

ЙОГА-СУТРА ПАТТАНДЖАЛИ

КОМЕНТАРИ



ЙОГА-СУТРА ПАТАНДЖАЛІ

КОМЕНТАРІ

СВАМІ САТЪЯНАНДА САРАСВАТІ

БІХАРСЬКА ШКОЛА ЙОГИ, МУНГЕР, БІХАР, ІНДІЯ

Особистість автора Йога-сутри легендарна, а на думку багатьох послідовників вчення — божественна. Усього в 196 коротких фразах, мудрець на ім'я Патанджалі виклав те, що ось уже майже дві тисячі років намагаються досягнути допитливі голови людства.

Дана книга — це коментар до Йога-сутри, а точніше, — наставлення з практичного досягнення вчення одного з найбільш компетентних сучасних майстрів йоги, засновника всесвітньо відомої Біхарської школи. Це воістину настільна книга для всіх хто серйозно захоплений йогою.

Якщо Йога-сутра — це ключ, що відкриває ворота за якими починається шлях пізнання істини та мапа, якою повинен користуватися шукач, то «Коментарі» — це докладний путівник, складений досвідченим провідником.

ЗМІСТ

СВАМІ САТЪЯНАНДА САРАСВАТІ.....	8
ПЕРЕДМОВА.....	8
БІХАРСЬКА ШКОЛА ЙОГИ.....	9
ВВЕДЕННЯ.....	9
СТРУКТУРА ТЕКСТУ.....	10
ВИЗНАЧЕННЯ.....	11
ОСНОВИ ЙОГА-СУТРИ І ЇЇ ДАТУВАННЯ.....	12
КОМЕНТАТОРИ.....	13
ВІСІМ СТАДІЙ.....	13
Вісім щаблів — для обізнаних послідовників.....	15
Техніки, що примикають до йоги.....	15
Війога веде до йоги.....	16
Природа розуму.....	17
Психічні й надприродні сили.....	17
Досконала система психології та психіатрії.....	18
Необхідність даного коментаря.....	20
Розділ I.....	20
САМАДХІ ПАДА (51 сутра).....	20
Сутра 1: Введення в йогу.....	20
Сутра 2: Що таке йога.....	20
Сутра 3: Вища точка йоги.....	23
Сутра 4: Що відбувається з порушеною в іншому випадку.....	24
Сутра 5: Врітті — головна класифікація.....	24
Сутра 6: П'ять типів врітті.....	25
Сутра 7: (I) Прамана — джерела правильного знання.....	25
Сутра 8: (II) Віпарьяя — омана.....	26
Сутра 9: (III) Вікальпа — необґрунтована віра.....	27
Сутра 10: (IV) Нідра — стан сну.....	27
Сутра 11: (V) Смерті — пам'ять.....	28
Сутра 12: Необхідність абхьяси і вайраг'ї.....	29
Сутра 13: Абхьяса означає постійну практику.....	29
Сутра 14: Основи абхьяси.....	29
Сутра 15: Початкова форма вайраг'ї.....	30

Сутра 16: Більш висока форма вайраг'ї.....	31
Сутра 17: Визначення сампраджнята самадхі.....	32
Сутра 18: Визначення асампраджнята самадхі.....	33
Сутра 19: Минулі заслуги, необхідні для асампраджнята самадхі.....	34
Сутра 20: Заслуги, необхідні для асампраджнята самадхі в інших випадках.....	34
Сутра 21: Швидкість визначається ступенем завзяття.....	35
Сутра 22: Три ступені завзяття.....	35
Сутра 23: Або відданість Ішварі.....	36
Сутра 24: Визначення Ішвари.....	37
Сутра 25: Атрибути Ішвари.....	38
Сутра 26: Ішвара є джагат гуру.....	38
Сутра 27: Пранава є той самий Ішвара.....	38
Сутра 28: Садхана для Ішвари.....	38
Сутра 29: Результат цієї садхани.....	40
Сутра 30: Перешкоди на шляху йоги.....	40
Сутра 31: Інші перешкоди.....	41
Сутра 32: (I) Видалення перешкод через односпрямованість.....	41
Сутра 33: (II) Або розвитком протилежних чеснот.....	42
Сутра 34: (III) Або керуванням праною.....	42
Сутра 35: (IV) Або огляданням почуттєвого досвіду.....	44
Сутра 36: (V) Або внутрішнім світінням.....	44
Сутра 37: (VI) Або відокремленням від предмету.....	45
Сутра 38: (VII) Або знанням від сновидіння й сну.....	45
Сутра 39: (VIII) Або медитацією на бажаному.....	46
Сутра 40: Плоди медитації.....	46
Сутра 41: Єдність читти з об'єктом.....	47
Сутра 42: Савітарка самадхі.....	48
Сутра 43: Нірвітарка самадхі.....	49
Сутра 44: Інші форми самадхі.....	50
Сутра 45: Протяжність самадхі.....	51
Сутра 46: Самадхі з насінням.....	51
Сутра 47: Потім з'являється духовне світло.....	52
Сутра 48: Космічний досвід.....	52
Сутра 49: Характеристики досвіду.....	53
Сутра 50: Динамічна форма свідомості в самадсі.....	53
Сутра 51: Потім досягається самадхі без насіння.....	54
Розділ II.....	55
САДХАНА ПАДА (55 сутр).....	55
Сутра 1: Порядок виконання садхани.....	55
Сутра 2: Навіщо потрібен порядок.....	56
Сутра 3: Причини страждання.....	56
Сутра 4: Авідья є корінна причина.....	57
Сутра 5: (I) Авідья — невідання.....	57
Сутра 6: (II) Асмїта — почуття «я».....	58
Сутра 7: (III) Рага.....	59
Сутра 8: (IV) Дवेशа.....	59
Сутра 9: (V) Абгінівеша — чіпляння за життя.....	59
Сутра 10: Кльоші можуть бути ослаблені.....	60
Сутра 11: Шляхом медитації.....	60

Сутра 12: Кармашайя і переродження.....	61
Сутра 13: Плоди кармашайї.....	62
Сутра 14: Плоди, що залежать від минулих заслуг.....	63
Сутра 15: І задоволення, і біль — болісні.....	63
Сутра 16: Можна уникнути майбутнього болю.....	64
Сутра 17: Причина хейї.....	64
Сутра 18: Властивості природи.....	65
Сутра 19: Чотири стадії гун.....	66
Сутра 20: Визначення видючого.....	66
Сутра 21: Пракриті існує тільки заради пуруші.....	67
Сутра 22: Пракриті після звільнення.....	67
Сутра 23: Навіщо необхідний союз?.....	68
Сутра 24: Авідья є причина.....	68
Сутра 25: Визначення хани.....	69
Сутра 26: Засоби хани.....	69
Сутра 27: Етапи просвітлення.....	69
Сутра 28: Необхідність практики йоги.....	70
Сутра 29: Вісім частин дисципліни йоги.....	70
Сутра 30: П'ять ям.....	71
Сутра 31: Велика дисципліна.....	71
Сутра 32: П'ять ніям.....	72
Сутра 33: Спосіб видалення занепокоєнь.....	72
Сутра 34: Їхній ступінь і природа.....	72
Сутра 35: Плоди (I) ахімси.....	73
Сутра 36: Плоди (II) сатї.....	74
Сутра 37: Плоди (III) астейї.....	74
Сутра 38: Плоди (IV) брахмачарї.....	75
Сутра 39: Плоди (V) апаріграхи.....	75
Сутра 40: Плоди (VI) шаучи.....	76
Сутра 41: Шауча.....	76
Сутра 42: Плоди (VII) сантоши.....	76
Сутра 43: Плоди (VIII) тапасу.....	77
Сутра 44: Плоди (IX) свадхьяї.....	77
Сутра 45: Плоди (X) ішвара пранідхани.....	77
Сутра 46: Асана.....	78
Сутра 47: Як опанувати асаною.....	78
Сутра 48: Результат цієї майстерності.....	78
Сутра 49: Пранаяма.....	79
Сутра 50: Три види пранаями.....	80
Сутра 51: Четвертий тип пранаями.....	80
Сутра 52: Видалення завіси.....	81
Сутра 53: Розум стає придатним для дхарани.....	81
Сутра 54: Пратяхара.....	81
Сутра 55: Панування над почуттям.....	82
Розділ III.....	82
ВІБХУТІ ПАДА (56 сутр).....	82
Сутра 1: Що таке дхарана.....	82
Сутра 2: Що таке дхьяна.....	83
Сутра 3: Що таке самадхі.....	84

Сутра 4: Що таке самьяма.....	84
Сутра 5: Результат самьями.....	85
Сутра 6: Її застосування.....	85
Сутра 7: Ці три є внутрішніми.....	85
Сутра 8: Все ж зовнішні до нїрбїджа самадхі.....	86
Сутра 9: Нїродха парїнама.....	86
Сутра 10: Плоди нїродха парїнами.....	87
Сутра 11: Самадхі парїнама.....	88
Сутра 12: Екаграта парїнама.....	88
Сутра 13: Застосування цих парїнам.....	89
Сутра 14: Дхармі — загальна основа.....	90
Сутра 15: Причина розходження.....	90
Сутра 16: Знання минулого та майбутнього.....	91
Сутра 17: Знання всякої мови.....	91
Сутра 18: Знання попередніх народжень.....	92
Сутра 19: Знання розуму інших.....	92
Сутра 20: Але не (знання) ментального образу.....	92
Сутра 21: Невидимість.....	93
Сутра 22: Зникнення танматр.....	93
Сутра 23: Знання часу смерті.....	94
Сутра 24: Сили від дружелюбності й т.д.....	94
Сутра 25: Отримання сили.....	94
Сутра 26: Приховане знання.....	95
Сутра 27: Знання сонячної системи.....	95
Сутра 28: Знання зірок.....	96
Сутра 29: Знання їхнього руху.....	96
Сутра 30: Знання тіла.....	96
Сутра 31: Припинення голоду і спраги.....	96
Сутра 32: Сила сталості.....	97
Сутра 33: Духовне бачення.....	97
Сутра 34: Інтуїтивне знання.....	97
Сутра 35: Усвідомлення читти.....	98
Сутра 36: Знання пуруші.....	98
Сутра 37: Інтуїтивне сприйняття.....	98
Сутра 38: Психічні сили є перешкоди.....	99
Сутра 39: Входження в інше тіло.....	99
Сутра 40: Левітація.....	100
Сутра 41: Аура.....	100
Сутра 42: Божественний слух.....	100
Сутра 43: Рух крізь простір.....	101
Сутра 44: Універсальний стан розуму.....	101
Сутра 45: Панування над бгутами.....	102
Сутра 46: Досягнення аніми тощо.....	103
Сутра 47: Досконалість тіла.....	103
Сутра 48: Панування над органами почуттів.....	104
Сутра 49: Скорення пракриті.....	104
Сутра 50: Всемогутність і всевідання.....	105
Сутра 51: Вайраг'я і знання.....	105
Сутра 52: Причини падіння.....	106

