

BIBLIOTHECA YOGICA

III

ЙОГА СУТРА ШИВА СУТРА

перевод и комментарии
Гуруджи
Шри Шайлендры Шармы

ऋतंभरा

RITAMBHARA BOOKS

2007

ЙОГА СУТРА ШИВА СУТРА

перевод и комментарии
Гуруджи Шри Шайлендры Шармы

Главный редактор: Михаил Константинов

Корректор: Татьяна Веретенова

Перевод и редакция: Шанти Натхини (Мария Николаева)

Верстка и дизайн: Юлия Мазо

Техническая поддержка: Дмитрий Барышников

ЙОГА СУТРА. ШИВА СУТРА.

Перевод и комментарии Гуруджи Шри Шайлендры Шармы /

Пер. с англ Шанти Натхини (Марии Николаевой). —

М.: изд-во «Ритамбхара», 2007. — 92 с.

ISBN — 978-5-98597-072-2

ООО «Издательство «Проспект»

Москва, 2007.



Человек, который не стремится к пробуждению
безграничных возможностей своего спящего разума,
родился и умрет напрасно.

Шри Шайлендра Шарма

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие редактора	6
-----------------------------	---

ЙОГА СУТРА	9
-------------------------	----------

I. Самадхипада	10
----------------------	----

II. Садханапада	22
-----------------------	----

III. Вибхутипада	38
------------------------	----

IV. Кайвальяпада	52
------------------------	----

Примечания	61
------------------	----

ШИВА СУТРА	65
-------------------------	-----------

I. Шамбхавопая	66
----------------------	----

II. Шактопая	71
--------------------	----

III. Анавопая	74
---------------------	----

Примечания	87
------------------	----

ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА

Йога Сутра — основополагающий текст йогической традиции, одной из шести традиционных (ортодоксальных) школ индийской философской мысли (куда, кроме нее входят санкхья, ньяя, вайшешика, миманса и веданта). Текст приписывается одному из древних риши — Патанджали, воплощению Адитиешы (божественного змея), который систематизировал и записал на бумаге самые важные моменты йоги, способы ее достижения и препятствия на пути йогина, которые до этого передавались в устной форме, от учителя ученику. Датировка текста расходитя от глубокой древности до II века до н.э. Количество комментариев на этот первоисточник поистине бесчисленно, наиболее известны из них десятка полтора, а именно Вьясы, Вачаспати Мишры, Виджнянабхикиу, из более близких к нам по времени жизни комментаторов можно назвать Вивекананду, а в XX веке Свами Сатьянанду Сарасвати, Б.К.С. Айенгара, Т.К.В. Десикачара, Рамамурти Мишру и др.

Текст разбит на 4 раздела и состоит из 196 коротких сутр, в которых сосредоточена квинтэссенция йогической мудрости. Первая часть — **Самадхипада** дает определение йоги, указывает на ее цель — достижения состояния самадхи, а также рассказывает о препятствиях на этом пути и уровнях состояния самадхи. Вторая часть — **Садханипада** рассказывает непосредственно о аштанга йоге — восьмиступенчатом пути реализации, подробно останавливаясь на деталях практики. **Вибхutipада** говорит о сверхспособностях, которые приобретаются йогинами в результате практики и указывает на то, что они не есть цель, а только атрибуты некоторых ступеней пути.

И, наконец, **Кайвальяпада** разворачивает перед нами картину освобождения йогина от всех связывающих его пут и ограничений, сжигания кармы, выход за пределы трех гун (то есть материального мира) и достижение полной и безграничной свободы. Хотя текст написан сухим слогом и состоит из кратких лаконичных высказываний, зачастую без глаголов, более поэтичного произведения, зовущего к вершинам человеческих достижений, на наш взгляд, не существует.

Шива Сутра — один из фундаментальных текстов кашмирского шиваизма. Текст приписывается самому Господу Шиве. В IX веке н.э. йогину Васугутте из Кашмира во сне явился сам Господь Шива и сказал, что в тайном месте, под неким камнем спрятан священный текст и необходимо его найти и донести до мира людей. Что Васугутта и сделал.

Текст представляет собой, как и большинство Сутр (т.е. кратких и очень многомерных и емких по своему смыслу изречений) небольшое собрание коротких афоризмов о методах реализации, которые объединены в три раздела: **Шамбхавопая, Шактопая и Анавоная**.

Сами по себе Сутры, без знания надлежащего культурного, философского и практического аспектов индийской философии, традиции йоги, кашмирского шиваизма и шиваизма в целом, представляют собой набор довольно туманных, а иногда кажущихся противоречивыми и несвязными коротких, рубленых как топором, фраз. Поэтому в рамках каждой парампары (линии ученической преемственности) на тексты и было создано множество комментариев, призванных растолковывать adeptам школы те или иные положения этих, бесспорно, важнейших текстов. Из комментаторов Шива сутр достаточно упомянуть Кшемараджу и Абхинавагупту, но комментариев было создано гораздо больше, хотя, конечно и не такое количество, как к Йога сутрам.

Существует мнение, что тексты подобного уровня сложности и смысловой наполненности без соответствующей йогической садханы (практики) будут оставаться малопонятными всегда. Практикующий же йогин полностью поймет мудрость сутр лишь тогда, когда достигнет состояния реализации описанных в тексте состояний. И все же имеет смысл читать и изучать Йога сутры и Шива сутры и до достижения состояния просветления, ибо ведь не зря Патанджали написал свой текст, а Господь Шива дал указание Васугутте распространить Шива сутру в мире.

Как это можно себе представить, реализованным Учителем в общем-то несложно дать комментарий на любой текст, описывающий высшие состояния и пути их достижения, так как все пути сходятся в верхней точке и оттуда хорошо просматриваются разные склоны горы (горы знания, склонами которой являются разнообразные шко-

лы и направления самореализации). Поэтому, например, комментарий на Шива Сутру может быть выполнен не только непосредственным адептом кашмирского шиваизма.

Наш несравненный Учитель, реализованный йогин, Шри Шайлендра Шарма, является Гуру школы Крийя-йоги, ведущей свою линию от бессмертного Учителя — Бабаджи через Лахири Махасая и его внука Сатьячарана Лахири. Он сделал свой перевод Йога Сутры и Шива Сутры с санскрита на английский и написал свои комментарии на них, руководствуясь лишь своим непосредственным видением смысла написанного, обретенного им после многих лет упорной йогической садханы*. Кому-то они могут показаться не вполне ясными, но сложность самого предмета не оставляет шансов на его быстрое и простое толкование. Но эти тексты не азбука, а высшая математика, которую нелегко понять, а еще сложнее осуществить написанное на практике. Данные переводы и комментарии не претендуют на академичность, но такой цели перед автором и не стояло, Гуруджи лишь стремился донести до своих учеников и других практикующих йогу свое понимание этих основополагающих источников шиваизма и йоги.

Переводчица с английского Шанти Натхини (Мария Николаева) специально ездила в Говердхан и в личных беседах с Гуруджи постаралась прояснить непонятные и особо сложные места как самих сутр, так и данных комментариев, что нашло свое отражение как непосредственно в самом переводе на русский язык, так и в данных в конце текста примечаниях. За что мы выражаем ей особую признательность.

Джай Гуру!

Михаил Константинов

* также Гуруджи Шри Шайлендра Шарма написал комментарии на «Бхагавадгиту» и сборник афоризмов и изречений «Шипы и розы». Обе книги, с благословения нашего Гуруджи, готовятся к изданию в последующих выпусках серии BIBLIOTHECA YOGICA нашего издательства.

ЙОГА СУТРА

перевод и комментарии

Гуруджи
Шри Шайлендры Шармы

I Самадхипада²



1 अथ योगानुशासनम्

Далее приводится изложение наставлений в йоге.³

Теперь объясняется такая область знания, как йога.

2 योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

Обуздание впечатлений ума есть йога.⁴

Йога есть обуздание впечатлений, которые заключены в физических пределах.

3 तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्

В конце концов, Свидетель утверждается в собственной форме.

В процессе этой деятельности тот, кто воспринимает видимый мир посредством своего тела, пробуждает дремлющее сознание безмерного ума, который сначала заключен в физических пределах, а затем утверждается в собственной безмерности.

4 वृत्तिसारूप्यम् इतरत्र

Ум осознает свою форму только в соответствии с полученными впечатлениями.

Принимая самое себя за физическое тело из-за ограниченности физическими пределами и нисколько не пробуждаясь к восприятию собственной безграничности, сознание не способно достичь переживания непроявленной безмерности, которая расположена за пределами тела.

5 वृत्तयः पञ्चतयः कलिष्ठा अकलिष्ठाः

Беспокоящие и не беспокоящие впечатления бывают пяти видов.

Существует пять видов беспокоящих и не беспокоящих впечатлений, которые удерживают непроявленное безмерное сознание в физических пределах.

- 6 **प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः**
Впечатления таковы: структура (форма), разрушение, сомнение, дремота и память.
Впечатления представляются как постижимая форма тела, разрушение тела, заключение в теле, считающемся мужским или женским, пребывание дремлющим или не осведомленным о собственной безмерности, а в силу заключения в теле — принятие самого себя не более чем за тело.
- 7 **प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि**
Непосредственное восприятие, умозаключение и авторитетное свидетельство суть различные признаки очевидности.
Тело появляется вследствие рождения.
- 8 **विपर्ययो मिथ्याज्ञानम् अतद्रूपप्रतिष्ठम्**
Неверное представление о том, что человек уничтожается вместе со смертью физического тела, обозначается как «разрушение».
Ошибочное заключение о том, что прекращение существования физического тела является концом существования человека, называется разрушением.
- 9 **शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः**
Мнение, основанное на знании слов и лишённое сущности, обозначается как «сомнение».
Склонность измышлять различные идеи о самом себе и других на основании одних лишь слухов и создавать различные представления о продолжении или прерывании существования после смерти называется неуверенностью.
- 10 **अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा**
«Сон» есть особое состояние, основанное на небытии.
Пребывать в неведении о дремлющем безмерном сознании, расположенном в физических пределах, проживать жизнь без знания о нем, — значит, спать.
- 11 **अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः**
«Память» есть проявление в уме содержания прежнего опыта.
Приверженность сознанию, которое ограничено физическими пределами; признание, что принцип жизни состоит в удовлетво-

*рении чувств; стремление к возобновлению удовольствий и про-
живание жизни ради их воспроизведения, которое сопровождается
осознанием, имеющим физические пределы, — такова память.*

12 अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः

Практика (абхьяса) и отрешенность (вайрагья) приводят к само-
обладанию.

*Когда человек практикует йогу с целью обуздания впечатлений
безмерного ума, которые ограничены телом и чувствами, у него
возникает неприятие собственных ограничений. Неприятие пре-
делов позволяет обуздывать названные пять состояний ума.*

13 तत्तु स्थितौ यत्नोऽभ्यासः

Самообладание устанавливается благодаря постоянным усили-
ям, прилагаемым с настойчивостью.

*После обретения свободы от страстей продолжительная прак-
тика йогических крий, которые выполняются с целью пробужде-
ния дремлющего безмерного сознания ума, заставляет его преодо-
леть физические пределы. Тогда сознание упрочивается в непрояв-
ленной бескрайности.*

14 स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः

Основание становится твердым по мере продолжения постоян-
ной самозабвенной⁵ практики.

*Безмерное сознание ума пробуждается посредством выполнения
продолжительной самозабвенной постоянной практики обузда-
ния впечатлений ума, которые заключены в физических пределах.
Тогда пробужденное сознание упрочивается в непроявленной
бодрствующей действительности.*

15 दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम्

Утверждение в отсутствии интереса к предметам видимым
и слышимым есть вайрагья (свобода от страсти / потворства же-
ланиям).⁶

*Существуют два главных основания, которые удерживают мысль
или сознание в физических пределах. Слова и наблюдения, — две ос-
новные причины, приводящие к заточению сознания в теле, — ис-
чезают в результате успешной практики йоги. Состояние бы-
тия, упроченное в чистой мысли за пределами слов и наблюдений,
обозначается как «вайрагья».*

16 तत्परं पुरुषख्यातेरगुणवैतृष्ण्यम्

После постижения сознательного элемента,⁷ недоступного любому видению, теряется интерес к достижениям (превосходству). Когда сознание упрочивается в непроявленной стихии сознания, которая превышает слов и наблюдений, тогда пропадает даже желание достичь пробуждения. Тело — главная предпосылка для проявления состояний сознания, а сознание ума схватывает переживания с его помощью. После распространения сознания за физические пределы возникает безразличие к телу, а также к познанию той причины, по которой сознание заключено в теле.

17 वित्रकविचारानन्दासमितारूपानुगमात् संपरज्ज्ञातः

Когда размышление, суждение, восхищение и самость⁸ следуют друг за другом (в таком порядке), йог обретает превосходную проницательность или сверхъестественное знание.

Далее следует описание процесса возвышения над словами и наблюдениями и достижения упрочения в чистом сознании. Прежде всего, когда впечатления ума, заключенного в теле, обуздываются практикой йоги, сознание ума начинает пробуждаться, и йог погружается в умственные размышления. С помощью размышлений, т.е. путем самостоятельного решения всех своих трудностей, йог возвышается над словами и наблюдениями и окончательно упрочивается в чистой мысли. Когда достигается состояние чистой мысли за пределами речи и зрения, все ограничения начинают исчезать. Когда же сознание получает доступ в неограниченную беспредельность, йог переживает безмерность собственного сознания. Полученный опыт вызывает у него ликование, и он погружается в восприятие своей безграничности, непроявленной беспредельности. Переживание собственной безмерности обозначается как «самтраджнят»⁹, т.е. превосходная проницательность или познание самого себя в совершенстве.

18 विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः

Прекращение усилий¹⁰ — другой способ совершенствования, который применяется до практики знания.

Мнение об ограниченности отбрасывается, когда человек узнает о своей безмерности. После преодоления ограничений и постижения собственной безмерности он обретает самоуверенность. Подготовка, производимая при этом переживании, — другая стадия, которая представляет собой очищение в преддверии предельной безупречности.

19 भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम्

Становиться запредельным материальному, уверовав в существование, — значит, растворяться в природе.

При пробуждении собственного вечного сознания человек укрепляет веру в свое бестелесное существование и постигает тайну рождения и смерти. Когда эта тайна раскрыта, различие между рождением и смертью исчезает, а сами они становятся одинаково ничтожными и пустыми.

20 श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम्

Иное знание стяжается посредством веры, силы, памяти, самадхи¹¹ и разума.

Вдохновленные примером великой личности, которая обладает высшим знанием благодаря преуспеванию в практике йоги, другие люди приступают к практике с искренней верой в полученные наставления. Устремившись к упрочению своего бытия в безмерности, они прилагают значительные усилия для пребывания в глубокой медитации. Они достигают сознательного присутствия в бытии после обретения высшего разума, создающегося посредством самадхи.

21 तीव्रसंवेगानाम् आसन्नः

Данная стадия достигается быстро с помощью интенсивной деятельности.

Когда практика, направленная на достижение этой стадии, выполняется с неистовой силой в пределах одной жизни, т.е. посредством имеющегося тела, в результате человек раскрывает тайну рождения и смерти, или бытия и небытия, поскольку его сознание уже возросло до безмерности.

22 मृदुमध्याधिमात्रत्वात् ततोऽपि विशेषः

Впоследствии, на полпути к бесконечным измерениям бытия, закономерным образом достигается сверхъестественная чувствительность.

После получения сокровенного знания, неподвластный природе йог становится совершенно равнодушным ко всему и исполняется крайней чувствительности.

23 ईश्वरप्रणिधानाद् वा

Так совершается великое усилие ради Господа всего сущего.

Великая личность, подобная Тому, кто наделен несказанным великолепием, после получения могущественных йогических сил прилагает огромные усилия познать Господа в его реальности, т.е. Творца всего сущего.

24 क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः

Отмеченный сознательный элемент есть Господь, который пребывает за пределами страдания, действия, поощрения и значения. Человек осуществляет Господа в состоянии наивысшего достижения йоги, которое порождает упрочение в непроявленном, или в состоянии самадхи, которое выводит за пределы рождения и смерти. Господь — тот, Кто проявляет себя посредством всего, Кто создает целый мир путем размышления о нем для себя и в себе, Кто дарует верховное покровительство всеобщему наполнению одним лишь его проявлением. Сверхъестественная реальность, одновременно вездесущая и запредельная, — это и есть вездесущий Всевышний Господь.

25 तत्र निरतिशयं सर्वज्ञत्वबीजम्

Он есть источник всего и ничто иное.

26 स पूरवेषाम् अपि गुरुः कालेनानवच्छेदात्

Он неподвластен времени, и он был Гуром даже для древнейших.¹² Присутствие Господа распространяется во всем, Он совсем близок и все же бесконечно далек от обычных людей, наделенных дремлющим сознанием. Он священен для каждого. Он остается превыше всего и все же проникает во все сущее. Он неподвластен влиянию прошлого, настоящего и будущего, и все времена сменяются внутри него. Он кажется непрерывно движущимся, хотя в действительности пребывает в покое. Он сам проявляет прошлое, настоящее и будущее, поэтому ему ведомо все, что уже возникло, а также все, что должно возникнуть. Он есть Время самого времени, изначальный создатель всего сущего. Он проявляет все и дарует знание, а значит, Он есть Господь каждого. Он — тот, Кто пробуждает сознание, а будучи высшим сознанием вечного знания, Он сам есть великое Время, всевышний Господь.

27 तस्य वाचकः प्रणवः

«Ом» обозначает Его.

Звук Омкара, который производится Господом, остается неслышимым для обычных людей, наделенных дремлющим сознанием. Одна-

ко йоги, упрочившиеся в сознании пустоты, воспринимают его. Звучание Ом само по себе показывает путь к Господу, и великие йоги воспроизводят его из горячего сострадания, стремясь поддержать близких.

28 तज्जपस्तदर्थभावनम्

Следует практиковать произнесение Ом и чувствовать его основание.

Устремленный йог должен снова и снова воспроизводить звук Ом, обозначающий всевышнего Господа, с пониманием его смысла (как извечного предвестника всего сущего), пробуждая свое дремлющее сознание для познания источника целого мира.

