять следы в теле. Осознавайте свое физическое состояние. Если нет реакции на мысль или на эмоцию в вашем теле, нет даже грусти, вы знаете, что тело совершенно.

Цитата из Чаппле и Вирадж: «Совершенство тела не имеет отношения к стандарту здоровья, а исходит из понимания действия таттв (см. «Бхагавад-Гита», XIII 2–5)» (12).

Практика: Найдите время подумать о вашем физическом состоянии. Осознавайте, что происходит в вашем теле, включая эмоциональные источники беспокойств. Используйте надидхьяна крийю, которой обучают на I ступени инициации крийя йоги Бабаджи, для обнаружения скрытых источников нездоровья или беспокойств. Выполняйте 18 асан, рекомендованных хатхой крийя йогой Бабаджи.

III.47. *grahaṇa-svarūpa-asmitā-anvaya-arthavattva-saṃyamād-indriya-jayaḥ*

<i>grahaṇa</i>	понимание; сила восприятия
<i>svarūpa</i>	своя собственная форма; существенная природа
<i>asmitā</i>	эго; самость
<i>anvaya</i>	соотношение; связь; ассоциация
<i>arthavattva</i>	значение, важность
<i>saṃyamā</i>	из-за, благодаря или вследствие слияния

<i>indriya</i>	орган чувств; сила чувств, сила тела; глаз, ухо, нос, язык и кожа
<i>jaṇa</i>	господство; покорение, победа, триумф; таким образом индрия-джаях означает «покорение или обуздание телесной силы чувств».

Самьямой на [силе] восприятия и сущности природы человека и его эго, их связи и назначении, достигается господство над органами чувств.

Выше (см. сутры II.54 и II.55) чувства рассматривались в смысле их отвлечения (пратьяхара) от источников раздражения. Здесь Патанджали говорит о том, что можно владеть чувствами не удаляя и подавляя их, а используя весь их потенциал. Это может произойти путем полного понимания и посредством самьямы на силе восприятия, назначении чувств, их отношении к истинному Я и эго. Обычно мы игнорируем это отношение, лишь реагируя на те воздействия, которые приносят органы чувств. Эта сутра по сути перекликается с III.44, но там говорилось о связи грубого уровня существа с элементами, а здесь — о связи тонкого чувства эго-самости с органами чувств.

Когда мы изучаем свою природу, мы становимся способными видеть, за какие подсознательные впечатления (самскары) и желания мы еще держимся вследствие своей природы и своего эго. Возможно, мы держимся за свою религиозную страсть к Богу и думаем, что это хорошо. Или, может быть, мы держимся за свою потребность помогать другим, служить миру, и думаем, что это хорошо. Но факт состоит в том, что привязанностью к любому желанию, потребности или вере движет эго. Мать говорит, что природа ума заключается в том, чтобы взять часть и называть ее целым, исключая все другие части. Это признак духовной некомпетентности и незрелости.

Практика: Выполняйте различные дхьяна крийи, относящиеся к пяти органам чувств (панча-индрияни), которым обучают на I и III ступенях инициации в крийю йогу Бабаджи. Ищите вдохновения и открытия тонких чувств. Практикуйте йогу Девя-

ти Отверстий, изучаемую на III ступени, для очищения от подсознательных притяжений через пять чувств.

III.48. *tato mano-javitvaṃ vikaraṇa-bhāvaḥ pradhāna-jayaś-ca*

<i>tataḥ</i>	отсюда; следовательно
<i>manas</i>	ум
<i>javitvaṃ</i>	быстрота; скорость, поспешность
<i>vikaraṇabhāvaḥ</i>	сверх физическая чувственная способность
<i>pradhāna</i>	инициатор; первичная причина, Природа, самая существенная часть чего-либо; высшая душа; интеллект
<i>jaya</i>	господство
<i>ca</i>	и

От этого происходит быстрота ума, сверхфизическая чувствительность и господство над изначальной природой.

Господство над органами чувств (викарана) приводит к господству над их тонкими двойниками. Джавитва является состоянием, в котором сознание может быстро перемещаться между различными уровнями ума, от подсознательного к сверхсознательному. В философии санкхьи, которая включает 24 и более элементов или принципов, прадхана является синонимом пракрити или Природы. Слияние (самьяма) на них дает господство над законами природы (таттвами).

Когда мы достигаем господство над органами чувств, мы получаем определенное освобождение, поскольку становимся свободны от побуждений. Действие становится свободно от привязанности к результатам, значит и свободным от последствий. Когда спрашивали Мать совета, что делать в той или иной ситуации, она неизменно отвечала: «Делайте что угодно, это не имеет значения».

Практика: Видьте незримую руку Божественного, ведущую вас. Чувствуйте себя инструментом Божественного, без гордости выполняя свои обязанности так хорошо, как это только возможно.

III.49. *sattva-puruṣa-anya-tā-khyāti-mātrasya sarva-bhāva-adhiṣṭhātṛtvam sarva-jñātṛtvam ca*

<i>sattva</i>	бытие, свечение, существование, существо
<i>puruṣa</i>	Я
<i>anya-tā</i>	различение; разница
<i>khyātimātra</i>	простой, здесь: только
<i>sarva</i>	над всем
<i>bhāva</i>	состояние бытия, существование
<i>adhiṣṭhātṛtvam</i>	превосходство; буквально: «обладающий качеством пребывания сверх и над»; верховная власть, превосходство
<i>sarva</i>	все
<i>jñātṛtvam</i>	всеведение, буквально: «состояние джнатир (знающий, умный, мудрый);
<i>ca</i>	и

Благодаря видению различия между Я и бытием, [адент] приобретает верховную власть над всеми состояниями [существования] и всеведение.

После приобретения сил, описанных в предшествующих сутрах, можно развить всемогущество и всезнание, если отказаться от желания их. Этот парадокс был представлен в сутре II.26, в которой непрерывное распознающее различение (вивека-кхьятир-авиплава) между Я и преходящим было предписано в качестве единственного средства достижения наивысшего бессемянного (нирбиджа) состояния поглощения сознания «без различения» (асампраджнатах самадхи). Различая Я от «бытия», тот, кто может проявлять всемогущество (сарва-бхава адхиштихатритвам) или всеведение (сарва-джнатритвам), оставляет их позади.

Иначе говоря, «когда вы откажетесь от всего, вы получаете все». Или «когда вы становитесь достаточно чисты, чтобы приобрести силу двигать горы, у вас нет больше желания двигать их, поэтому горы остаются там, где они есть».

Практика: Выполняйте нирвикальпа самадхи крийю, как ее дают на III ступени инициации крийя йоги Бабаджи, пока благодаря регулярной практике (абхьяса) она прочно установится внутри, присутствуя во всех состояниях. Дальнейшее руководство осуществляется изнутри.

III.50. *tad-vairāgyād-api doṣa-bīja-kṣaye kaivalyam*

<i>tad</i>	тот; этот
<i>vairāgyāt</i>	из-за или благодаря непривязанности
<i>api</i>	даже
<i>doṣa</i>	помеха, ущерб, недостаток, потребность; препятствие
<i>bīja</i>	семя
<i>kṣaye</i>	в разрушении
<i>kaivalyam</i>	абсолютная свобода (см. 4.34), абсолютное единение, блаженство, отстраненность от всех других связей; единственность

Благодаря непривязанности даже [к сиддхам всеведения и всемогущества] разрушается семя этого препятствия, и наступает абсолютная свобода.

Мысль — это выстрел стрелы в правду; она может попасть в точку, но не поразит всю цель. Однако стрелок слишком удовлетворен своим успехом, чтобы просить что-либо еще. Эта картина относится к людям, которые вообразили, что нашли Истину просто потому, что им удалось коснуться одной точки. Этого недостаточно. Необходимо знать все точки зрения и назначение всех вещей. Все имеет свое назначение и место. Там не может быть противоречивых мыслей. Вы видите Целое без деления. Не нужно делать никакого выбора. Есть только видение ТОГО.

«Когда вы в состоянии получить это, вы получите от Бога Всю Сумму взаимоотношений, которую вы в состоянии иметь; это не доля, не часть и не отрывок, а взаимоотношения, которые каждый исключительно и уникально способен иметь с Богом. Таким образом, с психологической точки зрения Вы единственный имеете эту прямую связь с Богом. Личность пребывает совершенно одна с Всевышним» (Агенда Матери, 8–22–56).

Тирумугалар определяет абсолютную свободу (кайвалья) как союз с Шивой, а это требует выхода за пределы различий и сил, как было показано в комментариях к сутре III.49.

Они не живут в Чистой Сфере майи Шивы таттв,
Там они приобретают только статус Богов,
Это только трамплин,
Их душа тянется дальше к Нему
И погружается в Единении с Ним, саморастворяясь,
Они сами становятся Шивой,
Они, несомненно, являются шуддха шиваитами.
(ТМ 1440)

И

Я искал его в терминах Я и Ты,
Но Он, кто знает, что Я не отдельно от Ты,
Научил меня Истине: «Я» действительно есть «Ты»,
И теперь я не говорю больше: «Я» и «Ты».
(ТМ 1441)

Подобно Патанджали, который начинал с различения существования (саттва) и Я, Тирумугалар вышел за его пределы в сферу «всеединства».

Практика: Выполняйте Нирвикальпа самадхи крийю, позволяя всем интуициям и точкам зрения покинуть вас.

III.51. *sthāny-upanimantraṇe saṅga-smaya-akaraṇaṃ punar-aniṣṭa-prasaṅgāt*

<i>sthāni</i>	хорошо устроенный, имеющий место; занимающий высокое положение
<i>upanimantraṇe</i>	приглашение, предложение;
<i>saṅga</i>	привязанность
<i>smaya</i>	улыбка (с гордостью); гордость, высокомерие
<i>akaraṇaṃ</i>	нет причины; беспричинный; отсутствие действия
<i>punar</i>	снова
<i>aniṣṭa</i>	нежелательный; ненужный, нежеланный
<i>prasaṅgāt</i>	из-за объединения; преданность, привязанность или приверженность

[Даже] по приглашению небесных сущностей [адент не должен] допускать никакой привязанности или гордости [поскольку] нежелательные и возобновленные низшие склонности [могут развиваться].

Эта сутра говорит об очень высоком и тонком уровне сознания, относящемся к взаимодействию с дэвами или небесными сущностями, например, в видениях, во сне или опыте за пределами тела. Такие сущности, не пребывая на физическом плане, могут предлагать всевозможные развлечения, удовольствия и лесть, но йог в течение всего этого опыта должен оставаться в состоянии высшей степени непривязанности (пара-вайрагья). Все духовные опыты готовят нас, обеспечивая переход и основу для дальнейшего развития. Необходимо не предаваться опытам с небесными сущностями, а сохранять стремление к прогрессу и волю к совершенству. Однако в действительности люди часто желают видений и оккультных экспериментов. Это то, что для них ощутимо. Если нас привлекает общение с небесными сущностями и мы получаем такой опыт, мы можем стать самодовольными. Лучшая часть нашего существа может начать ослаблять свое стремление к истинной цели. Сохраняйте именно его.

Практика: Хотя небесные сущности, возможно, и не будут осыпать вас цветами, при некотором внимании вы можете заметить, что получаете духовные видения или предвидения или слышать где-то в голове голоса, произносящие слова ободрения, или ощущать окружающую вас поддержку. Доверяйте таким опытам. Эти сущности находятся вокруг нас, и при достаточно расширенном сознании мы можем ощущать их присутствие.

III.52. *kṣaṇa-tat-kramayoḥ saṃyamād viveka-jam jñānam*

<i>kṣaṇa</i>	момент; мгновение; мера времени
<i>tad</i>	его это; тот
<i>kramayoḥ</i>	последовательность; следование
<i>saṃyamāt</i>	из-за или благодаря слиянию
<i>viveka-jam</i>	вызванный или возникающий из различения
<i>jñānam</i>	знание

Самьямой на последовательности мгновений достигается различительное знание.

В течение жизни мы проходим один за другим опыты, духовной целью которых является снятие пелены с наших глаз. Если мы изучим события своей жизни в последовательности, может показаться, что в нас находятся две различные сущности. Одна из них более реальна, чем другая, потому что она более выражена, более осуществлена и в большей мере сознает себя, но она находится внутри, глубоко под поверхностью. Другая сущность, внешняя личность, огромный набор мыслей и чувств, она не имеет еще силы открыто направлять вас к вашему назначению и потому вы можете заметить, что блуждаете вокруг да около, подобно слепому.

Практика: Сосредотачивая осознание на отдельных моментах, вы можете выяснить, что мешает вам в осуществлении вашего предназначения. Рассмотрите людей или ситуации в вашей жизни, которые вызывают напряжение, истощают силы или рас-

холаживают вас. Посмотрите, чем вы хотите или не хотите пожертвовать ради самореализации. Выполняйте технику непрерывного блаженства (нитьянанда крийю), как она дается на II ступени инициации крийя йоги Бабаджи.

III.53. *jāti lakṣaṇa deśair-anyatā- anavacchedāt-tulyayoḥ-tataḥ pratipattiḥ*

<i>jāti</i>	категория; рождение; происхождение
<i>lakṣaṇa</i>	внешний вид; метка, знак символ, признак; особенность, подходящий знак;
<i>deśaiḥ</i>	местами, части областей, места или части
<i>anyatā</i>	различия; разница
<i>anavacchedāt</i>	вследствие неограниченности, неотдельный, непрерывный
<i>tulyayoḥ</i>	одинаковость (двух вещей)
<i>tataḥ</i>	таким образом; отсюда
<i>pratipattiḥ</i>	восприятие, установление, наблюдение

Отсюда восприятие различия схожих [вещей], [даже если они] не отличаются происхождением, признаками и местом.

Материальные объекты могут казаться подобными, но существует реальность, которая лежит за ними. Адепт начинает видеть сквозь одинаково выглядящие объекты посредством связи с Тем, кто находится позади различий витальной или ментальной «реальности».

Как указывали Чаппле и Вирадж: «Традиционное чтение Вьясы говорит о том, что йог может считать две идентичные вещи отдельными, несмотря на то, что они занимают одно и то же место, но в разное время. Это означает, что все вещи находятся в состоянии постоянного изменения. В качестве варианта прочтения эта сутра может относиться к подобию саттвы или непроявленной формы Праkritи и Пуруши. Перечень их схожих признаков смотри в санкхья карика XI. Ключом к освобождению является

возможность видеть различие между этими двумя; это есть наивысшая сиддха кайвалья. Данный контекст возник из контекста до и после этого отрывка (см. III.45 и III.55) (12).

Практика: Для осознания различий позади внешних проявлений, практикуйте нади дхьяна крийю, изучаемую на I этапе инициации крийя йоги Бабаджи.

III.54. *tārakaṃ sarva-viṣayaṃ sarvathā-viṣayam-akramaṃ ca-iti viveka-jaṃ jñānam*

<i>tāraka</i>	способность перейти, избавление, освобождение, спасение
<i>sarva</i>	все
<i>viṣaya</i>	состояние
<i>sarvathā</i>	любым путем или во всех отношениях, во все времена
<i>viṣayam</i>	объект
<i>akrama</i>	без последствий; последовательность
<i>ca</i>	и
<i>iti</i>	таким образом; в конце предложения также указывает на окончание цитаты или высказывания; «сказано, что»
<i>viveka-jaṃ jñānam</i>	вызванный или возникающий из различения знание

И сказано, что различительное знание является освобождающим, одновременным и всеохватывающим.

Сутры в целом можно рассматривать как мудрость, в которой личность становится всеми объектами и всеми временами без ограничений. В Тирумантираме эта коллективная мудрость определяется как «Путь Знания» (джнана-марга).

Это тонкая мудрость
 Тех, у кого тонкий интеллект,
 Позади — мудрость Бога находится

И называется Джнана;
 Этот путь — Святой Путь
 Для тех, кто ищет состояния Шивы,
 Путь Сан-марга (там.) (джнана) есть Путь Истины.
 (ТМ 1228)

Мудрость есть также плод усилий и опытов, которые ей предшествуют и могут происходить разными путями. Эти пути описываются в Тирумантираме как чарья, крийя и йога. Чарья (буквально: «направление или движение») определяется в стихе 1444 ТМ как «поклонение Шиве любовью», это дорога преданности, служения, ведущая к салокье (там.) мукти, где преданный пребывает в обители Бога; крийя определяется или как ритуальное поклонение, или как внутреннее жертвенное служение, включающее в себя девять отверстий человеческого тела, которым уподобляют девять жертвенных ямок огня в ритуалах огня (яджна), она ведет к самипа (там.) мукти, в котором преданный находится так близко к Богу, как его дитя; йога — соединение или слияние души с бессмертной сущностью, сознанием и блаженством Бога: это дорога друга Бога, ведущая к сарупье (там. обозначение сварупа) мукти. Здесь преданный приобретает форму и различные знаки Бога. Это ведет, в конечном счете, к сайиджье мукти, в котором обретается Единство с высшей Сущностью (см. ТМ стихи 1015, 1228–29, 1427, 1477–87, 1507–1513, 1567, 1701, 2679).

Различение появляется когда мы понимаем, что важно для нашего развития и что уводит нас с пути. Сверхнормальное интересно, но не обязательно для йоги. Мать объясняет, что важным моментом является способность пройти сквозь крышку на вершине черепа, которая удерживает наше сознание запертым в физическом, витальном и ментальном измерениях. Есть покров, от которого необходимо избавиться. Если мы можем сделать это, мы созрели для йоги. Это подобно проходу к высшему уму, ментальный канал к высшей реальности.

Практика: Выполняйте крийя кундалини пранаяму, крийи высших чакр, пранаямы и мантры, и самадхи крийи, которым обучают на III ступени инициации крийя йоги Бабаджи, для раскрытия высшего ума и мудрости, рождающейся из различения.

III.55. *sattva-puruṣayoḥ śuddhi-sāmye kaivalyam-iti*

<i>sattva</i>	сущность; существования
<i>puruṣayoḥ</i>	высшего Я
<i>śuddhi</i>	чистота
<i>sāmya</i>	в, к или касающийся равенства, тождество, одинаковость
<i>kaivalyam</i>	одинокость, одиночество, абсолютная свобода

[Когда] существование и Я одинаково чисты, [достигается] абсолютная свобода.

Как было описано в комментариях к сутре III.50, когда тончайшая часть нашего существа, сознание (читта), становится полностью свободной от всех привязанностей (рагах) и отвращений (двешах), она сливается с Я. Или, как бы выразил это Тирумулар: «Джива становится Шивой». Устранение из ума всех препятствий (кleshах) путем очищения было рассмотрено в сутрах II.3 и II.10. Подобно озеру, в котором осадки падают на дно, когда привычка отождествления с движениями внутри сознания исчезает, человек становится прозрачен. Единство с Высшим реализовано.

Мать описывает, что происходит, когда устанавливается Абсолютная Свобода или Единство: «Когда присутствует равенство в чистоте между существом и Я, тогда все происходит спонтанно. Это просто случается, и это другой способ существования. После этого ничто не сможет заставить вас вернуться к прежнему существованию. Гуляете ли вы или умываетесь — ничто не разлучит вас с Этим. Все, что вы видите, есть Это — Сознание. Это есть Сознание, Бытие. И все там вместе: Сила, Бытие, Сознание, которые есть радость и Любовь. И все это вместе почти дает впечатление Формы, той Вибрации Формы, и, однако же, формы нет».

Практика: Помните правило: «Никогда не иди назад — всегда иди вперед». Жизненные кривые приводят нас то на один путь, то на другой, а мы должны идти прямо вперед. Не держите в себе недовольства. Все искренние чувства должны оставаться. Не решайте ничего ментально. Учитесь быть неподвижным, молчали-

вым, позвольте Богу говорить через вас. Даже в трудных обстоятельствах положитесь на вашу Веру в Бога, что Он все сделает наилучшим образом, и скажите: «Хорошо, посмотрим, что будет происходить!» «Чем меньше объяснений, чем меньше планов, тем лучше — всегда, всегда» (13).

IV. КАЙВАЛЬЯ ПАДА

Эта заключительная часть подводит нас к цели нашего поиска — абсолютной свободе (кайвалья) или тому, что Шри Ауробиндо называл «Абсолютным Единством» (1). Это напоминает нам основное наставление Иисуса: «Будьте совершенны так же, как совершенен Отец ваш Небесный» и «Вы — Боги, и все вы дети Всевышнего» (Псалмы LXXXII, 6; цит. по Евангелие от Иоанна X, 34). Это учение было искажено ошибочной догмой, что Иисус был «единственным сыном, порожденным Богом».

Странное противопоставление «духа и плоти», существующее во многих традициях как Востока, так и Запада, нашло отражение в большинстве предшествующих комментариев к сутрам. Даже несмотря на признание конечным достижением единения (йоги) Я (Пуруши) и Природы (Пракрити), предубеждение этих комментаторов против Природы, в частности природы человека, не дало им осознать огромный потенциал самореализации для преобразования Природы. Это все равно, как если бы они допустили, что познанные законы Природы являются неизменными. Они, в большинстве своем, считали, что окончательное состояние самореализации (кайвалья) с необходимостью предполагает уход реализованной души с физического плана. Опять разрыв духа и плоти! Однако Шри Ауробиндо в своих работах «Духовная жизнь» и «Синтез йоги» (2) указал на возможность супраментального нисхождения, которое изменяет ту Природу, какой мы обычно ее знаем.

Уже в сутре I.3 Патанджали говорит, что «Наблюдатель пребывает в своей собственной действительной форме (сварупа)». Индивидуальная душа (джива) принимает путем расширения свою истинную природу или форму (Шива). Другими словами, это единство (йога) Пуруши как чистого Сознания (чит) и Природы (Пракрити). Как показано в сутре IV.2, это единство может

вызывать радикальную трансформацию на различных уровнях. Обычная человеческая природа, ранее движимая только составляющими силами природы (гунами), заменяется более высокой природой (сварупа), точнее, собственной сущностью или истинной природой человека. В литературе тамильских йога сиддхов присутствует много упоминаний собственной формы или сущности (сварупа). Тирумулар во множестве стихов называет ее «самосветящейся проявленностью» (ТМ 1486, 2441, 2474, 2478–84, 2491, 2496, 2532, 2538, 2566, 2574, 2655, 2675, 2828–29, 2834–46, 2855–64). Аналогия сутр и Тирумантирама, как показано во введении к этому комментарию, включает и схожесть концепций конечного достижения — Кайвалья. Сравнив обе концепции в этой заключительной части, мы намного яснее поймем наше собственное назначение и наш путь.

Термин «сиддханта» означает конечную цель и высшую степень совершенства для шиваита. Сиддхой, следовательно, является тот, кто проявляет сиддхи, или совершенства, или достижения. «Я есть высшая Сущность» говорит ведантист, в то время как сиддхант скажет: «Я стану высшей Сущностью». Хотя в одном смысле кайвалья означает конечное достижение йога, будучи достигнутой, она также означает начало неограниченных возможностей. Иные комментаторы упускают этот существенный момент. Например, Ферштейн утверждает, что поскольку сутры разделяют философский дуализм, кайвалья неизбежно означает невовлеченность в мир того, кто достигает высшего состояния поглощения сознания — асампраджната самадхи. Даже состояние дживан мукти, или освобожденной при жизни души, невозможно в таком строго дуалистическом философском контексте (3). Но Кайвалья понимаемая не только как завершение, но также как и начало, является, таким образом, полным синонимом состояния сиддха, который реализовал Абсолютное Единство с высшей Сущностью на духовном плане существования посредством полного подчинения себя (сва-пранидханам) высшей Сущности (Ишвара), позволяя ей спуститься в него на всех уровнях. Это приводит к полному преобразованию человеческой природы, включая сознание, ум, энергетический и физический уровень. Только такая всеобъемлющая трансформация достойна быть на-

званной «совершенством». Духовное пробуждение при больном теле, невротическом уме или нарушенной энергетике не является совершенством.

Сиддхи не были факирами или фокусниками, демонстрирующими достижения или духовные силы ради собственной выгоды, и силы не были для них забавой, которая отбрасывается, когда высшие уровни самореализации достигнуты. Это неудачный образ, который многие комментаторы ошибочно приписывают сиддхам. Многочисленные силы, описанные в предыдущей главе, являются ступенями или во многих случаях результатами процесса, ведущего к полному и абсолютному единению (йога-парама) с Богом (Ишвара). Становясь «совершенными», проявляющими все божественные силы, они становятся сиддхами. Не имеет значения, продолжает ли сиддх проявляться на физическом плане или нет. Если он делает это, то только, чтобы послужить пробуждению и трансформации людей. Если же он уходит, то не потому, что вынужден уйти из-за разрушения человеческого организма.

В четвертой части сутр Патанджали определяет этап конечного уровня самореализации, который на самом деле никогда не является «конечным». Кто может ограничить Бога и Его Творение? Того, кто по определению не имеет границ!

Заключительную, пятую, главу еще предстоит написать каждому из нас.

IV.1. *janma-oṣadhi-mantra-tapaḥ-samādhi-jāḥ siddhyayaḥ*

<i>janman</i>	рождение; существование
<i>oṣadhi</i>	лекарственная трава, лекарство. От слова «оша», означающего светлую составляющую, и относящегося, возможно, к фотосинтезу растений
<i>mantra</i>	буквально: «защита ума»; священный текст или речь; заклинание; мистический стих; «инструмент мысли». От «манас» (ум) и «тара» (защита)

<i>tapas</i>	интенсивная практика; исправление огнем; «сжигание бремени кармы»
<i>samādhi</i>	погружение сознания
<i>jāh</i>	рожденный; возникший
<i>siddhayaḥ</i>	силы; совершенство, знания; достижение

Силы являются результатом рождения, трав, мантр, интенсивной практики и поглощения сознания.

Некоторые могут утверждать, что, поскольку Патанджали ничего не говорил о кундалини или шакти, он не знал о тантре. Они игнорируют эту сутру, а также другие, в которых он говорит о поклонении Богу (Ишвара, I.24 и II.1). Они, возможно, также забыли о более широком значении кундалини, которая является нашей потенциальной силой и сознанием. Хотя Патанджали не называет ее по имени и не использует символику, принятую практикующими тантру (тантриками), вся третья часть сутр является описанием того, что может быть определено как «потенциальная сила и сознание». Краткость стиля сутр и, возможно, намерение Патанджали представить йогу как философский срез сектантских символов, изображений или мнений, могут быть причинами отсутствия традиционной тантрической терминологии. Многие сутры третьей части, в которых описывается применение слияния (самьямы) с конкретными объектами или идеями, относятся к тому, что является в сущности тантрической практикой — объединению или концентрации формы с энергией (шакти) для реализации потенциала личности.

Часто, когда происходит то, что может быть интерпретировано в ретроспективе как «упадок» или излишек в осуществлении идеологии посвященных, другие современники реагируют введением реформ. Например, протестантское реформистское движение в качестве реакции на разложение Христианства, начавшееся в XV столетии, упростило религиозное служение. В периоды брожения и обмена между различными сектами в религиозной практике и вере можно обнаружить многочисленные примеры духовного синкретизма такого, как сикхизм, суфизм, кашмирский шиваизм или индийская тантра. Крия йога Патаджали, какой мы ее

знаем сегодня, могла возникнуть из некоего сикретизма, преобразований или комбинации других сложных элементов.