Сутра 53: Усвідомлення остаточної реальності.....	106
Сутра 54: Знання розходження.....	107
Сутра 55: Поза межне знання.....	107
Сутра 56: Знаходження кайвальї.....	107
Розділ IV.....	108
КАЙВАЛЬЯ ПАДА (34 сутри).....	108
Сутра 1: Джерела сіддх.....	108
Сутра 2: Фундаментальне перетворення.....	109
Сутра 3: Інструментальна причина.....	110
Сутра 4: Створений розум.....	110
Сутра 5: Природний розум спрямовує.....	111
Сутра 6: І вільний від відбитків.....	111
Сутра 7: Вплив карми.....	112
Сутра 8: Прояв васан.....	112
Сутра 9: Пам'ять і відбитки.....	113
Сутра 10: Джерело васан.....	113
Сутра 11: Зникнення васан.....	114
Сутра 12: Минуле й майбутнє існують.....	114
Сутра 13: Фактор існування.....	115
Сутра 14: Сутність об'єкта.....	115
Сутра 15: Теорія сприйняття.....	116
Сутра 16: Розум та об'єкт.....	116
Сутра 17: Відбиття об'єкта.....	117
Сутра 18: Пуруша знає розум.....	117
Сутра 19: Читта не самосвітна.....	117
Сутра 20: Обмеженість розуму.....	118
Сутра 21: Плутанина пам'яті.....	118
Сутра 22: Знання його власної природи.....	118
Сутра 23: Здатність розуму осягати.....	119
Сутра 24: Він працює для пуруші.....	119
Сутра 25: Припинення розрізнення.....	120
Сутра 26: Прямування до кайвальї.....	120
Сутра 27: Пратьяї усе ще з'являються.....	121
Сутра 28: Їхнє видалення.....	122
Сутра 29: Дхарма мегха самадхі.....	122
Сутра 30: Свобода від кльош.....	123
Сутра 31: Нескінченність знання.....	124
Сутра 32: Гуни йдуть.....	125
Сутра 33: Карма збагненна.....	125
Сутра 34: Кайвалья.....	126
ГЛОСАРІЙ.....	126
А.....	126
Б.....	128
В.....	128
Г.....	129
Д.....	129
І.....	130
Й.....	130
К.....	130

Л.....	130
М.....	131
Н.....	131
П.....	131
Р.....	132
Т.....	133
У.....	134
Х.....	134
Ч.....	134
Ш.....	134
Я.....	134
ЗВІЛЬНЕННЯ КОРОТКО.....	134
САМАДХІ ПАДА.....	134
САДХАНА ПАДА.....	136
ВІБХУТІ ПАДА.....	137
КАЙВАЛЬЯ ПАДА.....	138

СВАМІ САТЪЯНАНДА САРАСВАТІ

- * Народився в 1923 р. в Індії, місті Алморі, штаті Уттар Прадеш.
- * В 1943 р. став учнем свого гуру Свами Шивананди Сарасваті, в гімалайському містечку Рішикеш.
- * В 1956 р. завершив свою чернечу підготовку й почав життя парівраджаки. Багато мандрував по всій Індії.
- * Усвідомивши свою місію, заснував у Мунгері наступні рухи:
 - Рух - Міжнародне братерство йоги в 1962 р.;
 - Біхарську школу йоги в 1964 р.;
 - Шивананда матх в 1984 р.;
 - Фонд дослідження йоги в 1984 р.
- * Визнаний як знавець і авторитет найглибшого езотеричного знання святими та мудрецами по всій Індії.
- * Багато подорожував по всіх куточках земної кулі, відвідуючи ашрами й центри, поширюючи послання йоги, наставляючи та надихаючи незліченних послідовників і спрямованих.



ПЕРЕДМОВА

Свами Сатъянанда Сарасваті

Свами Сатъянанда Сарасваті народився в маленькому містечку Алмора, в передгір'ях Гімалаїв. Ще дитиною він проявляв незвичайні здібності, і перший свій духовний досвід він придбав у віці шести років. Його благословляли багато мудреців і садху, які проходили повз його хату на шляху в більш високі райони Гімалаїв. Вони вселили в нього величезне бажання досягти таких же духовних вершин і розбудили сильне почуття вайраг'ї, що було дивно для такого юнака.

У віці дев'ятнадцяти років він залишив родину й дім у пошуках свого гуру. Через якийсь час він прийшов у Рішикеш і зустрів свого духовного майстра Свами Шивананду. Дванадцять років він провів зі своїм гуру. Свами Сатъянанда настільки занурився в карма-йогу, що, за словами Свами Шивананди, виконував роботу за чотирьох. Як ідеальний учень, Свами Сатъянанда працював зі світанку до пізньої ночі, його захоплювала будь-яка робота, від збирання до керування ашрамом. Служіння гуру було для нього пристрасною й задоволенням.

Хоча в нього був дуже проникливий розум і гуру називав його «різнобічним генієм», навчання Свами Сатъянанди не йшло звичайним шляхом одержання наставлянь і навчання в ашрамі. Цілком вірячи своєму гуру, він слідував усього лиш одній його вказівці: «Працюй ретельно й відбудеться очищення. Не потрібно привносити світло, воно розкриється усередині тебе!». Так і відбулося. Він досяг проясненого розуміння секретів духовного життя й з тих пір є великим авторитетом Хатха-йоги, Тантри й Кундаліні-йоги.

Після дванадцяти років проведених зі своїм гуру, Свами Сатъянанда прийняв життя парівраджаки й протягом восьми років багато мандрував, подорожуючи по всій Індії, Афганістану, Бірмі, Непалу та Цейлону. Протягом цього періоду він зустрів багато великих святих і йогинів; він проводив час на самоті, розробляючи і вдосконалюючи техніки йоги, призначені полегшити страждання людства.

В 1963 р. для нього стало очевидним своє призначення, і він заснував рух Міжнародне братерство йоги. Оскільки він усвідомив свою місію під час перебування в Мунгері, він оселився там на березі Ганги й заснував Біхарську школу йоги для того, щоб допомагати багатьом людям на їхньому духовному шляху. Незабаром, з усієї Індії та з-за її меж, почали прибувати учні, і через короткий час техніки Свами Сатъянанди поширилися по всьому світі.

В 1968 р. він відправився в напружену подорож по світу, популяризуючи древні йогічні практики серед людей, не залежно від їхніх каст, переконань, релігій та національностей. З тих пір Свами Сатъянанда добре відомий на всіх континентах і є провідним тлумачем йоги й тантри, скеровуючи мільйони шукачів істини й вдихаючи життя в безліч ашрамів і центрів по усьому світі. Протягом останніх двадцяти років, його життя було поділено на закордонні поїздки, подорожі по Індії та перебування в Мунгері.

В 1984 р. Свами Сатъянанда заснував два незалежних, але функціонуючих у координації з Біхарською школою йоги, інститути, а саме Шивананда матх і Фонд дослідження йоги.

Шивананда матх, що заснований на згадку про його гуру Свами Шивананду, є соціальним і благодійним інститутом, що забезпечує стипендіями для вищої освіти представників непривілейованої частини суспільства. Серед інших проектів матха — безкоштовна медична допомога та операційна, а також устаткування для прокладки труб з метою забезпечення водою сільських районів.

Фонд дослідження йоги був створений для проведення досліджень древніх йогічних і тантричних технік у рамках сучасної науки. Фонд містить велику бібліотеку з виконаних робіт і проводить дослідження в різних аспектах йоги за допомогою кваліфікованих вчених з усього світу.

БІХАРСЬКА ШКОЛА ЙОГИ

Біхарська школа йоги — це основний дім Свами Сатьянанди Сарасваті й офіційна штаб-квартира руху Міжнародне братерство йоги. Школа була заснована в 1964 р. для того, щоб давати йогічну підготовку як людям, що ведуть сімейне життя, так і санньясинам. Унікальний інститут з тих пір став центром збору, навколо якого відбувається масове повернення до древніх наставлянь в області йогічних наук.

В 1968 р. був проведений перший курс підготовки вчителів йоги для бажаючих європейців. З тих пір школа перетворилася на міжнародний центр підготовки, що має величезну популярність, із численними послідовниками, безліччю відділень і філій в Індії та за її межами.

Сьогодні в Біхарську школу йоги входить Ашрам Шивананди, первісний центр і Ганга Даршан — новий комплекс ашрама, що побудований на великому пагорбі, який підіймається над Гангою. Тут, в атмосфері природної краси: в оточенні гарних садів, зелених рисових полів і на тлі величної панорами плинусу Ганги, що шириться із заходу на схід, — вселяється нове бачення йогічного життя.

Техніки інтегральної йоги, які тут вивчаються, являють собою синтез усіх підходів до розвитку особистості. Садхана й курси керування здоров'ям за допомогою йоги, проводяться підготовленими санньясинами на груповій або індивідуальній основі, як для прийдешніх студентів, так і проживаючих в ашрамі. Також проводяться курси по Крійя-йозі.

Важливою частиною навчального плану є курси підготовки вчителів йоги. Для людей, які ведуть сімейне життя, постійно проводяться курси на яких вони отримують досвід з навчання нескладним практикам асан і пранаями, членів своєї родини та місцевих жителів. Також є курси більшої тривалості для людей, що мають певний досвід в області йоги.

Біхарська школа йоги завжди була відома своєю прекрасною підготовкою санньясинів. Вона була одним з перших навчальних закладів, де в широкому масштабі давалася присвята і проводилася підготовка саньясинів-жінок, а також іноземців.

Навчальний заклад містить добре укомплектовану бібліотеку з дослідження в області йоги, з великими зібраннями книг і даних, де зібрана більшість публікацій по йога-терапії та дослідженням. Ашрам Графікс — сучасний комплекс друку, на якому видаються всі публікації Біхарської школи йоги. Він має різноманітне устаткування й повністю укомплектований штат. Комплекс обслуговується санньясинами й тими, хто проживає в ашрамі. Вони виконують усі роботи, від типографського набору до відправлення друкованої продукції.