29 ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च

Тогда сознание становится явным, и препятствия безусловно исчезают.

При подобной практике дремлющее сознание пробуждается, и йог осуществляет непроявленное, которое остается за пределами тела, вследствие чего исчезают затруднения, создающиеся в период между рождением и смертью.

Далее следует объяснение страданий, обращенное к обычным людям и тем, кто только начинает практиковать йогу.

30 व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्यावирतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः

Болезнь, бездеятельность, сомнение, беспечность, леность, безразличие, ложное восприятие и неспособность достичь духовного состояния либо удержать его после достижения, — таковы страдания.

31 दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः

Горе, отчаяние, недостаточное владение собственным телом и дыханием, — эти помехи тоже относятся к страданиям.

32 तत्प्रतिषेधार्थम् एकतत्त्वाभ्यासः

С целью устранения страданий и помех надлежит применять один метод.

Для того чтобы подняться над страданиями и помехами, следует практиковать йогу, направленную на пробуждение сознания.

Теперь приводятся сведения об успешных достижениях в практике йоги.

- 33 मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां
भावनातश्चित्तप्रसादनम्
Дружелюбие, сострадание, счастье, удовольствие и боль, добродетельность и порочность — пребывание в названных состояниях вызвано размышлением.¹³

Исходное развитие сознания начинается с повторения звука «Ом» при правильном понимании его смысла. Сострадание к самому себе возникает, когда человек поднимается над событиями, которые доставляют удовольствие и причиняют неприятности, ибо, будь они хорошими или плохими, как таковые они воспринимаются только чувствами. Когда сознание продолжает развиваться, йог постигает, что только он сам является себе другом.¹⁴ Когда устанавливается дружба с собственной Самостью, наслаждение йога зависит только от его действий, вследствие чего он становится бездействующим и безразличным ко всем влияниям, которые удерживают сознание ума в физических пределах. После пробуждения сознания йог бездействует и постепенно упрочивается в самом себе.

- 34 परचर्चर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य
Этому способствует выдох и задержка дыхания.
Когда йог становится безразличен к содержанию ограниченного сознания, он продолжает познавать реальность Творца всего сущего, пробуждая внутреннее сознание. К тому времени он уже постиг: основная причина того, что сознание остается в физических пределах, состоит в недостаточном контроле над ритмом дыхания. Когда это становится очевидным, он принимает посвящение в искусство пранаямы от своего наставника, т.е. великой личности, которая возжигает в нем стремление превзойти свои ограничения. Затем йог выполняет пранаяму для распространения протяженности праны,¹⁵ которая проявляется через дыхание. Правильный выдох и последующий правильный вдох создают намерение в душе йога выйти за физические пределы. Тогда йог вступает в область непроявленного сознания превыше слов и наблюдений.

- 35 विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः सथितिनिबन्धनी
В данном действии возникает направленность, которая удерживает ум сфокусированным.

Ум пробуждается от привязанности к содержанию, создавшему физические пределы. Непроявленное состояние, испытанное в процессе распространения протяженности праны за пределы тела, воссоединяет ум с непроявленным сознанием, вызывая влечение к нему.

36 विशोका वा ज्योतिष्मती

Это состояние лишено боли, и в нем пребывают мудрецы. Когда сознание распространяется за пределы тела, раскрываются тайны рождения и смерти.¹⁶ Сняв с них покровы неведения, йог достигает освобождения от травмы смерти, которая причиняет боль каждому, кто рожден на свет.

37 वीतरागविषयं वा चित्तम्

Ум становится свободным от мирских желаний. Когда получено знание о посмертном существовании, даже тайна рождения больше не остается тайной, и тогда дремлющее сознание йога пробуждается и распространяется за пределы всех природных объектов. В этом состоянии йог становится пассивным / безразличным даже к настоящему чуду безмерного возрастания сознания. В таком состоянии ума он свободен от всех страстей.

38 स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा

Основанием служит знание, полученное в сонном состоянии. На данной стадии йог зависит от знания, которое заставляет дремлющее сознание пробуждаться. Такое знание появляется подобно сновидению у людей с дремлющим сознанием.

39 यथाभिमतध्यानाद् वा

Средством выступает медитация на избранном объекте.¹⁷ После получения знания йог практикует медитацию, т.е. сосредоточение пробужденного сознания на любом содержании, которое позволяет получить необходимые результаты в представлении его вместе с основанием.

40 परमाणु परममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः

Медитация дает власть над элементами, от мельчайших до величайших. Затем йог достигает влияния над всеми объектами, от «микро» до «макро», ибо он уже обрел способность объединяться посредством медитации с Творцом всего сущего.

- 41 कशीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेरग्रहीतृग्रहणग्राहयेषु
तत्स्थितदञ्जनतासमापत्तिः

Когда исчезает нечистота, присущая воспринятому, восприятию и воспринимаемому, тогда впечатления ослабевают, и ум уподобляется чистому кристаллу.

На данной стадии все впечатления сознания ума, ограниченные телом, уже ослабели, и сознание начинает блистать, подобно чистому кристаллу. Тогда все, что схватывается сознанием, само предстает перед йогом в подлинной реальности, вместе со своим Создателем.

- 42 तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः

Наконец, совещательное состояние, которое суживается сомнениями, относящимися к знанию слов и их значений, приходит к концу.

Стесненное чувство, что знание стяжается путем усердия в истолковании слов и их значений, приходит к концу, когда йог достигает возвышенного превосходства над размышлениями, предвосхищая чистое знание.

- 43 स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निरवितर्का

Когда воспоминания о прошлом становятся исключительно чистыми, бесформенное состояние отражает только основание и не вызывает никаких сомнений.

Когда сознание становится чистым и блистательным, воспоминания о прошлом тоже становятся исключительно прозрачными, и тогда воспоминания, которые удерживают человека внутри тела, а также воспоминания, которые сохраняют основание знания в форме слов, сами собой предстают перед йогом. Великий йог, упрочившийся в безмерности благодаря пробуждению сознания, объединяется со всем сущим, а после потери формы он уже не подвержен никаким колебаниям, будучи превыше всех сомнений.

- 44 एतयैव सविचारा निरविचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता

Таково уточненное определение рефлексивных и не-рефлексивных содержаний.¹⁸

Различные уровни сознания йога, который пробуждает свое безмерное сознание посредством практики йоги, представляются здесь точнее ради ищущих.

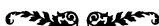
- 45 सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम्
«Тонкое» содержание завершается в бесформенности.
Пробужденное сознание йога, который достигает столь возвышенной позиции, упрочивается в непроявленном, которое пребывает за пределами «тонкого».
- 46 निर्विचारवैशारदयेऽध्यात्मप्रसादः
И все же это причинная медитация.¹⁹
Состояние пробужденного сознания даже на этом уровне остается порождающим.
- 47 निर्विचारवैशारदयेऽध्यात्मप्रसादः
Мастер беспричинной медитации получает духовную награду.
Упрочившись в утонченной мысли, которая пребывает за пределами слов и наблюдений, и достигнув совершенства в этом состоянии, великий йог получает награду в виде познания самого себя, а также постижения Творца.
- 48 रतंभरा तत्पर ज्ञा
На данной стадии разум способен удерживать и возвращать истину.
Разум такого великого йога насыщается истиной, которая проявляется через посредничество всего видимого мира.
- 49 श्रुतानुमानपरज्ञाभ्याम् अन्यविषया विशेषार्थत्वात्
Такой разум отличается от разума, выносящего суждения на основании услышанного, и он обладает особым значением.
Разум, способный удерживать истину, отличается от обычного разума, который выносит суждения на основании услышанного и остается вовлеченным в словопрения. Йоги умело применяют его для познания главных элементов любых объектов.
- 50 तज्जः संस्कारो न्यसंस्कारप्रतिबन्धी
Влияния, произведенные таким разумом, подавляют другие влияния.
Влияния, произведенные разумом, который возникает после упрочения в непроявленном и возвращает истину, подавляют все другие влияния. Даже восхищение познанием непроявленного и упрочения в нем подавляется сверхразумом.

51 तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान् निर्बीजः समाधिः

Когда восхищение подавляется, все остальные состояния тоже погашаются и наступает непорождающее самадхи.

Йог, который стяжал разум Ритамбхары,²⁰ становится безразличным к восхищению всеведением, обязанным его применению. Тогда состояние, в котором все присутствует и все же как будто ничего нет, обозначается термином «непорождающее самадхи» с целью объяснения его другим людям.

II Садханапада



1 तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः

Крийя-йога есть величайшее усилие к познанию Господа, требующее покаяния²¹ и самосозерцания.

Крийя-йога предполагает пробуждение дремлющего безмерного сознания посредством медитации, а затем требует огромного усилия к сосредоточению пробужденного сознания на Господе с целью богореализации.

2 समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च

Это означает пребывание в глубокой медитации, то есть самадхи, и прекращение страданий.

Крийя-йога ведет к постижению Господа путем достижения самадхи и прекращения страданий, претерпеваемых между рождением и смертью.

3 अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः

Невежество, эгоизм, привязанность, ненависть и страх смерти суть страдания.²²

Каждое воплощенное существо неизбежно встречается с пятью разновидностями страдания на пути между рождением и смертью. Невежество возникает большей частью по причине дремотности сознания. Пебывая в неведении, человек считает себя ограниченным физическими пределами, а значит, принимает себя только за тело и остается неосведомленным о безмерном непроявленном существовании, которое простирается за пределами тела. Будучи заключенным в физических пределах и чрезмерно поглощенным сексуальной активностью, человек не признает иного наслаждения. Он предпочитает враждовать с каждым, кто препятствует исполнению его желаний, а отдавая предпочтение телу, на протяжении всей жизни пребывает в страхе смерти.

- 4 **अविद्या कश्चेतस्मिन् उत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम्**
 В состоянии невежества человек остается сонным, немощным, рассеянным и несдержанным.
Считать себя просто физическим телом, пристрастившимся к сексуальной активности, восставать против источника разрушения, препятствующего удовлетворению вожделения, принимать телесное удовольствие за счастье и пребывать в страхе смерти из-за привязанности сознания к телу — независимо от силы или слабости этих чувств, они имеют место, и их источник есть не что иное, как дремлющее сознание ума. Мудрецы называют такое состояние невежеством.
- 5 **अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या**
 Принимать вечное за преходящее, святое за мирское, счастье за горе, приобретение за потерю — в этом состоит невежество.
Чувство, которое всегда связано с телом и ограничено его пределами, заставляет считать безумные и нечистые помыслы величайшими и святейшими. При столь суженном кругозоре, который ограничивает сознание рамками материального мира, испытывать счастье от действий, которые доставляют временное удовольствие, но в конечном счете причиняют смертельную боль, принимать себя лишь за тело — все это невежество.
- 6 **दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवासमिता**
 Видимое и видение объединяются и завершаются в эго.²³
Переживание видимого тела посредством собственного сознания, при котором вместо понимания тела как особой формы проявления сознания присутствует чувство, что само тело является сознанием, — это эгоизм.
- 7 **सुखानुशयी रागः**
 Чувство счастья сопровождает привязанность.
Душевное волнение, которое возбуждает чувство счастья, называется привязанностью.
- 8 **दुःखानुशयी द्वेषः**
 Горе сопутствует ненависти.
Душевное волнение, которое возбуждает чувство горя, называется ненавистью.

9 **स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारूढो भिनिवेशः**

Естественное чувство, присущее даже ученым, — страстная привязанность, порождаемая страхом смерти.

Те, кто отдает предпочтение телу, хотя считает себя ученым благодаря знакомству с писаниями, в которых объясняется присутствие непроявленного за пределами тела, оказываются подвластны страданию от страха смерти, совсем как те, кто никогда не читал писаний и не практиковал йогу. Такое состояние описывается как страстная привязанность, порождаемая страхом смерти.

10 **ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः**

Страдания ослабевают благодаря крийя-йоге²⁴ и исчезают, когда сознание упрочивается в своем изначальном источнике.

Все страдания, переживаемые материально ограниченным сознанием, исчезают, когда целостное сознание ума пробуждается и упрочивается в непроявленном за пределами тела. Иными словами, страдания возвращаются в тот источник, откуда они возникли.

11 **ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः**

Их следы изглаживаются посредством медитации.

Йог совершенствует мастерство в медитации, практикуя устранивание из сознания ума тех впечатлений, которые ограничиваются телом. В конце концов, когда сознание пробуждается, йог постигает, что тело и чувства суть не что иное, как инструменты ума для накопления опыта. Когда становится ясно, что он не располагает абсолютно никаким свидетельством о самом себе помимо ума и сознания, все страдания, которые он испытывал из-за дремотности сознания, скоро исчезают.

12 **क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः**

Стремление действовать, вызванное преимущественно страданием, причиняет боль в текущем и последующих воплощениях.

Основной источник страданий — дремлющее сознание ума, или невежество. Действия, которые в дальнейшем ужесточают физические ограничения и выполняются в стремлении к насыщению чувств, завершаются болью, подобно тем, что вызваны страхом смерти в текущей жизни, а также в будущих неведомых жизнях.

13 सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः

Постоянный источник страданий и процесс их созревания соответственно порождают рождение, взросление и мучения.

До тех пор пока сохраняется основная причина страданий, т.е. пока сознание ума дремлет и остается заключенным в физических пределах, стремление получать удовольствия, соответствующие уровню сознания, а также действия, вызванные желаниями, а в результате тех или иных действий — короткая или долгая жизнь, обстоятельства смерти и опять новая жизнь с ограниченным разумом следуют друг за другом. Все это будет продолжаться, пока человек не освободится от всех ограничений при помощи йоги.

14 ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात्

Последствия в виде наслаждений или мучений суть свидетельства, подтверждающие соответственно добродетельные либо порочные наклонности.

Когда целостное сознание пробуждается с помощью йоги и упрочивается за пределами слов и наблюдений, тогда возникает наслаждение от преодоления ограничений в результате пробуждения сознания. Точно так же действия, которые сопровождаются сознанием, заключенным в теле, впоследствии ужесточают телесные ограничения и удовлетворяют чувства, а когда наступит смерть, возникает боль от разлучения с телом.

15 परिणामतापसंसकारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच् च दुःखम् एव सर्वं विवेकिनः

Соппротивление естественных свойств и впечатлений, вызывающее убывающую и возрастающую боль, само по себе является страданием. В этом согласны все мудрецы.

Оставаться неосведомленным о безмерном сознании, скрытом внутри человека, пренебрегать взращиванием в себе свойства естественной безмерности, не пробуждать его посредством крийя-йоги, равно как совершать действия с осознанием, заключенным в физических пределах, — все это приводит к страху смерти и страданию, порождаемому страхом. Все мудрецы, усовершенствовавшие свои способности с помощью практики крийя-йоги, знают об этом.

16 हेयं दुःखम् अनागतम्

Следует избавляться от страдания, которое еще не проявилось.

Постигнув смерть еще при жизни, йог не испытывает боли при разлучении с телом в конце пути, когда наступает смерть. В результате практики йоги он упрочивается в непроявленной безмерности за пределами тела и способен существовать даже без помощи тела. Для йога смерть есть не более чем переход к безмерности путем преодоления телесных ограничений.

17 द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः

Единство видящего и видимого выступает основанием для переживания боли от разделения.

С помощью тела сознание получает опыт видимого мира, который усиливает боль смерти, и ограничивается физическими пределами с целью полного познания самого себя. Закаляя тело в пламени йоги и тем самым пробуждая целостное дремлющее сознание ума, йог достигает освобождения от необходимости снова пользоваться телом.

18 परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच् च दुःखम् एव सर्वं विवेकिनः

Превосходные деяния и положение естественны для него.²⁵ Элементы и чувства суть его формы, а сокращение удовольствий есть его цель, — таково «видимое».

Тело и видимый мир созданы из пяти элементов, а именно, земли, воды, огня, воздуха и эфира.²⁶ Каждое воплощенное существо в зависимости от яркости своего сознания достигает в результате либо ослабления привязанности к телесным удовольствиям, либо полного пробуждения сознания посредством практики йоги, а затем и богореализации путем сосредоточения пробужденного сознания на Господе. Сознание безмерного ума, проявленное нерушимым всевышним Творцом, который создает все сущее из пяти элементов, а именно, земли, воды, огня, воздуха и эфира, заключено в физические пределы для познания самого себя.

19 द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः

Его свойства — превосходные и обычные, воплощенные и бестелесные.

Сознание, которое проявляется в теле посредством пяти материальных составляющих, — а именно земли, воды, огня, воздуха и эфира, — явлено в теле и продолжает проявляться. Оно сверхъестественно и все же становится обычным, будучи дремлющим и

заключенным внутри тела. Кажется, будто его нет, хотя оно есть. Все эти свойства²⁷ переживаются благодаря проявлению сознания.

20 द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः

Наблюдатель есть лишь инструмент наблюдения, и после очищения он воспринимает видимое в соответствии с впечатлениями ума.

Сознание, в действительности чистое и безупречное, нуждается в опоре на тело и получает с его помощью разнообразный опыт, пока не охватит весь видимый мир.

21 तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा

Восприятие видимого присуще только ему.

Реальность видимого мира, а также его Творца, сама предстает перед йогом, который закаляет тело в пламени йоги и пробуждает утонченное, безупречное, непроявленное, безмерное сознание.

22 कृतार्थं प्रति नष्टम् अप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात्

Для того, кто достигает цели, даже тленное не истлевает, ибо оно отличается от обычного.

Йог, который возвышается над областью слов и наблюдений, пробуждает безмерное сознание и сосредоточивает его на причине, породившей все сущее. Так он постигает тайну появления мира и становится совершенным, непрерывно созерцая повсюду Господа, который проявляет себя посредством всего видимого творения. Йог обладает знанием того, что все, чему предназначено погибнуть с обычной точки зрения, никогда не уничтожится в соответствии со своим формальным бытием,²⁸ присущим всевышнему Господу.

23 स्वस्वामिशक्तयोः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः

Единство самости с могуществом Господа само по себе выступает причиной обретения подлинной формы.