Помимо слияния (самьямы), силы (шакти), описанные на протяжении третьей части сутр, могут развиваться в результате способностей, с которыми человек родился (джати) или которые, возможно, были развиты в предыдущей жизни. Некоторые комбинации растений (ошадхи) также могут вызвать необычные способности, подобные ясновидению (адарша) или пророчеству (предсказанию). Практика мантр, представляющих собой особые сочетания звуков, во многих случаях применяемая в сочетании с ритуальными геометрическими символами (янтрами), может также вызывать появление особых сил. Эти силы могут развиваться и в результате интенсивной медитации в течение продолжительного времени (тапас) или появиться в результате вхождения в состояние поглощения сознания (самадхи). Они могут использоваться для получения каких-либо конкретных результатов. Например, в 1940-х годах хорошо известный аскет (тапасвин) Прасананда Гуру сидел рядом с Брахманур Кали Койил около Канадукатана, Тамил Наду, без движения в течение 48-ми дней для того, чтобы положить конец жестокой засухе. На 48-й день начал лить дождь, и с тех пор в этом районе никогда не было проблемы засухи. Тантрические традиции полны подобными изотерическими знаниями. Вся четвертая глава (тантра) Тируманирама посвящена мантрам и янтрам.

Практика: Выделите продолжительные периоды времени для интенсивной практики; получите правильную инициацию в мантры, как она дается на II ступени инициации крийя йоги Бабаджи. Интенсивно практикуйте эти мантры; представьте себе обстоятельства вашего следующего рождения и развивайте предпосылки к нему сейчас. Используйте медицинские травы для увеличения равновесия, жизненной силы и улучшения здоровья.

IV.2. *jāti-antara-pariṇāmaḥ prakṛty-āpūrāt*

jāti-antara в другие виды, от джати (рождение), или ан-
тара (разный)

<i>pariṇāma</i>	перемена, изменение, эволюция, трансформация
<i>prakṛti</i>	Природа
<i>āpūrāt</i>	из-за, благодаря, избыток, изобилие; наполнение; широкие возможности

Трансформация в другие виды [происходит благодаря] обширным заложенным в Природе возможностям.

Этот афоризм в сочетании с предшествующим говорит нам не только о возможности, но также и о том, что человеческий род в том виде, в каком он сейчас существует, эволюционирует в нечто новое, может быть, с непредсказуемыми способностями. Это замечательный афоризм, поскольку большая часть традиционных текстов йоги в целом, и сутры в частности, говорят о возможном достижении высшего состояния сознания только отдельными личностями, в результате их прилежного применения методов и практики йоги. На коллективное изменение человека как вида редко указывается. «Духовная жизнь» Шри Ауробиндо и «Тхируварупа» («Песнь Божественной Милости») Рамалинга Свамигала, относительно современные произведения, являют собой выдающиеся исключения (4; 5). Оба автора испытали глубокую трансформацию на клеточном уровне своей физической природы и оба тщательно разработали взгляд, в соответствии с которым все человечество сможет однажды испытать такую духовную трансформацию. Нельзя, следовательно, утверждать, что высшее состояние самадхи неизбежно ведет только к более тонченным состояниям человеческого существования, исключительно духовным, и почти не имеет дела с грубым материальным телом, со всеми его страданиями и драмами. Поэтому данное утверждение почти в самом начале последней части сутр является особенно примечательным и прозорливым. Это как если бы объявить, что как йоги мы трудимся не просто для собственного индивидуального спасения, но и для создания нового человечества, предпочтительно такого, которое будет обладать божественными качествами, описанными в сутрах III.45 и III.46. Они включа-

ют красоту, грацию, силу, необычную выносливость и неуязвимость функций тела.

Одними из немногих современных йогов, которые не только высоко оценивают эту возможность создания нового вида человеческого существа, но также серьезно разрабатывали этот взгляд и трудились для его формирования являются Шри Ауробиндо и Мать. Подробнее об этом следующем этапе эволюционного развития см. Шри Ауробиндо «Духовная жизнь», «Интегральная йога» и «Савитри», а также «Агенда» Матери (6; 7). В этой связи можно также упомянуть предсказание гуру йогананды Шри Юкешвара о том, что к 4000 году телепатия станет обычной формой общения между людьми.

Йога Шри Ауробиндо имела целью «спустить супраментальное сознание на землю, сделать его устойчивым среди людей, создающих новую расу (не расу сверхлюдей) на принципах супраментального сознания (законов мудрости), направляющего внутреннюю индивидуальную и коллективную жизнь. Эта сила принималась бы людьми постепенно одним за другим по мере их готовности и устанавливала бы супраментальное сознание в физическом мире, который создавал бы центры для своего собственного расширения. Новое сознание коснулось бы всех людей. Они бы ощущали больший Свет и Силу и это со временем увеличило бы их возможности» (8).

Ум должен быть подготовлен, чтобы принять такую силу. Он должен быть свободным от ментальных концепций и активности. Эта большая сила может быть принята только молчаливым и спокойным умом, и ее работа может быть выполнена только при отсутствии сопротивления и слишком большой реакции.

Практика: Представьте, что вы находитесь в совершенном единстве с высшим Сознанием, приведите себя в состояние ненарушаемой концентрации на Том. Живите в Том ежеминутно. Когда вы заметите мысль, чувство или старую привычку, которые отвлекают вас от Того, отбросьте их. Возвращайтесь назад к этой поддержке тишины, спокойствия и света.

IV.3. *nimittam-aprayojakaṃ prakṛtīnām varaṇa-bhedas-tu tataḥ kṣetrikavat*

<i>nimittam</i>	случайная причина; мотив, основание, аргумент
<i>aprayojakaṃ</i>	не вызывающий или не производящий; не иницирующий
<i>prakṛtīnām</i>	проявления Природы; здесь: естественная эволюция
<i>varaṇa</i>	окружающий; включающий препятствия
<i>bhedas</i>	сепарация; разделение; различие
<i>tu</i>	но
<i>tatas</i>	от того; отсюда
<i>kṣetrikavat</i>	подобно фермеру; подобно владельцу полей

Внешние события не являются [непосредственной] причиной естественного развития, но устраняют препятствия как фермер [убирающий то, что мешает течению воды на его поле].

Этот афоризм связан с предыдущим IV.2 и описывает, как Природа проявляет себя и не только в отношении индивидуальной человеческой сущности. Более широкое значение состоит в том, что индивидуум может воздействовать на развитие Природы. Мы влияем не только на себя, но и на наше окружение и на других людей. Современные теории глубокой экологии развивают этот тезис, хорошо известный иницированным и преданным обету крийя йоги Бабаджи, который можно суммировать так: «Мы практикуем йогу не только для своей собственной пользы, но для пользы каждого». Это также напоминает нам ответ Шри Ауробиндо на просьбу возглавить движение за независимость Индии. Он сказал, что нужно «не восстание против Британского правительства, которым каждый может легко руководить... (но) восстание против всей универсальной Природы» (9).

Мать говорит, что не нужно делать усилия или пытаться вызвать это; никакая интеллектуальная активность не нужна. Это — нечто, чем личность должна стать, — нечто, чем личность долж-

на быть и жить. Работа делается медленно, подобно тому, как цыпленок формируется в яйце. Вы не знаете, что происходит внутри оболочки. Вы чувствуете внутри толкание, чувствуете давление, но — все еще нет никаких результатов. Затем внезапно все взрывается — и все сделано. Все изменилось. Ваша жизнь полностью меняется. Вам только нужно удержаться в этом. Возможно, даже события, которые, как кажется, вызывают хаос, переворот и разрушения, являются просто способом, которым Природа убирает препятствия и сопротивления, лежащие на пути (10).

Практика: Размышляйте над афоризмом: «Бог — это беспредельная возможность. Поэтому Истина никогда не отдыхает».

IV.4. *nirmāṇa-cittāny-asmitā-mātrāt*

<i>nirmāṇa</i>	сознание, формирование, изготовление
<i>citta</i>	сознание; отсюда в этом контексте «нирмана-читта» может означать «индивидуализированное» сознание
<i>asmitā</i>	эгоизм, самость
<i>mātrāt</i>	ограничение; только

Индивидуализированное сознание [возникает] только вследствие ограничения эгоизма.

В сутре II.3 Патанджали называет эгоизм (асмита) как одну из пяти причин напастей (панча-упаклеша), которые стоят на пути достижения поглощения сознания (самадхи). В сутре II.6 Патанджали определяет эгоизм как «отождествление Наблюдателя с инструментом видения (тело-ум)» (*ḍṛg-darśana-śaktyor-eka-ātmatā-iva-asmitā*). Д. В. Хауер (1958) (11) показал, что *nirmāṇa-cittā* может означать «индивидуализированное сознание», то есть часть сознания, вовлеченного в проявления, воспринимаемые как чувственные объекты, мысли и эмоции. Оно отличается от того, что можно назвать сознанием в самой сути нашего существа, Я, которое находится позади, так сказать, как свидетель. В этой сутре Патанджали указывает, что это индивидуализированное созна-

ние (нирмана-читта) берет начало в той точке процесса преобразования Природы (Пракрити) от потенциальности к действительности, в которой субъект отделяется от объекта. Эта точка определяется как «ограничение эгоизма» (асмита-матра). В этой точке происходит разделение между субъектом и объектом. В философии санкхья это известно как «я — делатель» (ахамкара). Таким образом, проблема индивидуализации со всеми сопутствующими ей страданиями вытекает из принципа Природы (Пракрити). Иначе говоря, наши страдания вызваны не тем, что находится вне нас, а нашей точкой зрения на проявления Природы. Для преодоления страдания мы должны изменить свою точку зрения. Задачей йога является преодоление этого ограничения эго посредством развития высшего самосознания.

Все мы хотим быть особенными, уникальными личностями, которые «делают» в этом мире особенные вещи. Мы думаем, что нам нужны острые чувства и ум, наполненный информацией, для того, чтобы оставить след в этом мире. Наше эго усиливает наше убеждение, кто мы есть, а наша потребность быть кем-то усиливает наше эго. Пока мы остаемся на уровне чувств, мы видим кто мы есть в соответствии с тем, как нас воспринимают другие. Мы придаем нашей индивидуальности и нашему индивидуальному сознанию независимую реальность, когда мы в своем воображении разделяем все на отдельные части.

Практика: Отделитесь от мысли о «я». Позвольте вашей мантре заменить «я-мысль» и все, что к ней привязано. Переместите всю внешнюю деятельность на поверхность вашего Существования.

IV.5. *pravṛtti-bhede prayojakaṃ cittam-ekam-anekeṣāṃ*

<i>pravṛtti</i>	деятельность, движение вперед, познание
<i>bhede</i>	различный; различие
<i>prayojakaṃ</i>	руководитель; инициатор
<i>cittam</i>	сознание; ум
<i>ekam</i>	один
<i>anekeṣāṃ</i>	многих

[Хотя существует индивидуальное сознание] в различной деятельности инициатором множества [индивидуальных сознаний] является одно сознание.

Одно сознание (читта-эка) проникает все проявления Природы. Однако принцип эгоизма его индивидуализирует и искусственно создает впечатление разделения субъекта и объекта. Путем отслеживания сознания назад к его истокам это Единство может быть понято и ограничение эгоизма преодолено.

Хотя наши личности могут быть уникальными, в основе нашей сущности мы являемся тем же: «один без второго». Когда мы начинаем понимать, что являемся тем же самым, что и каждый другой, и понимать, как близко мы все связаны, нас охватывает чувство глубокого смирения и благоговения. Как только мы открываем, кто мы есть, мы начинаем освобождаться от привязанности к нуждам нашего ограниченного индивидуального я.

Практика: Осознавайте, чем является осознание.

IV.6. *tatra dhyāna-jam-anāśayam*

<i>tatra</i>	там
<i>dhyāna-jam</i>	эволюционировавший посредством, возникший или рожденный медитацией
<i>anāśayam</i>	без осадка; здесь означает «свободный от подсознательных осадков»

[То, что] возникает из медитации, не имеет осадка.

После описания того, каким образом сознание становится индивидуализированным, Патанджали напоминает нам, что медитация (дхьяна) обеспечивает нас средством освобождения от того, что скопилось в подсознании. Эти осадки, как говорилось в сутре I.24, являются результатом наших действий (карма-випака), и их удаление является первой целью йоги (см. I.2). Обычные движения или колебания, возникающие в сознании (читта-вритти), имеют корни в этих подсознательных залежах. По мере их уда-

ления человек все более приближается к состоянию Наблюдателя (см. I.3).

Практика: Выполняйте сиддхи дхьяна крийи и техники, относящиеся к Девяти Отверстиям тела, которым обучают на III ступени инициации в крийя йоге Бабаджи. Размышляйте над словами Шри Ауробиндо: «В спокойном уме само вещество ментальной сущности спокойно, настолько спокойно, что ничто не тревожит его. Если приходят мысли или активность, они возникают вовсе не из ума, а приходят извне и пересекают ум, как полет птиц пересекает небо в безветренном воздухе. Он проходит, ничего не беспокоя, не оставляя никакого следа. Даже если тысяча картин или самые неистовые события пройдут через ум, спокойная неподвижность остается, как будто бы сама ткань ума являла собой вещество вечного и неразрушимого мира. Ум, который достиг такого спокойствия, может начать действовать, даже интенсивно и мощно, но он будет сохранять свою фундаментальную неподвижность, не создавая ничего от себя, а получая Свыше и придавая этому ментальную форму, не прибавляя ничего своего собственного, спокойно, бесстрастно, хотя и с радостью, исходящей от Истины, со счастливой силой и светом от ее прохождения» (12).

IV.7. *karma-aśukla-akṛṣṇaṃ yoginnnas-trividham-itaṛeṣāṃ*

<i>karma</i>	действие
<i>aśukla</i>	не белый; не чистый; запачканный
<i>akṛṣṇa</i>	не черный или темный
<i>yoginnnas</i>	йог; человек, овладевший йогой
<i>trividham</i>	тройной
<i>itaṛeṣha</i>	других

Карма йогов ни белая, ни черная; [но карма] других является тройственной.

Здесь карма рассматривается не только как хорошая или плохая, но по всем категориям и разделениям. Традиционно считается, что карма бывает трех видов: хорошая, плохая и смешанная. Хорошую карму создают действия, которые приближают к цели самадхи; плохая карма удерживает в круге самсары со всеми ее страданиями; смешанная предполагает действия, которые приносят как счастье, так и страдание. Конечно, слишком много кармы, дающей счастье, может в конечном счете привести к страданию. Например, если кормить кого-то в нужде неограниченно, это приведет со временем к ситуации, в которой получающие помощь не только потеряют свою самостоятельность, но и будут сильно страдать от обиды. Для совершенного йога, утвердившегося в пара-вайрагьи (высшей непривязанности), поиски счастья или избегание страданий больше не представляют интереса. Основанный на дуализме и движимый желаниями подход видится им как ловушка сознания, основанного на эго. Когда совершенный йог достигает неразличающего поглощения сознания (асампраджната самадхи), он (или она) больше не создают никаких подсознательных впечатлений (самсары или васаны). Поэтому йог не создает новых корней для какой-либо будущей кармы. Однако до этого йог, находящийся в развитии, должен быть бдительным в отношении желаний и продолжать интенсивную практику (см. II.2) для того, чтобы удалить накопленные семена кармы.

Даже действия других людей, направленные к продвинутому йогу, могут быть отклонены. Это ум разделяет действия на хорошие, плохие и нейтральные и реагирует на них, пожиная плоды. Йог лишь наблюдает действия, не прибегая к их оценке и оставаясь незатронутым (вайрагья).

Практика: Будьте свидетелем вещей, не судя их. Совершайте действия самоотверженно, после обдумывания и без привязанности к результатам. Сохраняйте невозмутимость при успехе или неудаче, при хвале или хуле, потере или выигрыше, к хорошим вещам или плохим. Будьте бдительны в распознавании и отбрасывании побуждений, основанных на эго.

IV.8. *tatas-tad-vipāka-anuḡuṇānām-eva-abhivṡaktir-vāsanām*

<i>tatas</i>	отсюда
<i>tad</i>	этот или тот
<i>eva</i>	так, только
<i>vipāka</i>	осуществление
<i>anuḡuṇānām</i>	имеющий подобные качества, благоприятное условие
<i>eva</i>	один
<i>abhivṡaktir</i>	проявление, различие
<i>vāsanām</i>	подсознательные впечатления; впечатление чего-то остающегося в уме; знания, извлеченные из памяти

Из них проявляются только те подсознательные впечатления, у которых существуют благоприятные условия для создания их результатов.

Сутра продолжает II.12 и II.13, в которых объясняется, как происходит осуществление (випаа) подсознательных впечатлений (самскар), часто ожидающих подходящего рождения или обстоятельств, соответствующих самскаре. Почти всегда имеет место соответствие между нашими действиями (кармой) и подсознательными впечатлениями (самскар). Исключение имеет место тогда, когда существует сознательный волевой акт с целью разорвать этот порочный круг подсознательной привычки и обремененного кармой действия. Осуществлением сознательного волевого акта может считаться садхана или «воспоминание, кто мы есть на самом деле и кем мы не являемся, и может проявляться через все те разделы йоги», которые были описаны во второй части, включая развитие противоположностей негативным мыслям.

Связанная с этим проблема состоит в том, что наши подсознательные впечатления так легко искажаются нашими суждениями и предрассудками, убеждениями и страхами, что начиная действие мы даже не видим ясно последствий. Мы создаем еще больше кармы, решая наши вопросы при искаженном видении.

Практика: В любой ситуации успокойте ум и дайте себе видеть Истину. Избегайте немедленной реакции на подсознательные впечатления.

IV.9. jāti-deśa-kāla-vyavahitānām-apy-ānantaryam smṛti-saṃskārayor-eka-rūpatvāt

<i>jāti</i>	класс или виды; жизнь; рождение
<i>deśa</i>	пространство; место
<i>kāla</i>	время
<i>vyavahitānām</i>	скрытый; разделенный
<i>api</i>	хотя, даже
<i>ānantaryam</i>	связь, непосредственный результат или последствия
<i>smṛti</i>	память
<i>saṃskārayor</i>	подсознательные впечатления
<i>ekarūpatvāt</i>	благодаря единообразию; одна форма, один род

Поскольку память и подсознательные впечатления имеют одну форму, связь существует даже [при] разделении рождением, местом и временем.

Иными словами, «прошлые действия, даже забытые, продолжают влиять на настоящие действия» (13). Карма оставляет следы в индивидуальном сознании. Подсознание каждого формируется как результат единообразия (экарупатват) памяти (смрити) и подсознательных впечатлений (самскар). Они переносятся в будущее, поэтому действия каждого являются скорее результатом кармы, движимой подсознательными впечатлениями, чем определяются неким коллективным хранилищем впечатлений общих для всего человечества. Эти впечатления являются совокупными и связанными по своей силе и влиянию. Некоторые подсознательные впечатления, такие как склонность легко впасть в гнев, могут быть нейтрализованы другими, в данном случае — стремлением прощать. Здесь Патанджали хочет подчеркнуть, что имен-

но накопленные подсознательные впечатления (самскара) определяют наши действия (карма) и что этот персональный набор самскар может выражать себя в различные периоды времени, различном окружении или даже существах (имеются в виду будущие рождения или рождения в других видах).

Практика: Будьте свидетелем, смотрящим на события отстраненно, и невозмутимо принимайте отработку своей кармы.

IV.10. *tāsām-anāditvaṃ ca-āśiso nityatvāt*

<i>tāsām</i>	этих
<i>anāditvaṃ</i>	безначальность; состояние отсутствия начала
<i>ca</i>	и
<i>āśisaḥ</i>	просящий, молящий, желание, просьба, благословление; просьба с неизменной уверенностью исполнения
<i>nityatvāt</i>	благодаря вечности, длительность

Эти [впечатления] не имеют начала поскольку желания непрерывны.

Следствием фундаментального призыва Матери-Природы — жить, расти, выражать себя через желания является бесконечное, а значит и безначальное, число форм и созданий, включая эти подсознательные впечатления (самскары), записанные в памяти (смрити). Желанием является и цепляние за жизнь. См. сутры II.3 и II.9, в которых оно упоминается как одно из пяти препятствий (клешас). Отождествление с телом является одним из сильнейших изначальных отождествлений. И мы рождены с очень сильной привязанностью к жизни в этом теле. До тех пор пока мы не поймем, что мы не тело, это имеющее первостепенное значение желание, заставляющее нас жить, вызывает страх смерти.

Практика: Помните: «Пребудьте во Мне (Бабаджи) и позвольте происходить трансформации этих впечатлений». Будьте всегда терпеливы сами с собой.

IV.11. *hetu-phala-āśraya-ālambanaiḥ saṃgrhītatvād-eṣām-abhāve tad-abhāvaḥ*

<i>hetu</i>	причина
<i>phala</i>	плод; результат; эффект
<i>āśraya</i>	соотношение; основа; то от чего все зависит; зависимость
<i>ālambanaiḥ saṃgrhītatvāt</i>	поддержками или основанием потому что, по причине или благодаря тому, что схвачено, захвачено, поймано, собрано вместе
<i>eṣām</i>	этих или тех
<i>abhāve</i>	в, на или относительно непреходящего исчезновения; отсутствие
<i>tat</i>	тот или этот
<i>abhāvaḥ</i>	исчезать навсегда; отсутствие

Впечатления, удерживаемые вместе причиной, следствием, основанием и поддержкой, исчезают с исчезновением этих четырех.

Здесь причина (хети) относится к первичной причине страдания, описанной в П.4, которой является неведение (авидья, т.е. смешение Я с не-Я) и которая вызывает другие препятствия: эго (асмита), привязанность (рага), отвращение (двеша) и жажда жизни (абхинивешах) (см. П.3–П.9). Следствие или плод (пхала) относится к осуществлению причины или действиям (карма; см. IV.8). Основанием (аламбана) является память (смрити) или те движения сознания, которые существуют как персональная особенность каждой личности (см. IV.9). Поддержка (ашрайя) относится к стимулу, является ли он объективным (основанным на чувствах) или субъективным, который передается в сознание.

Здесь Патанджали говорит нам, что, хотя мы не можем удалить подсознательные впечатления (самскар) непосредственно, путем ослабления нашего вовлечения или отождествления с этими четырьмя факторами — причиной, следствием, основанием и поддержкой, — которые удерживают самскар вместе, они будут

постепенно исчезать. Как мы можем отстраниться от этого вовлечения, нам убедительно показывает метод йоги, который обсуждался в других сутрах (например, см. сутры II.2 и II.11).

Практика: Интенсивно и непрерывно практикуйте самоизучение (свадхья), непривязанность (вайрагья) и преданность (пранидхана).

IV.12. *atīta-anāgatam sva-rūpato'sty-adhva-bhedād-dharmāṇām*

<i>atīta</i>	прошлое
<i>anāgatam</i>	будущее; еще придет
<i>svarūpataḥ</i>	в реальности, из собственной формы; в соответствии с собственной формой
<i>asti</i>	(это) существует, есть
<i>adhva</i>	тропа, дорога, путь, курс; поток
<i>bhedāt</i>	из-за различия, различения или разделения
<i>dharmāṇām</i>	форм, характеристик, существенных качеств, достоинств

Прошлое и будущее существуют в настоящей форме объектов, которые проявляются благодаря различиям в потоке форм, [создаваемых Природой].

Прошлое и будущее реально. Со временем Природа (Пракрити), первичная материя всего мироздания, изменяется и индивидуальные формы развиваются от потенциальности к проявлению и затем снова назад к чистой потенциальности. Прошлое включает в себя все те формы, которые были когда-то проявлены и вернулись в область чистой потенциальности. Будущее включает все возможные формы, которые еще проявятся.

Присутствие прошлого и будущего весьма конкретно можно наблюдать на примере духовных писаний. То же самое единое Сознание, которое создало эти писания в прошлом, будет тем же самым Сознанием, которое читает эти писания в будущем. То же самое Сознание, которое существовало в прошлом во всем

разнообразии форм, существует сегодня в подобных или других формах и будет существовать в будущем в других формах.

Практика: Размышляйте над мыслью об индивидуальном Я, как о капле в Океане.

IV.13. *te vyakta-sūkṣmā guṇa-ātmānaḥ*

<i>te</i>	эти (формы)
<i>vyakta</i>	проявлять
<i>sūkṣmā</i>	тонкий
<i>guṇātmanāḥ</i>	составляющие силы природы

Эти [формы] имеют проявленные и тонкие составляющие силы Природы.

Формы Природы (Пракрити) могут быть тонкими (сукшма) или проявленными (вьяктах), как это было рассмотрено в сутрах I.16 и I.19. Как тонкие, так и материальные, они состоят из составляющих сил или качеств природы (гун), то есть сил действия (раджас, или изменение), инерции (тамас, или статика) и равновесия (саттва, или чувствительность).

Ком глины является проявленным, если он существует или видим. В качестве горшка, который существовал в прошлом или будет существовать в будущем, он является тонким. Пять элементов (панча-бхута) и «чувство я» являются тонкими, но органы чувств, органы действия и ум — проявленными.

Практика: Подумайте над тем, как каждая форма управляется этими тремя силами.

IV.14. *pariṇāma-ekatvād vastu-tattvam*

<i>pariṇāma</i>	трансформация
<i>ekatvāt</i>	благодаря единству или единообразию
<i>vastu</i>	вещь; объект
<i>tattvam</i>	подобие; реальность; реалистичность, суть

*Благодаря единству трансформации существует
реальность объекта.*

Хотя Природа (Пракрити) непрерывно меняется, она как бы имеет статичную реальность, поскольку первичные составляющие силы постоянно повторяют себя. Патанджали объясняет появление постоянства в вещах ссылкой на повторяющиеся закономерности действия трех первичных качеств сил Природы (гун). В отличие от ведантической философии, которая подчеркивает иллюзорность (майя) мира, как философия санкхья, лежащая в основе сутр, так и Тирумантирам подчеркивают реальность вещей как проявлений Природы в соответствии с 24-мя или более принципами (таттвами), включая и эти гуны.

Саттва — Гуна Пробужденного Состояния,
Раджас — Состояния Сна,
Тамас — Состояния Глубокого Сна,
Ниргуна, разрушая другие три Гуны,
Является атрибутом чистого состояния Турии.
(ТМ 2296)

Несмотря на различия, все три гуны действуют в унисон и производят изменения. Они присутствуют во всех изменениях. Например, в познании звука должны участвовать потенциальность, активность и восприимчивость. Когда мы наблюдаем объекты мира со сбалансированной духовной позиции, мы можем отделить благотворные, полезные вещи от тех, которые приносят беспокойство и, следовательно, заслуживают того, чтобы их отбросили. Стрдание и создающие его объекты непостоянны и должны быть удалены. То, что является неизменным, — чистота, бодрость и свобода — поучающие и благотворные факторы. Этот процесс различения должен совершаться в течение всего пути поиска духовной свободы. Однако при достижении цели уже нет необходимости смотреть на объекты этого мира с такой духовной позиции, отбрасывая некоторые вещи. То, что остается после того, как конечная цель достигнута: «Наблюдатель пребывает в своей истинной форме» (I.3), — выходит за пределы понимания обычного индивидуального сознания.