Збори, семінари та поїздки з лекціями сприяють поширенню йоги від будинку до будинку, від одного узбережжя до іншого. Підготовлені санньясини можуть організувати і проводити збори, семінари та лекційні поїздки не тільки по Індії, але й у всіх районах світу. Це є гарним рішенням для людей, що проявляють інтерес до йоги, які не можуть вчинити подорож у Мунгер або в яку-небудь філію школи.

ВВЕДЕННЯ

Два пандита...

Два пандита прийшли в ашрам, щоб бути присутніми на сатсанзі. Дув прохолодний, відволожний вечір, і на галявині постелили велику циновку. Пандити були першими із прибулих і сіли на циновку прямо навпроти місця гуру. Незабаром прийшло багато інших людей і, коли гуру зайняв своє місце, сатсанг почався.

Спочатку учасники сатсанга займалися асанами, пранаямою та іншими йогічними практиками. Після деякого часу пандити сказали гуру: «Ми прийшли сюди обговорити більш важливі речі, ми прийшли запитати Вас про філософський зміст самадхі, згідно Патанджалі». Почалася дискусія. Один пандит наполягав: «Асампраджнята самадхі та нірбіджа самадхі безсумнівно одне й те ж». Інший не погоджувався: «Ні, сьогодні ти не маєш рації, вони різні». Кожен почав багато цитувати різні священні писання, щоб підтвердити свою точку зору, і незабаром у своїй аргументації вони дійшли до шаленства. Гуру не міг вставити й слова, то так і сидів у мовчанні. Пандити забули про нього, однак у якусь мить один з них повернувся до нього і запитав: «Що Ви думаєте? Відрізняється асампраджнята від нірбіджа самадхі, чи ні?». Але перш, ніж гуру зміг відповісти, той же пандит продовжував: «Книги, які я прочитав, говорять, що вони виразно відрізняються». Гуру зберігав мовчання, а пандити продовжували свою дискусію. Зрештою, вони почали кричати один на одного й майже дійшли до бійки.

Гаряча дискусія тривала протягом близько півгодини. У цей час велика, товста, задоволена корова недбало зайшла на циновку, оскільки та займала всю галявину. Усіх забавляло прибуття нового відвідувача... усіх, крім пандитів, які були так занурені у свої дебати, що не зауважували корови. Люди поступилися їй дорогою, і вона спокійно сіла позаду пандитів. По всьому було видно, що корова уважно цікавиться дискусією й серйозно міркує над кожним вимовленим словом.

Раптом корова замукала: «Му-у-у», ніби цілком схвалюючи сказане. Обидва пандита підстрибнули від переляку. Уперше за вечір вони зберігали мовчання й навіть через півгодини не могли вимовити ні слова. Усі сміялися, а корова повільно піднялася й незграбно вийшла, можливо, щоб де-небудь ще знайти інший цікавий сатсанг. Корова вимовила наймудріше зі сказаного на сатсанзі слово. Не навмисно, а можливо і свідомо, вона сказала всім, включаючи пандитів, що Йога-сутра Патанджалі написана не для інтелектуальних дискусій і міркувань. Вона написана, щоб пояснити процес і практичні методи підвищення рівня свідомості, досягнення більш глибокої мудрості, дослідження потенціалу розуму, і в остаточному підсумку, виходу за його межі. Текст

орієнтований головним чином на практику, він не призначений служити керівництвом для інтелектуальних вправ по самадсі. Безсумнівно, сам Патанджалі посміявся б над підхожою у тій ситуації мудрою промовою звичайної корови.

Багато строф показують речі, які перебувають за межами звичайного мирського досвіду і збагнення. Але це зроблено не для того, щоб внести якість інтелектуальне розуміння, а для того, щоб садхака (послідовник), що практикує йогу Патанджалі або яку-небудь іншу систему, поступом, досяг проникнення в суть і розуміння глибших аспектів свого буття. Поступово він зрозуміє таємні строфи за допомогою свого власного досвіду. Строфи говорять йому, чи у правильному напрямку він іде чи ні, а також допомагають йому йти далі. Строфи ніколи не можуть бути зрозумілі інтелектуально, вони не призначені, щоб їх розуміли в такий спосіб. Строфи написані, щоб служити якоюсь мапою, путівником для подорожі від мирського рівня до більш високих рівнів свідомості й, за певних умов, — до звільнення. Текст показує шлях до досконалої свободи через наполегливу йогічну практику.

Усе, що було потрібно сказати, міститься в тексті строф і коментарях до них. Метою даного введення є наступне.

1. Дати основну підготовчу інформацію.
2. Зробити наголос на неймовірній послідовності й досконалості строф, щоб читач зміг простіше і чіткіше побачити йогічні, психологічні й наукові істини, які містяться в основному тексті.
3. Звернути увагу на речі, які, якщо цього не зробити, можна через простоту строф просто пропустити.

СТРУКТУРА ТЕКСТУ

Дана книга являє собою коментар на Йога-сутру, писання, що складається з 196 сутр (строф), складене мудрецем Патанджалі. У перекладі із санскриту текст може бути озаглавлений «Строфи по йозі», однак буквальне слово «сутра» означає «нитка». Мається на увазі, що в основу написаних слів покладена одна безперервна думка; різні ідеї з'єднані разом, подібно намистинкам на «малі» для того, щоб сформувані завершену філософію.

Писання також називається «Йога даршана», що узагальнено перекладається як «Філософія йоги», але насправді слово «даршана» має більш глибоке значення. Воно походить від «дріш» — «бачити» і співвідноситься зі словом «драшта» — «видючий».

Даршана — це процес бачення. Тому Йога даршана означає «процес бачення за допомогою йоги». Це не бачення очима, не бачення за допомогою якихось інших почуттів у зовнішньому світі. Це означає бачити щось за межами почуттів і за межами розуму. Це є процес бачення, коли очі й інші почуття закриті, а розум перебуває під повним контролем. Йога даршана — це метод більш високого сприйняття, що полягає в здатності бачити невидиме або бачити шляхом духовного проникнення в сутність.

Писання вважається найбільш точним і науковим текстом з йоги, коли-небудь написаним. Він розділений на наступні чотири розділи.

1. Самадхі пада

Розділ по самадхі, що складається з 51 строфи, стосується наступних тем:

- визначення йоги;
- мета йоги;
- врітті (ментальні видозміни);
- практика і безпристрасність;
- сампраджнята і асампраджнята самадхі;
- засоби отримання досвіду;
- Ішвара (чиста свідомість);
- ОМ;
- перешкоди до прогресу;
- методи гармонізації розуму;
- сабіджа та нирбіджа самадхі.

2. Садхана пада

Розділ по практиці, що складається з 55 строф, обговорює наступні теми:

- кльоші (основні життєві напруженості);
- усунення кльош;
- мета знищення кльош;
- знаючий і знане;
- усвідомлення і відсутність усвідомлення;
- шлях до праджни (інтуїтивного знання);
- вісім складових йоги Патанджалі;
- яма (соціальний кодекс);

- ніяма (особистий кодекс);
- метод керування негативними намірами;
- результати вдосконалювання в ямі та ніямі;
- асана (сидяче положення);
- пранаяма (керування праною);
- прат்யахара (відвід почуттів).

3. Вібхуті пада

Розділ по психічним силам, що складається з 56 строф, обговорює наступні теми:

- дхарана (зосередження);
- дхьяна (медитація);
- самадхі (надсвідомість);
- самьяма (зосередження, медитація та самадхі);
- природа зовнішнього прояву;
- психічні сили.

4. Кайвалья пада

Розділ по єдиності, що складається з 34 строф, обговорює наступні теми:

- засоби досягнення психічних сил;
- причина індивідуальності (окремого буття);
- індивідуальний і космічний розум;
- карма (визначені дії та наміри);
- єдність усіх речей;
- теорія сприйняття;
- розум як несвідомий інструмент;
- шлях до кайвальї;
- кайвалья.

Всі строфи перебувають у методичній послідовності; кожна строфа займає своє місце й переслідує свою специфічну мету. Патанджалі переходить від однієї строфи до наступної, від однієї теми до іншої з бездоганною логікою.

Кожне санскритське слово має точне значення в контексті писання. Усередині самого тексту чітко виявляється безліч технічних термінів. Це зводить до мінімуму неправильне розуміння й плутанину, яка може виникнути через те, що згодом слова міняють своє розмовне значення. Багато слів не мають точного еквіваленту в англійській мові; часом два й більше санскритських слова в англійській має те саме буквальне значення, але в значній мірі різний зміст у контексті практики йоги й досвіду. Переклад здолав ці проблеми шляхом утримання значення термінів у межах теми і плавності переходів від теми до теми.

Текст являє собою шедевр стислості та ясності. Всі непотрібні з погляду Патанджалі слова, виключені з тексту, здається через наступні причини:

1. Щоб дати послідовникам навчання легко заучувати текст. Будемо пам'ятати, що в той час не існувало верстатів для друку.
2. Щоб строфи могли використовуватися як довідковий матеріал; занадто велика кількість слів могла привести до плутанини.
3. Щоб запобігти невірному цитуванню й неправильній інтерпретації.

Хоча стислість строф гранична і текст уміщає максимум інформації при мінімумі слів, строфи містять суть йоги Патанджалі в повному обсязі. Строфи є суцєю поезією, що сполучається із грандіозною науковою точністю.

Щоб досягти кращого розуміння даної книги, ми радимо спочатку уважно прочитати весь текст: і строфи, і коментарі до них; потім повільно читати одні строфи, а після цього — інший текст. Це дозволить вам слідувати дивній послідовності опису й плавно просуватися у викладі Патанджалі.

ВИЗНАЧЕННЯ

Патанджалі назвав свою систему «Йога». Він не давав системі яку-небудь специфічну назву, аби виділити її серед інших йогічних шляхів. Проте із часу написання Йога-сутри, його метод почали називати Патанджалі йогою (йогою Патанджалі).

Йога Патанджалі часто ототожнюється з раджа-йогою (царський шлях йоги). Ми, проте, воліємо визначити його Патанджалі, як специфічну систему в більш широких рамках раджа-йоги. Відповідно до нашого визначення, в раджа-йогу входять наступні системи:

1. Кундаліні йога, також названа лайя-йогою.
2. Крійя-йога.
3. Мантра-йога.
4. Дхьяна-йога, як вона описана в Бхагавад-гіті.
5. Йога Патанджалі.