Единство непроявленного сознания с телом само по себе выступает причиной обретения подлинной формы для йога, поскольку он пробуждает целостное сознание ума.

24 तस्य हेतुरविद्या

Причина этого единства — невежество.

Причина объединения непроявленного сознания с телом и заключение его в физические пределы есть невежество, из-за которого сознание становится дремотным, ограничиваясь физическими пределами.

25 तदभावात् संयोगाभावो हानं। तददृशेः कैवल्यमः

В отсутствии невежества отсутствует даже это единство, и тогда достигается исключительная духовность.

Йог разжигает пламя йоги в теле посредством практики и пробуждает целостное дремлющее сознание. На данной стадии, поскольку невежество исчезает и сознание уже не дремлет, йог больше не нуждается в единении сознания с телом для познания самого себя. В конце концов, после воссоединения с всевышним Господом, временем всех времен, которое проявляется посредством видимого творения, йог сливается со всем сотворенным и становится уникальным проявлением Господа. Мудрецы называют такое состояние исключительным одиночеством.

26 विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः

Свободное от сомнений разумное знание выступает средством прекращения единства.

Знание, полученное с помощью рассуждения и развитое в процессе интенсивной практики йоги, иными словами, знание, которое создается путем пробуждения сознания, служит для сознания средством устранения необходимости снова объединяться с телом.

27 तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा

Разум йога имеет семь стадий.

Существует семь последовательных стадий развития сознания йога, который стремится избежать всех страданий путем постижения тайны рождения и смерти.

Далее следует описание порядка, в котором эти стадии проходятся.²⁹

28 योगाङ्गानुष्ठानाद् अशुद्धिक्षये ज्ञानदीपतिरा विवेकख्यातेः

После устранения нечистоты при помощи йогических средств³⁰ сияние знания достигает уровня проницательности.

Практика йогических методов, выполняемая с неизменным рвением, заставляет целостное сознание постепенно пробуждаться и

развиваться вплоть до обретения способности познавать самого Господа, который сначала проявляет все сущее, а затем поддерживает и разрушает сотворенное им. Тогда сознание упрочивается в утонченном сиянии. Целостное дремлющее сознание йога, который последовательно практикует эти методы, выходит за физические пределы и, возвышаясь над областью слов и наблюдений, объединяется с создателем всего сущего — вечным всевышним Творцом.

Нижеследующий текст посвящен восьми средствам йоги, предназначенным для устранения впечатлений ума. Последовательное практическое применение этих средств заставляет сознание упрочиваться в непроявленном путем изглаживания семи главных следов впечатлений, ограниченных телом.

- 29 यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टाव अङ्गानि
Яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи суть восемь главных средств йоги.

Яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи суть главные средства йоги, с помощью которых сознание, заключенное в физических пределах, освобождается от них. Когда сознание полностью пробуждается, оно упрочивается в своей безмерности. Семь уровней сознания переживаются путем последовательной практики этих средств. Яма и нияма — соответственно первый и второй уровни сознания. Асана, пранаяма и пратьяхара — третий, четвертый и пятый уровни. Дхарана, дхьяна и самадхи обозначаются как саньяма и составляют шестой уровень пробуждения. Результаты практики саньямы создают седьмой уровень.³¹ Это перечисление приводится ради понимания обычных людей.

- 30 अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः

Ахимса, сатья, астея, брахмачарья, апариграха составляют яму. Яма, — первый уровень сознания, на котором разрозненные впечатления собираются в одно целое, — объясняется следующим образом.

Ненасилие (ахимса). Отсутствие стремления к насилию над собой, а также другими живыми существами, предполагает необходимость помнить о том, что само тело достойно уважения как

посредник в проявлении сознания и что оно возвращает внутри себя бесконечные способности, неважно, чье это тело — свое или чужое.

Правдивость (сатья). Когда постигается истина проявления тела, человек становится необыкновенно честным (астея) в отношениях с самим собой и другими воплощенными существами, поскольку он способен созерцать бесконечное сознание, дремлющее внутри него и других.

Когда достигаются ненасилие, правдивость и честность, тогда исчерпывается также и пристрастие к сексуальному наслаждению (брахмачарья). Когда насилие над самим собой устраняется, человек способен постичь, что при совокуплении совершается насилие над огромным количеством сперматозоидов. Вслед за утверждением в ненасилии исчезает стремление к сексу и человек упрочивается в воздержании, а затем у него пропадает всякое желание запастись любыми вещами (апариграха) вплоть до того, что он питает отвращение даже к ношению украшений. Йог, который получает опыт этого уровня сознания, считается утвердившимся в яме.

31 जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम्

Таково общее правило для каждого, кто стремится превзойти рождение, место, время и случайность.

Пять ям позволяют управлять сознанием, ограниченным после рождения телом и его органами, и полагают начало великому пути практики йоги, проложенному с целью «перейти через поле»,³² то есть выйти с помощью тела за пределы ограничений тела.

32 शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः

Шауча (чистота), сантоша (удовлетворенность), тапас (подвижничество), свадхья (самоисследование), — эти четыре великих усилия³³ составляют нияму.

Когда сознание пробуждается и начинает утончаться благодаря медитации, тогда подлинная чистота (шауча) возникает, и йог испытывает удовлетворенность (сантоша) от начинающегося устранения невежества. Затем, после пребывания на этом уровне, йог разыскивает свою собственную самость (свадхья), пробу-

ждает свое безмерное сознание и прилагает огромные усилия (тапас) познать Того, кто сотворил все сущее.

33 वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम्

Когда встречается препятствие в виде противоречия, следует прибегать к противоположной мысли.

Когда физические ограничения становятся сильнее, противоположная мысль состоит в том, что тело есть лишь средство, с помощью которого сознание получает опыт, и что органы действуют подобно инструментам ума. Затем, после утверждения в этой мысли, надлежит контролировать пристрастие к удовольствиям и стремление улаживать тело ощущениями.

34 वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभकरोधमोहपूवका मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्जनानान्तफला इति प्रतिपक्षभावनम्

Насилие и прочее суть противоречия, которые принадлежат нам, хотя исходят от других людей или обстоятельств. Они вызываются желанием, гневом и иллюзиями и бывают слабыми, умеренными или сильными, а из-за них страдание и невежество становятся пожизненными. Такова противоположная мысль.

Характерно, что когда совершается насилие, — неважно, самим человеком, с чьей-то помощью или другими людьми при его одобрении, — в этот момент сознание заполнено желанием, гневом и иллюзиями. В соответствии с уровнем сознания эти страсти преобладают в тех, кто ограничен физическими пределами, в слабой, средней или сильной степени. В результате сознание удерживается внутри тела и органов, сгущается мрак невежества, а когда наступает смерть, испытывается острая боль.

35 अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः

Вражда исчезает в присутствии того, кто утвердился в ненасилии.

Стремление к насилию над собой и другими исчезает, когда возникает стремление к ненасилию. Человек, не питающий вражды внутри себя, не враждует ни с кем. Тот, чье стремление к насилию над собой исчезло после озарения сознания, воистину утвердился в ненасилии, ведь если даже незначительное насилие над собой зашло в уме, у него с неизбежностью возникнет побуждение совершать насилие над другими. Только тот, кто друг сам себе, может быть другом для других.

- 36 सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्
Установление истины включает в себя последствия деяний.
Когда истина, которая скрывается за покровом тела, постигается и йог полностью освобождается от физических ограничений, само тело становитсяместилищем для плодов его действий.
- 37 असतेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्
Когда исчезает стремление к воровству (астея), все сокровища стекаются сами собой.
Те, кто достиг понимания безмерного дремлющего сознания, скрытого внутри, и склоняются к его пробуждению посредством йоги, чтобы освободиться от страданий, встречающихся между рождением и смертью, награждаются бесценной драгоценностью безмерного сознания за победу над стремлением обвораживать самих себя. Иными словами, после обретения безграничной йогической силы мысли все наилучшие грани целостного мира предстанут перед человеком.
- 38 ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः
При утверждениях в воздержании йог обретает силу.
Когда йог утверждается в ненасилии, исчезает всякое насилие вокруг и он не испытывает никакого стремления к сексуальной активности. Его семя, т.е. главные мужские флюиды, усваивается телом при практике йоги и создает Оджас (сверхъестественную мощь), который скапливается в сердце.³⁴ Производя Оджас, йог обретает необыкновенное сияние и силу мышления, а она составляет основу той силы, которая приводит его к конечной цели йоги.
- 39 अपरिग्रहस्यैर्ये जन्मकथंतासंबोधः
Когда принимается добровольная бедность (апариграха), человек узнает причину рождения.
Утвердившись в нестяжательстве, йог поднимается над желанием присвоения любых объектов и упрочивается в добровольной бедности. Не накапливая даже санскары (произведенные кармой), он стремится узнать причину своего рождения, и он способен удовлетворить это стремление к знанию с помощью ментальной силы, накопленной при воздержании.
- 40 शौचातः स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः
Шауча (чистота) вызывает отвращение к собственному телу, от чего соприкосновение с другими становится неприемлемым.

Когда возникает желание познать причину рождения и по мере того, как йог удовлетворяет его, сознание начинает утончаться. Когда йог знает причину рождения, у него развивается нежелание оставаться заключенным в пределы тела снова и снова. Когда возникает подобное отвращение, йог предпринимает интенсивную практику, чтобы освободить сознание от физических ограничений, а избегая смешения с другими людьми, он поселяется в уединении.

- 41 सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च
 Когда осознание «я» становится утонченным, возникают прозрачность (чистота) ума, сосредоточение, владение органами и готовность к познанию самого себя.

Знание истинной природы собственного существования достигается во время пребывания в уединении и стараний постичь и преодолеть ограничения тела. Затем сознание пробуждается и пребывает в сосредоточении. Иными словами, мысль о познании собственной безмерности становится первостепенной и заглушает все остальные мысли. В процессе постижения физических ограничений проявляются отношения тела и ума, и человек узнает, что тело и органы суть не что иное, как средства для получения опыта сознания. Вскоре устанавливается контроль ума над чувствами, обретается способность к пробуждению дремлющего сознания и достигается упоение в безмерности.

- 42 संतोषाद् अनुत्तमः सुखलाभः
 Удовлетворенность (сантоша) доставляет высшее счастье. Йог получает удовлетворение от знания цели жизни, когда становится понятным намерение раскрыть тайну жизни для пробуждения целостного сознания ума посредством тела. Затем он прилагает огромные усилия, чтобы достичь цели, и испытывает счастье.

- 43 कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः
 Подвижничество (тапас) устраняет нечистоту, отчего тело и чувства обретают совершенство. По мере приложения ревностных усилий к познанию физических ограничений тело йога развивает все заложенные в нем возможности. В процессе развития тела йог хорошо понимает важность ума. Когда превосходство ума становится ясным, все органы

чувств начинают сиять, а пробужденное сознание йога озаряется и распространяется в безмерности.

44 सवाध्यायादः इष्टदेवतासंप्रयोगः

Сходная способность полностью осваивается посредством изучения собственной самости (свадхьяя).

Когда сознание становится безмерным с помощью тела и продвигается далее в безмерность, йог изучает ум сам по себе и получает представление о причине проявления сознания. Затем он обретает способность/умение полного применения пробужденного сознания для познания элементов высшего Духа, который проявляет сознание.

45 समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात्

Предельное совершенство самадхи достигается благодаря огромным усилиям к познанию Господа (Ишвара-пранидхана).

Йог прилагает огромные усилия достичь самадхи для познания создателя сознания,³⁵ Господа — основной причины сознания, т.е. познать высшую реальность путем сосредоточения безмерного сознания при полном пробуждении ума.

46 स्थिरसुखम् आसनम्

Положение тела (асана) вызывает счастье спокойствия.³⁶

На этой стадии развития йог уже постиг, что тело есть не что иное, как средство для проявления непроявленного сознания, а недостаток контроля над дыханием — причина того, что безмерное сознание ограничивается физическими пределами и остается дремлющим. В процессе развития тела до его крайних пределов в теле йога создается устойчивость. Он испытывает удовольствие, прилагая усилия к пробуждению сознания путем сдерживания движений тела. Движение ума начинается там, где движение тела приходит к концу. Йог способен прозревать до самого конца физические пределы, а также начальную точку распространения сознания. Даже обычному человеку не трудно понять, что практика йогических асан порождает устойчивость в различных действиях или состояниях тела, и йог, который получает разнообразный опыт физической устойчивости, может испытывать наслаждение от совершенной устойчивости. Это называется покоем в движении и движением в покое.

- 47 **प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम्**
Ослабление усилий обретает конец в бесконечности.
Когда движение тела прекращается, усилия к познанию физических пределов достигают завершения. Таким образом, материальные пути на сознании, которые приковывают его к телу, ослабевают, и сознание йога начинает устремляться к бесконечности.
- 48 **ततो द्वन्द्वानभिघातः**
Тогда уже больше не остается последствий несогласий.
Когда сознание пробуждается до данного уровня, все сомнения относительно собственного тела и сознания исчезают, и йог готов к практике пранаямы с целью распространения в бесконечность протяженности праны, которая служит вместилищем для сознания, а сама проявляется посредством дыхания.
- 49 **तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः**
В этом состоянии замедление ритма вдоха и выдоха есть пранаяма.
Сдерживание естественного течения или ритма вдоха и выдоха в устойчивой позиции после полного преодоления телесного беспокойства и сокращение движения дыхания с помощью особых приемов, для того чтобы достичь способности распространения протяженности праны, которая проявляется посредством дыхания, и выйти за пределы тела, — эта наука называется пранаямой.
- 50 **बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिः देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः**
Выдох, вдох и задержка дыхания — эти продленные и сокращенные³⁷ потоки праны постигаются на основании места и времени.
Теперь объясняется последовательность, в которой йог пробуждает дремлющее сознание посредством практики пранаямы, чтобы подготовиться к постижению Творца всего сущего, первоисточника всех источников.

После постижения телесных ограничений йог в совершенном состоянии практикует первое упражнение в сдерживании естественного течения дыхания, то есть праны и апаны, и превращении праны в апану и апаны в прану для возвышения над их потоками, чтобы освободить сознание от материальных пут. Когда практика на данном уровне становится совершенной, сознание йога выходит за физические пределы и начинает упрочиваться в непроявленном. Йог, достигший такого положения, готов к практике второй

стадии пранаямы. Эта пранаяма выполняется с удержанием Кхечари-мудры (в которой язык завернут назад и упирается в небо, а затем заводится вверх через внутренние проходы носовых отверстий), причем апана поднимается вверх и располагается в сердце, а прана вытесняется из естественного местоположения в сердце и опускается на место апаны. Когда данная практика усвоена, третья стадия состоит сначала в выполнении Кхечари-мудры, а затем успокоении праны и апаны после того, как они поменялись местами. Сознание йога, который проходит полный курс пранаямы, развивается и достигает преддверия самадхи. На этой стадии сердцебиение йога становится спокойным, он выходит за физические пределы и начинает познавать тайну жизни и смерти.

51 बाह्याभ्यन्तरविषयाक्शेपी चतुर्थः

Четвертая пранаяма запредельна внешнему и внутреннему со-
держанию.

Йог, который достиг столь высокого уровня, готов к практике четвертой стадии пранаямы. Только те способны выполнять эту пранаяму успешно, чье сердцебиение легко успокаивается в состоянии сосредоточения ума и кто начал постигать реальность жизни и смерти. Йог, достигший совершенства в этой пранаяме, обретает прямое видение Того, кто создает все сущее, кто запределен сферам внутреннего и внешнего содержания, кто есть источник целого мира. Всевышний Господь предстает перед йогом как непроявленное время, и он стремится стать сознанием времени. В этой пранаяме выполняется Кхечари-мудра, а затем в процессе удержания Йони-мудры прана превращается в саму прану. Йог, постигший относительность жизни и смерти, совершает жертвоприношение³⁸ собственной праны, разжигая пламя йоги в своем теле ради познания Создателя жизни и смерти — самого времени.

52 ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्

Затем покрывало, скрывающее свет, исчезает.

Вследствие выполнения четырех пранаям невежество йога исчезает, а его безмерное сознание становится блистающим.

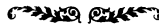
53 धारणासु च योग्यता मनसः

Ум обретает способность принимать решения (дхарана).

На этой стадии ум обретает способность принимать твердые решения.

- 54 **सुवविषयासंप्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः**
Не потакая желанием, чувства следуют уму. Такова пратъяхара.
Когда покрывало, скрывающее сознание, исчезает, ум больше не нуждается в том, чтобы получать опыт с помощью чувств, и чувства обращаются к уму, который является их источником. Это происходит так, как будто они растворились. Такое состояние называется пратъяхарой.
- 55 **ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम्**
Наконец, чувства становятся предельно податливыми.
Когда в результате практики пранаямы сознание пробуждается к безмерности, йог становится господином своего тела, которое служит опорой чувств, а также всех способностей ума, явленных посредством тела, и он обретает власть над ними. Тогда йог исполняется предельной йогической силы.

III Вибхутипада



1 देशबन्धश्चित्तस्य धारणा

Связывание ума с особым объектом с твердой решимостью есть дхарана.

Акт сосредоточения пробужденного сознания ума на любом предмете, произведенный с твердой решимостью, обозначается как «дхарана».

2 तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानमः

Постоянное удержание сосредоточения есть дхьяна.

Когда пробужденное сознание ума объединяется с избранным объектом и сосредоточено на нем с твердой решимостью познать его, такое состояние обозначается как «дхьяна».

3 तद् एवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यम् इव समाधिः

Когда исчезает форма и воспринимается лишь основание, наступает самадхи.³⁹

Впоследствии видимая внешняя форма объекта исчезает в медитации, и ум постигает причину его появления, или изначальную форму, и становится искушенным в познании всех деталей. Совершенство в сосредоточении сознания, производимого с твердой решимостью, обозначается как «самадхи».

4 त्रयम् एकत्र संयमः

Три вместе⁴⁰ суть саньяма.

Решимость познать некий избранный объект (дхарана), а также решимость сосредоточить свой ум, исполненный йогической силы, исключительно на данном объекте (дхьяна) и совершенство в сосредоточении ума, производимого с твердой решимостью (самадхи) — названные три уровня сознания в совокупности обозначаются как «саньяма».