Практика: Выполняйте инаи рупа дхьяна крийю (буквально: крийя «медитации движущейся формы») и пурна бхава индрия дхьяна крийю (буквально: крийя «медитации на эмоционально-наполненных чувствах»), как им обучают на I ступени инициации крийя йоги Бабаджи и наблюдайте каждую из этих сил природы.

IV.15. *vastu-sāmye citta-bhedāt-tayor-vibhaktaḥ panthāḥ*

<i>vastu</i>	объект
<i>sāmye</i>	в или относительно равенства; подобие, такой же
<i>citta</i>	сознание; ум
<i>bhedāt</i>	благодаря разнице, различению, разделению; многообразию
<i>tayoh</i>	от, в или касающийся этих обоих; каждый; их
<i>vibhaktaḥ</i>	разделенный, распределенный, отделенный, может различаться
<i>panthāḥ</i>	тропа, дорога, путь, курс

Пути [восприятия] даже одних и тех же объектов могут отличаться вследствие множественности сознания.

В сутре IV.4 Патанджали объясняет, каким образом сознание (читта) становится индивидуализированным благодаря эго (асмита). Как следствие, каждый имеет индивидуальное сознание, поэтому восприятие одного и того же объекта разными людьми может отличаться. Восприятие обычно окрашивается желанием и всей совокупностью подсознательных впечатлений. Можно было бы рассматривать объекты и индивидуальное сознание как пребывающие на разных уровнях существования. Уровень существования объекта был объяснен в предшествующих трех сутрах.

До тех пор пока мы не сможем видеть без вовлеченности эго, мы будем не в состоянии воспринимать в вещах их существенную реальность. В обычном сознании мы знаем вещи только

благодаря интеллекту, уму и чувствам и это знание обусловлено внешними проявлениями, результатами и нашими представлениями.

Практика: Прислушивайтесь к интуиции в своих наблюдениях. В каждой ситуации старайтесь смотреть за пределы очевидного. Практикуйте безусловную любовь к другим. Это самый быстрый способ настроиться на внутреннюю сущность всех вещей.

IV.16. *na ca-eka-citta-tantram vastu tad-apramāṇakaṃ tadā kiṃ syāt*

<i>na</i>	нет
<i>ca</i>	и
<i>eka</i>	один
<i>citta</i>	сознание; ум
<i>tantram</i>	нить, существенная часть, главная точка, учение; здесь: зависимый
<i>vastu</i>	объект
<i>tad</i>	тот, этот
<i>apramāṇakaṃ</i>	не доказанный или показанный; здесь: воспринятый
<i>tadā</i>	затем
<i>kiṃ</i>	что
<i>syāt</i>	становится

Существование объекта нисколько не зависит от одного сознания, иначе что стало бы с таким объектом, когда это сознание не воспринимало бы его?

Здесь Патанджали указывает на различие между каждым объектом чувств, пятью органами чувств (буддхиндриями или джанепдриями) — ушами, глазами, носом, кожей и языком, — которые могут воспринимать его, и пятью элементами (панча-бхута) — землей, водой, огнем, воздухом и эфиром, благодаря которым ощущение становится возможным. Отсутствие органов

чувств или элементов чувств не уничтожает существование объекта чувств. Другими словами, все объекты являются продуктом гун Пракрити, а не только продуктом ума.

Практика: Выполняйте пурна бхавя индрия дхьяна крийю (буквально: крийя «медитация на эмоционально наполненные чувства»), как ей обучают на I ступени инициации крийя йоги Бабаджи, размышляя над различием между объектами, элементами чувств и органами чувств.

IV.17. *tad-uparāga-apekṣitvāc-cittasya vastu jñāta-ajñātam*

<i>tad</i>	тот
<i>uparāga</i>	окрашивание; крашение; затемнение
<i>apekṣitvāt</i>	из-за или благодаря предвкушению, ожиданию; желаемый, искомый; состояние нужды или зависимости от
<i>cittasya</i>	сознания или ума
<i>vastu</i>	объект
<i>jñāta</i>	известный
<i>ajñāta</i>	неизвестный

Объект является известным или неизвестным в зависимости [от того] окрашивается ли им сознание.

Мы осознаем объект потому, что в нашей памяти подсознательно хранятся связанные с ним прежние опыты. Патанджали называет это окрашиванием сознания. Эта метафора, используемая для того, чтобы мы лучше запомнили.

Я является первичным субъектом, который всегда выше всех объектов сознания (упарага читгасья). Человек может осознавать только потому, что Я всегда воспринимает движения, возникающие внутри сознания. Ум не может осознавать Я. Только Я как Наивысшая Сущность (прабху) может осознавать, что происходит внутри сознания. Когда сознание становится осознающим

чистое Я, находящуюся за ним основу или корень сознания, мы называем это самореализацией.

Практика: Заметьте, как осознание зависит от памяти (смирить). Когда вы видите вещи как будто бы в первый раз, чистое сознание выходит на передний план. Осознавайте, что есть осознание.

IV.18. *sadā jñātās-citta-vṛttayaḥ-tat-prabhoḥ puruṣasya-apariṇāmitvāt*

<i>sadā</i>	всегда
<i>jñātāḥ</i>	известный
<i>citta</i>	сознание; ум
<i>vṛttayaḥ</i>	изменения; колебания
<i>tat</i>	тот, этот
<i>prabhoḥ</i>	высший; мастер
<i>puruṣasya</i>	высшего Я
<i>apariṇāmitvāt</i>	из-за или благодаря неизменности

Колебания сознания всегда известны вследствие неизменности и господства Я.

Движения внутри индивидуального сознания (читта-вриттаях) может быть воспринято только с позиции свидетеля, пребывающего за основным сознанием, который есть Тишина, Я. Когда вы стоите позади в позиции свидетеля, вы можете осознать, что все действия сил природы представляют собой часть универсальной работы, а поступки или события не обязательно являются результатом действия чьего-то сознания или личности. Неизменное Я может осуществлять события через вас и использовать что-то в вашей природе. Но вы обычно не осознаете этого.

Практика: Размышляйте над эволюцией жизни и возникновением ее бесчисленных возможностей.

IV.19. *na tat-sva-ābhāsam dṛśyatoāt*

<i>na</i>	нет
<i>tat</i>	тот (сознание)
<i>svābhāsam</i>	самосвечение; собственный свет
<i>dṛśyatoāt</i>	потому что видимый; природа видимого (объекта)

Эти [колебания сознания] не самосветящиеся, поскольку они познаваемые [объекты].

Сознание (читта) является объектом для Я или Наблюдателя и именно в Свете Я сознание способно воспринимать. Индивидуальное сознание отражает Свет Я. Без Я сознание не могло бы воспринимать внешние объекты. Не может быть наблюдателя у Наблюдателя. Вот почему Наблюдатель является самосветящимся. Это очень похоже на пантибетское буддийское описание свечения ума, которое называется «самбхогакайя, или тело наслаждения» (14).

Ум не является самосветящимся, потому что он познаваем. Познаваемое весьма отличается от Познающего. Модификации ума, такие как привязанность, страх, гнев и другие являются познаваемыми объектами. Только чистый субъект, Наблюдатель, может быть самосветящимся.

Наблюдатель является Светящейся Неограниченной сущностью, скрытой за индивидуальным сознанием со всеми его колебаниями и его инструментом — умом.

Практика: Лягте и позвольте телу быть расслабленным и очень спокойным. Представьте, что вы поглощены белым светом. Представьте, что все клеточки тела становятся наполненными этим светом и сознанием своей вечности.

IV.20. *eka-samaye ca-ubhaya-anavadhāraṇam*

<i>eka</i>	один и тот же
<i>samaye</i>	время; обстоятельство, мгновение, случай

<i>ca</i>	и
<i>ubhaya</i>	оба
<i>anavadhāraṇat</i>	неразличение; невосприятие

Сознание не может одновременно воспринимать субъект и объект.

Сознание (читта) может воспринимать объекты (васту), но не может в то же самое время осознавать себя. Только Я может воспринимать сознание и его модификации (читта-вритти). Я не может стать объектом осознания ни на каком уровне сознания, поскольку для него самого нет внешнего субъекта. Наше индивидуальное сознание по привычке поглощается объектами внимания, и ему не удастся осознать Я или Наблюдателя. Следует ограничивать внешнюю направленность чувств и движений сознания и направлять их во внутрь. Осознавайте Я, фундаментальное Присутствие, пронизывающее собой все.

Практика: Осознавайте, что такое осознанность.

IV.21. *citta-antara-dṛśye buddhi-buddher-atiprasaṅgaḥ smṛti-saṃkaraś-ca*

<i>citta</i>	ум; сознание
<i>antara</i>	другой
<i>dṛśye</i>	восприятие
<i>buddhi</i>	интеллект; первая таттва, возникающая из пракрити в философии санкхья; восприятие; различение, высший ум
<i>buddheḥ</i>	интеллекта, восприятия; различение; высший ум
<i>atiprasaṅgaḥ</i>	чрезмерная привязанность; дерзость; здесь: бесконечная регрессия
<i>smṛti</i>	память
<i>saṃkaraś</i>	путаница
<i>ca</i>	и

Если допустить восприятие одного сознания другим, следует допустить их бесконечную регрессию, результатом которой была бы путаница в памяти.

Патанджали отклоняет предположение, заключающееся в том, что внутри одной личности может существовать бесконечная серия индивидуальных сознаний, каждое из которых осознает другое, так как это вызвало бы остановку функционирования памяти. Есть только одно Сознание внутри каждой личности; оно изменяется под действием разных причин. Но когда эти ментальные изменения стихают, высшее универсальное Сознание пробуждается и чувство обладания индивидуальным телом или ощущение индивидуальности уходит.

Практика: Созерцайте существование единого Универсального Сознания, пронизывающего все формы.

IV.22. *citer-apratisaṃkramāyā tad-ākāra-āpattau svabuddhi-saṃvedanam*

<i>citeḥ</i>	трансцендентальное сознание; высшая осознанность
<i>apratisaṃkramāyāḥ</i>	из-за или благодаря неизменению, нерастворению
<i>tad</i>	тот
<i>ākāra</i>	форма, фигура, очертание, внешность
<i>āpattau</i>	в, касающийся происходящего, возникающего; вхождение в стадию состояния; здесь: принимает
<i>svabuddhi</i>	собственный интеллект
<i>saṃvedanam</i>	восприятие

Когда неизменное трансцендентальное сознание принимает форму [индивидуального сознания], [становится возможным] восприятие своего собственного интеллекта.

Хотя высшее универсальное сознание само по себе не изменяется, из-за неведения оно принимает формы более низкого сознания (см. сутру I.4). Осознание своего собственного интеллекта и ума было бы невозможным без близости Я, которое их освещает. Но ошибочное отождествление (сарупья) между Я и индивидуальным сознанием является лишь кажущимся. Когда затихают колебания, возникающие внутри сознания, «тогда Наблюдатель пребывает в своей истинной форме» («тада драштух сва-рупе вастханама», сутра I.3).

Практика: Развивайте состояние ума, которое даст уйти ментальным беспокойствам. Отдыхайте в перерывах между ними. Будьте Собой.

IV.23. *draṣṭṛ-dṛśya-uparaktam cittam sarva-artham*

<i>draṣṭṛ</i>	Наблюдатель
<i>dṛśya</i>	Наблюдаемое
<i>uparaktam</i>	окрашенный; подцвеченный, подкрашенный
<i>cittam</i>	сознание; ум
<i>sarva</i>	все
<i>artham</i>	значение, назначение; цель; намерение

Все объекты ума окрашиваются Наблюдателем и Наблюдаемым.

Ранее, в сутре IV.17, Патанджали указывал, что объект (васту) может осознаваться сознанием только, если оно окрашено (упарада) этим объектом (то есть, если уже есть память о нем). Здесь он приводит второе необходимое условие восприятия: индивидуальное сознание должно быть «окрашено» (упарактах) или «освещено» Я (или Наблюдателем). Это второе условие выполняется, пока человек живет и находится в одном из четырех состояний сознания: бодрствования, сна (свапна), сна без сновидений и трансцендентальном (тури). Индивидуальное сознание, однако, вследствие неведения или путаницы относительно его истин-

ной сущности, рассматривает вечное неизменное Я как объект и не замечает его действительную сущность.

Практика: Всегда вспоминайте Я.

IV.24. tad-asamkhyeya-vāsanābhiḥ-citram api para-arthaṃ saṃhatya-kāritvāt

<i>tad</i>	тот
<i>asamkhyeya</i>	бесчисленный; бессчетный; множество
<i>vāsanābhiḥ</i>	с помощью или посредством подсознательных впечатлений; привычки
<i>citram</i>	разноцветный, пестрый, крапчатый; различный
<i>api</i>	также
<i>para-arthaṃ</i>	высшая цель; наивысший; другой интерес; что-то еще; объект, предназначенный для другого использования
<i>saṃhatya</i>	вместе, одновременно, все в одно время
<i>kāritvāt</i>	из-за или благодаря действию или активности; совершённый

То [сознание], хотя и наполнено бесчисленными подсознательными впечатлениями, существует ради Я, поскольку может действовать только в соединении с ним.

Реализация Я является целью индивидуального сознания. Хотя оно наполнено бесчисленными подсознательными впечатлениями, очищения через йогу в конечном итоге выводят за их пределы к достижению самореализации. Игры ума, вероятно, служат меньшим целям. Как только мы обнаружили эту высшую цель, мы оставляем позади участие в играх ума и начинаем играть в игру сознания. В этой игре мы выигрываем и чувствуем радость всякий раз, когда являемся осознающими. Как только мы забываем об осознании, мы «проигрываем» и страдаем.

Практика: Играйте в игру Сознания: практикуйте радостную осознанность все время, во всех ситуациях, неприятных и

приятных: выполняйте технику непрерывного блаженства (нитьянанда крийя), как ей обучают на II ступени инициации крийя йоги Бабаджи.

IV.25. *viśeṣa-darśina ātma-bhāva-bhāvanā-vinivṛttiḥ*

<i>viśeṣa</i>	различие; особенный знак; специфическое свойство
<i>darśinaḥ</i>	видение, восприятие, рассматривание, наблюдение, знание, понимание
<i>ātmabhāva</i>	существование высшего Я или души; истинное Я, особая природа
<i>bhāvana</i>	развитие; терпеливость; медитация; наблюдение; исследование
<i>vinivṛttiḥ</i>	вернуть назад, отозванный; прекращение, перестает навсегда

[Ложное отождествление] навсегда прекращается для осознающего различие видения и Я.

При возвышенных состояниях сознания, таких как глубокая медитация, возможно достижение предела индивидуального сознания — чистого видения. Мысли уже оставлены позади. На этой грани прекращается развитие индивидуального сознания и самосознание развивается без усилий. «Личность теряет привычку думать», как полусхотел пожаловался Ауробиндо, и укрепляется в осознании, что она есть чистый субъект, универсальный и вечный.

Это выходит за пределы этапа, на котором возможно непрерывно мысленно спрашивать себя: «Кто Я?» Хотя такое ментальное вопрошание может в конечном итоге подготовить к «чистому видению», обычно только длительная практика йоги может постепенно подготовить и очистить индивидуальное сознание. В комментариях к сутре IV.27 показано как асампраджната самадхи вызывает затухание индивидуального сознания.

Мудрецы говорят, что когда вы находитесь в этом состоянии единства с Божественным, вы смеетесь над всеми вещами этого мира! Вы видите Божественное везде и во всем, для вас не существует никаких различий. Благодаря этой реализации ничто не в силах заставить вас вернуться к старому способу видения. Ничего не существует, кроме Того Сознания, Бытия, Силы и Любви — навсегда.

Однажды жил бродячий, мудрый и ученый человек (садху), известный под именем Чела Свами, который обычно посещал небольшую деревню Канадукатан в окрестностях Четтинада в Тамил Наду. Он не носил одежды, и казался сумасшедшим. Он приходил и уходил как ветер. Он всегда улыбался. Шаловливые дети иногда кидали в него камнями. Он улыбался. В другое время с ним обращались по-доброму и массировали ему ноги. Он продолжал улыбаться. Иногда дети давали ему банан. Он улыбался. Тогда они вырывали этот банан. Он все продолжал улыбаться. Как вы думаете, почему он всегда улыбался?

Практика: Практикуйте радостную осознанность во все времена.

IV.26. *tadā viveka-nimnaṃ kaivalya-prāgbhāraṃ cittaṃ*

<i>tadā</i>	затем, в самом деле
<i>viveka</i>	проницательность
<i>nimnan</i>	склонный к
<i>kaivalya</i>	единственность, абсолютная свобода (см. II.24)
<i>prāgbhāram</i>	притяжение к; расположение; склонность
<i>citta</i>	сознание; ум

Тогда сознание освобождается и обретает проницательность.

Когда остается только тончайшая завеса неведения (авидьи) или смещения (самкара) между Я и не-Я, различие (виве-

ка) между этими двумя продолжается автоматически и происходит неизбежное движение к высшей форме самадхи. В сутре II.25 это конечное состояние определено как абсолютная свобода от видимого (дришех кайвальям). Остается чистая субъективность основного сознания. Мысли и чувства могут продолжаться, но нет больше ощущения, что вы их владелец или создатель. Какое бы действие не совершалось, нет больше ощущения, что это вы делатель. Вы только Наблюдатель.

Кайвалья как «единственность» означает не уединение или отречение как таковые, но абсолютную свободу от причин несчастья. Единственность означает быть всегда открытым Божественному внутри и позволять ему работать через вас, оставаясь свободным от любых личных предпочтений. Единственность означает «Все есть Один», потому что другой не существует.

Практика: Будьте «один» в толпе. Не позволяйте ничему нарушать ваш покой и равновесие независимо от того, что происходит вокруг вас.

IV.27. *tac-chidreṣu pratyaya-antarāṇi saṃskārebhyaḥ*

<i>tat</i>	этот, тот
<i>chidreṣu</i>	разорванный на части, содержащий дыры, пронзенный, недостаток, между
<i>pratyaya</i>	намерение; мысль, понятие, знание
<i>antarāṇi</i>	другие
<i>saṃskāra</i>	подсознательные впечатления

В остальное время посторонние мысли [могут возникать] вследствие скрытых впечатлений.

Это наивысшее состояние абсолютной свободы Наблюдателя (дришех кайвалья), или поглощение сознания «без различения» (асампраджната самадхи), вначале обычно появляется только на короткие промежутки времени. Подсознательные впечатления (самскара) будут продолжать беспокоить появляющееся высшее Сознание. Пребывающий в непривязанности (вайрагья) йог

постепенно освобождается от направленных вовне впечатлений. В результате движение во внутрь начинает перевешивать движение сознания к внешнему миру и со временем останется только чистое Самосознание.

Практика: Будьте свидетелем, видящим все беспокойства (викшера) как волны на поверхности океана вашего Существования. Будьте океаном, а не волнами.

IV.28. *hānam-eṣām kleśavat-uktam*

<i>hānam</i>	покинутый, брошенный, уничтоженный; удаленный
<i>eṣām</i>	тех
<i>kleśavat</i>	подобно страданию
<i>uktam</i>	сказанный

Их устранение подобно [описанному ранее] устранению препятствий.

Патанджали напоминает нам, как удалить эти отвлекающие мысли, возвращая нас к сутрам II.1, 2, 10, 11 и 26, в которых он объясняет природу препятствий (клеша) и как от них избавиться.

Практика: Смотрите на беспокойства как на возможность развития невозмутимости (упекша) и внутреннего спокойствия. Постепенно интервал времени между возникновением и остановкой беспокойств будет сокращаться.

IV.29. *prasamkhyāne'py-akusīdasya sarvathā viveka-khyāter-dharma-meghaḥ samādhiḥ*

<i>prasamkhyāne</i> ṽ	в достижении; перечисление, отраженная медитация
<i>api</i>	даже
<i>akusīdasya</i>	незаинтересованность в наградах или приобретении

<i>sarvathā</i>	постоянный; во все времена, всегда
<i>viveka</i>	различающий
<i>khyāteḥ</i>	проницательности (см. II.26 и II.28)
<i>dharma</i>	существенное свойство; природа, характер
<i>megha</i>	облако
<i>samādhiḥ</i>	поглощение сознания

Незаинтересованный в вознаграждении и постоянно пребывающий в состоянии проницательного различения достигает состояния поглощения сознания, известного как облако дхармы.

Термин «дхармическое облако» или «облако дхармы» далее не раскрывается, но известные особенности его подготовки говорят о том, что оно с необходимостью должно происходить непосредственно перед достижением неразличающего поглощения сознания (асампраджната самадхи), наивысшего (бесемянного, или нирбиджа) поглощения. Оно может быть уподоблено дхармакайи или «телу истины» в буддизме, опыту отсутствия мыслей, пустоте. Проницательное различение (вивека-кхьятех) было описано в II.26 и II.28 как средство отделения Я от мира. По сути оно начинается с прекращения движений внутри сознания и в дальнейшем приводит к отказу от индивидуального сознания и пребыванию в «сознании Я».

В этом состоянии личность освобождается от «пар противоположностей» дуалистического мышления (правильный — неправильный, красивый — уродливый и т.п.), и дхармические принципы праведного поведения или обязанностей становятся ненужными. Нет чувства «я» или «мое» и нет соответствующего чувства долга. Нет желаний. Нет необходимости что-либо делать. И хотя тело вследствие прошлой кармы еще существует, йог не находится под его воздействием. Действия тела и действия на поверхности ума остаются пока карма не будет исчерпана.

Практика: Когда сознание расширяется и сердце открывается, не позволяйте им рассеиваться на ментальные движения, такие как воспоминания, фантазии, потакание чувствам. Обратите

их к Божественному и сохраняйте чистоту, удовлетворенность и различие.

IV.30. *tataḥ kleśa-karma-nivṛttiḥ*

<i>tatas</i>	от того
<i>kleśa</i>	страдание
<i>karma</i>	действие
<i>nivṛtti</i>	прекращение

При этом прекращается действие препятствий.

В самадхи, именуемом «облаком дхармы» (дхарма мегха), задний план выходит вперед, а то, что было на переднем плане обычного физического сознания, отступает назад. Видение абсолютной реальности уже никогда не может быть потеряно. Страдания более не затрагивают личность (см. I.24). Прекращается влияние прошлых действий и создание новой кармы. Сознание восходит к высшему трансцендентальному состоянию. Исчезает чувство «я — делатель». Наступает пробуждение от сна.

Это, однако, не исключает выполнение действий или пребывание в этом мире, как считают некоторые, основываясь на философии санкхья, в которой утверждается, что самореализация противоречит участию в мирской жизни (15). Как было показано ранее, тамильские йога сиддхи стремились не покинуть этот мир, а преобразовать свое участие в нем, осуществляя нисхождение высшего сознания на все уровни их существования, включая физический. И если действия совершаются, это происходит без чувства «делателя», тем более без какой-либо обусловленной эго мотивации. Можно быть в мире, но не от мира. Зачем оставаться в мире? Сиддхи неоднократно указывали, что если они остаются, то только для того, чтобы помочь духовной трансформации других, кто уже готов. Для бодхисаттвы нет большой разницы, воздерживаться ли от достижения высшего просветления, до тех пор пока все существа не смогут тоже сделать это или достичь просветления одному для пользы всех чувствующих существ; или,

достигнув просветления, оставаться в мире до тех пор, пока существуют страдания. Сантидева сказал в своей Бодхисаттвасарьявартара: «Пока существуют страдания в мире, я также буду оставаться» (16).

Практика: Регулярно практикуйте молчание. Говорите только после обдумывания и когда это необходимо и полезно для других. Избегайте ловушки гордости своими достижениями, практикуя молчание. Не старайтесь передавать или обсуждать Реализацию, которая приходит; такие попытки только снижают сознание.

IV.31. *tadāsarva-āvaraṇa-mala-apetasya jñānasya-ānantyāj-jñeyam-alpaṃ*

<i>tadā</i>	затем
<i>sarva</i>	все
<i>āvaraṇa</i>	покров
<i>mala</i>	нечистота, грязь, отбросы, пыль
<i>apetasya</i>	ушедшего; устранение
<i>jñānasya</i>	мудрости
<i>ānantyāt</i>	из-за бесконечности, вечность
<i>jñeyam</i>	известный
<i>alpaṃ</i>	маленький; небольшой

Тогда мудрость очищается от всех оболочек и загрязнений. Вследствие безграничности этой мудрости мало что остается скрытым от нее.

Обычно наше сознание поглощается и рассеивается объектами внимания из-за присущих нам несовершенств, включая желание (рага), память (смрити), эго (асмита) и отвращение (двеша). Но когда они устраняются, наше сознание может отражать «Абсолютную Реальность» без суждения и деления. Освободившись от заблуждений ума, Я обнаруживает свою идентичность с лежащей в основе всего Реальностью. Все явления Природы становятся прозрачными в бесконечной, вечной сфере Бытия. Это мудрость, и в противоположность знанию, она недуалистична,

безгранична и воспринимается интуитивно путем единения с объектом.

Практика: Размышляйте над разницей между «знать» и «быть».

IV.32. tataḥ kṛta-arthānāṃ pariṇāma-krama-samāptir-guṇānām

<i>tatas</i>	затем; от того
<i>kṛta</i>	сделанный; здесь: достигнутый или выполненный
<i>arthānām</i>	целей
<i>pariṇāma</i>	превращение
<i>krama</i>	последствие; последовательность
<i>samāptiḥ</i>	окончание; вывод, выполнение
<i>guṇānām</i>	качеств или моделей природы

Гуны прекращают последовательность трансформаций, выполнив свое назначение.

Превзойдя состояния бодрствования, сна и глубокого сна, адепт пребывает в четвертом состоянии (турья), в котором он перестает быть вовлеченным в игру и подверженным воздействию качеств Природы (гун).