Раджа йога (включаючи йогу Патанджалі) являє собою науку, предметом якої є розум. Замість того щоб досліджувати зовнішній світ, подібно іншим наукам, раджа-йога займається дослідженням внутрішнього світу й звільненням сил і знань, які знаходяться усередині. Це наука ментальної дисципліни, що включає різні методи, які дозволяють зробити розум односпрямованим. Патанджалі сам визначає свій метод йоги як «знищення ментальних коливань». Ми воліємо називати розум «видимим кінцем чистої свідомості». Він містить у собі свідомий, підсвідомий і несвідомий шари людського буття. Тому, ми перекладаємо визначення Патанджалі в такий спосіб: «Йога — це керування структурами свідомості».

Характерно, що йога Патанджалі є системою в яку входять вісім стадій: яма, ніяма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна і самадхі. Саме тому вона широко відома за назвою «Аштанга-йога» (йога восьми стадій).

ОСНОВИ ЙОГА-СУТРИ І ЇЇ ДАТУВАННЯ

Одна традиція говорить, що Йога-сутру (ЙС) сформулював Хіраньягарбха (Брахма). Можливо, але для простоти можна сказати, що він зробив це за посередництва людини, яку звали Патанджалі.

Деякі експерти говорять, що Патанджалі жив у 4 столітті н.е., інші стверджують — близько 50 року н.е.; одні заявляють, що він жив близько 400 року до н.е., однак інші говорять, що він існував 5000 років тому. Широко прийнята дата, хоча й не є безсумнівною, — це близько 400 року до Христа. Ця дата визначена різними методами. Один з них полягає в порівнянні практик і філософії, описаних у ЙС та інших текстах, таких як ранні Упанішади, писання Санкх'ї та буддизму. Головним недоліком цього методу є те, що древні тексти не можуть бути надійно датовані. Крім того, важко сказати, хто на кого насправді вплинув, і який текст був першим. Більше того, писання не визначають яким-небудь чином дату створення філософської системи; текст може бути написаний тисячі років потому, після формулювання основних ідей певної філософії, їхнього розвитку та поширення.

Як видно, людина, яку називають Патанджалі, написала ще два інших тексти: з граматики санскриту та медицини, які називаються Магабгашья і Чаракапратісанскріта. Насправді, факт, що це той Патанджалі, який написав ЙС, не є безсумнівним. Якщо це все ж так, то передбачається, що ЙС була написана приблизно в часи Будди і великого граматиста Паніні або трохи пізніше, приблизно 500 років до н.е.

Основи ЙС виразно лежать в філософії Санкх'я, яка, як кажуть, сформульована ріши Капілою. Ця система існувала до появи буддизму; фактично Будда сам, на початку свого пошуку просвітлення, вивчав Санкх'ю в ашрамі названому Аларкалам. У той час Санкх'я була дуже популярною філософією.

Система Санкх'ї обходиться без якихось теорій щодо Бога. Вона говорить, що існування або неіснування Бога не має стосунку до справи, яка стосується особистої садхани (духовної практики). Будда говорив те ж саме: він учив не вірити, чи вірити в Бога. Щодо цього явно простежується вплив Санкх'ї на вчення Будди. З іншого боку, йога Патанджалі відрізняється як від Санкх'ї, так і від буддизму, бо вона вводить концепцію Бога. Але вона робить це дуже мистецьки, як потужний засіб садхани для тих, хто схильний до шляху бгакті-йоги. Насправді, проте, ця інформація зовсім не встановлює дату створення ЙС.

Деякі говорять, що Патанджалі перебував під впливом джайнізму, інші стверджують, що він вплинув на джайнізм; одні заявляють, що буддизм почасти ґрунтується на ЙС, тоді як декотрі говорять, що Патанджалі у своєму тексті багато в чому ґрунтується на буддійських переконаннях і практиках. Це випадок, коли з імовірністю «шість із півдюжини» можна стверджувати, що жодна система не розвивалася в ізоляції. Кожна система підпадала впливу попередніх систем і систем, що розвиваються паралельно.

Будь-яка людина, яка має деякі знання з буддизму, може помітити явну подібність між вченнями Будди й Патанджалі, особливо в основних філософських концепціях і таких основних практиках, як яма та ніяма. Але чи з'явилася ЙС спершу або після Будди — виразно сказати не можна. Вплив ЙС явно виявляється в більш пізніх буддійських текстах, таких як Вішуддхи Магга, але й це не встановлює дату написання ЙС.

Цікаво зауважити, що Патанджалі прямо не цитує і не посилається на які-небудь інші тексти. Це схиляє до припущення, що ЙС була сформульована раніше багатьох добре відомих писань і релігійних систем Індії. З іншого боку, мова, використувана в ЙС, є більш пізньою, ніж та, котра використовувалася в часи Будди. Очевидно, цей аргумент переконливо датує ЙС широко прийнятою датою приблизно 400 р. до н.е. Але існує ще багато інших факторів, які необхідно приймати до уваги. Мова ЙС могла бути модернізована після того, як був написаний оригінал рукопису, що був загублений, або ЙС могла існувати в ненаписаній формі до того, як вона була викладена на папері.

Наша думка, серед інших, може бути в підсумку сформульовано твердженням, що всі техніки раджа-йоги існували задовго до Патанджалі, принаймні, у формі невиявленого зерна усередині колективного несвідомого розуму. ЙС є, імовірно, зібранням уривків з раніше відомих строф, які заповідали гуру своїм послідовникам через усну передачу слова. Той, кого звали Патанджалі, був генієм, який привів систему у вичерпне ціле в написаному вигляді.

Нас насправді не цікавить ні ідентифікація Патанджалі, ні датування того періоду; для нас він (або вона?) є тільки промовцем для позачасової мудрості, котра є спадщиною всього людства. Це дійсно не має значення, чи було його ім'я Патанджалі або Будда, Сінгх або Сміт, чи був він індійцем, китайцем або тубільцем. Навіть неважливо, коли текст був написаний, бо він містить вічну мудрість, що не належить певній епосі. Вона може бути використана в усі століття й для всіх людей, не залежно від того, на якому тлі вона реалізується. Усе, що важливо, це зміст ЙС і його застосування.

КОМЕНТАТОРИ

Багато авторів коментували прихований зміст, який міститься в строфах ЙС.

Найбільш відомими є наступні коментарі.

1. Йога Бгашья, автор Вьяса (дата не визначена).
2. Таттва Вішараді, Вічаспаті Мішра (близько 9 століття).
3. Бгоджаврітті, Бгоджа Раджа (11 століття).
4. Йога Вартіка, Віджняна Бгікшу (14 століття).
5. Раджа Йога, Свами Вівекананда (19 століття).

Всі ці коментарі широко доступні. Існує багато інших традиційних коментарів, є навіть коментарі на коментарі, наприклад, Ганеша Бгатт написав тлумачення коментарю Йога Вартіка. Багато коментарів написано у двадцятому столітті, включаючи даний коментар.

ВІСІМ СТАДІЙ

Патанджалі наводить широкий ряд технік, які поступово гармонізують розум і розвивають тонше сприйняття. Проте, основна лінія дії Патанджалі проходить через вісім фундаментальних стадій. Перші п'ять — це наступні.

1. Яма (соціальний кодекс).
2. Ніяма (особистий кодекс).
3. Асана (сидяче положення).
4. Пранаяма (керування праною).
5. Пратьяхара (відвід назад почуттів).

Перші п'ять стадій — це екзотеричні або бахіранга (зовнішні) практики йоги. Вони розвивають тіло-розум у потрібному напрямку й підготовлюють його для заключних стадій:

6. Дхарана (зосередження).
7. Дхьяна (медитація).
8. Самадхі (надсвідомість).

Останні три стадії — це езотеричні або антаранга (внутрішні) практики йоги.

Перші п'ять стадій нейтралізують свідомість, тоді як останні три стадії розкривають її. Більш розвинуті стадії можуть успішно практикуватися тільки після попередньої практики попередніх підготовчих стадій. Стадії аж до пратьяхари, поступово усувають зовнішнє відволікання уваги, тоді як практики дхарани і дхьяни викорінюють думки, що турбують і психічні прояви, у результаті чого розум перестає функціонувати. Іда (внутрішній світ) урівноважується з пінгалою (зовнішнім світом), так, що в стані самадхі починає функціонувати сушумна (поза межний світ). Вісім стадій поступово стабілізують 5 кошів (оболонок) людини: анамайю (фізичну), пранамайю (пранічну або біоплазмену), маномайю (ментальну), віджнянамайю (інтуїтивну) і анандамайю (блаженну). В остаточному підсумку метою є вийти за межі обмежень усіх цих оболонок. Відбувається рух від грубого до тоншого. Давайте коротко обговоримо ці вісім стадій одну за одною.

Яма і ніяма

П'ять ям це:

- сатья (правдивість);
- ахімса (налаштування на ненасильство стосовно всього: людей, тварин або будь-чого ще);
- астейя (чесність);
- брахмачарья (контроль сексуальної сфери або помірність);
- апаріграха (невласництво).

Кількість ніям також п'ять:

- шауча (охайність);
- сантоша (задоволеність);
- тапас (аскетизм);
- свадхья (самопізнання);
- ішвара пранідхана (віддача себе космічній волі).

Ями необхідні, щоб гармонізувати взаємодію із суспільством, тоді як ніями призначені для гармонізації внутрішніх відчуттів. Усі правила ями та ніями розроблені для того, щоб зменшити дисгармонію між власними

діями та своєю ж внутрішньою позицією. Тут існує двоєке відношення: розум спонукає до зовнішніх дій, ті ж у свою чергу стимулюють розум. Якщо зовнішні дії не гармонійні, тоді розум буде неспокійним. Відповідно, стурбований розум буде схильний робити дисгармонійні дії. Це порочне коло, у якому внутрішнє сум'яття веде до зовнішнього безладдя, у свою чергу зовнішнє безладдя веде до подальшої внутрішньої дисгармонії. Мета ями та ніями розірвати це порочне коло й у такий спосіб заспокоїти розум за допомогою розумних дій і розумної позиції стосовно себе, свого життя і свого оточення. Хоча яма та ніяма включають лише десять обітниць, вони охоплюють широкий діапазон людської діяльності. Вони стосуються проблем ментального занепокоєння, що приходить ззовні, з периферії. Їхня практика кладе початок більш істотним змінам, які можуть відбутися від глибшого дослідження розуму. Правила не просто застосовувати, але навіть їхнє обмежене застосування приводить до значного заспокоєння розуму. Довершене ж наслідування правилам виникає тільки з повним самоусвідомленням.