5 तज्जयात् प्रज्ञाऽऽलोकः

Мастерство в саньяме озаряет разум.

Когда достигается опытность в выполнении саньямы, йог обретает сверх-разум, который наделен силой совершенного познания и овладения объектом, на котором он выполняет саньяму. Это выглядит, как будто он утверждает свою власть над объектом. Таково высшее состояние сознания и высшее состояние разума.

6 तस्य भूमिषु विनियोगः

Их следует практиковать шаг за шагом.

Йогу надлежит практиковать применение саньямы.

7 त्रयम् अन्तरङ्गं पूरेभ्यः

Три стадии (дхарана, дхьяна и самадхи) представляют собой предельное развитие всей предыдущей практики.

После овладения в совершенстве подготовительными практиками ямы, ниямы, асаны и пранаямы наиболее существенным достижением в йоге становится саньяма, то есть дхарана, дхьяна и самадхи. Йог обретает мастерство в познании тайн вселенной по мере практики саньямы.

8 तद् अपि बहिरङ्गं निर्बीजस्य

Даже они всего лишь внешние методы достижения состояния беспричинности (свободы от рождения).

Дхарана, дхьяна и самадхи остаются внешними, или начальными стадиями достижения состояния, которое называется самадхи «без семени»⁴¹ и дарует свободу от последующего рождения. Данное состояние достигается при сохранении безразличия даже к способности всеведения.

9 वयुत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभवपरादुर्भावौ निरोधक्शणचित्तान्वयो निरोधपरिणामः

Углубленное познание возникает благодаря растворению замутнений неведения и освобождению от установок ума.⁴²

Взаимодействие ума с сознанием на данной стадии избавления от неведения выступает следствием устранения впечатлений ума, которые приковывают его к телу. После полного познания всех объектов, на которых выполняется саньяма, мрак невежества и установки на освобождение, связанные с этими объектами, исче-

зают в состоянии озарения, и в уме возникает глубочайшее знание всех объектов. В момент превращения неведения в познание йог достигает результата в виде соотношения сознания с основной причиной существования объектов.

10 तस्य प्रशान्तवाहिता संस्कारात्

Направление ума становится устойчивым благодаря полученному знанию.

Знание об основном предмете саньямы достигается в момент слияния невежества с познанием, и сознание йога снова принимает правильное направление.

11 सर्वार्थतैकाग्रतयोः कशयोदयौ चित्तस्य समाधिपरिणामः

Поглощенность ума одной единственной целью, к которой его внимание возвращается отовсюду,⁴³ приносит плод самадхи.

Сосредоточение безмерного ума, наделенного йогической силой, на различных объектах завершается в самадхи.

12 ततः पुनः शान्तोदितौ तुल्यप्रत्ययौ चित्तस्यैकाग्रतापरिणामः

После схватывания результата сосредоточения ума снова преобладает покой.

Наступление покоя следует за решимостью добиться результатов сосредоточения.

13 एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणावस्थापरिणामा व्याख्याताः

После познания возможностей / сил, заключенных в пяти элементах (а именно, в земле, воде, огне, воздухе и эфире), становится доступным определение состояния и свойств наивысшего элемента, который питает их.

Когда познаны скрытые силы пяти элементов — земли, воды, огня, воздуха и пространства, которые служат посредниками в проявлении творения, тогда познаются все свойства элементов, их состояния и влияния, и йог способен узреть проблеск основания исходного элемента, который питает их всех.

14 शान्तोदिताव्यपदेश्यधर्मानुपाती धर्मी

Тот, кто поддерживает их в прошлом, настоящем и будущем, есть всевышний Господь.

Тот, кто остается превыше пяти элементов (земли, воды, огня, воздуха и пространства), необходимых для проявления мира, кто

неизменно присутствует в прошлом, настоящем и будущем, кто определен всему и проявляет все сущее, кто создает вселенную с помощью универсальных посредников и поддерживает их, — это всевышний Господь.

15 क्रमान्यत्वं परिणामान्यत्वे हेतुः

Различие в последовательности порождает различие в последствиях.

Различные времена, а именно, прошлое, настоящее и будущее, которые переживаются на различных уровнях сознания, вызывают различные последствия в средствах проявления творения (в земле, воде, огне, воздухе и пространстве).

16 परिणामत्रयसंयमाद् अतीतानागतज्ज्ञानम्

Выполнение саньямы на трех эффектах⁴⁴ ведет к познанию прошлого и будущего.

В соответствии с тремя временами (прошлым, настоящим и будущим) испытываются три различных типа проявления содержания с помощью пяти элементов и их различных сочетаний. При сосредоточении ума, наделенного йогической силой, на трех эффектах, познается их первоисточник, и события, которые происходили в прошлом и должны произойти в будущем, также становятся очевидными.

17 शब्दार्थप्रत्ययानाम् इतरेतराध्यासात् संकरः तत्प्रविभागसंयमात् सर्वभूतरुतज्ज्ञानम्

Всевозможные ложные впечатления возникают в отсутствие знания смысла, заключенного в различных звуках. Понимание речи животных достигается посредством саньямы на форме произносимых ими звуков.

Слово, или определенный звук, есть средство выражения невыразимых мыслей. Все живые существа используют звуки или слова для выражения своих мыслей. Когда мысль, скрывающаяся за звуком или словом, неизвестна, возникает заблуждение относительно его значения/важности. Посредством выполнения саньямы над направлением невыраженной мысли и выражающего ее звучания йог обретает способность к пониманию языков всех живых существ и невыразимых мыслей, выраженных в них.

18 संस्कारसाकशत्करणात् पूर्वजातिज्ज्ञानम्

Знание прошлой жизни возникает при прямом взгляде на человека.

После обозрения текущего склада ума и телосложения посредством выполнения саньямы на собственном мышлении и теле, йог получает знание о совершенных в прошлом поступках, которые привели к созданию соответствующего тела и мышления. Получив подобное знание, йог способен ясно видеть свою прошлую жизнь, события которой послужили причиной настоящей жизни.⁴⁵

19 प्रत्ययस्य परचित्तज्ञानम्

Данное знание приводит к познанию других умов.

Путем выполнения саньямы на телосложении, а также устремлениях прошлой жизни, йог обретает знание своего ума путем познания целостного развития.

20 न च तत् सात्मबलं तस्याविषयीभूतत्वात्

Не только подобное знание, но и запредельная причина и не проявленное основание настоящего положения дел становятся известными.

Йогу открывается знание не только всего содержания ума, но также и того, что запредельно уму, т.е. основание самого ума и его первоисточник, непроявленный и невоспринимаемый.

21 कायरूपसंयमात् तद्ग्राह्यशक्तिस्तम्भे
चक्षुःप्रकाशासंप्रयोगेऽन्तर्धानम्

Саньяма на внешнем виде тела вызывает усиление способности схватывать его как объект. Таким образом развивается способность прозревать неизвестное, и йог обретает умение покидать тело.

Выполнение саньямы на собственном теле и его природе позволяет постигать непроявленное, отчего развивается способность проникать в непознанное, и йог получает йогическую силу, с помощью которой он может покидать физическое тело.

22 एतेन शब्दादयन्तर्धानमुक्तम्

Выполнение саньямы на важных и несущественных поспешных поступках приводит к познанию смерти, которого можно достичь также и выполнением саньямы на дурных предзнаменованиях.

Когда выполняется саньяма на единстве сознания и тела, т.е. на поступках, совершение которых становится возможным при объединении стремительного сознания и медлительного тела,

тогда в сознании возникает предвидение физических признаков, которые раскрывают приближение смерти. Тогда йог покидает тело с помощью йогической силы и направляется к предельной цели, развивая предельную скорость. Иными словами, он достигает совершенства в движении сознания.

- 23 सोपक्रमं निरुपक्रमं च कर्म। तत्संयमाद् अपरान्तज्ञानम्
अरिष्टेभ्यो वा

Сила возникает от познания источника связи.

Йогическая сила производится посредством познания тесной связи тела и сознания.

- 24 मैत्र्यादिषु बलानि

Эта сила заставляет все остальные силы служить йогу.

Исполнившись йогической силы, йог становится властелином также и всех остальных сил. Иными словами, получив верное восприятие тела и сознания, йог познает тот основной элемент, который заложен в основании тела и сознания, и в нем возникает сила, достаточная для совершения любых деяний.

- 25 बलेषु हस्तिबलादीनि

Когда обретается сила, позволяющая проникать в самый источник, достигается знание каждого мгновения, скрытых и отдаленных объектов.

Когда все силы подвластны йогу, его взору открывается все, что считается отдаленным, ибо его бытие непроявлено, — то, что проявляется как мельчайшее из мельчайшего.¹⁶

- 26 प्रवृत्त्यालोकन्यासात् सूक्ष्मव्यवहितविप्रकृष्टज्ञानम्

После введения первоначального представления о практике саньямы и достижении результатов ее выполнения далее следует изложение последовательности практики саньямы.

- 27 भुवनज्ञानं सूरये संयमात्

Выполнение саньямы на солнце доставляет знание пространства. Сосредоточение ума, наделенного йогической силой, на солнце, которое служит основанием для существования солнечной системы, доставляет знание пустоты, в которой совершается движение солнца, т.е. особого вакуума, который порождает само солнце, или той пустоты, которая служит основанием материи и пи-

тает все вокруг. Иными словами, йог получает знание об источнике существования солнечной системы.

28 चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम्

Выполнение саньямы на луне доставляет знание созвездий.

После получения знания о пустоте, которая вмещает все сущее и наполняет все вокруг, йог выполняет саньяму на луне — спутнике земли — и получает знание об ее движении и гравитации, которая служит основой для связи луны с землей. Получив это знание, йог способен постичь направление движения всех созвездий и истинный смысл их взаимосвязи.

29 ध्रुवे तद्गतिज्ञानम्

Выполнение саньямы на покое доставляет знание движения.

Знание всех видов движения, от грубого до тонкого, достигается после познания реальности покоя (полного покоя) посредством выполнения саньямы на нем. Вездесущая пустота, которая вечно спокойна (совершенно спокойна), есть основа для восприятия любого вида движения. Знание движения может быть получено только после познания полного покоя.

30 नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम्

Знание строения материального мира достигается путем выполнения саньямы на центре пустоты.

После познания пустоты, присутствующей в элементах, выполняется саньяма на центре пустоты и достигается знание устройства целой вселенной.

Далее следует описание стадий выполнения саньямы с целью познания того элемента, который проявляет безмерность, а также безмерности, преобладающей в теле, которое служит опорой для сознания и средством познания безмерности.

31 कण्ठकूपे कशुत्पिपासानिवृत्तिः

Пространство в горле⁴⁷ предохраняет от голода и жажды.

Жажды и голод перестают ощущаться при выполнении саньямы на пране, т.е. при ощущении пространства внутри горла во время удержания Кхечари-мудры. Тело не нуждается в пище и воде до тех пор, пока удерживается эта мудра. Вследствие воздержания

становится возможной беспрепятственная практика саньямы с целью познания Творца безмерности.

32 कूर्मनाड्यां सथैर्यम्

Совершенное равновесие достигается, если курма-вайю удерживается в состоянии покоя на протяжении 24 минут.

При совершении саньямы на пране во время выполнения Кхечари-мудры устанавливается контроль над особой разновидностью праны, называемой «курма». Когда становится возможным удерживать курма-вайю⁴⁸ в неподвижности на протяжении 24 минут, сознание йога выходит за физические пределы. В этом состоянии сердцебиение полностью прекращается, и все же йог не умирает.

33 मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम्

Достигший совершенства йог созерцает божественное пламя в своем мозгу.

Когда курма-вайю полностью успокаивается, а тело кажется мертвым вследствие выполнения саньямы на пране при удержании Кхечари-мудры, тогда сознание начинает сиять в полную силу, и йог обретает прямое восприятие Того, кто проявляет сознание, — вечного и сияющего ярче всех солнц. Мудрецы описывают его при помощи различных имен, таких как «всевышний Господь», «Брахма», «вечное время» и др.

34 परातिभाद् वा सर्वम्

Так обретается разум, способный познать все сущее.

Затем в йоге возникает способность познать Творца всего сущего путем прямого восприятия.

35 हृदये चित्तसंवित्

Саньяма на центре доставляет знание ума.

Йог начинает утверждаться в осознании того Сознания, которое создает все сущее, посредством выполнения саньямы на сердце вселенной, т.е. на Творце мира.

36 सत्त्वपुरुषयोरत्यन्तासंकीर्णयोः प्रत्ययाविशेषो भोगः परार्थत्वात् स्वार्थस्यमात् पुरुषज्ञानम्

После переживания несравненного беспредельного присутствия потустороннего сознательного элемента достигается познание запредельного сознания путем выполнения саньямы на нем.

Когда достигается познание безграничного Творца всего сущего, который придает сознательность всем сознательным существам, йог продолжает с твердой решимостью сосредоточивать пробужденное сознание ума и выполняет саньям на сознательном элементе с целью познания Того, кто присутствует повсюду и все же остается за пределами всему сущему, кто познаваем только после постижения всего остального. Тогда йог познает этот элемент путем прямого восприятия и обретает достоверное знание его реальности.

- 37 ततः प्रातिभश्रावणवेदनादर्शास्वादवार्ता जायन्ते
 При прямом восприятии Шрути (голоса Творца) йог становится обладателем разума, вмещающего Шрути.
После познания в отдельных элементах Того, кто создает все сущее, йог получает опыт ясного слышания речи Творца, которую он уже способен понять с помощью своего разума. Таким образом йог постигает реальность и способен наставлять других на пути йоги.

- 38 ते समाधाव् उपसर्गा। व्युत्थाने सिद्धयः
 Для того, кто пребывает в самадхи, сила оказывается препятствием, а для других она служит средством очищения от замутнений невежества и освобождения от установок ума.
Сила выступает материальным препятствием для того, кто находится в самадхи, но другим она необходима для очищения от замутнений невежества и освобождения от установок ума.

- 39 बन्धकारणशैथिल्यात् प्रचारसंवेदनाच्च चित्तस्य परशरीरावेशः
 Устранив причину связывания, йог может передвигаться повсюду по собственной воле в другом теле.
Отбросив прочь причину, которая связывает грубое тело с сознанием, т.е. распространив сознание за пределы грубого тела с помощью пранаямы, йог освобождает сознание от оков физического тела и обретает способность перемещаться по всему мирозданию в тонком теле, а если пожелает, то может поселиться в любом другом теле по собственному выбору.

- 40 उदानजयाज्जलपङ्ककण्टकादिष्वसङ्ग उत्क्रानतिश्च
 Когда контроль над уданой заставляет ее подниматься вверх, тогда вода, грязь и шипы больше не затрагивают грубое тело.

Тонкое тело связано с физическим телом на основании уданы¹⁹ (одна из пяти главных жизненных энергий, а именно: прана, апана, самана, удана и व्याна). В форме праны тело не затрагивается водой, грязью, шипами и т.п., поскольку тонкое тело естественным образом перемещается над всеми материальными объектами.

41 समानजयात् प्रज्वलनम्

Контроль над саманой вызывает горение.⁵⁰

Когда с помощью пранаямы достигается совершенное владение саманой⁵¹ (одна из пяти главных разновидностей энергии, а именно: прана, апана, самана, удана, व्याна), йог способен сжечь свое физическое тело одним усилием воли, навсегда покидая физический мир.

42 श्रोत्राकाशयोः संबन्धसंयमाद् दिव्यं श्रोत्रम्

Выполнение саньямы на внутренней связи звука и элемента пространства дарует божественное слышание.

Главное свойство элемента пространства — звук или слово. При выполнении саньямы на внутренней связи слуха и звучания, восприятие йога становится равным божественному, а познав главное свойство элемента пространства, он может услышать по собственной воле любой звук, который преобладает в пространстве.

43 कायाकाशयोः संबन्धसंयमात् लघुतूलसमापत्तेश्चाकाशगमनम्

Способность путешествовать в пространстве возникает благодаря единению с атмосферой путем выполнения саньямы на взаимосвязи элемента пространства и тела.

После познания главного свойства элемента пространства йог выполняет саньяму на взаимосвязи тела и пространства, отчего тело обретает главное свойство элемента пространства — невесомость и начинает парить в воздухе. Тогда йог получает возможность летать по небу в теле.

44 बहिरकल्पिता वृत्तिर्म्महाविदेहा। ततः प्रकाशावरणक्षयः

Невообразимые свойства, запредельные обычному телу, присущи «маха-видеха» (высшему телу) и вызывают исчезновение покрывала, скрывающего свет.

После получения с помощью физического тела знания о возможности существовать за его пределами, опыт нематериального бы-

тия становится устойчивым, и йог освобождается от всех пороков невежества, окутывающих его сознание и тело.

- 45 **सथूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थवत्त्वसंयमाद्भूतजयः**
 Выполнение саньямы на скрытой истине взаимосвязи грубой и тонкой форм дарует власть над элементами.
Йог обретает контроль над пятью элементами (а именно: земля, вода, огонь, воздух и эфир) с помощью тела посредством выполнения саньямы на них после познания тонких соотношений, в которых пять главных элементов, создающие основу для проявления грубого тела, присутствуют в его собственном теле. Тогда он обретает умение подбирать их сочетание в составе тела по своему желанию.

- 46 **ततोऽणिमादिप्रादुर्भावः कायसंपत् तद्धर्मानभिघातश्च**
 Затем анима и другие свойства становятся явными, и достигаются все сокровища тела, которое обладает свойством не останавливаться нигде.

Достижений совершенства йог проявляет восемь сверхъестественных способностей: анима, лагхима, махима, праяти, пракамя, ва-иштва, иширитва, ятра-кама-васайитва. Его грубое тело становится божественным, он обретает власть над всеми пятью элементами, и его новое божественное тело не стесняется в движении ни одной из стихий, поскольку оно содержит центр их сознания.

- 47 **रूपावण्यबलवज्रसंहनन्त्वानि कायसंपत्**
 Прекрасная форма, сила и сияние тела составляют материальное богатство.