Саттва есть Гуна пробужденного состояния,
 Раджас — состояния Сна,
 Тамас — Глубокого Сна,
 Ниргуна, разрушающая эти три Гуны,
 Является качеством Состояния Чистой Турьи.
 (ТМ 2296)

И

Когда достигается состояние,
 В котором Я становится Шивой,

Малас (пятна), Пасас (оковы) (там. феттерс), разные
 Гуны и испытания,
 Которым подвержен отдельный джива,—
 Все это, все, будет исчезать,
 Так же, как исчезает свет луны
 В сиянии восходящего солнца.
 (ТМ 2314)

Целью гун являлось создание условий, в которых индивидуальная душа (джива) могла бы преодолеть неведение и вернуться к единству с Богом. Когда достигается самореализация, они отступают на задний план

Практика: Размышляйте над советом йоги ограниченного не-дуализма (йога-вашишта): «Оставьте нетронутым все материальное и все, что может быть достигнуто вашими усилиями; оставайтесь незатронутым и независимым от всего в этом мире и полагайтесь на ваше сознание безграничности. Думайте о себе, как о спящем в момент пробуждения; думайте о себе, что вы есть всё и что вы едины с высшим Духом». (17)

IV.33. *kṣaṇa-pratīyogī pariṇāma-aparānta-nirgrāhyaḥ kramāḥ*

<i>kṣaṇa</i>	момент
<i>pratīyogī</i>	коррелят; двойник
<i>pariṇāma</i>	трансформация
<i>aparānta</i>	конец
<i>nirgrāhyaḥ</i>	оконченные; прекращение; быть подавленным
<i>kramāḥ</i>	следование; последовательность

При окончании трансформации прекращается последовательность моментов времени.

По достижении высшей стадии трансцендентального сознания происходит осознание Одного, вечного, неизменного, стоя-

щего за всеми видимыми переменами. «Будь тих и познай, что Я есть Бог» — другой способ выразить то, о чем Патанджали говорит в этой сутре. В тишине и молчании происходит окончание изменений. Волны погружаются обратно в океан бытия. Ум разделял наше познание реальности на ограниченные части: моменты, переживания, мысли, ощущения. Выходя в самадхи за пределы ума, человек осознает единство со всем. Когда мы просыпаемся от жизненной грезы, это похоже на состояние, которое мы ощущаем, когда оканчивается фильм, поглощавший все наше внимание. Мы видим свою жизнь в ретроспективе, подобно ряду картинок на прокручиваемой назад видеоленте.

Практика: Подумайте над парадоксом, который отражает описанное выше: после окончания путешествия мы возвращаемся туда, откуда его начинали, и понимаем, что то, что искали, было там всегда.

IV.34. *puruṣa-ārtha-śūnyānām guṇānām pratiprasavaḥ kaivalyaṃ svarūpa-pratiṣṭhā vā citi-śaktir-iti*

<i>puruṣārtha</i>	цель человека; назначение я
<i>śūnyānām</i>	пустого
<i>guṇānām</i>	качеств или составляющих сил природы.
<i>pratiprasavaḥ</i>	вновь поглощать; возвращающийся к началу или источнику
<i>kaivalyaṃ</i>	единственность; абсолютная свобода, независимость
<i>svarūpa</i>	собственная природа или форма в и ее самой; см. I.3
<i>pratiṣṭhā</i>	основание; прочность; устойчивые положения в
<i>vā</i>	или
<i>citiśakti</i>	сила чистого сознания или высшей осознанности
<i>iti</i>	таким образом

Так достигается высшее состояние Абсолютной Свободы и качества погружаются опять в Природу, выполнив свое назначение. Чистая сила сознания пребывает в своей собственной чистой Природе.

В этой завершающей сутре Патанджали характеризует высшее, абсолютное состояние реализации как абсолютную свободу (кайвалы) и говорит нам о том, что оно включает единение Сознания (Пуруши) с Природой (Пракрити). Это перекликается с I.3: «Тогда Наблюдатель пребывает в своей истинной форме» («тада драштух сварупе вастханам»). Хотя эти термины используются повсюду в санхья карика и веданте, их применение здесь может быть лучше понято в контексте с предшествующими сутрами (в частности см. I.16,24; III.35,49,55; IV.18) и философией тамильских йога сиддхов в целом.

В терминах, используемых тамильскими йога сиддхами, это есть союз Шивы (высшего Сознания) и Шакти (энергией). В результате этого единения внутри йога происходит радикальная трансформация на всех уровнях. Низшая природа, прежде побуждаемая только составляющими силами природы (гунами), замещается высшей формой Природы, сварупой, «истинной Природой сущности». Инициированные в крийя йогу Бабаджи знают ее как сварупа самадхи или золотое самадхи, которое повсюду упоминается в литературе тамильских йога сиддхов. В этом состоянии даже клетки физического тела отдают свои ограниченные формы и средства тому, основанному на самадхи, сознанию, и сияют золотым светом. Все сиддхи в традиции 18-ти тамильских йога сиддхов упоминают это «сварупа самадхи» и описывают, как светились их тела — так ярко, как золотое сияние. То же в XIX столетии происходило с сиддхой Свами Рамалингой, который говорил об этом как о «Свете высшей Милости в теле» (18). Подобное же имело место со Шри Ауробиндо, называвшим это «нисхождением супраментального» (19). Законы низшей природы с действием составляющих сил природы (гун) заменяются законами высшей Природы. Все они говорили на основании своего собственного личного опыта, пережитого ими на завершающей стадии высшей трансформации.

Что является признаком сварупа мукти (освобождение формы внутри и от нее самой)?

Физическое тело сияет

Огнем бессмертия.

(Рома Риши)

Тирумугалар в десятках стихов называет сварупу «Самосветящейся проявленностью»:

Джива, ставший Шивой,

Тройную нечистоту уничтожил,

Восходя в Тройные Пространства,

Где желания и нежелания прекращены,

Передает телу состояние

Сатья-Джняна-ананда Блаженство;

И в этой самой высшей турии дживы

Присутствует Самосветящаяся Проявленность (сварупа).

(ТМ 2834)

И Святой Мастер, Парама Гуру (высший гуру)

Как Пара, неизменный, наполняет собой вечно все;

В этом имманентном состоянии

Простирает свою Самосветящуюся проявленность (сварупа),

Когда джива достигает состояния Конечной Турии.

(ТМ 2835)

В этом «состоянии Конечной Турии» индивидуальная душа (джива) становится неотличимой от высшей Сущности и приобретает тонкое состояние Шивы, состояние Светящейся Самопроявленности. Продолжает ли йог, пребывающий в этом состоянии, проявлять тело в этом мире или нет, это не имеет значения; он больше не подвластен действию обычных законов и составляющих сил Природы. Если он оставляет этот мир, это происходит не потому, что он вынужден сделать это по причине распада и смерти. Как сказал Бабаджи: «Смерть — шутка для меня, так как Я — смерть Смерти». (20)

Личность всегда одна:

Превосходит Пять Калас (времен),
 В Пробужденном состоянии (Турии) появляется;
 Достигает уединенного Состояния высшей Кевалы (единственности)
 И там пребывает одинокой;
 Лишенной чувственности,
 Горящей входит в Состояние атита (Турии),
 И становится самим Тат-Пара:
 (ТМ 2450)

«Благословенная сестра, — сказал Бабаджи, — Я собираюсь сбросить свою форму и погрузиться в Поток Бесконечности.

«Я уже уловила это твое намерение, любимый учитель, и хотела обсудить его с тобой сегодня ночью. Зачем тебе оставлять тело?» — чудесная женщина с мольбой посмотрела на него.

«Какая разница, ношу ли я видимую или невидимую волну в океане моего Духа?»

«Бессмертный гуру, — ответила Матаджи, — если в этом нет никакой разницы, тогда, пожалуйста, никогда не оставляй своего тела».

«Да будет так, — сказал Бабаджи. — Я никогда не оставляю свое физическое тело. Оно всегда останется видимым по меньшей мере небольшому числу людей на этой земле. Господь выразил Свое желание твоими устами... Не бойся, Рам Гопал, — продолжал он, — ты благословлен быть свидетелем этого бессмертного обещания...»

«Позднее Лахири Махасаи объяснил мне много метафизических моментов, касающихся скрытого божественного плана в отношении этой земли, — завершил Гопал. — Бабаджи был избран Богом, чтобы оставаться в теле в течение этого отдельного мирового цикла. Столетия пройдут и уйдут — а бессмертный мастер, созерцая драму веков, будет все еще пребывать на земной сцене» (21).

Практика: Представьте присутствие живущей божественной личности, подобной Бабаджи, свободной от ограничений каче-

ствами или составляющими силами Природы и ограниченного функционирования обычного ума и тела. Изучите и выполняйте виджняна Бабаджи даршана крийю, как она объясняется на III уровне инициации крийя йоги Бабаджи.

АУМ ТАТ САТ

Ом крийя Бабаджи нама Аум

КРИЙЯ ЙОГА-СУТРЫ ПАТАНДЖАЛИ

(ПЕРЕВОД БЕЗ КОММЕНТАРИЕВ)

I. Самадхи пада

- I.1 Теперь [начинается] изложение йоги.
- I.2 Йога — прекращение [отождествлений с] колебаниями [возникающими внутри] сознания.
- I.3 Тогда Видящий пребывает в своей собственной действительной форме.
- I.4 В остальное время [Я] отождествляется с колебаниями сознания.
- I.5 Колебания [сознания] причиняют или не причиняют страдания и бывают пяти видов.
- I.6 Эти пять: средства достижения истинного знания, заблуждение, воображение, сон и память.
- I.7 Восприятие через пять органов чувств, умозаключение и изучение работ святых являются средствами достижения истинного знания.
- I.8 Заблуждением является ложное знание, не основанное на реальности.
- I.9 Воображение является результатом знаний [приобретенных из] словесной информации и не имеющих неизменного реального содержания.
- I.10 Сон является модификацией колебаний [сознания] основанной на вере в несуществование.
- I.11 Память — сохранение [в сознании] воспринятых объектов.
- I.12 Прекращение [отождествлений с колебаниями сознания] [достигается] постоянной практикой и непривязанностью.

- I.13 Усилие пребывания [в отсутствии отождествлений с колебаниями сознания] является постоянной практикой.
- I.14 Однако эта [практика] прочно устанавливается [только] когда выполняется в течение длительного времени с преданностью и постоянством.
- I.15 Непривязанность означает господство того, кто не имеет жажды к увиденным или услышанным объектам.
- I.16 Высшей является свобода от составляющих сил [природы] [достигаемая] вследствие [само-] реализации.
- I.17 Поглощение сознания с различением [сампраджната самадхи] сопровождается наблюдением, размышлением, блаженством и осознанием Я.
- I.18 Предваряемое постоянной практикой и непривязанностью [достигается] другое [состояние поглощения сознания «без различения», асампраджната самадхи] [которое подавляет] остаточные подсознательные впечатления.
- I.19 Для тех [йогов], которые при развоплощении [еще] поглощены природой, [есть] тенденция к возвращению.
- I.20 Для других [йогов] [достижению неразличающего поглощения сознания] предшествует глубокая преданность, мужество, внимание, поглощение сознания и истинное понимание.
- I.21 [Для того, кто] настойчив [в практике, достижение поглощения сознания] близко.
- I.22 [Результат] зависит от характера [практики] — мягкой, умеренной или интенсивной.
- I.23 Или благодаря отдаче Высшему [достигается поглощение сознания].
- I.24 Ишвара — особое Я, не затронутое никакими страданиями, действиями, результатами действий или внутренними следами желаний.
- I.25 Там [в Высшем] семя [проявления полного] всеведения является непревзойденным.
- I.26 Необусловленный временем, он является учителем даже самых древних учителей.
- I.27 Словом, его [Ишвару] выражающим, является мистический звук ОМ [АУМ].

- I.28 [Следовательно, необходимо] повторять [этот священный слог ОМ], с преданностью, размышляя над его значением.
- I.29 [Благодаря этой практике] достигается «осознание внутреннего Я» и исчезновение [всех] помех.
- I.30 Болезнь, вялость, сомнения, невнимательность, леность, потворство желаниям, неправильное восприятие, неспособность достичь твердой основы и нестабильность — помехи, рассеивающие сознание.
- I.31 [Эти помехи] сопровождаются дрожью в теле, неустойчивостью вдоха [дыхания], депрессией и беспокойством.
- I.32 Практика концентрации на одном объекте является наилучшим способом преодоления [помех и того, что сопутствует им].
- I.33 Развивая отношение дружелюбности к счастливым, сочувствия к страдающим, восхищения добродетельными и нейтральности к недостойным, сознание сохраняет невозмутимое равновесие.
- I.34 Или [это невозмутимое спокойствие сознания достигается] с помощью [старательного выполнения] выдыхания и задержки дыхания.
- I.35 Или устойчивость ума достигается познанием [фокусированием внутри] [тонких] чувств.
- I.36 Или [концентрацией на] всегда блаженном высшем свете внутри [оставляются позади все страдания и достигается просветление].
- I.37 Или [концентрацией на сознании великих душ,] свободных от привязанностей [достигается невозмутимое спокойствие ума].
- I.38 Или [невозмутимое спокойствие ума] поддерживается знанием [возникающим из] сна и сновидений.
- I.39 Или медитацией на объекте [выбранном] по желанию.
- I.40 [Постепенно] мастерство [концентрации] простирается от мельчайших [как первичный атом] до наибольших величин.
- I.41 Как чистый кристалл принимает цвета [или формы] находящихся рядом объектов, так при поглощении сознания, когда колебания [сознания] прекращаются [различными

- способами] познающий, познаваемое и их отношения становятся неразличимы.
- I.42 Поглощение сознания, в котором отождествление субъекта и объекта сопровождается самопроизвольными словами, объектами и знанием о материальных объектах, известно как «савитарка самадхи»: самадхи с отражением.
- I.43 Поглощение сознания, в котором отождествление субъекта с объектом очищено от впечатлений и личность становится как бы пустой в своей собственной форме, сияющей без отражения, называется «нирвитарка самадхи».
- I.44 Подобным образом объясняются те [состояния поглощения сознания, в которых субъект и объект отождествляются], в которых происходит смешение со словами и отражениями относительно тонких объектов — «савикара [самадхи]» и без слов и отражений — «нирвикара [самадхи]».
- I.45 Тонкая природа объектов заканчивается в непроявленном.
- I.46 При этом поглощении сознания семена остаются.
- I.47 В чистом состоянии нирвикара самадхи [поглощение без слов и отражения] высшее Я [сияет] в ненарушаемом спокойствии.
- I.48 В этом [нирвикара самадхи] [состоянии поглощения без слов и отражения] осознание порождается истиной.
- I.49 Такая особая истина имеет специальное назначение, отличное от знания, умозаключения или изучения священных писаний.
- I.50 Возникающие из этого [рожденного истиной озарения] подсознательные впечатления будут препятствовать [явлению любых] других подсознательных впечатлений.
- I.51 С прекращением [отождествления с] даже этим последним впечатлением [«Я есть»], все [другие] прекращаются и достигается нирбиджа [бессемянное] самадхи.

II. Садхана пада

- II.1 Интенсивная практика, самоизучение и преданность Богу составляют крийя йогу.

- II.2 [Они используются] для уменьшения [любых] препятствий [и] развития самадхи.
- II.3 Неведение, эгоизм, привязанность, отвращение и жажда жизни — пять видов препятствий.
- II.4 Неведение является причиной [по которой другие] препятствия [возникают и] могут быть спящими, ослабленными, подавленными или активными.
- II.5 Принятие изменчивого за вечное, нечистого за чистое, мучительного за приятное и не-Я за Я является неведением.
- II.6 Эгоизм — это отождествление сил Видящего [Пуруши] с инструментом видения [тело-ум].
- II.7 Привязанность [это то, что] привлекает вследствие удовольствия.
- II.8 Отвращение [это то, что] отталкивает вследствие боли.
- II.9 Жажда жизни является естественной и присуща даже мудрецам.
- II.10 Эти [препятствия в их] тонкой [форме] разрушаются прослеживанием [их] причин назад к истокам.
- II.11 [В активном состоянии] эти волны [возникающие в сознании] разрушаются медитацией.
- II.12 Препятствия [являются] причиной карм переживаемых в настоящем [видимом] и будущем [невидимом] существовании.
- II.13 Пока существует причина [карма] [ее] плоды [также существуют в] рождение и опыт жизни.
- II.14 Приятные или болезненные плоды [возникают] вследствие [соответствующей] благоприятной или неблагоприятной кармы.
- II.15 Для различающего [человека] несомненны страдания вследствие колебаний сознания, изменений, внутренних впечатлений и беспокойств.
- II.16 Можно избежать страдание, которое еще не пришло.
- II.17 Причиной [страдания], которую следует устранить, является объединение Наблюдателя с Наблюдаемым.

- II.18 Видимое имеет качества света, движения и инерции, оно состоит из элементов и органов чувств и существует чтобы [обеспечить] опыт и освобождение [для Я].
- II.19 Первичные составляющие силы природы [делятся на] особенные, неособенные, определенные и неопределимые.
- II.20 [Будучи] чистым, Наблюдатель лишь силой видения [непосредственно] воспринимает мысли.
- II.21 Только ради Я (Пуруши) [существует все] Видимое (Пракрिति).
- II.22 Для достигшего цели [освобождения, Наблюдаемое] исчезает, [однако оно] не разрушается благодаря его всеобщей универсальности.
- II.23 Объединение владельца [Пуруши] с объектом владения [Пракрिति] приводит к узнаванию сущности и силы обоих.
- II.24 Причиной этого [объединения] является неведение.
- II.25 Без этого [неведения] такое объединение [самйюга] отсутствует. Это абсолютная свобода [кайвалья] от Видимого [дришех].
- II.26 Непрерывное различающее восприятие является средством избавления.
- II.27 На заключительном этапе мудрость [имеет] семь составляющих.
- II.28 Благодаря практике йоги разрушаются загрязнения и проявляется свет мудрости, ведущий к различающей проницательности.
- II.29 Восемь составляющих йоги [таковы]: яма [ограничение], нияма [соблюдение], асана [поза], пранаяма [контроль дыхания], пратьяхара [контроль чувств], дхарана [концентрация], дхьяна [медитация], самадхи [поглощение сознания].
- II.30 Ограничениями [яма] [являются] ненасилие, правдивость, неворовство, целомудрие и ненакопление.
- II.31 Этот великий обет универсален, не ограничен классом, местом, временем или обстоятельствами.
- II.32 Соблюдения [ниямы] включают в себя чистоту, удовлетворенность, принятие, но не причинение боли, самоизучение и преданность Богу.

- II.33 [Когда] захватывают негативные мысли, следует развивать [им] противоположные [т.е. позитивные]. [Это есть] пратипакша бхаванам.
- II.34 Негативные мысли или действия, такие как насилие и прочее, вызванные и даже одобренные, независимо от того, вызваны ли они жадностью, гневом или безрассудной страстью и независимо от степени их интенсивности — слабой, средней или мощной, основываются на неведении и явно приносят боль. [Следовательно] надо культивировать противоположные мысли.
- II.35 В присутствии личности, утвердившейся в ненасилии, всякая враждебность прекращается.
- II.36 Действия и их результаты подчиняются утвердившемуся в правдивости.
- II.37 К утвердившимся в неворовстве стекается богатство.
- II.38 У утвердившегося в целомудрии энергия нарастает.
- II.39 Утвердившийся в нестяжании обретает просветленное знание причин рождения.
- II.40 Очищение вызывает непосредственную непривязанность к своему телу и отсутствие контакта с другими [телами].
- II.41 Кроме того достигается чистота существования, удовлетворенность и однонаправленность ума, контроль над чувствами и подготовленность для самореализации.
- II.42 Удовлетворенностью приобретается высшая радость.
- II.43 Благодаря аскетизму разрушаются нечистоты тела и чувств и достигается совершенство.
- II.44 Благодаря самоизучению [приходит] общность с избранным божеством.
- II.45 Благодаря преданности Богу достигается поглощение сознания [самадхи].
- II.46 Асана — это устойчивая, удобная поза.
- II.47 При ослаблении напряжения и бесконечном единении [самадхи достигается].
- II.48 С этого [наступает] неуязвимость к двойственности [парамам противоположностей].
- II.49 При этом [состоянии] контроль движений вдыхания и выдыхания [даст] контроль дыхания.

- II.50 Контроль дыхания — внешнего, внутреннего или задержки — различается по времени, пространству и количеству [и становится длительным и искусным].
- II.51 Управление [в течение] внутреннего и внешнего [является] четвертой [формой дыхания].
- II.52 В результате разрушается завеса, скрывающая [внутренний] Свет.
- II.53 И ум становится подготовленным к концентрации.
- II.54 Когда органы чувств отделяются от объектов и пребывают в своей собственной форме сознания [это] отвлечение чувств [Пратьяхара].
- II.55 Так достигается высшее господство над чувствами.

III. Вибхути пада

- III.1 Концентрация — фокусирование сознания на одном месте, объекте или идее.
- III.2 В этом контексте медитация — это опыт сосредоточения ума только на одном объекте.
- III.3 Поглощение сознания [самадхи] — такая медитация [когда] весь объект [т.е. сознание], предстает светом, как бы лишенный своей собственной формы.
- III.4 Выполнение этих трех [дхарана, дхьяна и самадхи] вместе на один объект есть слияние [самьяма].
- III.5 Благодаря овладению [самьямой] возникает свет прозрения [интуиции].
- III.6 Его развитие происходит этапами.
- III.7 [По сравнению с] предшествующими ветвями [эти] три [вместе] являются внутренними частями.
- III.8 Эти три в действительности становятся внешними для бессемянного самадхи.
- III.9 Когда беспокойные [движения], возникающие внутри сознания, преодолены и умолкли [благодаря действию] обуздания, развиваются подсознательные впечатления обуздания.
- III.10 Через подсознательные впечатления развивается тихий поток очищающей трансформации.

- III.11 Поглощение сознания [самадхи] достигается когда исчезает множественность [объектов] и появляется однонаправленность ума.
- III.12 Когда намерения, направляющие повторяющиеся подъемы и спады [мыслей] становятся похожими, сознание преобразуется в однонаправленное.
- III.13 Этим полностью объясняется преобразование качеств, свойств или состояния [ума] относительно элементов и органов чувств.
- III.14 Это подчинено специфическим законам природы [пракрити] [в форме] ненарушаемой, проявленной и неопределенной.
- III.15 Различие последовательностей [этих разных фаз] является причиной различия в [стадиях] эволюции.
- III.16 Самьямой на троичной [стадии] эволюции [достигается] знание прошлого и будущего.
- III.17 Путаница возникает от смешения слова, значения и идеи; самьямой на их различении достигается знание всех вещей.
- III.18 [Благодаря] интуитивному восприятию подсознательных впечатлений [достигается] знание прежних рождений.
- III.19 [Благодаря интуитивному восприятию] намерений [достигается] знание мыслей других.
- III.20 Но [знание чужих мыслей] не имеет [действительного] основания, потому что [его] элементы не имеют объекта.
- III.21 Самьямой на форме тела после прекращения способности быть воспринимаемым и после дезинтеграции [исходящего от тела] света [наступает] невидимость для глаз.
- III.22 Карма является скрытой или проявленной. Самьямой на карме или знаках смерти [достигается] знание смерти.
- III.23 [Самьямой на] дружелюбии и подобных качествах [приобретается] сила [для их передачи].
- III.24 [Самьямой на] силе слонов и других [подобных животных] [достигается] их сила.
- III.25 Самьямой на просветленных внутренних чувствах достигается знание тонкого, скрытого и удаленного.

- III.26 Самьямой на солнце достигается знание Вселенной и космических сфер.
- III.27 [Самьямой на] Луне [достигается] знание звездных систем.
- III.28 Самьямой на Полярной звезде достигается знание движения звезд.
- III.29 Самьямой на чакре пупка достигается знание системы тела.
- III.30 Самьямой на горловой впадине достигается прекращение голода и жажды.
- III.31 Самьямой на черепаховом канале [достигается] неподвижность.
- III.32 Самьямой на свете [на макушке] головы достигается видение совершенных существ.
- III.33 Или все [силы приходят сами собой через] вспышку озарения.
- III.34 [Самьямой] на сердце [достигается] знание [природы] сознания.
- III.35 [Когда существует] дальнейший мотив, получающимся в результате опытом является отсутствие различения [между] сознанием проявленной в природе сущности и Я; [когда практикуется] самьяма ради нее самой, [достигается] знание Я.
- III.36 Так возникают спонтанные вспышки интуиции [основанные на] слухе, осязании, зрении, вкусе и обонянии.
- III.37 Эти умения являются препятствиями для поглощения сознания, но достижениями в состоянии бодрствования.
- III.38 Благодаря освобождению от причин зависимости и знанию проявлений [возможно] вхождение сознания в другое тело.
- III.39 Овладение жизненной силой верхней части тела [дает адепту силу] невосприимчивости к воде, грязи и шипам [так же, как и силу] левитации.
- III.40 Овладение жизненной силой в области живота [дает] сияние.
- III.41 [Самьямой] на связи уха и эфира [достигается] ясновыслушивание.

- III.42 [Самьямой] на связи тела и пространства и [пребывая в] поглощении сознания на легкости [объекта вроде] хлопка, достигается [сила перемещения через] пространство.
- III.43 Во время этого великого внетелесного опыта колебания, возникающие внутри сознания, невозможны, поскольку они воспринимаются как внешние по отношению к этому телу и от этого происходит сбрасывание завесы, скрывающей свет высшего Я.
- III.44 Самьямой на объектах [природы], на их грубом и тонком уровнях, их сущности, взаимосвязи и назначении достигается господство над пятью элементами.
- III.45 Затем [приходят] проявления сил, таких как анима, совершенство тела и неуязвимость его функций.
- III.46 Красота, грация, сила и необычайная выносливость [составляют] совершенство тела.
- III.47 Самьямой на [силе] восприятия и сущности природы человека и его эго, их связи и назначении, достигается господство над органами чувств.
- III.48 От этого происходит быстрота ума, сверхфизическая чувствительность и господство над изначальной природой.
- III.49 Благодаря видению различия между Я и бытием, [адепт] приобретает верховную власть над всеми состояниями [существования] и всеведение.
- III.50 Благодаря непривязанности даже [к сидхам всеведения и всемогущества] разрушается семя этого препятствия, и наступает абсолютная свобода.
- III.51 [Даже] по приглашению небесных сущностей [адепт не должен] допускать никакой привязанности или гордости [поскольку] нежелательные и возобновленные низшие склонности [могут развиваться].
- III.52 Самьямой на последовательности мгновений достигается различительное знание.
- III.53 Отсюда восприятие различия схожих [вещей], [даже если они] не отличаются происхождением, признаками и местом.
- III.54 И сказано, что различительное знание является освобождающим, одновременным и всеохватывающим.

III.55 [Когда] существование и Я одинаково чисты, [достигается] абсолютная свобода.

IV. Кайвалья пада

- IV.1 Силы являются результатом рождения, трав, мантр, интенсивной практики и поглощения сознания.
- IV.2 Трансформация в другие виды [происходит благодаря] обширным заложенным в Природе возможностям.
- IV.3 Внешние события не являются [непосредственной] причиной естественного развития, но устраняют препятствия как фермер [убирающий то, что мешает течению воды на его поле].
- IV.4 Индивидуализированное сознание [возникает] только вследствие ограничения эгоизма.
- IV.5 [Хотя существует индивидуальное сознание] в различной деятельности инициатором множества [индивидуальных сознаний] является одно сознание.
- IV.6 [То, что] возникает из медитации, не имеет осадка.
- IV.7 Карма йогов ни белая, ни черная; [но карма] других является тройственной.
- IV.8 Из них проявляются только те подсознательные впечатления, у которых существуют благоприятные условия для создания их результатов.
- IV.9 Поскольку память и подсознательные впечатления имеют одну форму, связь существует даже [при] разделении рождением, местом и временем.
- IV.10 Эти [впечатления] не имеют начала поскольку желания непрерывны.
- IV.11 Впечатления, удерживаемые вместе причиной, следствием, основанием и поддержкой, исчезают с исчезновением этих четырех.
- IV.12 Прошлое и будущее существуют в настоящей форме объектов, которые проявляются благодаря различиям в потоке форм, [создаваемых Природой].
- IV.13 Эти [формы] имеют проявленные и тонкие составляющие силы Природы.