Асана

Асана визначається Патанджалі як стійке та зручне сидяче положення. Теоретично, цей розділ може містити в собі багато асан хатха-йоги, але практично в нього входять лише деякі, такі як падмасана, сиддхасана й т.п. Метою асани в йозі є врівноваження різних нервових імпульсів: відчуттів болу та задоволення, гарячих і холодних, та інших протилежних сприйнятів.

Пранаяма

Пранаяма практикується, щоб сконцентрувати всі пранічні сили людської структури. Вона веде до контролю розуму і його односпрямованості.

Прат'яхара

«Прат'яхара» означає «збирати всередину». Ця практика стосується стримування і втихомирення схильностей розуму, які йдуть назовні, для того, щоб усвідомлення могло бути спрямоване всередину. Неможливо досліджувати внутрішню сферу розуму, якщо ви упереджені до чого-небудь, стурбовані або відволіклися зовнішнім почуттєвим сприйняттям. У результаті практики, почуттєвий досвід, такий, як сприйняття звуку, запаху й т.д., відтинається. Всі медитативні практики, такі як антар мауна, аджапа джапа, траатака тощо, намагаються спочатку викликати цю стадію прат'яхари. Прат'яхара в більш високому сенсі включає також відсікання внутрішніх почуттів: психічних і ментальних.

Дхарана

Дхарана означає зосередження розуму. Цей крок передує медитації і стосується фіксації усвідомлення на одному об'єкті, та виключення зі свідомості всіх інших об'єктів. Якщо стан прат'яхари досягнуто, всі зовнішні відволікання виключені. Проте, розум залишається повним внутрішньої балаканини у формі спогадів минулого і проектування майбутнього. Обмірковуючи різні ситуації, розум намагається знову пережити минулий приємний досвід, намагається звільнитися від неприємного досвіду, що переслідує його; він лаштує плани на майбутнє або відчуває перед ним страх.

Щоб викликати ментальну односпрямованість, можуть використовуватися різні методи. Релігії намагаються розбудити цей стан в основному за допомогою ритуалів, церковної служби, пуджі (поклоніння), пісні, кіртана, молитви тощо. Йога Патанджалі, як точку фокусування для внутрішнього зосередження, використовує певний психічний символ. Ним може бути ваш гуру, божество, мантра, яке-небудь питання. Це може бути майже все, навіть великий палець вашої ноги. Але це обов'язково має відповідати природі вашого розуму й пасувати вашій особистості. Це має бути щось, що мимовільно залучає вашу увагу. Психічний символ, який проектується перед закритими очима, повинен настільки переповнювати вас, що вся ваша істота має «пожиратися» і поглинатися ним. Це притягання мусить бути мимовільним, у противному випадку психіка буде залишатися неухважною. Дхарана має потребу в регулярній і наполегливій практиці. Поступово будуть сприйматися усе більш глибокі аспекти символу; почне виявлятися його прототип і розкриватися його природа. Ви будете, мимоволі, плавно переходити в дхьяну.

Дхьяна

Дхьяна є просто продовження дхарани. Вона з'являється, коли ви у змозі підтримувати рівний неколивний плин зосередження в напрямку внутрішнього символу протягом деякого часу. Розум стає сформованим навколо одного образу, що має форму психічного символу. Процес усвідомлення часто порівнюється з рівним плином олії. В остаточному підсумку це веде до виключення подвійності; видючий, видиме і бачення зливаються в єдності й ваша істота «плавиться» і переходить у стан самадхі.

Самадхі

Патанджалі описує різні рівні самадхі, але найбільш підходящим визначенням є наступне:

«Коли п'ять почуттєвих сприйнятів разом з розумом перебувають у спокої, коли навіть інтелект перестає функціонувати, це, говорять мудреці, є вищій стан». Катха упанішада III: 10

В цьому стані, у якому повністю припинені як зовнішні, так і внутрішні видозміни, усе що залишається — це свідомість. Самадхі приводить до самосвідомості самореалізації. У Бхагавад-гіті говориться:

«Коли інтелект приголомшений, почувши слова писання, і зупиняється непохитним у самадхі, тоді досягається самоусвідомлення». Розд. 2,53

Найбільш розпливчастим поясненням і визначенням самадхі є наступне:

«Дванадцять (розтягнутих циклів) пранаями ведуть до прат்யяхари. Дванадцять пратьяхар (продовженої тривалості) ведуть до дхарани. Дванадцять таких дхаран ведуть до дхьяни, а дванадцять таких дхьян мають результатом самадхі».

Йога Чудамані упанішада V 111—113

Вісім щаблів — для обізнаних послідовників

Хоча вісім щаблів, описані в Йога-сутрі, широко відомі, насправді вони все ж є більш складними техніками, призначеними для тих, хто розв'язав більшість своїх ментальних проблем і конфліктів. Дійсно, вони не призначені для середньої людини. На самому початку сутри говориться: «Тепер, відтак, повні вказівки відносно йоги». Слова «тепер, відтак» означають, що ви можете практикувати вісім щаблів після досить ґрунтовної підготовки. Йога-сутра є продовженням передуючих їй основних текстів і навчань. У Хатха-йога Прадіпіці говориться:

«Схиляємося перед Шивою, що вчив хатха-йозі, яка являє собою сходи для підйому на вершину раджа-йоги. Через плутанину і неправильні концепції, більшість людей не в змозі практикувати раджа-йогу. З жалю, Сватмарама (автор) описує хатха-йогу, уподібнюючи її смолоскипу, що, освітлюючи, усуває невідання». Розд. 1:1,2,3

«Необхідно опанувати хатха-йогою у формі асани, пранаями й інших практик, поки ви не будете готові до раджа-йоги». V. I: 68,69

Без цієї підготовки не буде просування в раджа-йозі.

Чому ці вісім щаблів названі більш складними? Одна причина полягає в тому, що вони вимагають від практикуючого усунення думок. Для більшості людей, чий розум стурбований, це принесло би більше шкоди, ніж користі. Тільки коли коливання розуму незначні, думки можуть бути усунуті. Можна легко придушувати й знищувати маленьких тарганів, піклуючись про чистоту двору, але набагато сутужніше приручити дикого слона. Справді, не бажано намагатися придушувати думки й бажання, які усе ще вимушено з'являються в розумі середньої людини.

Основні правила ями та ніями також дуже важко здійсненні для середньої людини. Насправді, ці правила для тих людей, які вичерпали свою карму й більшість самскар (ментальних метушінь і бажань). Наприклад, якщо більшість людей буде намагатися практикувати брахмачарью (стриманість), вони стануть невротиками. Ця практика для тих, хто відсік більшість своїх бажань і чий розум уже очищений.

Вісім щаблів йоги Патанджалі — для обізнаних послідовників, не для початківців. Насамперед, варто вжити заходів, щоб очистити розум за допомогою хатха-йоги, бгакті-йоги і загальних медитативних технік, які втягують свідомість сильніше, ніж зосередження. Можна також практикувати деякі техніки, які примикають до йоги Патанджалі й пропонуються в тексті. Ці методи підготують до практики восьми щаблів і до того, щоб зустріти гуру, який може вчити йозі особисто.

Техніки, що примикають до йоги

Шлях йоги, сформульований Патанджалі, не обмежується тільки вісьмома щаблями. Це інтегрована система, що включає багато інших йогічних практик. Патанджалі перераховує і описує широке коло технік, які допомагають гармонізувати розум, і життя в цілому. Однак, без перебільшення можна сказати, що його пояснення і описи технік дуже короткі та стислі. Дуже просто втратити сенс тверджень Патанджалі без досвідченого керівництва гуру. Сваміджи, з його знаннями таємного і особистим досвідом у йозі, ясно показує те, що сховано і мається на увазі в багатьох неясних строфах. Наприклад, строфи 1:32-39 описують основу більшості медитативних технік, включаючи йога-нідру, антар-мауну, кхечарі мудру тощо. Мантра або джапа-йога ясно визначається в строфах 1:27-29.

Коментар дає необхідне пояснення і прояснює схований зміст строф.

Людська особистість, у загальному плані, може бути розділена на чотири фундаментальні категорії в яких переважають наступні аспекти особистості:

— емоційна;

- діяльна;
- інтуїтивна;
- вольова.

Патанджалі, ясно розуміючи той факт, що кожна людина має свій темперамент і схильності, відповідно до переваги одного або декількох зазначених аспектів, усвідомлював, що шлях йоги повинен бути розроблений таким чином, щоб він пасував специфічним характеристикам особистості. Для цього він описує наступні види йоги:

Бгакті-йога

Бгакті-йога пропонується тим, хто емоційний і схильний до набожності (див. строфи 1:23; 2:1; 2:45 і т.д.).

Джняна-йога

Джняна-йога пропонується тим, хто інтуїтивно відчуває природу. Вона рекомендує міркування і внутрішнє дослідження реального сенсу ОМ (строфи 1:27-29), а також докладно пояснює положення філософії Санкхья (строфи 2:20, 21 і т.д.), які є засобом більш високого усвідомлення. Разом з тим вона ясно дає зрозуміти, що всяке ментальне знання обмежене.

Раджа-йога або йога Патанджалі

Вона призначена тим, у кого сильна воля. Це предмет даного повного писання.

Карма-йога

Карма-йога пропонується тим, хто активний від природи. Спеціально вона не згадується, але, безумовно, мається на увазі в багатьох строфах. Наприклад, яма та ніяма мають на увазі практику карма-йоги в повсякденних справах і при виконанні своїх обов'язків. Також карма-йога мається на увазі в строфах по бгакті-йозі.

Патанджалі розумів, що успіх у бгакті-йозі автоматично спричиняє успіх у раджа-йозі, джняна-йога веде до досконалості в раджа-йозі й так далі. Він усвідомлював, що особистість, яка слідує шляхом раджа-йоги, повинна інтегрувати в собі всі аспекти свого буття. Дріб'язковість та егоїзм повинні бути усунуті одним з доступних методів.

Всі негативні й обмежуючі функції розуму повинні бути стерті.

«Зупинка врітті (ментальних видозмін) може бути досягнута за допомогою вайраг'ї (неприхильності) і абхьяси (практики йоги)». Розд. 1:12 Ця установка обіймає усі шляхи й техніки йоги. Нічого не виключається. Вони всі ведуть до успіху в йозі.

Війога веде до йоги

Більшість людей знає, що слово «йога» означає «єдність», але Патанджалі у своїй Йога-сутрі подає на розгляд йогу як процес поділу. Як це протиріччя може бути пояснено? Це можна пояснити в термінах філософії Санкхья, на якій ґрунтується Йога-сутра.