Достигнув этой стадии, йог обретает необыкновенное очарование и его тело сияет, словно драгоценность, подобно тому как в недрах земли уголь превращается в алмаз благодаря высокой температуре и давлению. Точно так же тело йога, присущее ему до практики, преобразуется в пламени йоги. Таким образом его тело становится алмазным, и он обретает могущественные силы. Поразмыслив над этим с точки зрения современной науки, мы согласимся, что основу жизни и строения тела, равно как и всего плотного мира, составляют атомы углерода. Самое превосходное сочетание атомов углерода являет собой алмаз. Упорядоченность атомов углерода в теле йога меняется в соответствии с порядком соотношения атомов углерода в алмазе — чистейшей форме углерода, и тело йога становится божественным. Йог об-

ретаёт материальное сокровище в самом теле, наделенном восьмью высшими силами (анима, лагхима, махима, пранти, пракамья, вашитва, ишиитривта, ятра-кама-васайитва).

48 ग्रहणस्वरूपसमितान्वयार्थवत्त्वसंयमाद् इन्द्रियजयः

Посредством выполнения саньямы на использовании самосознания тела, настолько совершенного, достигается контроль над его качествами.

Когда йог в полной мере овладевает божественным телом, его переживание бытия становится божественным. Путем выполнения саньямы на использовании возможностей божественного тела, йог получает представление обо всем, что можно совершать с помощью нового тела.

49 ततो मनोजवित्त्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च

Далее существует такая превосходная способность, благодаря которой движение тела становится беспрепятственным, подобно движению ума.

Йог наслаждается превосходной способностью добираться куда угодно со скоростью мысли в своем божественном физическом теле. Ему дано постичь, что тело, будучи проявлением ума, или его сознания, способно перемещаться со скоростью мысли. Когда это знание получено посредством саньямы, скорость движения физического тела становится молниеносной, подобно скорости ума.

50 सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च

После освоения сверхъестественного самоуправяемого поведения, которое за пределами возможностям обычного человека, йог становится всеведущим.

Таким образом, естественное поведение йога выходит за рамки законов природы и становится необычным, он достигает величия в управлении любыми сверхъестественными явлениями и обретает всеведение.

51 तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम्

Отрешенность от сил устраняет семя изначальных несовершенств, и йог становится единым со всем творением (кайвалья). Когда отсутствует чувство превосходства даже после достижения великой власти над природой, иссякает источник всех видов

мых недостатков, к которым относится также и состояние возбуждения, вызванное господством над природой. Это состояние обозначается как предельная кайвалья.

- 52 **स्थान्युपनिमन्तरणे सङ्गसमयाकरणं पुनः अनिष्टप्रसङ्गात्**
При пребывании в состоянии отрешенности бездействие порождает нежелательные случайности.

Если йог, безразличный к своей власти, не отрешится от собственной отрешенности, его кайвалья останется сомнительной, и он никогда не достигнет настоящей кайвальи.

- 53 **कशणतत्क्रमयोः संयमादविवेकजं ज्ञानम**
Если йог продолжает практику после преодоления чувства превосходства, то саньяма порождает сверхусилия к совершенствованию, и тогда он обретает мудрость.

Если йог продолжает выполнять саньяму после преодоления чувства превосходства в момент достижения отрешенности даже от величайшей славы, то возникает способность оставаться отрешенным от самой отрешенности, и это состояние приводит к мудрости.

- 54 **जातिलक्षणदेशैरन्यताऽनवच्छेदात् तुल्ययोस्ततः प्रतिपत्तिः**
Когда цель появляется в поле зрения, достигается необыкновенная плотность осознания,⁵² которое порождает мудрость.

Когда возникает безразличие даже к безразличию, сознание йога становится сверхъестественным, запредельным пространству и времени, и больше не сдерживается никакими границами. Теперь оно уникально и подобно только самому себе. Эта самостность есть знание, присущее уравновешенному разуму.

- 55 **सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यम् इति**
Такое знание, которое выводит за пределы любого содержания, одновременно и целенаправленно и лишено направления, порождается уравновешенным сверхразумом.

Мудрость, которая вызывает отрешенность даже от безразличия к верховной власти, выводит далее за пределы того, что запредельно познанию любых обстоятельств, что лишено каких бы то ни было корней, ибо все корни сходятся к нему. Такая мудрость возникает благодаря уравновешенному сверхразуму.

56 सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यम् इति

Когда завершается очищение, раскрывающее достоверность сознательной реальности (запредельной материи, пространству и времени), достигается совершенство.

Наконец, сознание великого йога, который достиг данной стадии, становится чистым и единым с незамутненной сознательной реальностью, запредельной всему творению. Теперь сознание йога пребывает в единстве с реальностью, которая проявляет и поддерживает всю вселенную, а также разрушает ее, — в реальности, которая проявляет самое себя в процессе творения и все же остается запредельной сотворенному. Великая личность, подобно Господу, созерцает саму себя в целостном мироздании и остается единственным проявлением реальности. Такое состояние бытия называется совершенством (кайвалья).

IV Кайвальяпада



- 1 **जनमौषधिमन्त्रतपःसमाधिजाः सिद्धयः**
 Последовательность рождения, лечения, повторения мантры, подвижничества и самадхи превращает человека в посвященного, или сиддха.
Теперь последовательность достижения совершенства описывается снова. Причины достижения совершенства в результате практики йоги следующие: рождение физического тела, применение лекарств, достижение долголетия и самоуверенности, получение духовных наставлений в тайном знании йоги от гуру (наставника), закаливание в пламени йоги и, как следствие, обретение широкого спектра разумных способностей путем пробуждения собственного дремлющего безмерного сознания, дальнейшее применение ума, исполненного йогических сил, для достижения самадхи, а затем отрешение даже от этого достижения, — такова последовательность практики йоги, состоящая из названных шагов на пути к достижению совершенства.
- 2 **जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्यापूरात्**
 Врожденная природа, при обретении завершенности посредине пути, т.е. между рождением и смертью, приводит к цели.
Йог постигает смысл жизни и достигает совершенства посредством практики йоги в вышеприведенной последовательности на протяжении срока жизни, утверждаясь в полном самоудовлетворении, поскольку его безмерное сознание уже пробудилось в результате практики йоги.
- 3 **निमित्तम् अप्रयोजकं प्रकृतीनां। वरणभेदस्तु ततः कशेतर्किवत्**
 Порывы совершить какой-то выбор в зависимости от настроения больше не тревожат его в отличие от того, кто заточен в теле.

После достижения совершенства йог пребывает в единстве с пробужденным элементом, проявляющим все непроявленное и заложеном в его собственном теле. Впредь он не порывается устремляться к различным целям в зависимости от минутного настроения, которое меняется вместе с изменением уровня сознания.

4 निर्माणचित्तान्यस्मितामात्रात्

Переживание бытия создает структуру ума.

Только благодаря переживанию бытия испытываются различные уровни сознания.

5 प्रवृत्तिभेदे प्रयोजकं चित्तम् एकम् अनेकेषाम्

Ум, вдохновленный различными впечатлениями, пребывает в единстве с собой, хотя и проявляется во множественности.

Ум, который проявляется на основе тела и возвращает внутри себя безмерное сознание, побуждает тело выполнять разнообразные действия. Вот почему ум кажется множественным на различных уровнях сознания, хотя он поистине един.

6 तत्र ध्यानजम् अनाशयम्

Посредством выполнения дхьяны на основании дыхания.

Когда умение сосредоточиваться развивается в могущественном уме посредством практики йоги с целью пробуждения целостного сознания ума, тогда его сосредоточение для познания прибежища сознания завершается познанием исходной формы сознания (которая проявляется в теле посредством дыхания). В этом состоянии сознание начинает познавать исходную причину своего появления по мере выхода за пределы тела, пребывающего в бездыханном состоянии.

7 कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनः त्रिविधम् इतरेषाम्

Действия йога бывают незаметными или явными и осуществляются тремя способами.

Сознательный элемент — всевышний Господь, кто проявляет сознание, кто сам является сознанием сознания, заpredелен как дремлющему сознанию, так и пробужденному сознанию. Невозможно сказать о сознании, что оно просветленное или непросветленное, и его можно познать только при пробуждении целостного сознания последовательностью из трех действий: дхарана, дхьяна, самадхи, которые выполняются йогам с целью достичь знания, а значит, оно также заpredельно этим действиям.

- 8 ततस्तद्विपाकानुगुणानाम् एवाभिव्यक्तिर्वासनानाम्
Стремление к самопроявлению возникает при достижении равного уровня с тем, что создается вследствие выполнения саньямы.
Вслед за познанием посредством дхьяны возникает созидающий дух всего сущего, высочайшая духовная реальность за пределами всего сущего, а когда завершается выполнение последовательно дхараны, дхьяны и самадхи, стремление к самопроявлению становится тождественным стремлению к проявлению, присущему Господу, и создается предельный элемент.
- 9 जातिदेशकालव्यवहितानाम् अप्यानन्तर्यं स्मृतिसंस्कारयोः
एकरूपत्वात्
Память, которая остается незатронутой рождением, пространством и временем, становится священной и единой с несомненностью.
Непроявленный божественный элемент, запредельный области всего сущего, остается незатронутым ограничениями вроде рождения, пространства и времени и не встречает никаких препятствий. После его познания пробужденное безмерное сознание йога пребывает в чистоте за пределами пространства, времени и жизни и достигает единения с высшим сознательным элементом.
- 10 तासाम् अनादित्वं चाशिषो नित्यत्वात्
Это желание, будучи изначальным, становится вечным.
Благодаря стремлению к отождествлению с сознательным элементом, сознание йога объединяется с ним, а будучи изначальным, оно становится вечным.
- 11 हेतुफलाश्रयालम्बनैः संगृहीतत्वाद् एषाम् अभावे तदभावः
Опора для основания, на котором утверждается устремленный к цели йог в своем намерении достичь наивысшего, исчезает и меркнет.
То, что составляет сущность всей практики, представлено в последовательности целостной науки йоги, для постижения которой взращивается сознание. Для того чтобы овладеть йогической силой и достичь познания бесчисленных предметов, безмерное могущественное сознание йога объединяет с Тем, кто служит опорой всего сущего. При познании всего сущего (при достижении всеведения) больше не требуется познавать что-то еще и пребывать в единстве с Господом, поэтому полученное знание становится как будто несуществующим.

12 अतीतानागतं स्वरूपतोऽस्त्यध्वभेदाद् धर्माणाम्

Прошлое и будущее обязаны своим появлением самости, а изменение во времени есть свойство тела.

Тело, будучи кормильцем сознания, представляет собой воплощение многих сил. Заключенное в теле, сознание переживает различные времена, такие как прошлое и будущее, которые обладают взаимной относительностью. Время — один из элементов, который остается в покое и все же кажется движущимся, благодаря изменениям уровней сознания. В целом время соотносится с человеческим бытием, переживается и все же остается за пределами области опыта. Время само по себе выступает причиной сознания, будучи либо дремлющим, либо пробужденным. Достижения в йоге тоже приходят со временем. Когда сознание йога превосходит физические пределы и по мере развития до безмерности сосредоточивается на познании основания всего сущего, йог способен постичь, что, будучи опорой всех опор, исходная опора всего сущего есть время как таковое. Оно ограждает от влияния прошлого, настоящего и будущего. Целая вселенная находилась во чреве времени прежде своего проявления. Время зачало вселенную ради самого себя, а затем породило ее, и когда время творения истечет, останется только время. Время, которое есть высший элемент сам по себе, — это Господь, который проявляет все сущее, поддерживает его и разрушает. После получения прямого восприятия великой реальности йог осознает время и посредством воссоединения с самим временем выходит за пределы относительности прошлого и будущего.

13 ते व्यक्तसूक्ष्मा गुणात्मानः

Таковы тонкие свойства Того, кто проявляет себя.

Сознание проявляет себя посредством тела и испытывает тело в отношении таких тонких свойств, как прошлое и будущее, которые переживаются на различных уровнях центрации самости.

14 परिणामैकत्वाद् वस्तुतत्त्वम्

Тождество последствий создает единую реальность.

Когда сознание пробуждается в своей безмерности и объединяется со временем, йог осознает время, а затем постигает, что прошлое, настоящее и будущее, которые испытываются в соответствии с различными уровнями сознания, в действительности составляют единственную реальность. Он способен познать, что судьба каж-

дого объекта — завершиться со временем, а затем снова быть воссозданным временем, а значит, у всего сущего общая судьба.

15 वस्तुसाम्ये चित्तभेदात् तयोर्विभक्तः पन्थाः

Цель одна, но изменение сознания порождает разделение и предполагает различные направления.

Судьба всех объектов сходна, и все же в зависимости от уровня сознания, а их очень много, направления устремленности кажутся различными на разных уровнях сознания, отчего прошлое, настоящее и будущее объектов также переживаются по-разному.

16 न चैकिचित्ततन्त्रं वस्तु तद् अप्रमाणकं तदा किं स्यात्

Когда при выполнении саньямы на уме он становится бестелесным, разве эта реальность не присутствует в то же самое время? Проявленное временем, сознание раскрывается во множественности, поскольку происходит обнаружение опоры изменчивости тел. Сознание, которое проявляет все творение, одно, и нужда в физическом теле отпадает, когда пробужденное сознание упрочивается в безмерности за пределами тела при выполнении саньямы на уме. Но даже тогда другие опоры сознания все еще утверждаются в существовании.

17 तदुपरागापेक्षत्वात् चित्तस्य वस्तु ज्ञाताज्ञातम्

Субъект становится известен и неизвестен, когда устанавливается отношение ума и принадлежащего ему тела.

Сознание, проявленное посредством тела, достигает слияния со всем миром посредством видения и слышания и таким образом воодушевляется к его познанию. Вслед за познанием мира сознание продолжает познавать неведомого Творца, а когда оно познает его, то объединяется с Творцом, создавшим целый мир, и достигает знания всего творения в целом.

18 सदा ज्ञाताश्चित्तवृत्तयस्तत्प्रभोः पुरुषस्यापरिणामित्वात्

Ведающий обо всех впечатлениях, Творец является вечно бодрствующим сознательным элементом и неизменен.

Уровни сознания ума взаимозаменяемы, и все же времеобразный всевышний Господь, который проявляет сознание, высочайший повелитель всего сущего, будучи неизменен сам, при проявлении различных впечатлений ума создает различные восприятия для сознания.

- 19 न तत् स्वाभासंदृश्यत्वात्
 Благодаря видимости собственное восприятие не чувствуется.
Последовательное обозрение различных проявлений посредством видения всегда препятствует сознанию, которое раскрывается с опорой на тело, достичь осведомленности о своей безмерности без прибегания к практике йоги.
- 20 एकसमये चोभयानवधारणम्
 Невозможно познать то и другое одновременно.
Поначалу невозможно познавать самого себя вместе с другими объектами посредством сознания, ограниченного видением и слышанием.
- 21 चित्तान्तरदृश्ये बुद्धिबुद्धेरतिप्रसङ्गः समतिसंकरश्च
 Когда ум всматривается вовнутрь и подготавливает встречу разума с разумом, восстанавливается связь с памятью.
Когда ум пробуждает свое безмерное сознание в состоянии самоуглубления за пределами слов и наблюдений, прибегая к усиленной практике йоги, тогда пробуждается память о первоисточнике.
- 22 चितेरप्रतिसंक्रमायास्तदाकारापत्तौ स्वबुद्धिसंवेदनम्
 Разум человека становится чувствительным благодаря отождествлению с сознательным высшим Бытием, которое бесконечно и постоянно.
В конце концов, познав источник своего источника, сознание становится предельно чистым, и йог, постигая самопроявление духа, становится обладателем крайне чувствительного разума.
- 23 द्रष्टृदृश्योपरक्तं चित्तं सर्वार्थम्
 Разум, который возвышается над двойственностью наблюдателя и видения, обладает наивысшим значением.
Йог обретает необыкновенно чувствительный разум, когда сознание развивается в результате практики, и он постигает внушение, скрытое в подтексте слов и наблюдений. Тогда он закрепляется за их пределами и способен познать Творца явлений и их обозначений.
- 24 तदसंख्येयवासनाचित्त्रम् अपि परार्थं संहत्यकारित्वात्
 Осаждаемый бесчисленными пожеланиями, йог прилагает упорядоченные усилия ради других.

Йог, который пробудил свое сознание до данного уровня, является частью видимого мира и окружен людьми с дремлющим сознанием, которое сковано бесчисленными желаниями. Будучи сам примером для подражания, он возвращает им отражение их дремлющего сознания и вдохновляет их пробудить его самостоятельно.

- 25 **विशेषदर्शिन आत्मभावभावनाविनिवृत्तिः**
 Сознание «я» провидца, который воспринимает наивысшее, приходит к концу.
Творящий дух всего мира, т.е. непроявленное время, которое за пределами прошлого, настоящему и будущему, или Господь, проявляющий все сущее и всепроницающий, все же отличен от всего. Йог, обладающий восприятием этого отличия, наделен сознанием, объединенным с Господом. Его сознание распространяется все шире и шире и достигает стадии освобождения от сознания «я».
- 26 **तदा विवेकनिम्नं कैवल्यप्राग्भारं चित्तम्**
 Тогда ум, который имеет склонность к осмотрительности, вступает в преддверие достижения исключительного совершенства (кайвалья).
Сознание йога на данной стадии переполняется восторгом познания Господа с помощью собственной мудрости и пробуждается до уровня достижения духовной исключительности.
- 27 **तच्चहृदिरेषु प्रत्ययान्तराणि संस्कारेभ्यः**
 Это восхищение в момент оплошности может привести к затруднениям.
Даже на этой стадии йогу следует выполнять саньаму для пребывания в безразличии к восхищению знанием времени посредством самоконтроля при саморазличении. Любая оплошность, вызванная восхищением, может воспрепятствовать достижению духовной исключительности даже после вступления в преддверие достижения духовной неповторимости (кайвалья).
- 28 **हानम् एषां क्लेशवदुक्तम्**
 Как и при переживании страданий, рекомендуется осмотрительность.
Точно так же, как и при столкновении с препятствиями в начале практики йоги, следует предохранять себя последнего «прекрасного страдания» путем выполнения саньамы.