- IV.14 Благодаря единству трансформации существует реальность объекта.
- IV.15 Пути [восприятия] даже одних и тех же объектов могут отличаться вследствие множественности сознания.
- IV.16 Существование объекта нисколько не зависит от одного сознания, иначе что стало бы с таким объектом, когда это сознание не воспринимало бы его?
- IV.17 Объект является известным или неизвестным в зависимости [от того], окрашивается ли им сознание.
- IV.18 Колебания сознания всегда известны вследствие неизменности и господства Я.
- IV.19 Эти [колебания сознания] не самосветящиеся, поскольку они познаваемые [объекты].
- IV.20 Сознание не может одновременно воспринимать субъект и объект.
- IV.21 Если допустить восприятие одного сознания другим, следует допустить их бесконечную регрессию, результатом которой была бы путаница в памяти.
- IV.22 Когда неизменное трансцендентальное сознание принимает форму [индивидуального сознания], [становится возможным] восприятие своего собственного интеллекта.
- IV.23 Все объекты ума окрашиваются Наблюдателем и Наблюдаемым.
- IV.24 То [сознание], хотя и наполнено бесчисленными подсознательными впечатлениями, существует ради Я, поскольку может действовать только в соединении с ним.
- IV.25 [Ложное отождествление] навсегда прекращается для осознающего различие видения и Я.
- IV.26 Тогда сознание освобождается и обретает пронизательность.
- IV.27 В остальное время посторонние мысли [могут возникать] вследствие скрытых впечатлений.
- IV.28 Их устранение подобно [описанному ранее] устранению препятствий.
- IV.29 Незаинтересованный в вознаграждении и постоянно пребывающий в состоянии пронизательного различения до-

стигает состояния поглощения сознания, известного как облако дхармы.

- IV.30 При этом прекращается действие препятствий.
- IV.31 Тогда мудрость очищается от всех оболочек и загрязнений. Вследствие безграничности этой мудрости мало что остается скрытым от нее.
- IV.32 Гуны прекращают последовательность трансформаций, выполнив свое назначение.
- IV.33 При окончании трансформации прекращается последовательность моментов времени.
- IV.34 Так достигается высшее состояние Абсолютной Свободы и качества погружаются опять в Природу, выполнив свое назначение. Чистая сила сознания пребывает в своей собственной чистой Природе.

АУМ ТАТ САТ

ССЫЛКИ

Введение. Часть 1

1. Govindan, M. Editor, «Thirumandiram: A Classic of Yoga and Tantra», by Siddha Thirumoolar, Kriya Yoga Publications, St. Etienne de Bolton, Quebec, Canada, 1992.
2. Ganapathy, T.N., «The Philosophy of the Tamil Siddhas», p. 36, p. 59 refers to 15 different lists of the 18 Siddhas
3. Feuerstein, Georg, «The Yoga-Sutra of Patanjali: A New Translation and Commentary», Inner Traditions, Rochester, Vermont, 1989.
4. Satchitananda, Swami, «Integral Yoga: the Yoga Sutras of Patanjali», Integral Yoga Publications, Buckingham, Virginia, 1984.
5. Aranya, Swami Hariharananda, «Yoga Philosophy of Patanjali», University of Calcutta Press, 48 Hazra Road, Calcutta, 700019.
6. White, David Gordon, «The Alchemical Body: Siddha Traditions in Medieval India», University of Chicago Press, Chicago, 60637, 1996.
7. Zvelebil, Kamil V. «The Poets of the Powers: Freedom, Magic, and Renewal», Integral Publishing, Lower Lake, California, 1993. Now solely distributed by Kriya Yoga Publications, St. Etienne de Bolton, Quebec, Canada.
8. Govindan, M. «Babaji and the 18 Siddha Kriya Yoga Tradition», 4th edition, Kriya Yoga Publications, St. Etienne de Bolton, Quebec, Canada, 1998.

Введение. Часть 2

1. Feuerstein, Georg, «The Sutras of Patanjali», A New Translation and Commentary», Inner Traditions, Rochester, Vermont, 1989, page 78.
2. Feuerstein, Georg, «Yoga Sutra: An Exercise in the Methodology of Textual Analysis», New Delhi, 1979. Available from the author at the Yoga Research and Education Center, P.O. box 1386, Lower Lake, California, USA, 95457.

3. Feuerstein, Georg, «The Sutras of Patanjali», A New Translation and Commentary», Inner Traditions, Rochester, Vermont, 1989, pp. 59-60
4. Govindan, M. Editor, «Thirumandiram: A Classic of Yoga and Tantra» by Siddha Tirumular, Babaji's Kriya Yoga and Publications, Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0, 1993 verses 67 and 2790.

I. Самадхи пада

1. Aranya, Swami Hariharanananda, «Yoga Philosophy of Patanjali», p. 41
2. T.N. Ganapathy, «The Philosophy of the Tamil Yoga Siddhas», p. 30
3. K. Kailasapathay, «The Writings of the Tamil Yoga Siddhas», p. 313
4. L. Rose, «Your Mind: The Owner's Manual», published by Kriya Yoga Publications
5. T. N. Ganapathy, «The Philosophy of the Tamil Yoga Siddhas», p. 71
6. G. Feuerstein, «The Yoga Sutra of Patanjali», p. 76.

II. Саadhана пада

1. Feuerstein, G. Yoga Sutras, p. 60
2. Ibid., p. 60
3. Ibid., p. 76
4. Ibid., p. 78
5. Ibid., p. 79
6. Feuerstein, G. «Holy Madness»
7. Rose, L. «Your Mind: the Owner's anual»
8. Aurobindo, Sri, «Letters on Yoga», pp. 1424-1589
9. Feuerstein, G. «Yoga Sutras», p. 89

III. Вибхути пада

1. Aurobindo, Sri, «Sri Aurobindo on Himself, Reminiscences and Observations», p. 356
2. The Mother, «The Mother's Agenda», 1962, Vol.3, pp. 201-204
3. Aranya, Swami Haranananda, pp. 299-302
4. Aranya, Swami Haranananda, pp. 304-305
5. The Mother, «The Mother's Agenda, 1962, Vol. 3, May 29, p. 175
6. Aurobindo, Sri, «Letters on Yoga», «The Divine and Hostile Forces», p. 382-389
7. The Mother, «The Mother's Agenda», 1962, Vol. 3, p. 91
8. Ibid. p. 101
9. Aurobindo, Sri, «Reason, Science and Yoga», pp. 222-224

10. Govindan, M. «Babaji and the 18 Siddha Kriya Yoga Tradition»
11. The Mother, «The Mother's Agenda», Vol. 3, Aug. 28, pp. 320-323
12. Chapple and Viraj, pp. 104-105
13. The Mother, «The Mother's Agenda», October 30, pp. 397-401

IV. Кайвалья пада

1. Aurobindo, «Glossary of Terms in Sri Aurobindo's Writings», 1978, p. 221
2. Aurobindo, Sri, «The Synthesis of Yoga» and «The Divine Life»
3. Feuerstein, G. «The Yoga Sutras of Patanjali», p. 142
4. Aurobindo, Sri, «The Divine Life»
5. Govindan, M. «Babaji and the 18 Siddha Kriya Yoga Tradition», pp. 126-133
6. Aurobindo, Sri, «Savitri»
7. The Mother, «The Mother's Agenda»,
8. Aurobindo, Sri, «Sri Aurobindo on Himself», pp. 143-172
9. Purani, A. B. Evening Talks with Sri Aurobindo, 1959, p. 45
10. The Mother, «The Mother's Agenda», vol. 3, 1962, Sept. 5, p. 336
11. Hauer, J. W.»Der Yoga», 1958, pp. 283-284
12. Aurobindo, Sri, Collected Works, Centennial Edition, volume XXIII, p. 637
13. Chapple, Chris and Viraj, Yogi Anand (Eugene Kelly), «The Yoga Sutras of Patanjali», p. 111
14. Rimpoche, Lati and Hopkins, Jeffrey, «Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism», p. 45
15. Feuerstein, G. «The Yoga Sātras of Patanjali», p. 142
16. Shantideva. «A Guide to the Bodhisattva Way of Life», 1992, p. 193
17. Vyasa, Vasitha, Book 5, chapter 77
18. M. Govindan, «Babaji and the 18 Siddha Kriya Yoga Tradition», pp. 126-132
19. Ibid. p. 135
20. Neelakantan, V. T., «Babaji's Masterkey to All Ills», 1953
21. P. Yogananda, «Autobiography of a Yogi», pp. 297-298

БИБЛИОГРАФИЯ

Переводы

Aranya, Swami Hariharananda, «Yoga Philosophy of Patanjali,» 1981, University of Calcutta Press, 48 Hazra Road, Calcutta, 700019

Chapple, Christopher and Yogi Anand Viraj (Eugene P. Kelly Jr.), «The Yoga Sutras of Patanjali: An Analysis of the Sanskrit with a accompanying English Translation,» Delhi: Sri Satguru Publications, 1990.

Elenjimitam, Anthony, «The Yoga Philosophy of Patanjali,» Allahabad: St. Paul Society, 1974.

Feuerstein, Georg, «Yoga-Sutra of Patanjali: A New Translation and Commentary,» 1989, Inner Traditions, One Park Street, Rochester, Vermont 05767

Satchitananda, Swami, «The Yoga Sutras of Patanjali,» 1978, Integral Yoga Publications, Yogaville, Route 1, Box 172, Buckingham, Virginia, 23921

Цитируемые публикации

Aurobindo, Sri, «Letters on Yoga,» Sri Aurobindo Ashram, Pondicherry, India, 605001; Available through Lotus Light Publications, Box 325, Twin Lakes, Wisconsin, 53181

Aurobindo, Sri, «Sri Aurobindo on Himself, Reminiscences and Observations,» Available through Lotus Light Publications, Box 325, Twin Lakes, Wisconsin, 53181

Feuerstein, Georg, «Holy Madness: The Shock Tactics and Radical Teachings of Crazy Wise Adepts, Holy Fools and Rascal Gurus,» 1991, Paragon House, 90 Fifth Ave, New York, N.Y. 10011

Ganapathy, T.N., «The Philosophy of the Tamil Siddhas,» 1993, Indian Council of Philosophical Research. Distributed by Affiliated East West

Press Pvt., Ltd. G-1/6 Ansari Road, Daryaganj, New Delhi,

110002, 1/1 General Patters Road, Madras 600002

Govindan, M. «Babaji and the 18 Siddha Kriya Yoga Tradition,» 4th edition, 1996, Kriya Yoga Publications, 196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Quebec, Canada, J0E 1P0

Govindan, M. Editor, «Thirumandiram: A Classic of Yoga and Tantra», by Siddhar Thirumoolar, 2nd printing, 1996, Kriya Yoga Publications, 196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0

Hauer, J. W., «Der Yoga,» Stuttgart, W. Kohlhammer Verlag, 1958

Kailasapathy, K. «The Writings of the Tamil Siddhas,» The Saints: Studies in a Devotional Tradition of India.

Rose, Linda, «Your Mind: the Owner's Manual,» 1999, Kriya Yoga Publications, 196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0

Shantideva, «A Guide to the Bodhisattva Way of Life», Dharamsala, India: Library of Tibetan Works and Archives, 1992.

Swatmarama, Swami, «Hatha Yoga Pradipika,» 1993, Bihar School of Yoga.

The Mother, «Agenda of the Mother,» Institut de Recherches Evolutives, 32 Avenue de l'Observatoire, Paris, France. Available through Lotus Light Publications, Box 325, Twin Lakes, Wisconsin, USA, 53181

Venkatesananda, Swami, «The Concise Yoga Vasistha,» 1984, State University of New York Press, University Plaza, Albany, New York, 12246

White, David Gordon, «The Alchemical Body: Siddha Traditions in Medieval India», 1996, University of Chicago, Press, Chicago, Illinois, 60637

Yogananda, Paramahansa, «The Autobiography of a Yogi,» 1946, reprint 1996, Crystal Clarity Publishers, Nevada City, California, 95959

Zvelebil, Kamil V. «The Poets of the Powers: Freedom, Magic and Renewal,» Integral Publishing, Lower Lake, California, 1993. Now solely distributed by Kriya Yoga Publications, St. Etienne de Bolton, Quebec, Canada, J0E 1P0

ССЫЛКИ

Apte, V.S. «The Practical Sanskrit-English Dictionary. Vols I-III». Poona: Prasad Prakashan, 1995.

Hiriyanna, M. «The Essentials of Indian Philosophy». Delhi: Motilal Banarsidass, 1995.

Monier-Williams, M. «A Sanskrit-English Dictionary». Delhi: Motilal Banarsidass, 1997.

Rimpoche, Lati, and Hopkins, Jeffrey. «Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism.» Ithaca, NY: Snow Lion, 1985.

Yocum, Glenn E. «Hymns to the Dancing Siva: A Study of *Māṇikkavācakar's Tiruvācakam*». New Delhi: Heritage Publishers, 1982.

УКАЗАТЕЛЬ САНСКРИТСКИХ СЛОВ

Слова даются в соответствии с санскритским алфавитом (см. Руководство по произношению санскрита)

а

<i>akaraṇa</i>	акарана III.51 (отсутствие причины, беспричинный, отсутствие действия)
<i>akalpita</i>	акалпита III.43 (непостижимый)
<i>akusīdasya</i>	акусидасья IV.29 (не заинтересованный в наградах или приобретениях)
<i>akṛṣṇa</i>	акришна IV.7 (не темный)
<i>akrama</i>	акрама III.54 (без последствий, последовательность)
<i>akliṣṭa</i>	аклишта I.5; II.2 (не приносящий страдания)
<i>aṅga</i>	анга II.28, 29 (ветвь или часть)
<i>ajñāta</i>	аджната IV.17 (неизвестный)
<i>ajñāna</i>	аджнана II.34 (неведение)
<i>añjanatā</i>	анджната I.41 (принимающий на себя цвет какого-либо объекта)
<i>aṅima</i>	анима III.45 (уменьшение до размеров атома)
<i>atad</i>	атад I.8 (не на том)
<i>atiprasaṅga</i>	атипрасанга IV.21 (чрезмерная привязанность; здесь: бесконечная регрессия)
<i>atīta</i>	атита III.16, IV.12 (прошлое)
<i>atyanta</i>	атьянта III.35 (совершенный, бесконечный, непрерывный)
<i>atha</i>	атха I.1 (теперь)
<i>adṛṣṭa</i>	адришта II.12 (невидимый или будущее)
<i>adhigama</i>	адхигама I.29 (достижение, приобретение)
<i>adhimātra</i>	адхиматра II.34 (интенсивный)
<i>adhimātratvāt</i>	атхиматратват I.22 (благодаря интенсивной, больше обычной)
<i>adhīṣṭhātṛtva</i>	адхиштхатритва III.49 (превосходство, обладающий качеством пребывания над или сверх кого-либо)
<i>adhyañman</i>	адхьянтман I.47 (высшее Я)
<i>adhyāsāt</i>	адхьясат III.17 (из-за наложения)
<i>adhva</i>	адхва IV.12 (дорога, курс; поток)
<i>ananta</i>	ананта II.34, II.47 (бесконечный, безграничный, вечный)

<i>anabhiḡātaḥ</i>	анабхигатах II.48, (неуязвимый), III.45 (неуязвимость)
<i>āṇava</i>	анава III.3 (эгоизм)
<i>anavacchedāt</i>	анаваччедат I.26, (необусловленный), III.53 (вследствие неограниченности)
<i>anavadhāraṇam</i>	анавадхаранам IV.20 (неразличение, невосприятие)
<i>anavasthitatv</i>	анавастхитатв I.30 (нестабильность)
<i>anaṣṭa</i>	анашта II.22 (неразрушенный)
<i>anāgata</i>	анагата III.16, IV.12 (будущее)
<i>anātman</i>	анатман II.5 (не-Я)
<i>anādītva</i>	анадитва IV.10 (безначальность)
<i>anāshaya</i>	анасхая IV.6 (свободный от подсознательных впечатлений)
<i>anitya</i>	анитья II.5 (непостоянный, изменчивый)
<i>aniṣṭa</i>	аништа III.51 (нежелательный)
<i>animan</i>	аниман III.38, 45 (быть малым, как атом)
<i>anukāra</i>	анукара II.54 (подражание, схожесть)
<i>anugama</i>	анугама I.17, (сопровожаемый)
<i>anupaśhyaḥ</i>	анупашхьях II.20 (восприятие)
<i>anupāti</i>	анупати I.9 (следующий), III.14 (соответствующий чему-либо)
<i>anubhuta</i>	анубхута I.11 (испытанный, воспринятый)
<i>anumāna</i>	анумана I.7, I.49 (вывод)
<i>anumoditāḥ</i>	анумодитах II.34 (одобренный)
<i>anuśayin</i>	анушайин II.7 (пристрастие, зависимость)
<i>anuśāsanam</i>	анушасанам I.1 (экспозиция)
<i>anuṣṭhāna</i>	ануштхана II.28 (благодаря выполнению действия или практики)
<i>anekēṣām</i>	анекешам IV.5 (многих)
<i>antaḥ</i>	антах I.40 (конец, вывод)
<i>antāra</i>	антара IV.2, (другой),
<i>antarāṇi</i>	антарани IV.27 (другие)
<i>antar-aṅga</i>	антар-анга III.7 (внутренняя часть)
<i>antarāya</i>	антарая I.29, 30 (препятствие)
<i>antarāhānam</i>	антардханам III.21 (неразличимость, невидимость)
<i>anya</i>	анья I.18, 50, II.22 (другой); I.49 (отличный)
<i>anyāta</i>	аньята III.49, 53 (различие, разница)
<i>anyatve</i>	аньятве III.15 (касающийся различия или разницы)
<i>anvaya</i>	анвайя III.9 (следующий), III.44 (соотносительный), 47 (соотношение)
<i>ap</i>	ап III.44 (вода)
<i>apāna</i>	апана III.39, 40 (прана,двигающаяся вниз, тонкая витальная энергия в области таза и ног)
<i>aparānta</i>	апаранта III.22 (время смерти), IV.33 (конец)
<i>aparāmṣṭaḥ</i>	апарамриштах I.24 (незатронутый)
<i>aparigrahāḥ</i>	апараграхах II.30, 39 (нежадность)
<i>apariṇāmītvāt</i>	апаринамитват IV.18 (благодаря или по причине неизменности)
<i>apavarga</i>	апаварга II.18 (освобождение)
<i>api</i>	апи I.22 (дальше), 26, 29, 51, IV.24 (также), II.9, III.8, 50 (даже), II.20 (хотя), II.22 (даже через), III.8.50 (даже), IY.9 (через), IY.24 (также) IV.29 (посредством)

<i>apuṇya</i>	апунья I.33 (безнравственный), II.14 (недостойный)
<i>apekṣitvat</i>	апекшитват IV.17 (благодаря предвкушению, ожиданию)
<i>apetasya</i>	апетасья IV.31 (удаленный, устраненный)
<i>apratīsamkramāyāḥ</i>	апратисамкрамайях IV.22 (неизменение)
<i>apramāṇakam</i>	апраманакам IV.16 (воспринятый; недоказанный или показанный)
<i>aprayojakam</i>	апрайоджакам IV.3 (не вызывающий, не иницирующий)
<i>abhyāsa</i>	абхьяса I.12; II.1 (постоянная практика)
<i>abhāva</i>	абхава I.10 (небытие, ничто), I.29, IV.11 (исчезновение), II.25 (из-за отсутствия)
<i>abhijāta</i>	абхиджата I.41 (драгоценный или благородный)
<i>abhiniveśaḥ</i>	абхинивешах II.3, 9 (привязанность к телесной жизни); IV.11 (желание жить)
<i>abhibhava</i>	абхибхава III.9 (подавляющий, мощный)
<i>abhimata</i>	абхимата I.39 (желаемый)
<i>abhiṅyaktir</i>	абхивьяктир IV.8 (проявление)
<i>abhyantara</i>	абхьянтара II.50, 51 (внутренний, скрытый)
<i>ariṣṭabhyāḥ</i>	ариштабхьях III.22 (преднаменование болезни, признаки приближающейся смерти)
<i>artha</i>	артха I.28; II.2, II.18, II.22; III.17, III.35; IV.24 (назначение, цель, конец, значение), I.32, I.42; III.3; IV.23 (объект); II.21 (ради (Пуруши))
<i>arthatvāt</i>	артхатват I.49 (назначение), III.11 (значение, объект), III.35 (дальнейший мотив)
<i>arthavattva</i>	артхаватта III.44, 47 (целеустремленность, значение, важность)
<i>alabdha bhūmikatva</i>	алабдха бхумикатва I.30 (недостижение твердой почвы, основы)
<i>al bda</i>	алабдхалабдха I.30 (неудача, недостижение)
<i>alīṅga</i>	алинга I.45; (непроявленный); II.19 (неопределенный)
<i>alpam</i>	алпам IV.31 (маленький, небольшой)
<i>avasthā</i>	авастха III.13 (условие, стабильность, стадия)
<i>avasthānam</i>	авастханам I.3 (пребывать, находиться, жить)
<i>avidyā</i>	авидья II.3, 4, 5, 24; IV.26 (неведение, невежество)
<i>avīplava</i>	авиплава II.26 (непрерывный)
<i>avirati</i>	авирати I.30, 32 (потворство чувствам)
<i>aviśeṣha</i>	авишешха II.19 (не особенный), III.35 (неразличимый)
<i>aviśayī</i>	авишайи III.20 (не имеющий объект)
<i>avyapadeśya</i>	авьяпадешья III.14 (еще не определенный, не проявленный)
<i>aśukla</i>	ашукла IV.7 (небелый; чистый; незапачканный)
<i>aśuci</i>	ашучи II.5 (нечистый)
<i>aśuddhi</i>	ашуддхи II.28 (нечистый), 43 (нечистота)
<i>asaṅgaḥ</i>	асангах III.39 (невосприимчивый; непривязанный)
<i>asamkīrṇa</i>	асамкирна III.35 (не смешанный; чистый; не спутанный)
<i>asamkhyeya</i>	асамкхья IV.24 (бесчисленный, бессчетный; множество)
<i>asamprajñātaḥ</i>	асампраджнатах самадхи I.18, 20; II.26; III.49;

<i>saṁādhi</i>	IV.25,27,29 (самадхи «безразличия»); II.28 (непрекращающееся видение различия); III.49 (погружение сознания «без различия»)
<i>asaṁpramoṣaḥ</i>	асампрамошах I.11 (незабытый)
<i>asamprayoga</i>	асампрайога II.54 (разобщенность, разъединять)
<i>asamyoge</i>	асамйога III.21 (разрушение)
<i>asaṁsarga</i>	асамсарга II.40 (отсутствие контакта или связи)
<i>aṣṭau</i>	аштау II.29 (восемь)
<i>aṣṭāṅga</i>	аштанга II.1 (восемь ветвей)
<i>asti</i>	асти IV.12 (существует)
<i>asteya</i>	астейя II.30, 37 (неворовство)
<i>asmitā</i>	асмита I.17 (осознание высшего Я) II.4, 6; IV.4, IV.11, IV.31 (эгоизм)
<i>asya</i>	асья I.40 (его)
<i>ahamkāra</i>	ахамкара IV.4 («я делатель»)
<i>ahimsā</i>	ахимса II.30, 35 (ненасилие, непричинение вреда в мыслях, словом или поступком)

ā

<i>ā</i>	а II.28 (вплоть до, насколько)
<i>ākāra</i>	акара IV.22 (форма)
<i>ākāśayoḥ</i>	акашайоḥ III.41, 42, 44 (пространство, эфир, субстрат качества звук, дыра; ноль)
<i>ākṣepi</i>	акшепи II.51 (устранение)
<i>āgamāḥ</i>	агамах I.7, 26 (свидетельства святых, священные писания)
<i>āgama karma</i>	агама карма II.12 (новая карма, создаваемая в течение этой жизни)
<i>ātmakaṁ</i>	атмакам II.18 (имеющий собственную природу; состоит из)
<i>ātman</i>	атман II.5, 21; (высшее Я)
<i>ātmadarśana</i>	атмадаршана II.41 (реализация или правильное видение Высшего Я)
<i>ātmabhāva</i>	атмабхава IV.25 (существование Высшего или души; истинное Я, особая природа)
<i>ādarsa</i>	адарша III.36 (видение, акт восприятия глазами)
<i>ādi</i>	ади III.23, 24, 39, 45 (и так далее)
<i>ānantaryam</i>	анатарьям IV.9 (связь, непосредственный результат или последствия)
<i>ānantyāt</i>	анантьят IV.31 (благодаря бесконечности, вечности)
<i>ānanda</i>	ананда I.17, 21 (чистая радость или наслаждение; абсолютное блаженство)
<i>ānuśravika</i>	анушравика I.15 (услышанный)
<i>āpattau</i>	апаттау IV.22 (принимает; в, касающийся случающегося, происходящего, возникающего; вхождение в состояние)
<i>āpūrāt</i>	апурат IV.2 (из-за, благодаря избытку, изобилию; наполнение, широкие возможности)
<i>ābhāsa</i>	абхаса IV.19 (светящийся, сияющий)
<i>āyuh</i>	ауḥ II.13 (период жизни, жизнь)

<i>ālambana</i>	аламба I.10 (поддержка), I.38 (основа, поддерживающий,местилище, место пребывания), IV.11 (при помощи поддержки или основания)
<i>ālasya</i>	аласья I.30, I.32 (лень)
<i>āloka</i>	алока III.5, III.25 (свет, блеск, великолепие; смотрящий, видящий, созерцающий)
<i>āvaraṇa</i>	аварана II.53 (завеса), III.43, IV.31 (покров)
<i>āveśaḥ</i>	авешах III.38 (вход, овладение чем-то, вхождение)
<i>āśayair</i>	ашайяир I.24 (подсознательные или внутренние впечатления), II.12 (резервуар или чрево)
<i>āśisaḥ</i>	ащисах IV.10 (изначальная воля к жизни)
<i>āśrayaḥ</i>	ашрайях IV.11 (основа)
<i>āśrayatvam</i>	ашрайятвам II.36 (зависеть от)
<i>āsana</i>	асана II.29, 46, 47, 48; III.30 (поза)
<i>āsannaḥ</i>	асаннах I.21 (близкий, предстоящий)
<i>āsevita</i>	асевита I.14 (хорошо выполняемый)
<i>āsvāda</i>	асвада III.36 (вкушение, наслаждение едой)

i

<i>itara</i>	итара III.17 (соответственный, взаимный, один с другим)
<i>itareṣam</i>	итарешам I.20 (для других), IV.7 (других)
<i>itaratra</i>	итаратра I.4 (в противном случае)
<i>iti</i>	ити II.34; III.54, III.55; IV.34 (так, таким образом)
<i>iḍam</i>	идам [см. асья, эшам]
<i>indriya</i>	индрия II.41, 43, II.55, III.47 (сила чувств, органы чувств)
<i>indriyāni</i>	индрияни II.54; III.44 (органы чувств)
<i>iva</i>	ива I.41 (подобно), I.43 (как это было); II.54; III.3 (как если, точно как)
<i>iṣṭa</i>	ишта II.44 (выбранный)