Санкхья розділяє існування й індивідуальне буття на два аспекти: пурушу (свідомість) і пракриті (природу, енергію, виявлене буття). При цьому потрібно пам'ятати, що це тільки теорія, яка, як і всі інші філософські вчення, ніколи не зможе істинно представити реальність, яким би грандіозним це вчення не було. Існування й індивідуальне буття з'являються коли з'єднуються пуруша і пракриті. Під пурушеною і пракриті мають на увазі відповідно драшта (видючий) і дрішья (видиме). Пуруша означає суб'єктне буття, пракриті — об'єктне, зовнішнє існування.

Процес і практика йоги мають справу з війогою, відділенням пуруші від пракриті, видючого від видимого. Це відділення свідомості від ототожнення із засобом — тілом-розумом. Це поділ і розходження між свідомістю й тілом-розумом може бути зрозуміло лише через особистий досвід. Ні читання великої кількості книг, ні тривалі обговорення не можуть змусити усвідомити істину та реальність цієї відмінності, — тільки особистий досвід, непереборний і приголомшуючий.

Цей особистий досвід буде перетворювати все ваше життя, він забезпечить платформу на якій можна зрозуміти своє життя й буття. У своєму бутті ви виявите новий вимір, про який ніколи не підозрювали. Процес йоги розроблений таким чином, щоб внести війогу — поділ між видючим і видимим. Це веде до йоги — єдності як кульмінації процесу. Насамперед, пуруша та пракриті повинні бути розділені, а потім, коли це досягнуто, вони стають видимими як одне. Таким чином, війога (практика йоги) веде до йоги на вищому рівні.

Інший спосіб пояснення даного стану речей полягає в наступному. Чиста свідомість (пуруша) прив'язана до низьких рівнів свідомості за допомогою помилкового ототожнення з тілом-розумом (пракриті). Метою йоги є звільнити пурушу від пракриті. Сваміджи визначає йогу як «(метод) за допомогою якого свідомість роз'єднується із оманою з приводу розуму і виявленого світу. Йога (єдність) є результатом».

Досвід розрізнення й поділу чистої свідомості від розуму й тіла, веде до усвідомлення єдності всіх речей. Всі шляхи йоги і техніки використовують цей процес усунення обмежень розуму й тіла, внаслідок чого джняна (позамаєжне знання) може сяяти у своїй повній пишноті. Досконалість розуму веде до мимовільного саява чистої свідомості.

Природа розуму

Сучасна філософія виявляє тенденцію розглядати розум як джерело усвідомленості й свідомості. Патанджалі ясно викладає точку зору йоги, коли говорить, що розум не може бути джерелом свідомості, бо він може також сприйматися як об'єкт (строфа 4:19). Розум не висвічує сам себе. Сучасна наука схиляється до того, щоб вважати як розум, так і свідомість, вираженням і проявом матерії. Йога, зі своєї сторони, говорить, що насправді матерія є грубою формою і проявом розуму; матерія управляється розумом, а не розум — матерією. Матеріальний світ, який ми бачимо навколо себе, насправді є вираженням тонших ментальних аспектів існування.

Відволікаючись від цих двох фундаментальних відмінностей, йога і сучасна думка узгоджуються у багатьох аспектах, які стосуються розуму. Згідно філософії Юнга, розум може бути класифіковано по трьох різних вимірах: свідомому, підсвідомому та несвідомому. Вони можуть бути співвіднесені з термінами йоги в такий спосіб.

Свідомий розум — стхула (грубий вимір), джагріт (стан пильнування), зовнішнє мислення і сприйняття навколишнього світу.

Підсвідомий розум — сукшма (тонкий вимір), свапна (стан сну), індивідуальна пам'ять, самскари (ментальні тенденції).

Несвідомий розум — карана (причинний вимір), сушупті (стан глибокого сну), космічні колективні самскари і пам'ять.

Ці області містять інстинктивний, інтелектуальний, психічний та інтуїтивний аспекти людини. Метою йоги Патанджалі є дослідження цих різних ментальних сфер для того, щоб пізнати їх. Мета — перейти від свідомого до підсвідомого, а від нього — до несвідомого.

Деякі люди розуміють або навіть у якомусь ступені визнають неймовірну глибину розуму, але жодна філософська система не намагалася визначити його зміст.

У той же час Вьяса, один з найбільш глибоких коментаторів Йога-сутри Патанджалі, що жив імовірно дві тисячі років тому, реально розділив і класифікував підсвідомий і несвідомий розум на сім аспектів. Це наступні його прояви.

1. Стримані самскари (ментальні відбитки, викликані індивідуальним придушенням).
2. Самскари, які змушують діяти особливим чином. Ці збережені в пам'яті тенденції, можуть передувати народженню. Вони визначають дії, хвороби, таланти тощо; це спадкоємний аспект людини.
3. Сховані, невимовні дані пам'яті від минулих подій. Вони сховані й накопичуються в колективному несвідомому за межами звичайних обмежень індивідуального усвідомлення.
4. Інстинктивні рефлекси, які керують вегетативним функціонуванням фізичного та пранічного тіл. Ми не вчимося перетравлювати їжу, ця здатність уже запрограмована в індивідуальному розумі.
5. Прана (біоплазмена енергія). Сам розум, не залежно від того наскільки він тонкий або грубий, складається із прани. Прана також є засобом за допомогою якого виконуються дії відповідно до намірів.
6. Вроджені функції розуму. Розум по своїй природі створений щоб змінюватися відповідно до космічних ритмів.
7. Психічні сили. Надприродні сили мають тенденцію проявлятися в області колективного несвідомого або космічного розуму.

Це дуже всеохоплюючий список, що безумовно спонукає до міркування.

Він указує на сферу дії розуму і його природу. Ці різні аспекти стають очевидними в міру просування шляхом йоги.

Всі секрети всесвіту зберігаються в розумі. Він містить усі знання, які існували, існують і будуть існувати в майбутньому. Розум має шар, який перебуває вище шару вираження від найтоншого до найбільш грубого. Мета йоги Патанджалі — у міру просування, усувати існуючі обмеження й зависи, індивідуального розуму, досліджувати й розкрити властивий йому потенціал і поступово сформувати з розуму досконалий інструмент здатний віддзеркалювати космічний розум, частиною якого він є. Мета йоги Патанджалі й усіх інших шляхів йоги — іти далі та зробити стрибок у безодню поза-розум — у надсвідомість.

Психічні й надприродні сили

Психічні сили на санскриті називаються сиддхи. Вони включають телепатію, ясночуття, ясновидіння, передбачення і розлогий ряд менш відомих сил. Вони проявляються в результаті посередництва надіндивідуальної області розуму. Сиддхи з'являються в колективному несвідомому, де кожна особистість, кожен індивідуальний розум і кожна річ близько пов'язані з усім іншим. Вони можуть мати місце в минулому,

майбутньому й навіть у сферах за межами простору-часу. У той же час, поза залежністю від того, якими б дивними вони не могли здаватися, це, проте, усього лише прояв того що відбувається усередині розуму.

Кілька років тому в різних країнах проводилися наукові експерименти з дослідження різних психічних явищ за допомогою приладів. Але насправді немає необхідності в подібних експериментах, оскільки кожний може відкрити психічні сили в собі, рухаючись шляхом йоги.

Багато строф Йога-сутри описують великий набір як добре відомих, так і нечастих сиддх. Разом з тим текст ясно попереджає, що ви не повинні прагнути до досягнення цих сил або займатися цим, як дилетант. Вони можуть бути небезпечні як для вас, так і для інших, якщо їх використати в особистих цілях. Метою йоги є не розвинути сиддхи, а прийти до усвідомлення своєї реальної природи. Сиддхи просто впливають своєю чергою і, безсумнівно, з'являться тільки-но розум стане більш односпрямованим та очищеним. Стосовно них має бути безжалісна безпристрасність.

На шляху йоги спокуси стають усе більше та більше тонкими. На аматорському рівні важко встояти перед спокусою займатися психічними силами. Якщо ж це все-таки відбувається, то неминуче йде катастрофа і розплата за нерозсудливість. Всі великі святі, йогини й т.п. розповідають про свої битви зі спокусами, у їхньому числі Будда і Христос. На щастя сиддхи насправді не з'являються в егоїстичному розумі. Якби це було так, тоді в розумі, у більш тонких сферах психіки, панував би тотальний хаос. Тому, не практикуйте йогу, щоб досягти сиддхи; насамперед задовольніть свої бажання в набагато більш безпечному фізичному світі.

Досконала система психології та психіатрії

Більшість сучасних систем психіатрії мають на меті довести особистість до якоїсь «нормальності», вкладаючи в цей термін той або інший сенс. Йога Патанджалі також намагається досягти цієї «нормальності», але вона йде набагато далі. Вона прагне зробити особистість здатною досліджувати всі шари свого власного розуму, щоб домогтися самосвідомості й потім — довершеної свободи. Йога Патанджалі, незважаючи на те що вона містить менш, ніж двісті строф, і була написана тисячі років тому, може бути названа досконалою системою психології та психіатрії, стосовно якої усі інші, зрештою, будуть мати потребу в доробці.

У міру читання тексту й коментарів ви побачите метод, який дозволяє узятися за рішення проблем розуму. Далі наведено кілька прикладів.

Патанджалі коротко перераховує базові техніки, які сучасна психіатрія застосовує в терапії. Вони приводяться в строфах 1:32-39. Строфа 32 пропонує розвиток сильного інтересу до якої-небудь однієї речі. Це може бути якесь хобі або робота, зайнятість якими і становить терапію. Строфа 33 радить розвиток позитивного ставлення до інших. Воно включає деяке самонавіювання, яке психіатр може дати своєму пацієнтові. Строфа 34 пропонує керування диханням. Добре відомий зв'язок між розумовим занепокоєнням і нервовим подихом; щоб викликати ментальне заспокоєння може бути використано глибоке дихання. Строфи 35 та 36 радять, що варто зосереджуватися на почуттєвому сприйнятті. Це може включати музичну терапію, масаж і т.д.; все це може швидко внести в розум заспокоєння. Строфа 37 пропонує міркувати про людину, яка досягла більш високих станів свідомості. Конкретно мається на увазі йогин або гуру, але можна вибрати як об'єкт і психіатра; фактично більшість сучасних терапій майже цілком залежать від довіри, яку пацієнт відчуває до терапевта. Без такої довіри не може бути успішно проведено жодне лікування. Строфа 38 пропонує терапію сном, що для деяких сучасних психіатричних систем практично є основою. Нарешті, строфа 39 рекомендує медитацію; значення цієї форми терапії було оцінено сучасною психіатрією порівняно недавно. Всі ці методи допомагають очистити розум і дозволяють реалізуватися тому, що зберігається глибоко в пам'яті, подібно бульбашкам, які при кипінні спливають і лопаються на поверхні.