- 29 **परसंख्यानैऽप्यकुसीदस्य सर्वथाविवेकख्यातेर्धर्ममेघः समाधिः**
 Тот, кто развивает беспристрастие к высшему знанию, достигает наивысшего восторга и вступает в Дхарма-мегха Самадхи.
Йог, наделенный великими йогическими силами, получает прямое восприятие времени, которое проявляет все сущее, присутствует во всем и все же за пределами всему. Изначальный сознательный элемент, проявляющий сознание, над которым прошлое, настоящее и будущее не обладают никакой властью, заключает внутри себя тройственность времени, из его замысла проявляется весь мир, которому предстоит погрузиться обратно. В конце концов йог становится безразличным к восхищению познанием времени и окончательно отрешается даже от состояния безразличия. Это состояние сияющей мудрости, в высшей степени блистательной, называется Дхарма-мегха Самадхи. После завершения всего, что предполагалось, цель священного тела, которое служит опорой сознанию, достигнута, и оно лишается всякой ценности.
- 30 **ततः क्लेशकर्म्मनिवृत्तिः**
 Здесь завершаются все страдания и действия.
Свободный от всех помех и страданий, йог объединяется с создающим Духом всего сущего. Все его действия приходят к концу, ибо цель уже достигнута.
- 31 **तदा सर्वावरणमलापेतस्य ज्ञानस्याऽनन्त्याज्ज्ञेयम् अल्पम्**
 Благодаря устранению всех покровов и загрязнений познание становится бесконечным, и ничто не остается непостижимым.
После познания источника всеведения сознание йога объединяется с ним, и все покровы, окутывающие сознание, исчезают, а сознание становится бесконечным. Тогда единственное, что остается совершить — принести в жертву свое тело, которое было лишь средством для пробуждения сознания.
- 32 **ततः कृतार्थानां परिणामक्रमपरिसमाप्तिर्गुणानाम्**
 Чувство достижения цели преодолевается совершенной личностью.
После того как великий йог выполнил свое предназначение, у него пропадает чувство достижения цели.
- 33 **कृशणप्रतियोगी परिणामपरान्तनिर्गुआह्वयः क्रमः**
 Результаты, полученные в момент достижения цели, одновременно схватываются разумом.

Достижения в практике йоги таковы, что они остаются за пределами осознания до ее завершения и схватываются разумом лишь после осуществления цели. Эта тенденция сохраняется с самого начала до самого конца практики йоги.

34 पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा चितिशक्तिरेति

Духовная неповторимость (кайвалья) состоит в обращении причин и следствий, или в погружении в первоисточник путем прекращения деятельности, когда сознание упрочивается в собственной деятельности. Это и есть конец.

Великая личность, достигшая наивысшего положения в бытии, бездействует благодаря своему всемогуществу после получения всех плодов деятельности. Тогда она пробуждает сознание, которое является главной причиной ее появления на свет, направляет его на познание создателя сознания — Господа, само время, и сливается с ним. Пробужденный сверхчеловек объединяется со временем и упрочивается в непроявленном путем отбрасывания всех ограничений тела в совокупности с сознанием, которое объединилось со временем и обрело изначальную форму. Такое состояние обозначается как «конец всех концов».

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Комментарий был написан 14 лет назад всего за четыре дня.
2. Шри Шайлендра Шарма считает неуместным переводить названия глав с санскрита, ибо их смысл полностью раскрывается в тексте.
3. В скобках приводится второй вариант перевода первой сутры, который Шри Шайлендра Шарма считает нужным для понимания.
4. Здесь и далее перевод слов «ум» (mind), «разум» (intellect) и «сознание» (consciousness) строго выверен. Первое означает «манас», или чувственный ум, а второе и третье — синонимы для «читты», или чистого разума.
5. Буквально: «преданной», или «посвященной Господу» практике.
6. Употребление знака альтернативы — особенность авторского стиля.
7. Термин «сознательный элемент» далее у автора становится синонимом «бога» и употребляется очень часто. В данном случае в оригинале употребляется слово «пуруша», которое в упанишадах означает «элемент, пребывающий в сердце» («величиной с большой палец»), и обычно его переводят как «свидетель». Шри Шайлендра Шарма уточняет, что имеется в виду любой элемент, а не только пуруша, равно как и любой человек.
8. В английском переводе употребляется слово «эго», но в санскритском оригинале — «ахамкара», что по смыслу соответствует Высшему «Я», или Божественной Самости, а не низшему «я» в обычном значении «эгоизма».
9. Шри Шайлендра Шарма настаивает на транслитерации санскритских слов без окончания «а», считая такую форму исходной и более древней. Так, должно быть «Шив» (он), а не «Шива» (она) и т.п.
10. «Прекращение усилий» — это вирам-прагья, что также можно передать как остановку смены состояний ума. «Знание» — это асам-праджнят-самадхи, то есть высшая форма сосредоточения, тогда как в предыдущей сутре речь шла о сампраджнят-самадхи.
11. Шри Шайлендра Шарма считает правильным оставлять слово «самадхи» без перевода, но уточняет, что его смысл можно передать скорее как «состояние единства» (т.е. «самадхи» выступает как синоним «йоги»), нежели как «сосредоточение».
12. Обычно к слову «древнейших» добавляют «учителей». Шри Шайлендра Шарма имеет в виду тех, кто достиг совершенства, о чем идет речь в предыдущих сутрах.
13. Более распространенный перевод: «безразличие к удовольствию и боли, добродетельности и порочности», которое считается высшим достижением, или наградой для ума, однако Шри Шайлендра Шарма полагает, что речь идет всего лишь о результатах деятельности ума, или плодах размышления.

14. Здесь напрашивается очевидная параллель с Бхагавадгитой: «Человек только сам себе друг // только сам себе враг бывает...» (Гл. 6, шл. 5).

15. Данное словосочетание встречается далее часто в качестве термина: очевидно, речь идет о «распространении» не просто на одном уровне, а на более тонкие уровни, так что прана получает «дополнительные измерения». Шри Шайлендра Шарма уточняет, что «протяженность» (dimension) равнозначно «яма» в слове «прамаяма».

16. Слово «травма» обычно употребляется для обозначения потери некой части тела, а Шри Шайлендра Шарма считает смерть в точно таком же смысле травмой, как потерей всего тела.

17. В других переводах последние две сутры приводятся как альтернативные способы освобождения ума (о котором идет речь выше), и в начале каждой из них добавляется слово «иное», соответствующее санскритскому «ва». Шри Шайлендра Шарма сознательно его опускает, превращая одну сутру в продолжение другой.

18. Здесь Шри Шайлендра Шарма нарушает обычный для других переводов порядок слов, где «тонкое» относится к содержанию сознания (сукшма-вишая — «тонкое» содержание сознания), превращая его в характеристику определения. При этом термины «рефлексивный» и «нерефлексивный» передают состояния «савичар» и «нирвичар» самадхи.

19. Слова «причинная» и «порождающая» употребляются как синонимы для обозначения сабидж-самадхи, или сосредоточения «с семенем», из которого неизбежно происходит возврат в обычное состояние сознания. Шри Шайлендра Шарма уточняет, что причинность предполагает усилие, а в дальнейшем медитация происходит уже без всякого усилия.

20. Термин «ритамбхара» вводится выше (сутра 48), где Шри Шайлендра Шарма переводит его словами «способность удерживать и взращивать истину». Буквально «ритамбхара» означает «носитель высшей истины», хотя слово «рита» (одно из ключевых философских понятий) близко к китайскому «дао» как «порядку мироздания» и может переводиться как «закон».

21. В английском переводе употребляется слово, которое в церковной христианской лексике буквально означает «покаяние», а в санскритском оригинале использован термин «тапас».

22. Здесь и выше «страдания» — «affliction» и «suffering», синонимы для перевода слова «клеша».

23. В данном случае «эгоизм» в обычном значении привязанности к своей ограниченной личности, и речь не идет о высшей Самости.

24. Следует обратить внимание, что слов «благодаря крийяйога» в оригинале нет, но Шри Шайлендра Шарма считает их добавление необходимым по смыслу.

25. Для «видимого», или объекта сосредоточения.

26. Шри Шайлендра Шарма подчеркивает, что пятый элемент — не пространство.

27. Имеются в виду свойства «видимого» как «проявленного сознания».

28. Словосочетание «формальное бытие» используется как синоним «времени», авторское истолкование которого уникально.

29. Приводимая ниже трактовка семи стадий (см. сутру 80) не традиционна и принадлежит исключительно Шри Шайлендре Шарме.

30. Не следует путать две разные системы — семь стадий разума (следов или шагов) и восемь средств (методов), известных как аштанга-йога (восьмичастная йога). Шри Шайлендра Шарма утверждает, что здесь нет прямого соответствия «стадия — средство», хотя в целом новые средства направлены на достижение последующих стадий осознания.

31. Саньяма позволяет достичь только шести уровней сознания, тогда как седьмой — выше самадхи.

32. В Бхагавадгите подразумевается пара понятий: кшетра и кшетраджня — «поле» (тело) и «знающий поле» (сознание), однако Шри Шайлендра Шарма не проводит здесь этой аналогии.

33. Здесь «великое усилие» и есть Ишвара-пранидхана, которую обычно приводят как «преданность Господу» и считают пятой ниямой. Такой перевод сложился традиционно, тогда как Шри Шайлендра Шарма следовал «не схоластической традиции, а смыслу слов».

34. Обычно считается, что оджас скапливается в голове. Шри Шайлендра Шарма поясняет, что буквально речь идет о «хридая» — жизненном центре, поэтому возникают разные толкования. В целом, автор комментария считает, что оджас пребывает в сердце, оказывая влияние на развитие разума.

35. Комментарий прямо противоположен переводу, что показывает взаимообратимость причины и следствия.

36. Обычно данную сутру переводят: «Асана есть устойчивая неподвижная поза». Здесь же один из двух признаков правильной позы превращается в атрибут другого признака, к тому же вводится причинно-следственная связь, которая отсутствует в других переводах, где поза ничего не «вызывает», а просто является удобной и уравновешенной.

37. Шри Шайлендра Шарма подразумевает под этими прилагательными просто разные типы пранаямы и считает, что практически все дыхательные техники описаны этим одним предложением.

38. Таков лейтмотив многих упанишад, а также Бхагавадгиты: жертвоприношение праны, превращение праны в апану и т.д.

39. Шри Шайлендра Шарма не дает переводов ни одного из трех терминов в последних трех сутрах (дхарана, дхьяна, самадхи), и считает их «избыточными» при достаточном объяснении в комментарии. Метафорически дхьяна может быть представлена как «повозка» для сознания, влекущая его к более высоким состояниям.

40. Дхарана, дхьяна, самадхи.

41. «Без семени» — нирбидж-самадхи, которое выше переводится как «беспричинное» или «непорождающее».

42. Избавление от обременяющей информации вызывает подлинное блаженство.

43. Буквально в английском переводе стоит всего одно слово: «отовсюду».

44. Три эффекта не тождественны трем временам, а относятся к вызываемым ими последствиям, о чем идет речь в предыдущей сутре.

45. В сутре речь идет о другом человеке, а в комментарии — о собственном прошлом, однако Шри Шайлендра Шарма считает, что технически нет никакой разницы в познании своего и чужого прошлого.

46. Речь идет об обострении восприятия, при котором постепенно в поле зрения вступают все более и более тонкие объекты, пока не достигается знание всего творения.

47. Обычно «канта-купе» обозначает просто ямку в основании горла, сосредоточение на которой считается причиной устранения жажды. Однако Шри Шайлендра Шарма подразумевает здесь замкнутое пространство в горле, которое образуется при выполнении кхечари-мудры.

48. Слова «вайю» и «прана» употребляются автором комментария как синонимы.

49. Согласно Шри Шайлендре Шарме, удана сосредоточена внутри сушумны (см. объяснение в «Шипах и розах») и служит для подъема Кундалини.

50. Горение — реальное пламя, а не метафора.

51. Самана сосредоточена вокруг манипуры, и контроль над этой разновидностью праны позволяет покидать тело по собственной воле.

52. Плотность осознания подразумевает полное единство сознания с объектом медитации, при котором достигается познание Вселенной.

ШИВА СУТРА

перевод и комментарии

Гуруджи
Шри Шайлендры Шармы

I Шамбхавопая¹

1 चैतन्यमात्मा

Сознание — Самость².

Сознание беспредельного ума, которое проявляется посредством тела, выступает причиной переживания бытия. Сознание ума — это душа.

2 ज्ञानं बन्धः

Знание³ — оковы.

Беспредельный ум, который проявляется посредством тела, принимает физические ограничения, чтобы познать целостность собственного сознания, а также того, Кто проявляет это сознание. Иными словами, ум заключает себя в оковы тела ради самопознания.

3 योनिवर्गः कलाशरीरम्

Тело — частица мощи источника.⁴

Тело лишь частица мощи Творца всего сущего.

4 ज्ञानाधिष्ठानं मातृका

Источник⁵ — основа знания.

Тело, которое становится матерью знания, и есть Творец, который полностью пробуждает сознание и освобождает его во всей необъятности.

5 उद्यमो भैरवः

Ужасающая истина⁶ — борьба.

Борьба, которую должен вести ум, чтобы достичь с помощью тела пробуждения истинной сути собственного дремлющего сознания, поистине ужасна. Иными словами, сделать это крайне трудно.

6 शक्तिचक्रसन्धाने विश्वसंहारः

Творение может быть уничтожено, когда найдена Шакти-чакра.⁷ Как бесконечная энергия, сокрытая внутри атома, проявляется во всей бескрайности, когда атом обнаружен и расщеплен, так и сознание безмерного ума пробуждается, а затем проявляется во всей безмерности, когда это сознание способно познать все, обнаруженное с помощью тела и расщепленное посредством пранаямы. Тот, кто успешно выполняет эту практику, свободно обращается с сознанием своего беспредельно пробужденного ума. Он может по своему усмотрению создать Новый Мир или уничтожить существующий.

7 जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तभेदे तुर्याभोगसंभवः

Опыт (непосредственное восприятие) четвертого состояния возможен путем разграничения состояний бодрствующего, спящего и дремлющего ума.

Сознание ума, которое способен применять обычный человек, пробуждено в незначительной степени. Мыслители называют его сознательным умом или пробужденным умом. А безграничное сознание ума, которое пребывает внутри каждого воплощенного существа в дремлющем состоянии и вызывает его ощущение, подобное сновидению даже после его познания, называется подсознанием. Когда безмерность ума, которая проявляется подобно сновидению, пробуждается с помощью сознания, пробужденного в незначительной степени, человек переживает четвертое состояние ума, т.е. полностью пробужденное безмерное сознание ума, которое за пределами трех остальных (а именно, частично пробужденному сознанию, дремлющему безмерному сознанию и твердой решимости пробудить дремлющее бескрайнее сознание).

8 ज्ञानं जाग्रत्

Только пробуждение есть знание.

Частица целостного дремлющего бесконечного сознания ума, которая пробудилась и принимает само целостное дремлющее сознание за сновидение, вызывает скованность сознания физическими пределами.

9 स्वप्नो विकल्पाः

Неуверенность в сновидении есть невежество.

Ощущение, что безмерное сознание ума, дремлющее внутри самости, всего лишь сновидение, а также состояние неуверенности в его существовании, называется невежеством.

10 अविवेको मायासौषुप्तम्

Принимать из-за неосмотрительности присутствующее за отсутствующее есть духовное невежество.

Ум, отвергающий существование собственного безмерного сознания, принимая его за сновидение, хотя оно дремлет внутри него самого, называется неосмотрительным.

11 त्रितयभोक्ता वीरेशः

Тот, кто может наслаждаться этими тремя [состояниями], — величайший среди героев.

Тот, кто пробуждает дремлющее бесконечное сознание ума, хотя и ощущает его существование подобно сновидению, с помощью частично пробужденного сознания, или, иначе говоря, великий человек, наделенный твердой решимостью постичь сновидение, который прилагает отчаянные усилия и осознает привидевшееся, — храбрейший из всех храбрецов.

12 विस्मयो योगभूमिकाः

Изумление — основа йоги.⁸

Даже предположение о бесконечных способностях ума, дремлющих в обычном на вид человеке, вызывает изумление и служит источником вдохновения для тех, кто решил пробудить их путем практики йоги.

13 इच्छा शक्तिरुमा कुमारी

Сила воли — самая прекрасная девица.⁹

Решительное волевое усилие пробудить бесконечное сознание ума, дремлющее внутри человека, и есть прекраснейшая девица на выданье, и, соединившись с ним [исполнившись силы воли], человек порождает пробужденное сознание, словно порождает сына.

14 दृश्यं शरीरम्

Видимое — тело.

Весь видимый мир, находящийся в сфере восприятия тела, есть тело того, Кто проявляет все сущее.

15 हृदये चित्तसंघट्टाद् दृश्यस्वापदर्शनम्

При сосредоточении ума в его центре,¹⁰ человек познает его невидимую форму, и тогда он утверждается за пределами видимого.

Элемент наивысшего сознания, проявленный посредством всего видимого мира, также вызывает появление ума. Когда ум сосредоточивается в самом себе с решительным волевым усилием, путем собственного осознания посредством тела он переживает свое безмерное невидимое существование, простирающееся за физическими пределами. Тогда ум получает опыт существования стихии сознательной пустоты, которая запредельна всему видимому миру и воспринимается посредством видения.

16 शुद्धतत्त्वसन्धानाद् वा अपशुशक्तिः

Исследование тончайшего элемента дарует знание собственных способностей.

Когда существование тончайшей сознательной пустоты, запредельной видимому миру, вступает в сферу опыта, тогда переживание бытия начинает безмерно усиливаться, и человек познает свое бесконечное существование.

17 वितर्क आत्मज्ञानम्

Размышление ведет к самопознанию.

Когда тончайшая сознательная пустота, которая остается запредельной телу, вступает в сферу опыта, человек упрочивается в чистой мысли, запредельной всему видимому, и тогда наступает самопознание. Только чистая мысль устанавливает связь между сознательным миром и тленной материей видимого мира.