ī

<i>īnai rūpa</i>	инаи рупа III.25, III.36 (буквально «движущаяся форма»)
<i>īśvara</i>	Ишвара I.23, 24; II.1, 32, 45 (Бог, Шива, высшая Сущность)
<i>īśvara-praṇidhānād</i>	ишвара-пранидхана I.23, I.30, II.1, II.44, II.45 (преданность Богу)
<i>Īśitṛtva</i>	иштитртва III.45 (сила вездесущности; способность управлять и контролировать)

u

<i>uktam</i>	уктам IV.28 (высказанный)
<i>utkrāntiḥ</i>	уткрантих III.39 (левитация; вышедший вперед, или наружу, или за пределы)
<i>uttareṣām</i>	уттарешам II.4 (для других, которые следуют)
<i>utpannā</i>	утпанна I.35 (осуществлять)
<i>udāyau</i>	удайя III.11 (возникший)

<i>udāna</i>	удана III.39 (жизненная сила в верхней части тела)
<i>udārāṇām</i>	ударанам II.4 (активный)
<i>udita</i>	удита III.12 (возникший, очевидный, видимый), III.14 (поднятый, рожденный, произведенный)
<i>upanimantraṇe</i>	упанимантрane III.51 (приглашение, предложение)
<i>uparaktam</i>	упарактам IV.23 (окрашенный, подцвеченный)
<i>uparāga</i>	упарага IV.17 (окраска, крашение; темнение)
<i>uparāga-cittasya</i>	упарага-читгасья IV.17 (объекты сознания)
<i>upalabdhi</i>	упалабдхи II.23 (узнавание, восприятие)
<i>upasargāḥ</i>	упасаргах III.37 (помеха, препятствие, неприятность)
<i>upasthānam</i>	упастхана́м II.37 (присутствие, явление)
<i>upāya</i>	упайя II.26 (метод, средства достижения цели)
<i>upekṣānām</i>	упекшана́м I.33; III.23; IV.28 (равновесие, невозмутимость)
<i>ubhaya</i>	убхайя IV.20 (оба)

ṛ

<i>ṛṣis</i>	ришис I.26 (наблюдатели)
<i>ṛtam</i>	ритам I.48 (истина, дхарма, порядок)
<i>ṛtam-bhāra prajñā</i>	ритам-бхара-праджна I.49 (несущее истину осознание или мудрость)

e

<i>eka</i>	эка I.32 (единственный), IV.5, 16 (один), IV.20 (один и тот же)
<i>eka rūpa</i>	эка рупа III.11 (одна форма)
<i>eka-tānatā</i>	эка-таната III.2 (качество усиления [tana]; сосредоточение ума на одной точке)
<i>eka-tattva-abhyāsaḥ</i>	эка-таттва-абхьясах I.32 (концентрация на единственном объекте)
<i>ekatra</i>	экатра III.4 (на одном объекте, в одном месте, в тесной связи; взятые вместе)
<i>ekatvāt</i>	экатват IV.14 (благодаря единству или единообразию)
<i>ekarūpatvāt</i>	экарупатват IV.9 (благодаря единообразию; одна форма, один род)
<i>ekāgratayoḥ</i>	экагратайо́х III.11, 12 (однаправленность)
<i>ekāgrya</i>	экагрья II.41 (однаправленность)
<i>ejayatva</i>	эджайятва I.31 (дрожащий, трепещущий, неустойчивый)
<i>etayā</i>	этайя I.44 (этим самым способом)
<i>etena</i>	этена III.13 (этим)
<i>eva</i>	эва I.44 (таким образом), I.46; II.15, III.3 (в самом деле); II.21; IV.8 (только)
<i>eṣām</i>	эшам IV.11, IV.28 (этих или тех)

o

<i>oṣadhi</i>	ошадхи IV.1 (растительная формула, медицинская формула)
<i>Om</i>	ОМ I.25, 27, 28, 29 (семя Всеведения)

k

<i>kaṅṭaka</i>	кантака III.39 (шип, колючка)
<i>kaṅṭha</i>	кантха III.30 (горло)
<i>kathamtā</i>	катхамта II.39 (как и почему)
<i>karaṇāt</i>	каранат III.18 (причина)
<i>karuṇā</i>	каруна I.33 (страсть)
<i>karma</i>	карма II.3, 12, 16; IV.7, 8 (сила, которая благодаря ее непрерывности и развитию определяет природу и в конечном счете инкарнацию души)
<i>karma-āśayaḥ</i>	кармаашаяа II.12, 13 (кармический резервуар или чрево; «действие-долг»)
<i>karma-vipāka</i>	карма-випака IV.6 (плоды наших действий)
<i>karman</i>	карман I.24; III.22 (действие, действия)
<i>kāya</i>	кайя II.43, III.21, III.29, III.42, III.45 (тело)
<i>kāyasampat</i>	кайясампат III.46 (достижение совершенства тела)
<i>kaya siddhi</i>	кайя сиддхи III.42 (совершенство тела)
<i>kāraṇa</i>	карана III.38 (причина, основание, мотив, источник)
<i>kārita</i>	карита II.34 (вызванный быть сделанным)
<i>kāritvāt</i>	каритват IV.24 (благодаря активности или действию; совершенный)
<i>kāmavasāyitvā</i>	камаवासайитва III.38, 45 (выполнять любую просьбу или желание)
<i>kāla</i>	кала I.14; II.31, II.50; IV.9 (время); I.26 <i>kalena</i> (временем)
<i>kim</i>	ким IV.16 (что)
<i>kuṅḍalini</i>	кундалини II.46, 55; III.45; IV.1 (потенциальная энергия тела)
<i>kūpe</i>	купе III.30 (колодец, впадина)
<i>kūrma</i>	курма III.31 (черепаха)
<i>kūrma nāḍī</i>	курма нади III.31 (энергетический канал, расположенный под горлом)
<i>kṛta</i>	крита II.22; (сделанный), IV.32 (сделанный, достигнутый или выполненный)
<i>kaivalya</i>	кайвалья II.25; III.50 (абсолютная свобода, абсолютное единство, блаженство, отстраненность от всех других связей, единственность), III.55; IV.26, 34 (безусловность, абсолютная свобода, единственность, независимость)
<i>krama</i>	крама III.15, III.52; IV.32, 33 (последовательности, серии, преемственность, порядок)
<i>kriyā</i>	крийя II.1, II.36 (действие с осознанностью), II.18 (деятельность); III.54 (ритуальное поклонение или внутреннее жертвенное служение)
<i>krodhā</i>	кродха II.34 (злость, страсть)
<i>kliṣṭāḥ</i>	клиштах I.5; II.2 (обеспокоенный; здесь: приносящий страдание)
<i>kleśa</i>	клеша I.24; II.2, 3, 12; IV.30 (страдания) IV.28
<i>kṣaṇa</i>	<i>kleśavat</i> (подобно страданию) кшана III.9, 52; IV.33 (момент, мгновение)

<i>kṣaya</i>	кшайя II.28; III.50 (в разрушении, истощение, потеря), II.43 (благодаря разрушению) III.11 (ухудшение), III.43 (истощение, окончание, «сбрасывание»)
<i>kṣīṇa</i>	кшина I.41 (истощенный или ослабленный; уменьшенный)
<i>kṣīyate</i>	кшийяте II.52 (разрушенный, распушенный, уменьшенный)
<i>kṣudh</i>	кшудх III.30 (голод)
<i>kṣetram</i>	кшетрам II.4 (поле)
<i>kṣetrikavat</i>	кшетрикават IV.3 (подобно фермеру, владельцу поля)
<i>khyāti</i>	кхьяти I.16 (благодаря реализации), II.26, II.28 (восприятие, знание)
<i>khyātimatra</i>	кхьятиматра III.49 (простой, здесь: только)

g

<i>gati</i>	гати II.49; III.28 (движение, начало, промежуток, состояние; перемещение)
<i>gamana</i>	гамана III.42 (движение, идущий от)
<i>guṇa</i>	гуна I.16; II.15, 19; IV.13, 34 (составляющие силы Природы, качества, свойства); IV.32 (качества природы)
<i>guru</i>	гуру I.26 (духовный учитель, наставник)
<i>grahaṇa</i>	грахана I.41 (процесс познания, восприятие), III.47 (сила восприятия)
<i>grahītṛ</i>	грахитир I.41 (знающий, воспринимающий)
<i>grāhya</i>	грахья I.41 (познаваемое), III.21 (то, что воспринимается)

c

<i>cakra</i>	чакра II.50 (тонкий энергетический центр, колесо, в тонком теле); II.29 (центр в пупке); III.30 (энергетический центр горла); III.34 (сердечный центр)
<i>cakṣus</i>	чакшус III.21 (глаз)
<i>caturtha</i>	катуртха II.51 (четвертый)
<i>caturvedas</i>	катурведас I.26 (четыре Веды)
<i>candra</i>	чандра III.27 (луна)
<i>carṇa</i>	карья III.54 («курс или движение; путь преданности»)
<i>cit</i>	чит I.2 (осознание себя сознанием Шивы)
<i>cite ḥ</i>	читех IV.22; (трансцендентальное сознание, чистое сознание)
<i>citiśakti</i>	читишакти IV.34 (сила чистого сознания или высшей осознанности)
<i>citta</i>	читта I.2, 30,33, 37; II.54; III.1, 9, 11,12, 38; IV.4, 5, 15, 16, 17,18, 21, 23, 26 (сознание)
<i>citta-vṛttiḥ</i>	читта-вриттих I.7, 17; IV.5, 7, 18, 20 (волны (колебания) сознания)
<i>cittar</i>	читтар I.1 (сиддхар тамильский эквивалент слову «сиддх»)
<i>citram</i>	читрам IV.24 (разноцветный, пестрый, крапчатый; различный)

civam чивам I.23 (тамилский эквивалент слова «Шива»)
cetanā четана I.29 (осознанность)

ch

chidreṣu чидрешу IV.27 (разорванный на части, имеющий дыры, пронзенный; дефект, недостаток, между)

j

ja ḥ джах I.50; III.5, 52; IV.1, 6 (рожденный, поднятый, появившийся из, произведенный из)
jagrat джаграт I.3 (бодрствующее состояние)
jana loka джана лока III.26 (область духовного отражения, в которой рождается идея личности)
janman джанман II.12, 39; IV.1 (рождение, существование, жизнь)
japas джапас I.28, I.29, I.3 (повторение, шептание, бормотание)
jayāt джайят III.5, III.39, III.40, III.44, III.47, III.48 (благодаря мастерству; покорение, триумф, победа)
jala джала III.39 (вода)
javitvam джавитвам III.48 (быстрота, скорость, поспешность)
jāti джати II.13, 31; III.18, 53 (рождение, класс, происхождение), IV.2, IV.9 (жизненное положение, класс или виды)
jāyante джайянте III.36 (рожденный или приобретенный)
jīva джива I.2, 3, 23; IV.Введение, IV.32 (индивидуальная душа, истинная сущность)
jīvan mukti дживан мукти IV.Введение (освобожденный при жизни)
jugupsā джугупса II.40 (непроизвольная отстраненность)
jñāta джната IV.17, 18 (известный)
jñātrtva джнатритва III.49 (всеведение, состояние знания)
jñāna джнана I.8–9, I.38, I.42; III.16–18, III.22, III.25–29, III.35; (знание, мудрость)
jñānadīpti джнанадипти II.27 (свет мудрости, знания)
jñānaysa джнайса IV.31 (мудрости)
jñāna indriyas джнана индрияс I.17 (чувственные способности)
jñāna-mārga джнана-марга III.54 (дорога знания)
vyotiṣmati джотишмати I.36 (имеющий высший свет, от джоти; сияние + мати имеющий или владеющий)
vyotiṣi джотиши III.32 (на свету (в свете), яркость)
vyalanam джваламан III.40 (сиять, излучать)

t

tatas татас I.22 (из этого, следовательно), I.29 (из этого), III.12, 48, 53; IV.3, 36, IV.48 (затем, из того, отсюда, следовательно)

<i>tattvam</i>	таттвам I.32 (объект, принцип, «этость»), IV.14 (подобие, реальность, суть)
<i>tattvas</i>	таттвас III.14 (тридцать шесть принципов природы)
<i>tatra</i>	татра I.25, I.42 (в Нем; внутри, в Высшем), I.48 (в том); IV.6 (там)
<i>tathā</i>	татха II.9 (таким образом)
<i>tadā</i>	тада I.3; IV.16 (тогда), IV.26 (затем, в самом деле), IV.31 (затем)
<i>tadā draṣṭuḥ svarūpe'vasthānam tanu</i>	тада драштух сварупе вастханам IV.34 («Тогда Наблюдатель пребывает в своей истинной форме») тану II.4 (слабый, истощенный, ослабленный, дремлющий)
<i>tantra</i>	тантра IV.1 (эзотерическая система йоги, Шактизм, включающая такие техники, как мантра, янтра, кундалини йога), IV.16 (нить, существенная часть, главная точка, учение; здесь: зависимый)
<i>tantrikas</i>	тантрикас IV.1 (практикующие тантру)
<i>tapas</i>	тапас II.1, II.32; III.40; IV.1 (интенсивная и регулярная практика йоги; буквально означает: выправление огнем); II.43 (аскетизм)
<i>tapasvin</i>	тапасвин IV.1 (аскет)
<i>tapas loka</i>	тапас лока III.26 (область аскетизма, святого духа, вечного терпения, не нарушаемая ограниченными идеями)
<i>tamas</i>	тамас I.16; II.18; III.35 (инерция)
<i>tayoḥ</i>	тайох IV.15 (от, в касающийся этих обоих; каждый, их)
<i>tasmin</i>	тасмин II.49 (в этом или том)
<i>tasya</i>	тасья I.27 (Ишвары), I.51 (даже этот), II.24; III.6, 10, 20 (его), II.27 (его)
<i>tāpa</i>	тапа II.15 (беспокойство, сожаление)
<i>tāraka</i>	тарак III.54 (способность преодолеть, избавление, освобождение, спасение)
<i>tārā</i>	тара III.27 (звезды)
<i>tāsām</i>	тасам IV.10 (они, тех)
<i>tirodayi</i>	тироддайи II.3 (сила иллюзии; буквально «утаивание»)
<i>tīvra</i>	тивра I.21 (острый)
<i>tīvra-samvega-sādhana</i>	тивра-самвега-садхана I.21 (настойчивая и непрерывная интенсивная практика)
<i>tu</i>	ту I.14; IV.3 (но)
<i>tulya</i>	тулия III.12, 53 (равный, такой же, подобный; подобие двух вещей)
<i>tūla</i>	тула III.42 (хлопковая ткань)
<i>turiya</i>	туририя I.3; III.34; IV.32, IV.34 (четвертое состояние сознания, трансцендентальное состояние сознания)
<i>turiyatita</i>	туририйтита I.3 (за пределами туририи, за пределами четвертого состояния сознания, сверхсознание)
<i>te</i>	те I.30; II.10; III.37 (эти), II.14; IV.13 (они), теджас III.44 (огонь)
<i>tejas</i>	теджа III.44 (огонь)
<i>tr̥ṣṇa</i>	тришна I.15; II.15 (страждущий)
<i>tyāga</i>	тьяга II.35 (брошенный, прекращение)

<i>trāṭaka</i>	траата I.17,36 (концентрация на объекте с открытыми или закрытыми)
<i>traya</i>	трайя III.4, III.7, III.16 (три, три части)
<i>tri-gunas</i>	три-гунас II.18; III.35 (три составляющие или формы проявленной природы)
<i>trividha</i>	тривидха IV.7 (тройной)
d	
<i>dāna</i>	дана II.4 (великодушие)
<i>darśana</i>	даршана I.30 (взгляд, наблюдение, понимание), II.6 (видимое, инструмент видения), 41 (правильное видение Я), III.32 (видение)
<i>darśinah</i>	дарщинах IV.25 (видение, восприятие, наблюдение, понимание)
<i>divya</i>	дивья III.41, 46 (божественный)
<i>dīpti</i>	дипти II.28 (свет)
<i>dīrgha</i>	диргха I.14, II.50 (длинный, возвышенный, высокий)
<i>duḥkha</i>	духкха I.31, 32 (беспокойство, боль, трудность), I.33; III.23 (несчастье), II.5, II.15; IV.8, (страдание), II.16, II.34 (печаль, боль, неудовлетворенность)
<i>duḥkham-anāgatam</i>	духхам-анагатам II.16 («горе все же должно прийти»)
<i>draṣṭā</i>	драшта II.20 (Наблюдатель)
<i>draṣṭr-dṛśyayoḥ</i>	драштри-дришьяёх II.17 (слияние Наблюдателя и Наблюдаемого)
<i>saṃyogaḥ</i>	
<i>dr̥dha</i>	дридха I.14 (твёрдо)
<i>dr̥g</i>	дриг II.6, IV.23 (Наблюдатель)
<i>dr̥śi</i>	дриши II.20, (сила видения)
<i>dr̥śeḥ</i>	дрищех II.25 (от Видимого (Наблюдаемого))
<i>dr̥śeḥ kaivalyam</i>	дрищех кайвальям IV.26, 27 (абсолютная свобода от Наблюдаемого)
<i>dṛśyayoḥ</i>	дришьяёх II.17, 18; IV.23 (Наблюдаемое), IV.21 (восприятие)
<i>dṛśyatvāt</i>	дришьятват IV.19 (потому что видимый, свойство (объекта) быть видимым)
<i>dr̥ṣṭa</i>	дришта I.15; II.12 (видимый или присутствующий)
<i>dr̥ṣṭa-ānuśravika-</i>	дришта-анушравика-вишайя I.15 (страстное желание увиденного или услышанного)
<i>viśaya</i>	
<i>dr̥ḍha-bhūmiḥ</i>	дридха-бхумих I.14 (прочно установленный, упроченный)
<i>devatā</i>	девата II.44 (божество)
<i>deśa</i>	деша II.31, II.50; III.1; IV.9 (пространство, место), III.53 (местами, областями, частями)
<i>doṣa</i>	доша III.50 (помеха, ущерб, недостаток, потребность; препятствие)
<i>daurmanasya</i>	даурманасья I.31, 32 (депрессия, отчаяние)
<i>draṣṭā</i>	драшта I.3; II.17, 20; IV.23 (Наблюдатель)
<i>dvandva</i>	двандра II.48 (двойственность, пара противоположностей)
<i>dveṣa</i>	двеша II.3, 8; III.55; IV.31 (отвращение, неприятное)

dh

dharma	дхарма III.13 (существенный признак), III.14 (природа, свойство, существенное качество), III.45 (то, что установлено или удерживается; добродетель, религия), IV.12 (форма, характеристика)
dharmamegha	дхарма-мегха IV.29, 30 («облако дхармы»)
dharmakaya	дхармакайя IV.29 (тело истины)
dharmāṅgāṃ	дхарманам IV.12 (форм, характеристик)
dharmi	дхарми III.14 (соблюдающий дхарму; знающий и соблюдающий закон, что-то подчиненное особому состоянию)
dhāraṇā	дхрарана II.29, II.53; III.1 (концентрация)
dhyāna	дхьяна I.13, I.39; II.11, II.29; III.2 (путем медитации или концентрации)
dhyānaḥ	дхьянадхам IV.6 (эволюционировавший посредством или возникший из медитации)
dhruve	дхруве III.28 (на Полярную звезду)

ṇ

na	на III.20 (нет), IV.16 (ни), IV.19 (нет)
naṣṭa	нашта II.22 (разрушенный)
nāḍī	нади III.31 (канал)
nābhi	набхи III.29 (пупок)
nitya	нитья II.5, IV.10 (постоянный, вечный, непрерывный)
nidrā	нидра I.6, I.38 (сон)
nibandhanī	нивандхани I.35 (держачий, связывающий, вызывающий)
nimitta	нимитта IV.3 (случайная причина, мотив, основание)
nimnan	нимнан IV.26 (склонный к)
niyama	нияма II.29–33 (соблюдение)
niratiśaya	ниратишайя I.25 (непревзойденный)
nirupakrama	нирупакрама III.22 (не в движении, не проявленный, скрытый, латентный)
nirodhaḥ	ниродхах I.2, I.12; III.9 (прекращение)
nirodhān	ниродхан I.51 (прекращаются, сдерживаются)
nirgrāhyaḥ	нирграхьях IV.33 (остановленный, прекращение; быть подавленным)
nirbīja	нирбиджа I.51; III.8 (бессемянный)
nirbhāsā	нирбхаса I.43 (освещать, освещенный), III.3 (освещать; казаться, что есть)
nirmāṇa	нирманна IV.4 (создание, формирование, изготовление)
nirvicāra	нирвичара I.44, I.46–49 (над- или неотражающий; без тонкой рефлексии)
nirvitarka	нирвитарка I.43, I.46 (сияющий без отражения)
nivṛtti	нивритти III.30; IV.30 (прекращение, исчезновение)
nairantarya	наирантарья I.14 (без перерыва, непрерывно)

<i>nyāsa</i>	ньяса III.25 (благодаря размещению, установке, применению или распределению)
р	
<i>pañka</i>	панка III.39 (грязь)
<i>pañca-kleśāḥ</i>	панча-клецах II.10 (пять страданий)
<i>pañca-pāśāḥ</i>	панча-пашах II.3 (пять первичных оков, которые связывают индивидуальную душу)
<i>pañca-bhūta</i>	панча-бхута III.1; IV.13, 16 (пять элементов)
<i>pañcataya</i>	панчатаяй 1.5 (пять видов)
<i>panthan</i>	пантхан IV.15 (тропа, путь, дорога, курс)
<i>param</i>	парам I.16 (наивысший), III.19, 35,38 (другие), IV.24 (ради другого)
<i>para-citta-jnanām</i>	пара-читта-джнанам III.19 (знание мыслей других)
<i>parama</i>	парама I.40 (самый, предельный, первичный атом)
<i>paramāṇu</i>	параману I.40 (первичный атом)
<i>parāvasthā</i>	паравастха 1.18 (высшее состояние переживаний)
<i>para-vairāgya</i>	пара-вайрагья IV.7 (наивысшая отреченность, отсутствие интереса в поиске счастья или уходе от страдания)
<i>pariṇāma</i>	паринама II.15; III.9, III.11–13 (трансформация, изменение, преобразование, развитие, законченность, результиат), III.16 (стадия эволюции), IV.2, IV.32–33 (изменение, трансформация, эволюция)
<i>paritāpa</i>	паритапа II.14 (боль, горе, сожаление)
<i>paridṛṣṭa</i>	паридришта II.50 (видимый, замеченный, воспринятый)
<i>pariśuddhau</i>	паришуддхау I.43 (хорошо очищенный)
<i>pariyavasānam</i>	парьявасанам I.45 (включающий, конец, завершение)
<i>parvāṇi</i>	парвани II.19 (состояние)
<i>pipāsā</i>	пипаса III.30 (жажда)
<i>puṇya</i>	пунья I.33; II.14; III.23 (добродетельный)
<i>punar</i>	пунар III.12, III.51 (заново повторенный)
<i>puruṣa</i>	пуруша I.16, I.24, III.35, III.36 III.49 (высшее Я)
<i>puruṣaya</i>	пурушайа III.55; IV.18 (Пуруши)
<i>puruṣārtha</i>	пурушартха IV.34 (цель человека, назначение личности)
<i>pūrṇa bhāva</i>	пурна бхава III.1, III.25, III.36 (наполненный эмоциями)
<i>pūroa</i>	пурва I.18, III.7, III.18 (предшествующий, предыдущий, вышеупомянутый; предваряемый чем-то)
<i>pūroaka</i>	пурвака I.20, II.34 (предшествующий, предваряемый чем-то, сопровождаемый чем-то)
<i>pṛthvī</i>	притхви III.44 (земля)
<i>prakāśa</i>	пракаша II.18, II.52, III.21, III.43 (яркость, свет, сияние, блеск)
<i>prakṛti</i>	Пракрити III.35; IV.Введение, IV.2, IV.34 (Природа, энергия Сознания) III.44 (энергия Сознания, Сознание в действии)
<i>prakṛtinām</i>	пракритинам IV.3 (естественная эволюция проявления Природы)

<i>prakṛti-laya</i>	пракрити-лайя I.19 (поглощение, поглощенный природой)
<i>pracāra</i>	прачара III.38 (выступающий, показывающий себя, манифестация, внешний вид)
<i>pracchardana</i>	прачхардана I.34 (выдох)
<i>prajñā</i>	праджна I.20, I.48; II.27; III.5 (различие, мудрость, проницательность, понимание)
<i>prajñābhyām</i>	праджнабхьям I.49 (из знания)
<i>Prajāpati</i>	Праджapati III.26 (Брахман)
<i>praṇava</i>	пранава I.27 (мистический звук «ОМ» или «АУМ»)
<i>praṇidhāna</i>	пранидхана I.23; II.1, II.32, II.45 (посвящать себя кому-то, преданность)
<i>prati</i>	прати II.22 (по направлению)
<i>pratipakṣa</i>	пратипакша II.33, 34 (противоположные мысли)
<i>pratipakṣa bhāvanam</i>	пратипакша бхаванам II.33 (развитие или медитация на противоположных мыслях)
<i>pratipattiḥ</i>	пратипаттих III.53 (восприятие, выяснение, наблюдение)
<i>pratiprasava</i>	пратипрасава II.10; IV.34 (возвращение назад в источник, проследживание причины к ее началу)
<i>pratibandhi</i>	пратибандхи I.50 (заграждающий, предотвращающий, препятствующий)
<i>pratiyogī</i>	пратийоги IV.33 (непрерывная последовательность)
<i>pratiśedha</i>	пратишедха I.32 (предотвращать, сдерживать)
<i>pratiṣṭham</i>	пратиштхам I.8 (основанный); IV.34 (утверждаться)
<i>pratiṣṭhā</i>	пратиштха IV.34 (утверждаться в)
<i>pratiṣṭhāya</i>	пратиштхайя II.35, 36, 37, 38 (установленный)
<i>pratyak-cetanā</i>	пратьяк-четана I.29 (осознанность внутреннего Я; тот, чьи мысли обращены вовнутрь)
<i>pratyakṣa</i>	пратьякша I.7 (прямое восприятие через пять органов чувств)
<i>pratyaya</i>	пратьяя I.10, I.18 (мысль, понятие, опыт, вера), I.19 (соответствующая причина, понятие, основание), II.20 (осознанность, здесь: мысли), III.2 (намерение, знание, основа, религиозное размышление), III.12; IV.27 (мысли, которые управляют осознанностью, намерение), III.17 (идей), III.19 (намерения), III.35 (осознанность, основное понятие)
<i>pratyaya-ekatānatā dhyānam</i>	пратьяя-экатанатадхьянам II.11 (опыт сосредоточение ума только на одном объекте)
<i>pratyāhāra</i>	пратьяхара II.29, II.54 (удаление чувств)
<i>prabhoḥ</i>	пратбхох IV.18 (высший; мастер)
<i>pramāṇāni</i>	пратманани I.6, 7 (средства приобретения истинного знания)
<i>pramāda</i>	прамада I.30, I.32 (невнимательность, небрежность)
<i>prayoajakam</i>	прайоджакам IV.5 (руководитель, инициатор)
<i>pravibhāga</i>	пратибхага III.17 (различие, разделение, отделение)
<i>pravṛtti</i>	пратритти I.35; IV.5 (деятельность, движение вперед, познание), III.25 (внутренние чувства); пратритти-алока III.25 (освещенные чувства)
<i>pravṛtti-āloka</i>	пратритти-алока III.25 (освещенные чувства)
<i>praśānta</i>	пращанта III.10 (спокойный)
<i>praśvāsa</i>	пращваса I.31; II.49 (выдох)