Також у строфі 1:31 наводяться ознаки ментального занепокоєння; всі вони є стражданням, що включає хворобу, пригніченість, нервозність і важкий або нерівний подих.

Відсутність щастя* — це загальна проблема людства. У декількох коротких, але проникаючих у суть строфах, Патанджалі визначає причину людської незадоволеності і пропонує засіб проти неї. Він пояснив проблему, яку з малим успіхом намагалися вирішити інші системи філософії та психології, описані в тисячах книг. Охоплюючи ситуацію в цілому, він не загубився у багатослівній термінології та деталях. Тут ми наводимо тільки коротке обговорення, оскільки, з одного боку, строфи точні, зрозумілі й логічні, а, з іншого, — повне пояснення дається в коментарі. Щоб підкреслити суть, ми дозволили собі злегка змінити оригінальний переклад деяких строф.

* Термін «unhappiness» перекладаємо в загальному значенні як «відсутність щастя», «недосяжність щастя», «незадоволеність» і «нещастя», коли мається на увазі конкретне страждання. (Прим. пер.)

По-перше, Патанджалі говорить:

«Основними напруженими станами розуму (які вносять незадоволеність) є невідання істини, егоїзм, прихильність, ворожість і страх смерті». с. 2:3

Як підсумок, Патанджалі наводить вичерпну причину відсутності щастя.

Наступні строфи розкривають зміст основних напружених станів:

«Невідання щодо реальності є коренем напружених станів, від яких з'являються всі інші. Напруги можуть бути сплячими, слабкими, розсіяними або виявленими». с. 2:4

Патанджалі пояснює, що кореневою причиною неможливості знайти щастя, усвідомлюється вона або схована в підсвідомості, є невідання щодо своєї справжньої природи. Поки не пізнана сутність свого буття, завжди буде в тій або іншій формі напруженість і незадоволеність.

Патанджалі визначає напружені стани як напруженості, що діють на різних рівнях. А саме наступних.

1. Сплячі (прасупта) — напруженості, що кореняться глибоко в підсвідомому розумі, які поки не усвідомлюються. Вони постануть перед вами, коли за допомогою практики йоги ваше сприйняття стане глибшим.

2. Слабкі (тану) — дрібні, незначні напруженості.

3. Розсіяні (віччхіна) — напруженості, які в житті приведуть до нервозності, нав'язливих ідей і пригніченості. Йога за певних умов вирішує ці напружені стани, дозволяючи вам прийняти самого себе й гармонізувати свої спонукання.

4. Виявлені (удара) — напружені стани, які можуть бути легко розпізнані в повсякденній активності.

Таким чином, перекривається весь спектр напружених станів — від грубих до найбільш тонких. Що ж це таке — основна напруженість, названа невіданням? Патанджалі пояснює це в наступній строфі:

«Невідання може бути визначене як прийняття тлінного за вічне, нечистого за чисте, відсутність щастя за щастя і несамості за самість». с. 2:5

Дане невідання є відсутність знання сварупи (своєї істинної природи). По суті це і є причина незадоволеності.

Це невідання поступово розсіюється світлом розуміння, що приходить із регулярною і наполегливою практикою йоги. Насправді, сам розум є джерелом невідання, оскільки він працює за принципом поділу і розходжень.

Невідання поступово руйнується шляхом досягнення більш глибокого проникнення в природу розуму й потім, при певних обставинах, просування за його межі. Саме розум приводить до помилкового ототожнення свідомості з тілом-розумом. Коли досягається вйого (поділ) свідомості й тіла-розуму, тоді відбувається просування в напрямку руйнування основної причини — невідання й далі, по черзі, усіх інших менш значних причин недосяжності щастя.

Невідання веде до егоїзму. Це пояснюється в наступній строфі:

«Егоїзм може бути визначений як помилкове ототожнення пуруші (видючого) з інструментом бачення, тілом-розумом» с. 2:6

Люди облудно ототожнюються зі своїм тілом-розумом; це викликає сильне почуття індивідуальності. Кожна особистість намагається нав'язати свою волю іншим, заради досягнення власної вигоди. Вона шукає особисте задоволення будь-що. Ціною ж звичайно, є розлад і відсутність щастя, оскільки его ніколи не може бути цілком задоволено.

Почуття его веде до ворожості та прихильності до речей цього світу:

«Прихильність може бути визначена як поглинення задоволеннями світу. Ворожість визначається як відраза від речей світу». с. 2:7-8

Ці два напружених стани: прихильність і ворожість, потяг і відраза, ведуть до конфлікту й відсутності щастя в житті; для справжніх життєвих ситуацій не часто коли задовольняються чиїсь потреби й очікування.

Ці потяг і відраза, ведуть до страху смерті, бо кожний бажає продовжити положення речей щодо задоволень та індивідуальності. Патанджалі говорить:

«Страх смерті є домінуючою силою, властивою всім людям, навіть тим, хто багато пізнав». с. 2:9 Цей причинний ланцюг напруженості та незадоволеності дуже раціональний.

Невідання веде до егоїзму, егоїзм — до потягу та відрази, а вони ведуть до страху смерті. Усунення основного невідання й усіх інших напружень веде до досконалого щастя. Як це відбувається?

«Ці причини недосяжності щастя можуть бути нейтралізовані шляхом повернення їх назад до свого джерела й усунення пов'язаних з ними ментальних станів за допомогою медитації». с. 2:10,11

Таким чином, напружені стани можуть бути усунуті шляхом дослідження розуму за допомогою медитативних технік.

Ці кілька коротких строф розкривають у підсумку природу ментальних проблем, напружених станів і незадоволеності, та пропонують метод їхнього виключення. Ціла енциклопедія могла бути написана, щоб освітити ці проблеми. Навколо них могла бути розвинута ціла система психіатрії. Йога Патанджалі намагається добратися до самого джерела людської незадоволеності; будь-який інший підхід має справу з людським стражданням тільки на поверхневому рівні. Патанджалі дає спосіб проникнення в основну причину. Як незадоволеність може бути вилікувана без такого проникнення? Тому сутри спочатку визначають причини, а потім показують, як їх усунути. Тільки в такий спосіб можна знайти щастя, що лежить за межами наших фантастичних мріянь.

Усього в декількох тисячах слів Патанджалі висловив безцінне знання. Оскільки це стосується кожного, ця книга повинна бути звичайним довідником для всіх психіатрів. Вона повинна бути «біблією» психології та психіатрії. Така наша думка із приводу цього шедевра практичної мудрості.

Необхідність даного коментаря

Патанджалі або хтось інший, хто написав Йога-сутру, був майстром розуму.

Його ідеї більш наукові, ніж ідеї найбільшого вченого, його думки більш логічніші, ніж думки найвидатнішого логіка. У словах він точний і гранично короткий. Повторення відсутні. Часом структура його пропозицій неповна, проте, кожне слово наповнене багатою інформацією, зміст якої десь очевидний, але десь — схований. В останньому випадку дуже просто не вловити або неправильно зрозуміти зміст, який стоїть за строфами. Схований зміст може бути відкритий тільки майстром, у якому «живе» вчення. Більше того, строфи повинні бути пояснені в термінах, зрозумілих сучасній людині. Саме з цієї причини був складений цей коментар, заснований на практиці та особистому досвіді сучасного майстра, нашого гуру Свами Сатъянанди Сарасваті.

Розділ I

САМАДХІ ПАДА (51 сутра)

Сутра 1: Введення в йогу

Atha yoganushasanam

Atha — тепер, отже;
yoga — (стосовно) йога;
anushasanam — повні наставляння.

Тепер (отже) повні наставляння, стосовно йоги.

Атха: тут ми зупинимося і спробуємо з'ясувати, чому автор використав слово «атха». Він міг би застосувати вислів «атра йоганушасанам», що означає «тут наставляння по йозі», але використав слово «атха». «Атха» означає «тепер, отже» — це дозволяє вважати, що ці наставляння з йоги перебувають у певному зв'язку з деякими попередніми наставляннями. Слово «атха» використовується тут, щоб указати на те, що наступні наставляння з йоги даються учневі після його самоочищення за допомогою карма-йоги і підпорядкування ментальних тенденцій за допомогою бгакті-йоги. Таким чином, мається на увазі, що наставляння з йоги, які йдуть далі, стануть зрозумілі, цікаві, а також плідні для тих, чие серце чисте, а розум перебуває у спокої; інакше послідовника чекає невдача. Ті, чий розум нечистий і тенденції розуму такі, що вони підвладні коливанням, не зможуть практикувати те, чому наставляє ця шастра. Тому слово «атха» використане для того, щоб підкреслити необхідність підготовки себе за допомогою карма-йоги, бгакті-йоги та інших засобів.

Йога: значення слова дається в наступних сутрах.

Анушасанам: тут смислове слово — «шасанам»; «ану» є придаток, що підкреслює повноту. «Шасан» — слово, котре означає встановлення правила, порядку; вказівку, наставляння. Від нього походить слово «шастра», яке зазвичай розуміється як «писання». Буквально ж воно значить процес наставляння і встановлення правил. Від того ж кореня походить інше слово — «ішвара», яке означає володар, правитель, пан і, яке зазвичай використовується для означення Бога.

Отже, варто розуміти, що анушасанам означає наставляння. Якщо ви читали інші коментарі до Йога-сутри, ви могли виявити, що слово «анушасанам» перекладається як опис, пояснення. Але якщо це слово належним чином проаналізувати, то з'ясується, що в загальному контексті цей переклад неправильний. Він зовсім не відповідає тексту, бо самі сутри настільки прості й лаконічні, що не можуть служити ні поясненням, ні описом; вони можуть бути тільки наставляннями. Що таке йога, практика йоги, стани розуму, особисте експериментування, місце Бога в йозі — ці й інші близькі до них питання, розглядаються в цій книзі. Звичайно, з йоги існують й інші роботи: описи, коментарі, критика, у тому числі таких великих знавців як Вьяса, Бгоджа і Вігьян Бгікшу. Отже, приймаємо остаточно, що слово «анушасанам» означає повні наставляння.