18 लोकानन्दः समाधिसुखम्

Наслаждение самадхи подобно наслаждению миром.¹¹

Когда человек упрочивается в чистой мысли и достигает самопознания, ему ведома сознательная пустота, которая поддерживает весь мир. После познания сознательной пустоты, которая проявляет и вмещает видимый мир с опорой на видимое тело, не остается никакой разницы между так называемыми мирскими удовольствиями и блаженством самадхи. Ведь основная причина, явленная и испытанная в обоих состояниях, одна и та же — пробужденное сознание.

19 शक्तिसन्धाने शरीरोत्पत्तिः

Сосредоточение на пустоте ведет к познанию сотворения тела. Будучи опорой всего видимого мира, сознательная пустота поддерживает тленную материю мира и насыщает его. Когда ум, исполненный йогической силы, сосредоточивается на сознании пустоты, которая вмещает все действия и движения, он достигает познания творения всего видимого мира.

20 भूतसन्धान भूतपृथक्त्व विश्वसंघट्टाः

При сосредоточении на том, что сотворено, каждая часть творения по отдельности, а также их сочетания, становятся известными.

Когда само-осознанный ум сосредоточивается на тленной материи видимого мира, возникает знание пяти элементов материи (а именно, земли, воды, огня, воздуха и эфира) в виде отдельных сущностей и в различных сочетаниях друг с другом.

21 शुद्धविद्योदयाच्चक्रेशत्व सिद्धिः

Когда познаны сначала творение, а затем существование в чистой форме, человек обретает власть над этим циклом.

Когда получено знание истины, что существует сознательная материя, которая проявляется на основании чистой мысли, извлеченной из сознательной пустоты, человек обретает власть над всем циклом ее появления, временного существования и растворения в сознательной пустоте.

22 महाहरदानुसन्धानान्मन्त्रवीर्यानुभवः

Изыскание великого звука приводит к переживанию могущества Творца этого тайного звучания.

Когда самосознательный ум сосредоточивается на великом звуке, пронизывающем сознательную пустоту, он познает, откуда исходит это непревзойденное звучание. Он переживает беспредельное могущество времени, превосходного элемента, источника всего сущего, — того, Кто производит и продлевает даже сознание пустоты, которое, в свою очередь, проявляет, поддерживает и вмещает все движение материи, — того, Кто издает бесподобное звучание, — Разрушителя, или время. Все сущее возникает из чрева времени, развивается во времени и исчезает со временем. Когда весь мир рушится, все сущее поглощается временем только затем, чтобы быть воссозданным впоследствии в иные времена.

II Шактопая

- 23 चित्तं मन्त्रः
Самое таинственное — ум.
Только ум способен раскрыть знание сокровенных тайн.
- 24 परयत्नः साधकः
Усилие — тот, кто добивается (садхак).¹²
Усилие ума к познанию скрытых тайн само по себе считается тем, кто добивается их раскрытия. Ум, наделенный семенем бесконечного сознания, заставляет тело познавать самого себя, и такой ум выступает в качестве настойчивого искателя, который прилагает усилия породить собственное сознание.
- 25 विद्याशरीरसत्ता मन्त्ररहस्यम्
Существование данного тела само по себе — сокровенная тайна.
Тот, кто дарует телу существование, кто прилагает усилия породить при помощи тела собственное сознание, кто пользуется телом и все же остается скрытым, кто совершает все посредством тела, кто способен познать бесконечные сокровенные тайны, один-единственный — Ум.
- 26 गर्भे चित्तविकासोऽविशिष्ट विद्यास्वप्नः
Сон осознается, когда рост сознания в этом чреве становится заметным.
Когда ум насаждает семя сознания в тело, подобное чреву, оно растет и утверждается в своей бесконечной протяженности, которая поначалу кажется подобной сновидению, пока не вырастает в теле и не становится реальностью после рождения.
- 27 विद्यासमुत्थाने स्वाभाविके खेचरी शिवावस्था
Когда существование в безопорном состоянии,¹³ запредельное смерти, становится естественным, по своему положению человек уподобляется Шиве.

Тот, кто вынашивает сознательное семя ума в этом чреве, развивается, а затем освобождается посредством тела, кто рождается путем смерти после полного развития сознания превыше всех физических пределов, тот больше не нуждается ни в какой опоре для рождения сознания. Тогда оно [сознание] утверждает его [того, кто развивает сознание] в собственной самости вне всякой зависимости и достигает единства со временем.

28 गुरुपायः

Таков Великий Путь.¹⁴

Ум пользуется телом и заставляя его вынашивать семя сознания, развивает утробный плод, освобождает полностью пробужденное сознание путем физической смерти, а после возвращает сознание вплоть до состояния безопорности и объединяет такое сознание со временем, — таков Великий Путь.

29 मातृकाचक्रसम्बोधः

Круг порождения завершен.

Поскольку ум заставляя тело зачинать и вынашивать безмерное сознание, тело выступает источником сознания. Поскольку тело освобождает сознание после его развития, тело есть мать сознания. Когда наступает рождение сознания во всей полноте, и сознание объединяется со временем, ум больше не нуждается в теле, ибо в нем уже нет никакой необходимости. Следовательно, [круг порождения, в котором] ум принимает тело до рождения бесконечного сознания и покидает тело даже прежде, чем сознание полностью разовьется, когда тело становится истощенным, и снова принимает новое тело, — этот цикл прекращается.

30 शरीरं हविः

Тело — жертвоприношение.

Ум пользуется телом, развивает сознание, используя тело как чрево, а затем освобождает сознание путем физической смерти, — в этом цикле тело приносится в жертву.

31 ज्ञानं अन्नम्

Знание — пища.

Знание, которое накапливается после того, как ум принимает тело и развивает сознание, используя тело как чрево, а затем ос-

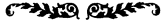
вобождает его путем физической смерти, — это знание само по себе есть пища для ума.

32 विद्यासंहारे तदुत्थ स्वप्न दर्शनम्

Когда существование исчезает, он продвигается далее и получает опыт сновидения.

Когда полностью развитое во чреве тела сознание, дочь ума-отца и тела-матери, рождается путем смерти, тогда сознание, утвердившееся отныне в безопорности, объединяется со временем. Когда оно объединяется со временем, кажется, что его существование пришло к концу, а знание времени, которое казалось подобным сновидению до рождения развитого сознания, раскрывается после объединения со временем. Иными словами, сознание, дочь ума и тела, венчается с самим временем, а после бракосочетания, поселившись в сердце супруга, объединяется с ним.

III Аनावопая



33 आत्मा चित्तम् Ум — Самость.

Ум, который принимает тело, насаждает в нем семя сознания, используя тело как чрево, полностью вынашивает плод, и порождает бесконечно развитое сознание путем физической смерти, — лишь такой ум наделен чувством бытия.

34 ज्ञानं बन्धः Знание — оковы.

Ум, обладающий бесконечными способностями, вынужден заключить себя в физические пределы, приняв тело для развития и освобождения сознания.

35 कलादीनां तत्त्वानां अविवेको माया

Невосприимчивость к реальной истине на этих стадиях есть иллюзия.

Превыше развития сознания в теле, которое лишь крупинка в целом проявленном мире, неспособная постичь время, — Всевышний Господь, который проявляет все сущее и играет с невыразимой стихией, а это сознание есть иллюзия. Иначе говоря, верить, что здесь много такого, чего здесь и вовсе нет, — значит заблуждаться.

36 शरीरे संहारः कलानाम् Слияние уровней внутри тела.

Когда полное развитие сознания достигается путем интенсивной практики йоги с помощью тела, в конце концов раздробленное сознание, которое поначалу переживается как составленное из частей, воссоединяется в одно целое и разворачивается в своей совершенной бескрайности.

37 नाडी संहार भूतजय भूतकैवल्य भूतपृथक्त्वानि

Установление контроля над элементами, познание каждого элемента по отдельности.

Когда рождается сознание, которое превышает физических пределов, возникает знание пяти элементов физического тела этого мира (а именно, земли, воды, огня, воздуха и эфира), а затем над ними устанавливается господство. В конце концов сознание достигает единства со временем, — тем самым временем, которое проявляет эти элементы (а именно, землю, воду, огонь, воздух и эфир), которое представляет собой элемент всех элементов, изображение всех элементов, — и сознание становится самим временем. Тогда тело, породившее бесконечное сознание, тоже исчезает, ибо все пять элементов, составляющие основу тела, поглощаются их источником.

38 मोहावरणात् सिद्धिः

Достижение совершенства путем разоблачения невежества.

Ум принимает тело для порождения сознания. Приняв тело, он неизбежно окутывается невежеством. Но это тело — оболочка невежества — само выполняет задачу развития сознания вплоть до его завершенности в чреве тела и порождает сознание путем физической смерти.

39 मोहजयाद् अनन्ताभोगात् सहजविद्याजयः

Избавление от невежества само собой приводит к состоянию бесконечного бездействия, которое [сознание] безропотно переносит.

После полного развития и освобождения сознания посредством тела, т.е. в оболочке невежества, сознание упрочивается в бесконечности и объединяется со временем. В конце концов, после объединения со временем и пресыщения наслаждениями, в естественном существовании [сознания] навечно закрепляется состояние бездействия, запредельное наслаждению.

40 जाग्रद् द्वितीयकरः

Пробужденный становится подобен сыну.¹⁵

Великий йог, который пробуждает целостное дремлющее сознание посредством тела и осознает его бытие в существовании без физического тела, становится сознательным в отношении времени. И путем познания времени, которое поначалу является,

словно сновидение, он уподобляется детищу времени и сам становится всемогущим и всеведущим, как и время.

41 नर्तक आत्मा

Существует чувство того, кто пребывает подобно Шиве.

Великая личность, преуспевшая в освобождении сознания из чрева тела, становится сознательной во времени, превращается в сына времени и сама уподобляется времени, или Шиве.

42 रङ्गोऽन्तरात्मा

Внутренняя Самость — сцена.

Великая личность, развивающая сознание, которое объединяется со временем, творец, держатель и разрушитель мира, сама становится подобна времени. После объединения с тем, Кто проявляет все сущее, целый мир превращается в пьесу, сыгранную на подмостках внутренней самости.

43 पुरेक्षकाणीन्द्रियाणि

Чувства становятся зрителями.

Великое время — это сознательная личность, на подмостках внутренней самости которой разворачивается действие творения, и все чувства великой личности становятся зрителями всеохватывающей игры. Такое время — сознательная великая личность пребывает в блаженстве, наблюдая повсюду за игрой времени.

44 धीवशात् सत्त्वसिद्धिः

Сознание возвышается, когда обретает власть над воображением.

Воображение великой личности, которая осознает время, полностью подвластно ей. Такой человек уже постиг, что самая мощная сила творения — это воображение, и контролируемая сила воображения называется силой воли. Практика тоже начинается с воображения, и сама практика — лишь процесс развития уверенности в собственных способностях выполнять нечто в соответствии со своим воображением. Успешная практика, совершаемая с применением контролируемой силы воображения, называется могуществом. После обретения мощи, йог утверждает в высшем сознании, т.е. в самом основании сознания, которое за пределами звуку и свету.

45 सिद्धः स्वतन्त्रभावः

Сиддха (совершенное существо) обладает независимым существованием.

Великий человек, который обретает сознание времени путем управления собственным воображением, достигает независимого существования в мире. Ему известно, что все человеческие существа завершают путешествие жизни, оставаясь подвластными различным представлениям, поскольку они не владеют воображением и не способны даже представить собственное возвышенное существование, пока не осуществят его в действительности. Тот, кто использует свое тело для освобождения сознания, осознает время после освобождения наивысшего сознания посредством тела и обретает всю полноту существования и независимости.

46 यथा तत्र तथान्यत्र

Как здесь, так и повсюду.

Тот, кто применяет силу воли, т.е. контролируемый поток воображения, и, используя свое тело как чрево для вынашивания семени ума, высвобождает наивысшее сознательное присутствие, тот осознает время и разоблачает все тайны Вселенной. Вместе с сознанием, объединенным со временем, сверхчеловек на протяжении жизни обретает сознание времени и сохраняет присутствие в видимом мире. Точно так же он продолжает существовать за пределами тела и видимого мира в единстве с сознательным временем даже после завершения путешествия этого тела. Для него не остается никакой разницы между бытием и небытием, рождением и смертью, знанием и невежеством, ибо он уже постиг их относительность.

47 बीजावधानम्

Созерцание источника.

Великий человек путем развития и освобождения сознания посредством тела осознает время, которое порождает Вселенную из своего чрева, поддерживает ее, а затем поглощает обратно, — время, которое есть источник всего сущего. Наблюдая повсюду игру времени, он пребывает в созерцании цельного семени всего сущего — времени, становясь сознанием самого времени.

48 आसनस्थः सुखं हरदे निमज्जति

Утвержденный посредством полного познания сердца¹⁶ (это ум).

Тот, кто постигает источник всего сущего путем применения контролируемой силы воображения, т.е. силы воли, управляет воображением, а освобождая безмерно развитое сознание из чрева тела, он осознает время. Он утверждает [во времени] посредством познания всего сущего, ведь он больше не стремится к знанию, и тогда он остается в видимом мире, ведя независимое существование.

49 स्वमात्रा निर्माणं आपादयति

Его достижение позволяет составлять правила для самого себя. *Тот, кто освобождает сознание во всей безмерности, развивая его во чреве тела посредством его совершенной безмерности, остается неизменным в связи с сознанием, объединенным со временем, источником всего мира. Объединившись с тем, Кто проявляет все сущее, он волен делать что угодно. Он сам устанавливает для себя нормы наслаждения, сам им следует, а также сам отказывается от этих норм. Такой сверхчеловек, сознающий время, утвердившись за пределами всех норм видимого мира, упрочивается в самом себе.*

50 विद्या अविनाशे जन्म विनाशः

Существование вечно, но жизнь приходит к концу. *Тот, кто постигает свое существование за пределами рождения и смерти, т.е. насаждает семя сознания в теле, используя его как чрево, развивает сознание в совершенстве, а затем освобождает его путем смерти. Он получает опыт существования в непроявленном, запредельном области физических ограничений и преград видимого мира. В конце концов, когда он объединяет со временем свое полностью развитое сознание, он больше не нуждается в выгодах последующей жизни, иначе говоря, ему уже не нужно искать какое-то тело для развития сознания.*

51 कवर्गादिषु माहेश्वर्याद्याः पशुमातरः

Группа «Ка» и другие слова суть простейшие знаки, [введенные] почитателями Шивы для невежественных людей.¹⁷

Слова даруют нам великое благо памяти. Великие личности — почитатели Шивы, т.е. времени, для познания его на уровне элементов, сохраняют с помощью слов в виде знаков весь свой опыт из сострадания. Ведь они постигли Его в малейших деталях для тех, кто способен понять эти знаки и подготовить себя к использова-

нию контролируемой силы воображения, чтобы познавать самим великое время, развивая сознание посредством тела.

Примечание. Здесь «Ка и т.д.» включают все 52 согласные санскритского алфавита.

52 त्रिषु चतुर्थं तैलवदासेच्यम्

Четвертое [состояние], запредельное трем остальным, следует выделять подобно маслу.

Человек, устремленный к познанию Шивы, или Верховного Времени — Махакалы в его элементах, по мере поисков начинает изучать и понимать знаки, сохраненные в памяти при помощи слов великими личностями, постигшими время в древности. Когда он начинает понимать эти знаки, он предпринимает крайне трудную практику йоги посредством тела для развития сознания. Усердная практика воспламеняет неистовое пламя йоги в теле, и его сознание начинает утверждаться в непроявленном, превосходя физические пределы.

Во-первых, изучение знаков, сохраненных в памяти с помощью слов, во-вторых, усердная практика йоги посредством тела, следующая исходному пониманию знаков, в третьих, утверждение сознания в непроявленном после его развития и распространения за физические пределы.

Четвертое состояние, т.е. следующее за тремя перечисленными, позволяет познать время в его элементах и путем объединения с ним стать самым сознанием времени. Как сущность вещества выделяется в виде масла, так и сущность трех состояний упрощается в четвертом, запредельном всем трем.

53 मग्नः स्वचित्तेन प्रविशेत्

Поглощенный [познанием], он вступает в собственный ум.

После познания Шивы — Времени — великая личность, уподобившаяся Шиве, или ставшая сознанием времени, полностью пробуждает сознание. Сосредоточив свое сознание в наивысшем сознании, которое проявляет всякое сознание, йог вступает внутрь него. Иными словами, путем пробуждения сознания человек становится сознанием времени и вступает внутрь собственного ума.

54 प्राण समाचारे समदर्शनम्

Поведением он уподобляется Шиве и обретает уравновешенность.

Он объединяется с Шивой — Высшим Временем, Махакалой, душой всего сущего, временем, которое проявляет целый мир и поддерживает его внутри себя, разрушая. Тогда по поведению он приравнивается к Шиве, и такой провидец, созерцая во всем сущем самого себя, усматривает в нем единообразие.

55 मध्येऽवर प्रसवः

В конце середины¹⁸ происходит рождение.

Когда сознание полностью развивается, возрастая во чреве тела в период от рождения до смерти, тогда при смерти тела рождается полностью развитое состояние сознания, а окончание процесса снашивания тел наступает вместе с рождением всеведущего сознания.

56 मात्वास्वप्रत्यय सन्धाने नष्टस्य पुनरुत्थानम्

Сосредоточение в источнике творения дарует знание причин, по которым творение разрушается и создается вновь.

Преуспев в освобождении сознания посредством тела, человек утверждается в непроявленном, запредельном физическом ограничении. А после познания причины сотворения тела, он сосредоточивает пробужденное сознание на причине творения видимого мира, и ему открывается причина разрушения целого мира, а также его последующего восстановления. Тогда он остается единым с Творцом.

57 शिवतुल्यो जायते

Он становится подобным Шиве.

Великая личность, путем сосредоточения целостного сознания своего ума, преисполненного йогической силы, познает, почему после творения из сознательной пустоты физической материи происходит погружение всего видимого мира обратно в сознательную пустоту. Вследствие данного познания он становится единым со Временем — тем элементом, который проявляет пустоту, проникает во всемогущую пустоту и посредством этой пустоты проявляет видимый мир.