<i>prasamkhyāna</i>	прасамкхьяна IV.29 (в достижении; перечисление, отражение, медитация)
<i>prasaṅgat</i>	прасангат III.51 (благодаря объединению; преданность, привязанность или приверженность)
<i>prasāda</i>	прасада I.23 (милость), II.54 (пища, предлагаемая Богу)
<i>prasādanam</i>	прасаданам I.33, I.47 (невозмутимое спокойствие)
<i>prasupta</i>	прасупта II.4 (спящий, заснувший)
<i>pradhāna</i>	прадхана III.48 (инициатор, первичная причина, Природа, самая существенная часть чего-либо, высшая душа; интеллект)
<i>prākāmya</i>	пракамья III.38, III.45 (всепроницаемость)
<i>prāgbhāram</i>	прагбхарам IV.26 (притяжение к, расположение, склонность)
<i>prāṇa</i>	прана I.34; III.29, III.39–40 (жизненная сила)
<i>prāṇāyāma</i>	пранаяма II.29, II.49, II.51, II.54 (контроль жизненной силы)
<i>prātibhad</i>	пратибхад III.33, 36 (вспышка просветления, интуиция; спонтанная вспышка вдохновения)
<i>prādurbhāvau</i>	прадурбхава III.9; III.45 (внешний вид, проявление, то, что видимо)
<i>prānta</i>	пранта II.27 (окончательный, последний)
<i>prāpti</i>	прапти III.38, 45 (трансмиграция, или способность вытягивать тонкое тело или выполнять любое желание)
<i>prārabdha karma</i>	прарабдха карма II.12 (карма, которая выражается и отрабатывается в текущей жизни)

ph

<i>phalā ḥ</i>	пхалах II.14, II.34, II.36; IV.11 (плоды, последствия, результаты, эффект)
----------------	--

b

<i>bandha ḥ</i>	бандхах III.1, III.38 (связывающий, держащий, оковы)
<i>balā ṇi</i>	балани III.23, III.24, III.46 (силы (способности), энергия)
<i>bahir</i>	бахир III.8 (внешний, наружный)
<i>bādhane</i>	бадхане II.33 (зависимость, препятствующий)
<i>bāhya</i>	бахья II.50–51 (внешний, наружный)
<i>bija</i>	биджа I.12 (слово-семя), I.25; III.50 (источник, причина, происхождение семя)
<i>buddhiḥ</i>	буддхих I.45; IV.21–22 (интеллекта, восприятие; различение, ум)
<i>buddhīndriyāṇi</i>	буддхиндрийяни IV.16 (познающие чувства; пять органов чувств: уши, глаза, нос, кожа, язык)
<i>brahmacarya</i>	брахмачья II.30, II.38 (целомудрие, сексуальное воздержание, отстраненность от сексуальных фантазий)

bh

<i>bhaya</i>	бхайя II.15 (страх)
<i>bhava</i>	бхава I.19 (возникший или произведенный от, источник, начало, существование)
<i>bhāva</i>	бхаава III.48 (способность), 49 (бытие, существование)
<i>bhāvana</i>	бхавана I.28 (чувство преданности, созерцание), II.33 (развитие, медитация), II.2, II.34 (медитирование, представление, проявление; развитие) IV.25 (развитие, терпеливость; медитация; наблюдение; исследование)
<i>bhāvanāta ḥ</i>	бхаванатах I.33 (из развития)
<i>bhu-loka</i>	бху-лока III.26 (область грубого материального творения, видимого всегда и каждому)
<i>bhuvana</i>	бхувана III.26 (вселенная, мир, область космоса)
<i>bhūta</i>	бхута II.18; III.13, III.44 (элемент, составляющая проявленного мира; элементы: земля, вода, огонь, воздух, эфир), III.17 (существо)
<i>bhūtataṅvāt</i>	бхутатват III.20 (благодаря существования в качестве элемента)
<i>bhūmih</i>	бхумих I.14 (установленный, обоснованный, земля), II.27 (область, ступень), III.6 (по ступеням; установленный, укорененный)
<i>bhūmikatva</i>	бхумикатва I.30 (твердая почва, основа, место, базис)
<i>bheda</i>	бхеда IV.3 (сепарация, разделение, различие), IV.5 (различный), IV.12 (благодаря различию, отделению), IV.15 (благодаря различию, множественности)
<i>bhoga ḥ</i>	бхогах II.13, II.18 (опыт, наслаждение, еда), III.35 (использование, применение, окончательный опыт)
<i>bhaumā ḥ</i>	бхаумах II.31 (универсальный)
<i>bhrānti</i>	бхранти I.30 (ложный, путанный, неправильный)

m

<i>maṅes</i>	манес I.41 (или драгоценного камня)
<i>mādhyā</i>	мадхья I.22; II.34 (средний или умеренный)
<i>manas</i>	манас I.35; II.53; III.48 (ум)
<i>mati</i>	мати I.36 (имеющий, владеющий)
<i>mantra</i>	мантра I.13, I.29 (священное слово, которое буквально означает: защита ума, вытеснение «Я» мысли); IV.1 («инструмент» мысли), мистический стих, молитва, гимн)
<i>mayeyam</i>	майейям II.3 (желания; реальное проявление майи)
<i>māyā</i>	майя I.22 (игра иллюзии); II.3 (материальная причина единения сознающего с несознающим)
<i>mala</i>	мала IV.31 (нечистота, грязь, отбросы, пыль)
<i>mahā</i>	маха III.43 (великий)
<i>mahar indra loka</i>	махар индра лока III.26 (область магнитной ауры и электричества)

<i>mahā-vratam</i>	маха-вратам II.31 (великий обет, заключение, поведение или решение)
<i>mahā-samādhi</i>	маха-самадхи III.26 (во время смерти самоуправляемый выход через макушку головы)
<i>mahar loka</i> <i>mahiman</i>	махар-лока III.26 (область атома и начала творения) махиман III.38, 45 (становиться бесконечно большим; расширять сознание бесконечно)
<i>mātra</i>	матра I.43, II.20 (только), III.3 (один объект), III.49, IV.4 (ограничение, только)
<i>mithyā</i> <i>mukti</i>	митхья I.8 (ложный) мукти I.27 (растворение; освобождение духа от реинкарнации или ограничивающей материальности)
<i>muditā</i> <i>mudrā</i> <i>mūrdha</i> <i>mūla ḥ</i> <i>mūlam</i> <i>mṛdu</i> <i>megha</i> <i>mettā</i> <i>maitrī</i> <i>moha</i>	мудита I.33 (восторг, наслаждение) мудра I.13 (положение рук) мурдха III.32 (голова) мулах II.12, 13 (корень, основание) мулам I.26 (источник) мриду I.22; II.34 (слабый, мягкий) мегха IV.29 (облако) метта I.33; III.23 (дружественность, добрая воля) маитри I.33; III.23 (дружба, доброе отношение) моха II.34 (слепая увлеченность; заблуждение)

У

<i>yajña</i>	яджна III.0, III.54 (богослужение посредством ритуального огня)
<i>yatna</i> <i>yathā</i> <i>yantra</i>	ятна I.13 (усилие) ятха I.39 (так как) янтра IV.1 (ритуальное использование геометрических символов)
<i>yama</i> <i>yoga</i>	яма II.29–30 (ограничение, самоконтроль) йога I.1–2; II.1, 28 (единение); III.54 (единение души с бессмертной сущностью)
<i>yogin</i> <i>yogyatā</i> <i>yogyatvāni</i>	йогин IV.7 (йог; практикующий йогу) йогьята II.53 (соответствие) йогьятвани II.41 (соответствие, пригодность)

Р

<i>ratna</i> <i>rasa</i> <i>rāga</i>	ратна II.37 (драгоценность, изобилие, богатство) раса II.9 (основа или суть) рага I.37; II.3, II.7; III.55 (привязанность, страсть); IV.31 (желание)
<i>rajas</i> <i>rūta</i>	раджас I.16; II.18; III.35 (активность) рута III.17 (звук, произношение, крик, шум, вопль, резонанс)
<i>rūpa</i> <i>rūpatva</i>	рупа I.8, 17; II.54, II.23, III.3; IV.34 (суть, форма, природа), III.46 (красота, красивая форма) рупатва IV.9 (единообразие формы)

1

<i>lakṣaṇa</i>	лакшана III.13 (фактор времени), III.53 (внешний вид, метка, знак, символ, признак, особенность, подходящий знак)
<i>lakṣana-pariṇāma</i>	лакшана-паринама III.13 (хронологическая последовательность: прошлое, настоящее, будущее)
<i>laghiman</i>	лагхиман III.38, III.42, III.45 (способность становиться легким как пар; сила левитации, способность по собственному желанию делать тело легким; господство над элементом воздуха)
<i>laghu</i>	легкий III.42 (легкий)
<i>laya</i>	лая I.19 (поглощенный, погружение)
<i>lābha</i>	лабха II.38, II.42 (добытый, приобретенный)
<i>lāvanya</i>	лаванья III.46 (изящность)
<i>liṅga-mātra</i>	линга-матра II.19 (определенный)
<i>lokaś</i>	локас III.26 (различные небесные сферы)
<i>lobha</i>	лобха II.34 (жадность, алчность)

ᵛ

<i>vajra</i>	ваджра III.46 (удар молнии, мощный, несокрушимый, отсюда: означающий неразрушимость)
<i>vajra-saṃhananatva</i>	вайра-самхананатва III.46 (выносливость)
<i>varaṇa</i>	варана IV.3 (окружающий; включающий, препятствия)
<i>vaśīkāra</i>	вашикара I.15, I.40 (мастерство; достижение)
<i>vaśyatā</i>	ващьята ващьята II.55 (мастерство)
<i>vaśitvā</i>	вашитва III.38 (вездесущность)
<i>vastu</i>	васту I.9; IV.14–17; IV.20 (объект, реально существующая субстанция)
<i>vā</i>	ва I.23, 34, 35, 36, 37, 38, 39; III.22, 33; IV.34 (или)
<i>vācaka</i>	вачака I.27 (слово, составляющее речь, выражение, определение)
<i>vārtā</i>	варта III.36 (запах)
<i>vāsanā</i>	васана IV.8, 24 (подсознательные впечатления; нечто остающееся в уме; знания, полученные из памяти)
<i>vāhitā</i>	вахита III.10 (поток)
<i>vāhin</i>	вахин II.9 (поддерживаемый)
<i>vikaroṇa</i>	викарона III.48 (сверхфизическая чувственная способность)
<i>vikalpa</i>	викалпа I.6, 9 (умозрительность, воображение)
<i>vikṣepāḥ</i>	викшепах I.30–31; IV.27 (рассеянность, разбросанность)
<i>vicāra</i>	вичара I.17 (размышление, пронизательность, тренировка ума)
<i>vicchinna</i>	виччинна II.4 (задержанный, подавленный, переселенный)
<i>vicchedaḥ</i>	виччедах II.4, II.49 (прерывание или контролирование вдоха и выдоха)

<i>vitarka</i>	витарка I.17 (наблюдение, логическая мысль), II.33–34 (наблюдение и анализ материальной природы; здесь: негативные мысли)
<i>vicāra</i>	викара I.17 (размышление над тонкой природой, переживание истины абстракций независимо от материального наблюдения)
<i>vitṛṣṇasya</i>	витришнасья I.15 (того, кто свободен от страсти)
<i>videha</i>	видеха III.43 (бестелесность, смерть)
<i>vidyā tattvas</i>	видья таттвас III.14 (семь принципов знания)
<i>viduṣo</i>	видушо II.9 (даже мудрость)
<i>vidhāraṇābhyām</i>	видхаранабхьям I.34 (задерживания)
<i>vinīyoga</i>	винийога III.6 (развитие, применение)
<i>vinivṛtti</i>	винивритти IV.25 (повернуть назад; отозванный; прекращение, остановка; прекращение навсегда)
<i>viparyaya</i>	випарьяя I.6, 8 (неправильное представление)
<i>vipāka</i>	випака I.24; II.13; IV.8 (результаты действия)
<i>viprakṛṣṭa</i>	випракришта III.25 (удаленный, дальний)
<i>vibhakta</i>	вибхакта IV.15 (разделенный, распределение, отделенный; может различаться)
<i>vibhūti</i>	вибхути III.Введение (конечный результат интенсивной практики йоги, священный пепел)
<i>virāma</i>	вирама I.18 (прекращение, здесь: отстраненность)
<i>virodhat</i>	виродхат II.15 (из-за конфликта или противостояния)
<i>viveka</i>	вивека I.5, II.26, 28; III.52, 54; IV.26, 29 (различение)
<i>viveka-khyātir-</i>	вивека-кхьятир-
<i>avīplavā</i>	авиплава II.26, (непрерывный); III.49; IV.29 распознавательное различение)
<i>vivekin</i>	вивекин II.15 (личность, способная к различению)
<i>viśeṣa</i>	вищеша I.22 (характерное отличие), I.24, 49 (особенный), II.19; IV.25 специфический, отличный)
<i>viśoka</i>	вишока I.36 (блаженный)
<i>viśaya</i>	вишайя I.11, I.15, I.33, I.37, I.44; II.51, 54; III.20, 44 (состояние, объект, обстоятельство), I.49 (истина)
<i>viśaya viśeṣa</i>	вишайя вищеша IV.49 (особая истина)
<i>viśayatvatī</i>	вишайятвати I.35, I.45 (берущий на себя объект чувств)
<i>viśuddhi cakra</i>	вишуддхи чакра III.30 (горловая чакра)
<i>vīta</i>	вита I.37 (свободный, освобожденный, отпущенный)
<i>vīrya</i>	вирья I.20 (мощность, сила, энергия, мужество, достоинство)
<i>vṛtti</i>	вритти I.2, 41; II.15, II.50; IV.18 (волны, колебания), I.4, I.5, I.10; II.11, III.43 (колебания, возникающие внутри сознания)
<i>vedantā</i>	веданта IV.34 (философия, метафизические концепции священных писаний индуизма, веданта — заключительная часть Вед)
<i>vedanā</i>	ведана III.36 (осознание, чувство, ощущение)
<i>vedanīyaḥ</i>	веданьях II.12 (прочувствованный или пережитый)
<i>vaitṛṣṇya</i>	вайтришнья I.16 (свобода)
<i>vaira</i>	вайра II.35 (враждебность)

<i>vairāgya</i>	вайрагья I.11, I.12, I.15; II.Введение (непривязанность); III.50 (благодаря непривязанности)
<i>vaiśāradya</i>	вайшарадья I.47 (ясный, чистота интеллекта)
<i>vyaktaḥ</i>	вьяктах IV.13 (проявлять)
<i>vyāna</i>	вьяна III.39 (жизненная энергия, прана, пронизывающая все части тела)
<i>vyavahita</i>	вьявахита III.25; IV.9 (скрытый, загражденный; разделенный)
<i>vāyu</i>	вайу III.44 (воздух)
<i>vyakakhyāta</i>	викакхьята I.44; III.13 (объясненный, растолкованный)
<i>vyādhi</i>	вьядхи I.30, 32 (болезнь, недомогание)
<i>vyutthāna</i>	в्यूттхана III.9 (возникающий; действие, направленное вовне; беспокойный), III.37 (возникающий, пробуждающийся, приносящий, дающий дорогу; здесь: в пробужденном состоянии)
<i>vyūha</i>	в्यूха III.27; III.29 (расположение, распределение)
<i>vrata</i>	врата II.31 (великий обет, заключение, поведение или решение)

Ś

<i>śakti</i>	шакти III.21, IV.34 (способность, силы)
<i>śaktyor</i>	шактйор II.6, 23 (силы (шакти), энергия, способность)
<i>śabda</i>	шабда I.9, I.42; III.17 (звук, словесное общение, язык, слова)
<i>śarīra</i>	шарира III.38 (тело)
<i>śānta</i>	шанта III.12, III.14 (подчиненный, успокоенный, умиротворенный, укрошенный, спокойный, непотревоженный)
<i>śīla</i>	шила II.18 (природа, качество, черта)
<i>Śiva</i>	Шива I.2, 3 (высший Бог); IV.34 (светящаяся Самопроявленность)
<i>śuci</i>	шучи II.5 (чистый)
<i>śuddhah</i>	шуддхах II.20 (чистый, правильный, очищенный)
<i>śudhhāvasthā</i>	шудхавастха I.18 (чистое переживание высшего состояния бытия)
<i>śuddhi</i>	шуддхи III.55 (чистота)
<i>śuddhisattva</i>	шуддхисаттва II.41 (чистота сущности)
<i>śūnya</i>	шунья I.9 (тщетный, без, ничего не имеющий), I.43 (пустой), III.3 (тщетный, пустой), IV.34 (пустого)
<i>śeṣo</i>	щешо I.18 (разность; то, что осталось, остаток)
<i>śaithilya</i>	шаитхилья II.47 (релаксация, расслабление), III.38 (благодаря релаксации)
<i>śauca</i>	шауча II.32, II.40 (чистота, очищение)
<i>śraddhā</i>	шраддха I.20 (вера и глубокая преданность)
<i>śrāvāṇa</i>	шравана III.36 (слышание, относящееся к или воспринимаемое ухом)
<i>śruta</i>	шрута I.49 (познанное из традиций, писаний)
<i>śruti</i>	шрути I.26, I.49 (словесная передача учений)
<i>śrotra</i>	шротра III.41 (ухо)
<i>śvāsa</i>	шваса I.31; II.49 (дыхание, вдох)

S

<i>sa</i>	са I.14 (этот)
<i>saṁipa mukti</i>	самипа мукти III.54 (отношение преданного и Бога, в котором преданный выступает как дитя)
<i>saṁyama</i>	самьяма I.40; III.4 16–17, III.21–22, III.26, III.35, III.41–42, III.44, III.47, III.52 (концентрация на объект, слияние)
<i>Samkhya Kārikās</i>	санкхья карикас IV.34 (духовно-философская система йоги)
<i>saṁyoga</i>	самйога II.17, II.23, II.25 (единение)
<i>saṁvid</i>	самвид III.34 (знания, понимание)
<i>saṁvega</i>	самвега I.21 (интенсивный, восторженный)
<i>saṁvedana</i>	самведана III.38 (благодаря знанию), IV.22 (восприятие)
<i>saṁśaya</i>	самшайя I.30, 32 (сомнение, колебания)
<i>saṁskāra</i>	самскара I.11, I.18, I.50; II.15, III.18; IV.9 (подсознательные впечатление, привычки, тенденции), II.15; III.9 (впечатлений), IV.8, 9, 10, 27 (прошлые подсознательные впечатления)
<i>saṁhatya</i>	самхатъя IV.24 (вместе, одновременно, все в одно время)
<i>saṁhananatva</i>	самхананатва III.46 (имеющий качество твердости, крепости, устойчивости; стабильность, выносливость)
<i>saṁkara</i>	самкара III.17 (смешанный вместе, путаница, смешение), IV.21 (путаница)
<i>saṁkīrṇā</i>	самкирна I.42 (смешанный, перемешанный)
<i>saṅga</i>	санга III.51 (привязанность)
<i>saṁgr̥hītatvat</i>	самгрихитатват IV.11 (благодаря тому, что схвачено, поймано, собрано вместе)
<i>saṁjita karma</i>	самджита карма II.12 (карма, которая будет отработана в следующих рождениях)
<i>saṁjñā</i>	самджна I.15 (знание)
<i>sati</i>	сати II.13 (существующий, находящийся, происходящий)
<i>satkāra</i>	саткара I.14 (мягкое обращение, уважение, почтительность)
<i>sattva</i>	саттва II.41; III.35, 36, 49, 55 (существование; продукт пракрити; здесь: проявление сущности в природе)
<i>satya</i>	сатья II.30, II.36 (правдивость, подлинность, искренность)
<i>satya-loka</i>	атьялока III.26 (одна из семи областей света; область Истины)
<i>sadā</i>	сада IV.18 (всегда)
<i>saṁtoṣa</i>	самтоша II.32, 42 (удовлетворенность)
<i>saṁnidhau</i>	самнидхау II.35 (присутствие, близость)
<i>saptadha</i>	саптадха II.27 (семеричный)
<i>sabīja</i>	сабиджа I.46 (с семенем, с первичной причиной)
<i>saṁaya</i>	самаяя II.31 (обстоятельство, приглашение, объединение, свершение) IV.20 (время, мгновение, обстоятельство, случай)

<i>samādhi</i>	самадхи I.20, I.46, I.51; II.2, II.29, II.45; III.3, III.11, III.37; IV.1, IV.29; IV.33, IV.34 (медитативное или глубокое духовное погружение, погружение сознания)
<i>samāṇa</i>	самана III.39–40 (жизненная сила в области живота)
<i>samāpatti</i>	самапатти I.41,42 (погружение сознания, в котором личность отождествляет себя с объектом созерцания; совмещение; единство; объединение), II.47 (два вида погружения сознания; состояния равновесия), III.42 (погружение сознания; благодаря единению)
<i>samāpti</i>	самапти IV.32 (окончание, заключение, выполнение)
<i>samṛpad</i>	сампад III.45, III.46 (совершенство, успех, достижение)
<i>saṃprajñāta</i>	сампраджната I.17, I.20 («с различием», ориентированное на объект погружение сознания)
<i>saṃprayoga</i>	сампраджйога II.44 (единение)
<i>sambandha</i>	самбандха III.41, III.42 (отношение, взаимосвязь, единение)
<i>sambhogakaya</i>	самбхогакайя IV.19 (тело наслаждения)
<i>sambodha</i>	самбодха II.39 (просветленное знание, понимание)
<i>saujyā mukti</i>	сайуджья мукти III.54 (Единство с высшей Сущностью)
<i>sarva</i>	сарва I.25, I.51; II.15, II.31, II.37; III.11, III.17, III.33, III.49, III.54; IV.23, IV.31 (все), III.49 (сверх всего)
<i>sarva-jñātṛtvaṃ</i>	сарва-джнатритвам III.49 (всеведение)
<i>sarvathā</i>	сарватха III.54 (любым путем или во всех отношениях, во все времена), IV.29 (постоянный, во все времена, всегда)
<i>sattva</i>	саттва I.16 (равновесие)
<i>savikalpa</i>	савикалпа I.17 (сампраджната на тамильском языке, погружение сознания с различием)
<i>savicāra</i>	савичара I.44, I.46 (отражающий, с тонким отражением)
<i>savitarka</i>	савитарка I.42, I.46 (с наблюдением, мыслью, размышлением, отражением)
<i>savitarka</i>	samādhi савитарка самадхи I.17 (ум, сконцентрированный на объекте природы)
<i>sahabhuvāḥ</i>	сахабхуван I.31 (сопровождающий, сопутствующий)
<i>sākṣāt</i>	сакшат III.18 (восприятие, ощущение, свидетельство)
<i>sākṣāt-karaṇāt</i>	сакшат-каранат III.18 (интуитивное восприятие; непосредственная причина чего-то)
<i>sādhana</i>	садхана I.13 («средства достижения»)
<i>sādhāraṇatvāt</i>	садхаранатват II.22 (из-за, благодаря общности, универсальности)
<i>sālokya mukti</i>	салокья мукти III.54 (пребывание в сфере Бога)
<i>sādhu</i>	садху IV.25 (знающий, святой человек)
<i>sāmya</i>	самья III.55; IV.15 (в, к или касающийся равенства; тождество, одинаковость)

<i>saṁkhyābhiḥ</i>	самкхьябхих II.50 (путем наблюдения или расчета, количество)
<i>sārūpya</i>	сарупья I.4 (принятие формы); IV.22 (ложное отождествление)
<i>sārūpya mukti</i>	сарупья мукти III.54 (тамилский эквивалент слова «сварупа», преданный является другом Бога; тот, кто обретает форму и признаки Бога)
<i>sārva-bhaumāḥ</i>	сарва-бхаумах II.31 (происходит из «сарва-бхумих» — «содержащий весь мир»; универсальный)
<i>sālambanam</i>	саламбанам III.20 (с поддержкой или основой; здесь: мотив)
<i>siddha</i>	сиддха III.32, III.38; IV.0, IV.30 (совершенная, состоявшаяся личность)
<i>siddhayaḥ</i>	сиддхайах III.37; IV.1 (знания, успех, совершение, выполнение, завершение)
<i>siddhānta</i>	сиддханта IV. 0 (достижение окончательного совершенства)
<i>siddhi</i>	сиддхи II.43, II.45 (совершенство, достижение, завершение)
<i>sukha</i>	сукха I.33; II.7, II.42; III.23 (счастье, радость, удовольствие), II.46 (удобный)
<i>sūkṣma</i>	сукшма I.44, I.45; II.10, II.50; III.25; IV.13 (тонкий)
<i>sūrya</i>	сурья III.26 (солнце)
<i>sa-upkrama</i>	са-упкрама III.22 (находящийся в движении, действующий, проявленный)
<i>saumanasya</i>	сауманасья II.41 (удовлетворенность ума, радость)
<i>suṣumna nāḍī</i>	сушумна нади III.26, III.27 (центральный энергетический канал в человеческом теле; солнечный вход)
<i>stambha</i>	стамбха II.50, III.21 (неподвижный, подавленный, остановленный)
<i>styāna</i>	стьяна I.30, I.32 (вялость, косность)
<i>stha</i>	стха I.41 (стоящий, находящийся)
<i>sthāni</i>	стхани III.51 (хорошо устроенный, занимающий высокое положение)
<i>sthitau</i>	стхитау I.13 (остающийся или пребывающий в)
<i>sthiti</i>	стхити I.35 (устойчивость), II.18 (инерция, остающийся инертным)
<i>sthira</i>	стхира II.46 (устойчивый)
<i>sthula</i>	стхула III.44 (большой, грубый, твердый, материальный)
<i>sthairya</i>	стхайрья II.39 (основанный, утвержденный; в твердости: стабильность или стойкость)
<i>smaya</i>	смаяя III.51 (улыбка (с гордостью), высокомерие)
<i>smṛti</i>	смрити I.6, 11, I.43; IV.9, IV.10, IV.21, IV.31 (память, воспоминание, впечатление)
<i>syāt</i>	свят IV.16 (становится)
<i>sva</i>	сва II.9, II.54; III.35; IV.22 (по собственной склонности), II.23 (собственный, здесь: объект владения пракрити), II.40 (собственный)
<i>svābhāsam</i>	свабхасам IV.19 (самосвещение, собственный свет)
<i>sva-praṇidhānam</i>	сва-пранидханам IV.0 (предание себя)
<i>svapna</i>	сварпа I.38; IV.23 (сон)