58 शरीरवृत्तिरव्रतम्

Существование тела само по себе достойно уважения.

Существование тела такой великой личности, будучи видимым, само по себе достойно преклонения перед Шивой, или Временем. Вдохновленные лицезрением, другие люди тоже стремятся полно-

стью развить и освободить безмерное сознание ума посредством тела, чтобы познать исходную причину творения.

59 कथा जपः

Описание — памятование.

Истолкование результата практики средств, ведущих к достижению такого состояния личностью, осознавшей время и уподобившейся Шиве, подобно воспоминанию, которое происходит посредством тела этой великой личности.

60 दानं आत्मज्ञानम्

Милосердие состоит в том, чтобы даровать самопознание.

Существованием в теле, подобном Шиве, сознательный человек вызывает почтение. Истолкование им предельного элемента для напоминания и вдохновения собственным примером на самопознание других людей, представление им процесса освобождения сознания посредством тела приравнивается к благословению их на самопознание.

61 योऽवपिस्थो ज्ञाहेतुश्च

Тот, кто утвердился здесь, вдохновляет на познание.

Великая личность, которая путем единения ума и тела освобождает безмерное сознание, остается в видимом мире и, будучи источником вдохновения для других, побуждает к осознанию.

62 स्वशक्ति प्रचयोऽस्य विश्वम्

Творение — сокровище самосознания.

Познавший того, Кто проявляет весь мир, сущность всего сущего, Шиву — Верховное Время, Махакалу, в его элементах — путем сосредоточения всемогущего сознания, порожденного в союзе ума и тела, в конце концов достигает единения с Ним. Тогда он созерцает самого себя проявленным во всем творении, и все видимое и невидимое творение уподобляется прямому свидетельству его осознания.

63 स्तिथिलयौ

Погружение (лайя) в состояние.

Тот, кто познал все творение посредством проявления осознания, утверждается в сознании, единым со всем сущим, и в конце концов погружается в Верховное Время, Махакалу, которое проявляет се-

бя посредством всего сущего. Тогда не остается разницы между ним и Верховным Временем, Махакалой.

64 तत् प्रवृत्तावप्यनिरासः संवेत्तृभावात्

Когда получен такой опыт, возникает отрешенность.

Великий человек, который становится единым со временем, очерчивает все устремления, пожелания и надежды, а затем отрешается даже от чувства полного удовлетворения и утверждает-ся превыше всех надежд.

65 सुख दुःखयोर्बहिर्मननम्

Тогда воображение остается за пределами наслаждения и страдания.

Когда исчерпана надежда на достижение счастья при мысли получить что-то, великий человек, единый со Всем, познает основную причину воображения. Он становится подобен личности, удерживающей свое сознание погруженным в того, Кто проявляет всякое воображение и остается утвержденным в сущности.

66 तद्विमुक्तस्तु केवली

Наивысшее состояние устанавливается после освобождения от этого [состояния].

Великая личность, свободная от всех мыслей, познает их Творца — Время в его элементах и, пребывая в состоянии наивысшего осознания, остается видимой до самого конца путешествия тела и сохраняется невидимой после его кончины. Такой человек уже познал, пребывая в единстве со временем, что все видимое творение, равно как и все невидимое творение, есть лишь воображение Времени.

67 मोहप्रतिसंहतस्तु कर्मात्मा

Реализованная личность равнодушна к обольщениям.

Йог, способный освободить дочь ума (т.е. сознание) из чрева тела путем успешного развития сознания, утверждает-ся за пределами всех представлений и обретает свободу от любых воображаемых обольщений. Он вполне понимает, что воображение безудержно и всегда далеко от реальности, поэтому невозможно вообразить реальность, не осознав реальность, и все же воображение познания реальности вызывает череду действий, направленных на развитие сознания в чреве тела. Познав это, человек развивает всемогущее сознание внутри тела и освобождает его, отстраняя все

привязанности и обольщения, и вместе с всеведущим сознанием объединяется со временем, проявляющим все сущее.

68 भेद तिरस्कारे सर्गान्तर कर्मत्वम्

Источник усилия иссякает при осознании невидимого.

Поначалу мыслитель, вдохновленный идеей познания истины собственного существования, прилагает усилия к познанию истины. Наконец, он осознает взаимоотношения тела и ума с целью полного развития сознания, т.е. дочери ума и тела, и он способен вообразить Шиву — Верховное Время, Махакалу, истину, которая невидима и за пределами области воображения. Познав сущность Шивы, он растворяет свое сознание во времени, иными словами, он осознает невидимое, за пределами видимому творению.

69 करणशक्तिः स्वतोऽनुभवात्

Сила тела состоит в переживании бытия.

Ум, который остается невидимым и принимает тело, сам по себе есть средство для испытания той силы, которая позволяет достичь чего угодно посредством тела. Ощущение бытия возникает в уме. Играя с телом, ум насаждает семя сознания в чреве тела и взращивает его, а затем освобождает полностью развитое сознание и познает с его помощью Время, проявляющее все сущее и представляющее все представления как всеобщая сущность. В конце концов, путем познания Времени, он уподобляется Шиве.

Считающие это тело бесполезным не понимают, что тело — тот корень, который после орошения умом расцветает словно ползучее растение, на котором красуются цветы познания, выросшие из опыта.

70 त्रिपदाद्यनुप्राणनम्

Шива — первопричина трех [состояний].

Именно Шива дарует единство ума, тела и развитого бескрайнего сознания. Он выступает основанием всех действий. Он проявляется в теле посредством дыхания, а в уме — в форме сознания.

71 चित्तस्थितिर्वत् शरीर करण बाह्येषु

Способности тела зависят от состояния осознания.

При поддержке души посредством ума и тела после познания Шивы — Верховного Времени, Махакалы, который проявляет все сущее путем пробуждения сознания, йог уподобляется Шиве. Его тело стано-

вится божественным и чистым проводником к Шиве — Верховному Времени, Махакале. Физическое присутствие такой великой личности вызывает вдохновение у других людей и действует как прямой проводник по направлению к всемогущему времени — самому Шиве.

72 अभिलाषादबहिरंगतिः संवाहयस्य

Простым пожеланием устраняет их.¹⁹

Великий йог, который преуспел в развитии и освобождении сознания — дочери ума и тела — и обрел способность познавать Шиву — Великое Время, Махакалу — волен оставлять тело по своему желанию.

73 तदारूढप्रमिते सतत्क्षयाज्जीवसंक्षयः

Когда он утвердился в истинном знании, его больше нет; тогда и жизни больше нет.

Йог, успешно освободивший бескрайнее дремлющее сознание ума посредством тела, обретает способность покидать тело йогическим способом — просто по своему желанию. Зная основную причину рождения и смерти, сотворения и разрушения всего творения, он способен познать свою сущность — Шиву, Верховное Время, Махакалу. Когда такая великая личность, наделенная сознанием времени, покидает тело йогическим способом, видимость его физического существования прекращается, а его ум, — причина порождения сознания и основа взаимоотношений с телом, — также погружается в свой источник.

74 भूतकञ्चुकी तदा विमुक्तो भूयः पतिसमः परः

Тогда, свободный от покровов всех элементов, он уподобляется Махешваре — причине творения и разрушения всего сущего.

Великая личность, преуспевшая в порождении сознания, т.е. дочери ума, путем полного развития сознания в чреве тела, познает себя в сущности как Шиву²⁰ — Верховное Время, Махакалу, который поддерживает, проявляет, а затем разрушает все творение. Затем он сосредоточивает пробужденное сознание на Шиве и объединяется с Ним, а после единения с Верховным Господом (Махешварой) он сам становится Верховным Господом.

75 नैसर्गिकः प्राणसंबन्धः

Прана (Шива) служит естественной связью.

Шива творит целый мир, поддерживает, а затем разрушает его по истечении времени. Так Высшее Время, Махакала, проявляет се-

бя как Шива. Он сам — жизнь всего мира. Жизнь великой личности, которая осознает Его путем смерти, растворяется исключительно в Нем. Все находится в естественной связи с Шивой, который существует так, словно его и нет вовсе, хотя он здесь и воспринимаем в форме времени в своем творении.

Мы испытываем время все время, и все же оно остается за пределами всем переживаниям. Только когда сознание полностью развито, человек может осознать время в его истине и достичь единства со временем. Жизнь всего сущего естественно связана с высшим элементом, т.е. Временем. Душа возникает лишь из времени и снова поглощается только временем. Могуущественная сознательная пустота в основании всего сущего тоже возникает из Верховного Времени, Махакалы. Пустота едина со временем, а время есть существенное сознание этой сознательной пустоты и присутствует в сознательной пустоте. Соитие между Временем и Сознательной Пустотой порождает Сознательную Материю, которая выступает телом видимого мира. Сущность мира — пустота, которая поддерживает все движения сознательной материи, но не затронута ими. Жизнь материи, равно как и сознательная пустота, есть Верховное Время, сам Махакала, и Время присутствует повсюду, однако вечно остается за пределами всему сущему.

Автор этих наставлений, который сам осознал время, поясняет в следующем наставлении, как великие йоги осознают жизнь всего сущего, Шиву — Верховное Время, Махакалу, путем развития сознания в чреве тела. И далее они продолжают развивать сознание и постигают Его, сущность всего сущего.

- 76 नासिकान्तरमध्य संयमात् किमत्र सव्यापसव्य सौषुम्नेषु
 Совершение самьямы (интенсивной медитации) на внутреннем окончании ноздрей, приводит к познанию взаимно противоположных действий праны (вдоха и выдоха), сушумны (паузы между ними) и расположения сушумны.
Выполнение самьямы на двойной полости²¹ в точке соединения, где отверстия ноздрей завершаются внутри двойной полости, с помощью кхечари-мудры, предназначено для познания Шивы — Верховного Времени, Махакалы, который пребывает внутри двойной полости как сущность сознательной пустоты. При сосредоточении сознания на Шиве в результате человек осознает Время, явленное посредством пустоты в форме сущности жизни.

По мере осознания этой последовательности взаимно противоположные состояния праны (известные как прана и апана) постигаются в их истине. После осознания естественные движения, взаимно противоположные друг другу, затихают, и йог испытывает безмятежное состояние в жизни. Успокоение праны (которое йогии описывают как вход праны в сушумну) доставляет прямое восприятие Верховного Времени, Махакалы, и само подобно Времени. В спокойном состоянии бытия йог непосредственно воспринимает Шиву — Верховного Господа, т.е. форму Времени, сияющего как солнце лучезарнее всех сияний, ослепляющую сущность всего сущего. Тогда йог постигает Его и достигает покоя.

77 भूयः स्यात् प्रतिमीलनम्

Все сомнения погружаются в их источник.

Йог напрямую созерцает того, Кто есть сияние всех сияний, необыкновенное сияние, душа всего сущего, наивысшее бытие, Верховный Господь Шива. Он познает его в мельчайших деталях и обретает сознание, единое с Шивой. Все сомнения такой великой личности, явившейся на свет из чрева Времени, снова погружаются во Время, будучи едины со Временем.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Части «Шива-сутры» называются «упая», т.е. наставление в том, как нечто делается.

2. Самость — перевод слова «Атман», а наиболее точным объяснением этого понятия Шри Шайлендра Шарма считает «переживание бытия».

3. В данном контексте речь идет об ограниченном мирском знании, информации.

4. «Источник» здесь «йони», а «частица» — класс элементов, так что по смыслу речь идет о майе. В других переводах «мощь» относится не к источнику, а к телу, или форме, и означает ее активность, ибо они и пишутся вместе: «кала-шарирам». В таком случае получается, что элементы источника и активность формы также являются оковами (продолжается перечисление, начатое выше).

5. Здесь «источник» уже не «йони», а «матрикам», т.е. «непостижимое», которое понимается как «мать» мощи. Шри Шайлендра Шарма считает эти санскритские слова синонимами.

6. «Ужасающая истина» — это Бхайрава, или Шива, поэтому в других переводах данной сутры речь идет об устремлении к Шиве.

7. Шри Шайлендра Шарма поясняет, что при концентрации силы ума на мельчайшей частице все становится постижимым. Согласно другим переводам, слово «чакра» означает здесь совокупность всех сил Вселенной, и когда сознание набирает предельную силу, то все содержание легко устранить из него, т.е. «уничтожить Вселенную».

8. В других переводах все наоборот: состояния, достигаемые посредством йоги, достойны изумления. Но поскольку порядок слов в санскрите не фиксирован, возможны оба варианта. Согласно Шри Шайлендре Шарме, изумление способностями других вызывает желание практиковать йогу.

9. Шри Шайлендра Шарма приводит буквальный перевод, опираясь на словарное значение слова «ума». Однако в оригинале «сила воли» традиционно отождествляется с «Ума Кумари», — персонифицированным в образе непорочной девушки «сиянием Шивы». В мифологии Ума — одно из имен Парвати до брака с Шивой, где «кумари» подчеркивает ее девственность, т.е. незагрязненность.

10. «Центр» — это «хридая», и Шри Шайлендра Шарма понимает под психическим центром именно сердце, хотя это слово может употребляться и в переносном смысле.

11. Данная сутра может вызвать весьма провокационные истолкования. Чаще всего самадхи означает просто сосредоточение, и тогда речь идет о самотождестве наслаждения при отождествлении субъекта и объекта. Так, в упанишадах говорится: не ради жены дорога жена, а ради атмана дорога жена. Шри Шайлендра Шарма подчеркивает, что ум — источник всего во Вселенной, отсюда и тождество владения умом с наслаждением миром.

12. Шри Шайлендра Шарма приводит слова на санскрите с усечением окончания «а», считая такую форму исходной и верной, хотя в оригинале стоит «садхака».

13. «Безопорность» — философский термин, ибо для передачи различных видов состояний употребляются устойчивые выражения «с опорой» и «без опоры».

14. «Гуру-упая» буквально означает «наставление учителя», однако Шри Шайлендра Шарма подчеркивает, что Гуру — не личность, а некий источник мистического знания.

15. «Сын» — это уже не перевод, а истолкование, ибо в оригинале сказано просто «второй». Обыкновенно считается, что речь идет о мире, однако Шри Шайлендра Шарма полагает, что йог — родной сын Шивы.

16. Шри Шайлендра Шарма принимает «храде» («в океане бессмертия») за «хридае» («в сердце»), хотя и допускает первый вариант.

17. Шри Шайлендра Шарма рассказывает миф о появлении алфавита: Шива ударил в свой барабан, и из него посыпались буквы.

18. Середина — период между рождением и смертью, а конец середины — смерть.

19. Здесь дается описание смерти.

20. Познает сущность вселенной как Шиву.

21. Подразумеваются две ноздри.

**ПЛАН ВЫПУСКА КНИГ
В ИЗДАТЕЛЬСТВЕ «РИТАМБХАРА» НА 2007 ГОД**

1. BIBLIOTHECA YOGICA IV

Шри Шайлендра Шарма

ШИПЫ И РОЗЫ. Сборник высказываний и изречений

2. BIBLIOTHECA YOGICA V

Свами Шивананда

ЙОГАСАНА

3. BIBLIOTHECA YOGICA VI

Т.Н. Ганapati, К.Р. Арумугам

ЙОГА СИДДХИ ТИРУМУЛАРА. ТИРУМАНДИРАМ

4. BIBLIOTHECA YOGICA VII

А.К. Банерджи

ФИЛОСОФИЯ ГОРАКШАНАТХА

5. BIBLIOTHECA YOGICA VIII

Джордж Уестон Бриггс

ГОРАКШАНАТХ И КАНПХАТА-ЙОГИНЫ

6. BIBLIOTHECA YOGICA IX

СИДДХА СИДДХАНТХА

7. BIBLIOTHECA YOGICA X

Теос Бернард

НЕБЕСА ВНУТРИ НАС

8. BIBLIOTHECA YOGICA XI

ВАСИШТХА-САМХИТА

9. YOGA TODAY III

Мукунда Том Стайлз

СТРУКТУРАЛЬНАЯ ЙОГОТЕРАПИЯ

10. YOGA TODAY IV

Мария Николаева

ХАТХА-ЙОГА. УЧЕНИК СРЕДИ УЧИТЕЛЕЙ

11. YOGA TODAY V

Джон Скотт

АШТАНГА ЙОГА

12. SPIRITUAL WARRIORS I

Мария Николаева

СВАМИ ВИВЕКАНАНДА: ВИБРАЦИИ ВЫСОКОЙ ЧАСТОТЫ

13. SPIRITUAL WARRIORS II

Мария Николаева

РАМАНА МАХАРШИ: ЧЕРЕЗ ТРИ СМЕРТИ



ЙОГА

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

ПЕРВЫЙ ЖУРНАЛ О ЙОГЕ

НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ

www.yogamagazine.ru

АШТАНГА ЙОГА ЦЕНТР

www.yoga108.com

С.-Петербург

+7(812) 293 57 55

+7 911 982 80 61

+7 921 303 66 47

+7 905 258 49 32

+7 921 741 72 91

МОСКВА

+7 926 0000 108

метро Маяковская

+7 910 002 08 03

метро Аэропорт

+7 910 002 08 05

метро Новокузнецкая

+7 963 9 200 300

метро Кропоткинская

+7 963 9 200 300

- Регулярные занятия по хатха йоге для начинающих, продолжающих и опытных практиков. Почти круглосуточно, 365 дней в году!

- Лучшие преподаватели, прошедшие обучение у индийских и отечественных мастеров йоги.

- Выездные семинары по всему миру!

А так же: Ежегодный сертификационный курс по подготовке преподавателей хатха-йоги в соответствии со стандартами International Yoga Federation и European Yoga Alliance и Сертификационный Экспресс-курс для иногородних.

RITAMBHARA
yoga products
ऋतभरा

ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО
ДЛЯ ПРАКТИКИ ЙОГИ

Липкие коврики, чехлы,
ремни и другие пропсы

•
Все для шаткармы:
нети-поты, джихва-нети и др.

•
Одежда для занятий йогой

•
Книги, журналы и плакаты

•
Музыка, видео.

DO YOUR PRACTICE AND BE FREE

www.ritambhara.com

+7 926 204 00 01

+7 926 00 00 800