<i>svarūpa</i>	сварупа I.3, I.8, I.27, I.43; II.23:III.3, III.44, III.47, IV.0, IV.34 (в собственной форме и природе, сущность), III.45 (на тамильском языке «соруба»)
<i>svarūpa mukti</i>	сварупа мукти IV.34 (освобождение формы в и ее самой)
<i>svarūpataḥ</i>	сварупатах IV.12 (в реальности, из своей собственной формы; в соответствии с собственной формой)
<i>svādhyāya</i>	свадхьяя II.1, I.32, I.44, I.45 (самоизучение)
<i>svādhyāyāt</i>	свадхьяят II.44 (благодаря самоизучению)
<i>svāmi</i>	свами II.23 (владелец, Пуруша, Бог, глава)

h

<i>hānam</i>	ханам II.25, I.26 (устранение, отсутствие, отклонение, избавление), IV.28 (покинутый, брошенный, уничтоженный; удаленный)
<i>haṁsaḥ</i>	хамсах I.34 («лебедь»; джива в жизненной силе; мантрический звук дыхания)
<i>haritāpa</i>	харитапа II.14 (страдание)
<i>hiṁṣā</i>	химса II.34 (насилие, причинение вреда)
<i>hṛdaya</i>	хридайя III.34 (в сердце, место чувств и ощущений)
<i>hetu</i>	ету II.17, II.23, II.24: III.15; IV.11 (причина, основание, мотив)
<i>hetutvāt</i>	хетутват II.14 (благодаря основанию, причине)
<i>heyā ḥ</i>	хейях II.10–11, II.16–17 (разрушенный, преодоленный, устраненный)
<i>hlāda</i>	хлада II.14 (удовольствие, радость, восторг)

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

А

Абсолют I.26, IV.34
асана I.3; II.29; II.46; II.47; II.48
аскетизм II.1, II.43
атман (см. также Я) I.4; I.5; II.11; II.18;
II.21; II.27; II.41; IV.13; IV.25
антипатия II.3, 8
атом (первичный) I.40; уменьшение
до размера атома III.45
аффирмации I.23; II.33

Б

бдительность I.20
безначальность IV.10
безнравственный, злой I.33
бесконечность II.34, 47; IV.31
бескорыстие II.30, 39
беспокойство, тревога I.31; II.15
бессемьянный I.51, III.8
бесстрашие II.36
бесчисленный IV.24
блаженный I.36
Бог I.3, 23, 24, 26, 28; II.1, 40, 43-45,
55; III.4, 38, 45, 46, 54; IV.1, 32, 34
богатство, изобилие II.37
богослужение I.23, 28
божество II.44
божественный (духовный) I.22, 23,
28, 36; II.43, 44, 54, 55; III.4, 32, 36,
41, 46, 54
болезнь I.30
боль II.5, 8, 14, 15, 34
будущее III.16; IV.12
быстрота III.48
бытие II.41; III.17, 18 (предшеству-
ющее рождение) III.35, 36, 49, 55;
IV.33

В

вдохновение I.43; II.39; III.5, 25, 33,
36, 45
вдыхание I.32; II.49
вера I.14, 20
ветви, части II.28, 29; III.7, 8
вечный IV.10
видение III.32
виды IV.2, 9
вкус III.36
власть I.55
внешний II.50, 51
внешняя ветвь III.8
вода III.39
воздержание II.29, 30
воздух III.39, 40
возникать, появляться I.19; III.12; IV.21
волны (колебания) сознания I.2, 4, 5,
10, 12, 13; II.11; IV.18-20
воля к жизни, изначальная IV.10
воображение I.6, 9, 42; II.6
воровство (не) II.30, 37
восемь ветвей (частей) йоги II.29
воспринимающий, познающий I.41
воспринятым быть III.21
восприятие I.7, 30; III.47; IV.15, 21, 22
восприятие, прямое I.7
воспринятый (не) IV.16
внутренняя часть III.7
впечатления I.24, 43; IV.10, 28
враждебность II.35
время I.14, 26; II.31, 50; IV.9, 20
всеведение I.25; III.49
вселенная III.26
выдыхание I.31, 34; II.49, 51
выносливость III.46
выполненный хорошо I.14
Высшая Сущность (см. Бог) I.16,
2III.24, 47; II.1, 44, 45; III.46

Высшее Я I.2-4, 16, 24, 29, 47; II.20,
27; III.25, 35, 49, 55; IV.18, 21, 2II.26,
34

вялость I.30

Г

глаз III.21

гнев I.4; II.34; IV.9

гордость III.23, 51

горло, горловая впадина III.30

господство III.44, 47, 48

грубый III.44

грязь II.5, 28, 43; III.39; IV.31

гуру, духовный учитель I.26

Д

двойственность, дуализм I.18; II.45,
48; IV.7, 9

депрессия I.31

деятельность, действие II.18 (кроя),
I.24, IV.30

действие осознанное II.1, 36

дневник духовный II.1, 34

добродетельный, целомудренный I.33
достижения I.29, II.43, 45; III.37, 45;
IV.1

драгоценный камень I.41

другие III.19, 23, 24; IV.24

дружелюбие I.33; III.23

духовные мастера II.31

душа I.2,3

дыхание I.31, 34; II.29, 49-51

Е

единство II.1, 27, 45; IV.5, 20

единение (соединение) I.1, 2; II.1, 17,
23, 25, 28

Ж

жадность II.34

желание страстное I.15, 16; II.15

желания I.5, 8, 11, 15, 16, 19, 2IV.30;

II.4, 27, 39; III.51; IV.10, IV.31

жизненная сила III.39, 40 (см.воздух)

З

забытый (не) I.11

завеса, покров II.52; III.43; IV.31

зависимость II.33

заслуга II.14

звезды III.27

звук I.9, 42; III.17

злой, безнравственный I.33

знания I.6-9, 15, 38, 42; II.28; III.5, 16-
19, 22, 24-28, 35; IV.31

И

идентичность II.17; IV.23, 31

известный IV.17.18

изложение I.1

изящность III.46

инерция, инертность II.18

интеллект I.45; IV.21

интенсивная (практика) I.20-22; II.1,
32; IV.1

интуиция, пронизательность I.20,
48-50

источник II.4 (здесь/

изначальная воля к жизни IV.10

К

каналы энергетические III.29, 30

карма I.24; II.3, 12-14, 16, 37; III.22;
IV.7-9

колебания (модификации, волны)

сознания I.2, 4, 5, 10, 12, 13; II.11;
IV.18, 19, 20

колесо III.29

конфликт (движений природы) II.15

концентрация II.29, 53; III.1

космос III.26

космический II.31

красота III.47

кристалл I.41

Л

левитировать III.38, 39, 42

леность, лень I.30

ложный I.5, 7, 8, 24, 30; II.4, 6, 7, 9, 10,
24; IV.22, 25

луна III.27

М

макушка головы III.32

мантра I.29; IV.1

мастерство I.40

медитация I.2, 3, 5, 13, 32, 34, 35, 41-
43; II.11, 29; III.2-4, 24; IV.1, 6, 25

мир I.16; II.34, 35; III.8

модификации сознания IV.19
 мозга функция III.27
 мудрость II.27; III.54, IV.31

Н

Наблюдаемое I.2; II.17, 18, 21, 25;
 IV.19, 23
 Наблюдатель I.2, 3; II.6, 17, 20, 21, 25;
 IV.17-19, 23, 24, 27
 наблюдение I.17, 30, 42; II.33
 насилие II.34
 наслаждение I.17
 не белый (карма) IV.7
 небесные жители I.19; III.51
 небесные сферы III.26
 небытие I.10
 неведение, невежество II.3-5, 24-26
 невидимость, неразличимость III.21
 невозмутимость I.4, 33; II.1, 4, 34;
 III.12, 35
 неворовство II.30.37
 не восприимчивый IV.16
 недостаток II.14
 незабываемый I.11
 неизвестный IV.17
 ненависть II.3, 8
 ненасилие (не причинение вреда)
 II.30, III.35
 неопределимый I.45; II.19
 непостоянный I.2-5; II.5
 неправильное представление I.6, 7, 8
 не прерванный I.14; II.26
 непривязанность I.3, 4, 11, 12, 15, 16,
 18; II.3, 8, 15; III.40, 46; IV.10, 50, 51
 не приносящий страдание I.5
 несобранность I.30
 несчастье I.24; II.2, 3, 12; 4, 28, 30
 неудача I.30
 неустойчивость, непостоянство I.30
 неуязвимость II.48
 нечистоты, грязь II.5, 28, 43; IV.31
 ничто I.10
 носитель Истины I.48

О

обет (клятва) II.31
 обоняние III.36
 обуздание (пяти чувств) II.41
 объединение II.17, 23
 объект I.4 III.45; III.4; IV.20
 овладение (позой) I.47, 48
 одиночество II.25; III.50, 55; IV.26, 34

однаправленность II.41; III.IV.11, 12
 OM I.27
 опыт (жизненный) II.13, 18; III.35
 освещение I.43; II.39; III.5, 25, 33, 36,
 45
 освобождение II.18, 21, 22; III.14, 49,
 50, 54; IV.34
 осознанность, осознание I.48; II.20;
 III.12, 35
 ослабленный I.41; II.4; III.43
 основанный I.14
 отвлечение I.30, 31; III.47
 отвращение II.3, 8
 отдаленный III.25
 отношение I.33
 отражение I.17, 44
 отсутствие II.25-27; IV.11
 очищение I.43; II.20, 40, 41, 43, 44;
 III.1; IV.31

П

память I.6, 11, 12, 20; IV.9, 17, 21, 23,
 31
 пепел (священный) III.0
 первичная причина III.48
 писание священное I.7, 49
 плоды I.24; II.13, 34, 36; IV.8, 11
 повторение (имени Бога) I.28, 29
 поглощать вновь II.10; IV.34
 поглощение сознания I.5, 17-20, 41-43,
 46, 51; II.2, 27, 29, 45, 47; III.3, 6, 7,
 37, 42; IV.1
 погружаться вновь II.10; IV.34
 подобие IV.14
 подсознание I.18, 24, 50; II.14-16, 18,
 39; IV.8, 9, 24, 27
 поза II.29, 46-48
 познание, познавательная способ-
 ность I.48; II.5, 6
 поклонение I.23, 28
 покров (завеса) II.52; III.43; IV.31
 Полярная звезда III.28
 последовательность, последствия
 III.15, 52; IV.3 III.33
 постоянный I.26; II.5; IV.18
 поток III.10; IV.12
 правдивость II.30, 36
 практика постоянная II.1; II.32; IV.1
 пребывает I.3; III.54, IV.32
 превосходящий, трансценденталь-
 ный III.54
 преданность I.2, 3, 20, 23, 28; II.1, 32,
 45; III.46; IV.34

предназначение III.22
 представление неправильное (недо-
 разумие) I.6–8.
 прекращение I.2, 12, 18, 51; II.27; III.9,
 30; IV.30
 прекращается навсегда IV.25
 препятствия I.29, 30; III.37; IV.3
 привычки I.18, 50; II.15; III.18, 47; IV.9
 привязанность I.37; II.3, 7; III.51
 пригодность II.41, 53
 Природа I.19; II.18, 19, 22, 23; III.32,
 35, 44; IV.2, 3
 Природа (существенное качество)
 III.13, 14, 45, 47; IV.29, 30
 пристрастие II.7
 притяжение (в направлении) IV.26
 причина II.14, 17, 23, 24, 34; III.15, 38;
 IV.3, 11
 проницаемость I.20, 48, 49, 50
 пространство II.50; III.42; IV.9
 противоположные мысли (свобод-
 ные от пары противоположностей)
 II.33, 34; IV.29
 прочно устанавливается I.14
 проявление I.25; III.22; IV.3, 8, 13
 пупок III.29
 пустой (бесполезный) I.9, 43; III.3;
 IV.34
 путешествие III.42

P

равенство III.12, 55
 радость II.14, 41, 42
 развитие I.33; II.33, 34; IV.25
 разделять II.54
 различие, проницаемость I.5,
 16, 17, 20; II.1, 6, 15, 18, 26, 28; III.49,
 52, 54; IV.26, 29
 различия III.17, 49, 53
 разрушенный II.10, 11, 22, 43, 52
 реализация I.3, 23, 49; II.24, 41, 44;
 IV.34
 реальность II.5, 22
 рождение (здесь: жизнь) II.12, 13, 39;
 IV.1

C

самовнушение II.33
 самоизучение II.1, 32, 44
 самореализация II.2, 22, 23, 24, 34, 41;
 III.52; IV.32
 самосветящийся III.40; IV.19

самость I.17; II.3–6, 10
 самьяма (слияние) II.44; III.4, 16, 17,
 21, 22, 25, 26, 35, 41, 44, 47, 52
 свет I.2, 36, 38; II.28, 45, 52–54; III.21,
 32, 43, 45; IV.19, 34
 свобода I.19, 23, 37; II.9, 25; III.6, 55
 «свободный от подсознательных впе-
 чатлений» IV.6
 «семеричная мудрость» II.27
 семя I.25, 46; III.50
 сила (энергия) I.20; II.38
 силы (сверхъестественные способ-
 ности) III.23, 24, 36–39, 41–46
 сияние III.40
 скрытый III.25
 слова (сила слов) I.27; III.17, 32
 смешение III.17; IV.21
 соблюдения II.29, 32, 40, 45
 совершенство II.43; III.45, 46
 совершенные личности I.23; III.32,
 45; IV.34
 сознание I.2, 4, 17, 23, 24, 30, 33, 37,
 48, 49; II.26, 54; III.1, 9, 11, 12, 34,
 38; IV.4, 5, 15, 21, 34
 сознания колебания I.П.4, 5, 10, 12,
 13; II.11; IV.18, 19, 20
 сознание трансцендентальное IV.22
 «солнечный вход» (канал, отверстие)
 III.26, 27
 сомнение I.30, 32
 сон, спать I.5, 6, 10, 38
 соответствие II.41, 53
 сосредоточение I.20; II.11
 сострадание I.33
 спокойный, спокойствие I.47; III.10
 спонтанный, не требующий усилий
 IV.3
 страдание I.5, 24; II.2, 3, 12; II.7, 8, 14,
 16; IV.28, 30
 страх I.5, 8, 37; II.15; III.23
 судьба III.52
 существование II.13; IV.12
 сущность I.8, 43; II.9, 23; III.44, 47
 счастливый I.33; II.14

T

твердая (почва) I.14, 30
 тело, совершенство тела II.43;
 III.21, 29, 42, 45, 46
 тело, непривязанность к телу, уста-
 лость тела II.40
 тело тонкое III.26, 27, 29–31
 тишина I.47; III.10

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

То I.32; III.50; IV.16, 19, 22, 24
 тождественность II.17; IV.23, 31
 тонкий I.44, 45; II.10; IV.13
 трава IV.1
 трансформация III.9, 12, 13, 16; IV.2,
 14, 32, 33

У

увлечение слепое II.34
 удаление чувств II.29, 54; III.47
 удар молнии III.46
 удобный II.46
 удовлетворенность I.46; II.32, 42
 удовольствие II.5, 7, 14
 узнавание II.23
 ум I.2, 4, 5, 9, 13, 14, 35; II.53; III.48
 уменьшение до размеров атома III.45
 умозаключение I.7, 49
 умозрительность I.6, 7, 9
 универсальный II.31
 усилие I.13, 16; II.47; IV.25
 усилия не требующий IV.3
 услышанный I.15; III.41
 устойчивый, неизменный I.13, 35;
 II.46.47
 утверждения I.23; II.33
 учитель I.26

Ф

форма I.43; II.23, 54; III.3, 13, 21; IV.12, 22
 функция мозга III.27

Ц

целестремленность I.49; III.35, 44, 47

цели I.29, 33; II.2, 22; III.35, 37; IV.34
 целомудрие, целомудренный I.33;
 II.30, 38
 цепляние (за жизнь) II.7, 9

Ч

черепаха III.31
 чистота II.30, 32, 38, 41, 49; III.55
 чувства, с чувством I.2, 3, 11, 28, 33,
 35; II.18, 33, 41, 43, 54, 55; III.25, 47;
 IV.16
 чувственность I.30, 38

Ш

шип III.39

Э

эволюция III.15, 16; IV.3
 эгоизм I.17; II.3, 4, 5, 6, 10, 12; III.43,
 47; IV.4, 5, 11, 15, 31
 элементы III.13, 44
 эмоции I. II.3, 11, 33; II.33
 энергетические каналы III.29, 30
 энергия I.20; II.38; IV.1
 энтузиазм I.20, 21

Я

Я I.2, 3, 4, 16, 24, 29, 47; II.20, 27;
 III.25, 35, 49, 55; IV.18, 21, 22, 26, 34
 яркость II.18
 ясновидение III.36
 яснослышание III.36
 ясночувствование III.36

УКАЗАТЕЛЬ КРИЙ

- Арупа дхьяна крийя: I.17, I.44, I.45, I.48, II.16, II.32, III.5, III.14, III.23, IV.13
- Аффирмации и самовнушения: I.3, I.30, II.30, II.33, II.34
- Брахмачарья оджас матрейка пранаяма: III.32
- Ведение дневника: I.5, I.7, I.8, I.17, I.30, I.38, I.40, I.41, II.1, II.3, II.4, II.16, II.34, II.44, III.6
- Винджнана Бабаджи даршан крийя: I.26, I.32, I.37, II.1, III.18, III.20, IV.34
- Джанбаха шангали корваи крийя: I.11
- Дхьяна крийя восемнадцати сиддхов: I.26, I.32, I.37, III.36
- Дхьяна крийя пяти чувств: I.17, I.35, II.18, III.14, III.25, III.47
- Инаи рупа дхьяна крийя: I.13, I.17, II.55, III.1, III.14, III.25, III.36, IV.14
- Йога девяти отверстий: I.12, III.47, IV.6
- Йога нидра: I.10
- Крийя бхакти йога: I.23, II.1, II.20, II.44, II.45
- Крийя карма йога: II.8, II.13, IV.7, IV.8, IV.9, IV.11, IV.30
- Крийя кундалини пранаяма: II.50, III.40, III.54
- Крийя мантра йога: I.26, I.27, I.28, I.29, I.32, III.54, IV.1, IV.4
- Крийя пранаяма: II.49, II.50, II.51, III.54
- Крийя рассеивания/собирания облака: III.4
- Крийя чакра дхьяна: III.30, III.31, III.32, III.34, III.54
- Крийя хатха йога: I.31, II.28, II.29, II.46, II.47, II.48, II.49, II.52, III.30, III.46
- Крийя «цепь памяти»: I.11, III.16, III.18
- Нади дхьяна: III.31, III.46, III.53
- Нирвикалпа самадхи крийя: I.18, I.47, I.51, III.3, III.32, III.49, III.50, III.54
- Нитьянанда крийя: I.14, I.17, I.47, II.1, II.6, II.7, II.20, II.21, II.23, II.24, II.25, III.35, III.45, III.52, IV.5, IV.7, IV.8, IV.9, IV.20, IV.22, IV.23, IV.24, IV.25, IV.26, IV.27
- Обет крийя йога: III.22, IV.3
- Омкара дхьяна крийя: I.25, I.27, I.28, I.29
- Прана сахитчай крийя: III.39
- Пурна бхаванья индрия дхьяна крийя: I.35, II.11, II.18, II.19, II.55, III.1, III.2, III.14, III.25, III.36, IV.14, IV.16
- Сарвикалпа самадхи крийя: I.17, II.10, II.20, III.3, III.6, III.12, III.33, III.42, III.43, III.44
- Свара йога: III.26, III.27
- Сварупа джоти самадхи дхьяна крийя: I.36, III.3, III.32, III.44, III.45, IV.2
- Седьмая дхьяна крийя (Бабаджи): I.50, III.5, III.19, III.48
- Супер-сиддхи дхьяна крийя ясновидения: III.36
- Супер-сиддхи дхьяна крийя яснослышания: III.17, III.36, III.41
- Тратака крии (на различные точки): I.17, I.42, I.43, III.1, III.29, III.34
- Хамса дхьяна: I.34, II.51, III.3
- Шива линга веера шива тратак крийя: I.42, I.43
- Шуддхи дхьяна крийя: I.2, I.12, I.15, I.16, I.24, I.46, I.47, I.51, II.1, II.4, II.7, II.8, II.15, II.26, II.31, II.40, III.9, III.39, IV.4, IV.6, IV.11, IV.27, IV.28, IV.29
- Эка рупа дхьяна крийя: I.13, I.32, I.39, I.40, II.54, III.1, III.11

ОБ АВТОРЕ

Маршалл Говиндан интенсивно практикует крийя йогу Бабаджи с 1969 года. Он изучал и практиковал крийю йогу в Индии в течение пяти лет вместе с йогом С. А. А. Рамайяхом, в течение 18 лет помогал ему в учреждении 23 центров йоги по всему миру. В продолжение всего этого времени он практиковал крийю йогу в среднем по восемь часов в день и в результате достиг самореализации.

Во время пребывания в Индии он изучил тамильский язык и работы тамильских йога сиддхов. В 1980 году он помогал в подготовке к публикации полного собрания сочинений сиддха Боганатара. В 1986 году он руководил строительством реабилитационного госпиталя, предназначенного для йога терапии и физической терапии в штате Тамил Наду, Индия. В 1988 году основатель крийя йоги Бабаджи Нагарадж попросил Говиндана начать обучение йоге. В 1991 году он написал свою наиболее популярную книгу «Бабаджи и традиция крийя йога 18 сиддхов», опубликованную в настоящее время на 9 языках. В 1992 году он основал ашрам крийя йоги Бабаджи в St. Etienne de Bolton в Квебеке. Классы, семинары и ретриты проводятся там круглый год.

В 1995 году Маршалл Говиндан уволился с должности главного системного аудитора крупнейшего в Квебеке работодателя, кооперативного Движения Desjardins для того, чтобы посвятить все свое время обучению и публикации работ в области йоги. С тех пор он интенсивно путешествует по всему миру, руководит примерно 50 группами по изучению крийя йога более чем в 20 странах, ашрамом в Бангалоре (Индия) и светским орденом учителей крийя йога — «Орденом ачариев крийя йоги Бабаджи», который является некоммерческой образовательной организацией, зарегистрированной в США, Канаде и Индии. С 1989 года в

ряде интенсивных сессий и ретритов он лично инициировал более 6000 учеников в крийя йогу Бабаджи.

В октябре 1999 года М. Говиндан был благословлен даршаном Бабаджи Нагааджа вблизи его ашрама в Бадринате в Гималаях.

В настоящее время М. Говиндан является одним из директоров группы ученых, выполняющих большой научно-исследовательский проект, охватывающий всю относящуюся к йоге литературу тамильских сиддхов.

М. Говиндан окончил Школу Дипломатической Службы при Джорджтаунском университете и Университет Джорджа Вашингтона в Вашингтоне, Округ Колумбия.

Обучение крийя йоге

За подробной информацией об организуемых мероприятиях в России и по всему миру, а также для заказа каталога публикаций, видео и аудио материалов обращайтесь по адресу:

Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.
196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman,
Quebec, Canada J0E 1P0

Тел: (450) 297-0258, Факс: (450) 297-3957.

Электронная почта: info@babajiskriyayoga.net

Сайт (с информацией на русском языке): www.babajiskriyayoga.net

Где купить книги

Розничная торговля в Москве: магазины «Индийские специи»: тел. 207-1621, 956-2403. В Киеве: магазин «Эзотерика» в ТЦ «Навигатор», Площадь Славы, тел. (044) 531-99-68.

Книга – почтой: Доставка книг курьером по г. Москве и почтой по России и СНГ: заказ по тел. (903)176-75-64 или book@sattva.ru. Заказ по интернету на сайте www.bookmail.ru.

Оптовая торговля: Москва, тел. (499) 972-0391, (495) 772-5925 или (925) 772-5925, sattva@sattva.ru, Москва, ул. Сушевская д. 21, 2-й подъезд; Киев, тел. (044) 229-72-21, info@ezoterika.kiev.ua

Сайт издательства «Саттва»: www.sattva.ru

Патанджали называет свою йогу «крыйя йога» — «йога действия с осознанностью». Его Йога-сутры повсеместно считаются одним из самых важных текстов в области йоги. До настоящего времени многие комментаторы рассматривали ее только как философское учение и игнорировали ее значение для практики йоги. Они также игнорировали тот факт, что это эзотерическая работа, и только инициированные с достаточным практическим опытом могут уловить ее глубинный смысл.

Этот новый перевод с комментариями является практическим руководством на пути самореализации и просветления. Он объясняет, как применять учение Патанджали в повседневной жизни, в любых условиях. Применение техник крийя йоги подобно движению на мощном автомобиле. Без дорожной карты большинство учеников попадают в «заторы» или «тупики». Теперь мы имеем ясную дорожную карту, ведущую к замечательным целям.

В Тамилнаду и других южных штатах Индии существует традиция адептов йоги, известных как сиддхи, которые известны своим долгожительством, чудесными силами и значительным вкладом в культуру. Они оставили большое количество литературы, включая Тирумантирам сиддха Тирумулара, который по многим сведениям учился вместе с Патанджали.

«Изучение (свадхья) всегда было интегральным аспектом йоги. Западным студентам, по моему мнению, следует более серьезно отнестись к этой практике йоги. Благодаря краткости изложения и концентрации внимания на существенных моментах Йога-сутры идеально подходят для глубокого изучения. Их подход — рациональный, систематический и философский. В противоположность им Тирумантирам является восторженным поэтическим произведением, наполненным драгоценными самородками йогической практики и мудрости. Оба текста прекрасно дополняют друг друга, и их совместное изучение является освещающим и возвышающим. Книга Говиндана обеспечивает отличную основу для такого изучения. Он пишет исходя из собственного продолжительного опыта крийя йоги, глубокой любви и уважения к ее наследию... Книга Маршалла Говиндана «Крийя йога-сутры Патанджали и сиддхов» является ценным вкладом в изучение йоги в целом и Йога-сутр в частности. Я от всего сердца рекомендую ее...»

Из предисловия Георга Ферштейна, д.ф.н., автора работ «Сутры Патанджали» и «Энциклопедия йоги».

ISBN 978-5-903851-47-8



9 785903 851478