Сутра 2: Що таке йога

Yogaschitta vritti nirodhah

Yogah — йога;
Chitta — свідомість;
Vritti — типові прояви (patterns) або кругові модифікації;
Nirodhah — блокування, зупинка.

Блокування типових проявів свідомості є йога.

Сутра складається із чотирьох слів: «йога», «читта», «вритті», «ніродха». Тут ми не будемо пояснювати слово «йога», оскільки значення його стане зрозумілішим після 195-ої сутри.

В основі поняття читти лежить ідея бачення. «Читта» походить від «чит», що означає бачити, усвідомлювати, бути свідомим. Отже, читта означає індивідуальну свідомість, що включає свідомий стан розуму, підсвідоме, а також несвідомий стан розуму. У цілому термін «читта» охоплює ці три стани індивідуального розуму. Це трактування відрізняється від поняття, прийнятого у веданті. Тут у йозі читта представляє повну індивідуальну свідомість, яка містить у собі три стани: почуттєва, або об'єктна свідомість, суб'єктна, або астральна свідомість і несвідомість, або ментальний стан схованої потенційності. Ці три стани чистої свідомості варто розуміти як читту, про яку мова йде в даній сутрі.

У Мандукья упанішаді цілком виразно розглядаються чотири стани або виміри свідомості. Якщо ви прочитаєте цю упанішаду або коментар до неї, ваша особиста свідомість стане для вас зрозуміліше. У даній сутрі читта також представляє всі чотири виміри свідомості, але як символ того, що підлягає блокуванню, вона включає тільки три виміри. Про три виміри говориться як про читту, а про четвертий вимір — як про атман.

Коротко можна сказати, що атман плюс читта є дживатман — індивідуальну свідомість; дживатман мінус читта є атман. Але це тільки приблизне пояснення слова.

Що мається на увазі під блокуванням? Чи значить це, що ми блокуємо наші думки, бачення, дихання, бажання й особистісні комплекси, перешкоджаючи їм і зупиняючи їх? Якщо це так, то у даній сутрі Патанджалі вводить поняття придушення. Це відповідає істині доти, доки читта розглядається стосовно розуму — інструмента основного знання. Але, коли під читтою розуміється особистісна свідомість взагалі, що дає походження різним проявам у ментальній та астральній сферах, тоді припущення щодо впливу придушення буде справедливе лише наполовину.

Вислів «ніродха» явно означає процес блокування, але це не варто було б розуміти як блокування фундаментальної матерії свідомості. Фактично з цієї сутри ясно, що ця дія з блокування типових проявів свідомості, а не самої свідомості. Як ті що практикують йогу, ви, звичайно ж погодитесь, що вислів, використовуваний у даній сутрі, підходить до йогічного стану медитації, коли типові прояви свідомості стають блокованими. Трохи згодом, з цього розділу ви довідаєтеся про фундаментальну структуру і природу читти, її дії та реакції. У цій же сутрі тільки констатується, що різні стани свідомості, у тому числі фундаментальна, можуть бути досягнуті шляхом блокування потоку свідомості.

Коли ви вночі лягаєте спати і входите в несвідомий стан свідомості, що відбувається з вашим почуттєвим сприйняттям, вашим тілом і мозком? Вони вмирають чи це є процес блокування потоку почуттєвого сприйняття й ментальної свідомості? Звичайно, це стан у якому психічні функції опиняються відітнутими від сфери особистої свідомості. Потік вритті змінюється і тому ви відчуваєте на досвіді іншу площину, сприймаєте інші об'єкти, події, людей, місця та процеси. Все це вритті, що стосуються іншого стану свідомості й, що проявляються завдяки процесу блокування природних вритті. Якщо ви проаналізуєте всі такі стани, де індивідуальна свідомість проявляється відмінним від звичайного чином, в інших формах і вимірах, ви прийдете до розуміння, що процес вритті відрізняється від процесу усвідомлення. Ви зрозумієте, що можна блокувати цей потік вритті й перебороти обмеження свідомості, або навіть покласти кінець цьому потоку вритті, який коли-небудь втілюється.

Це знову підводить нас до факту, що існує певний процес, який не стосується звичайних станів і відрізняється від усього того, що має стосунок до тіла, розуму, почуття і прани. Це та свідомість, яка зберігається від стану до стану. Цей процес є свідомість — стан постійного і непорушного усвідомлення.

У нас існує свідомість, яка безвідносна до тіла. Вона може бути пов'язана з тілом, але в той же час може існувати і без тіла, або бути поза ним. Це і є те, що має бути заблоковано. Це не ті звичайні думки, які нам доводиться пригнічувати. Ці думки — просто ніщо, мала частка нашої свідомості. Це здається фантастичним, неймовірним, але мова йде про область свідомості, яка поза межами. Вона знаходиться за межами тіла; іноді існує з тілом, але іноді й без тіла. Ми називаємо її, цю свідомість, Ананта — нескінченною, безмежною. Отже, за допомогою певних практик, з якими ми познайомимося в наступному розділі, можна мати можливість блокувати цей невидимий процес свідомості.

Постарайтеся добре це зрозуміти. Потік свідомості, про який йде мова, не є потоком ваших думок або розуму; це не потік ваших почуттів, потягів і бажань; це не вид ваших емоцій або досвіду. Слово «читта» означає свідомість як ціле, що існує як усередині, так і зовні тіла, як з тілом, так і без нього. Образно, свідомість подібна нитці, що з'єднує безліч життів і втілень. Тому, слово «ніродха» не означає блокування думок, бажань, амбіцій, пристрастей тощо, а означає дію або дії з блокування процесу свідомості, відповідального за перевтілення.

Вритта означає коло, а вритті — круговий. Коли ви кидаєте камінь у ставок, вода ніби рухається від центру у формі кіл. Аналогічним чином, свідомість має свої «кругові» типові прояви. Вони не аналогічні поширенню уздовж горизонтальної або стрімкої лінії; вони подібні до кіл на воді. Таким чином, свідомість рухається відповідно до якоїсь кругової моделі. Тому стан читти, способи дії розуму називаються читта вритті.

Ніродха походить від базового слова «родха» і означає дія з блокування. Від цього кореня походить багато слів: «авародха», «ніродха», «віродха». Авародха — це перешкода, ніродха — блокування, віродха — опір. Це прояснює ідею блокування. Підходимо до кінцевої точки — що таке йога? Сутра відповідає, що йога — це блокування типових проявів, які з'являються, у всіх вимірах свідомості. Це не тільки відключення себе від зовнішнього світу, з яким ви зіштовхуєтеся щоранку або ввечері, але й відкидання убік бачень, які у вас бувають

у глибокій медитації або у вищому самадхі. Стан йоги з'являється, коли ви виходите за межі проявів свідомості на різних планах.

Ментальні стани і кундаліні-йога

Існує певний порядок або послідовність еволюції вашої свідомості. Цей процес включає проходження людиною п'яти стадій свідомості, які лежать в основі класифікації станів свідомості. Свій кінцевий розвиток людська свідомість одержує, коли стає вільною від полону пракриті або трьох гун, що більш докладно буде обговорюватися в другому розділі. Під час обговорення висловлення «читта врітті» ми згадували про п'ять станів розуму. Якщо ми порівняємо ці п'ять станів з етапами пробудження кундаліні, то сміливо можна сказати, що стан мудха відповідає муладхара чакрі, де індивідуальна свідомість спить або дрімає. Санскритські тексти говорять, що кундаліні дрімає, сила спить, згорнувшись кільцем. Після виконання певних стимулюючих практик, вона стає настільки зрушена, що рух поширюється вгору, в маніпура чакру. Стан розуму, що відповідає цій стадії, відомий як кшипта.

Піднімаючись до маніпури або пупкового центру, духовний шукач завжди має можливість бути відкинутим назад у муладхару. Свідомість пробуджується, переходить у свадхістхану, потім угору до маніпури, але після цього знову переходить у муладхару, бо така природа свідомості. Однак, коли свідомість досягла маніпури й залишається там протягом якогось часу, або пройшла крізь маніпуру, переборюючи її межі, тоді свідомість стає стійкою і настає стан концентрації. При цьому відчувається, що стан вікшипти поширюється далі вгору до аджна чакри. Сахасрара, вища чакра, є місцеперебування ніродхи. Це стан за межами трьох гун.

** Неточність автора. Про п'ять станів свідомості вперше говориться далі в тексті. (Прим. пер.)*

Всі функції тіла, розуму та світу взагалі залежать від взаємодії трьох гун. По гунам написано багато, але немає кращого пояснення, ніж у філософії Санкхья. Світ у космічному сенсі має потрібну характеристику своєї природи. Відповідно до цього, кожна дія, думка або подія чиниться під впливом трьох гун.

Розум також підданий сильному впливу взаємодії гун. Коли превалює саттвагуна, розум зберігає спокій, врітті залишаються сконцентрованими і ніщо не викликає занепокоєння. Коли домінує тамас, ніщо у світі не зможе зробити вас активним, духовним або добродушним; ваш розум завжди буде проявляти себе тупим, інертним і напруженим. Такий вплив тамасу на свідомість.

Одна гуна окремо не робить впливу на особистість. Завжди існує комбінований вплив усіх гун. Коли тамас домінує і придушує дві інші гуни, розум входить у неактивний стан. Як результат, розумовий процес сповільнюється й часом мислення припиняє проявлятися. Коли цей стан поглиблюється, ментальна пасивність підсилюється, переходячи в стан глибокого неврозу. Це тупий стан розуму, стан читти, відомий як мудха.

Коли домінує раджас, при придушених саттві та тамасі, ментальний стан характеризується як розкиданий, неуважний, розірваний на частини. Розвивається розщеплення особистості, проявляється прагнення до вбивства, схильність до здійснення самогубства. Це стан розуму називається кшипта.

Вікшипта — це колишній стан розуму. У цьому особливому стані, індивідуальна свідомість коливається між стійкістю та неуважністю. Це звичайний стан усіх духовних послідовників, коли вони сідають для пуджи, медитації, концентрації і антар мауни. Це стан розуму гарного учня, який, хоча й успішно просувається у своєму учнівстві, відчуває тимчасову нестійкість через вплив гун. Коли в потік концентрації, що виникає від саттви, втручається нестійкість, породжувана раджасом, про такий стан свідомості говорять, що це вікшипта.

У цьому стані свідомості бувають внутрішні бачення. Послідовник дуже чутливий і підданий настрою. Він може медитувати протягом декількох годин, а потім раптово кинути всі заняття на кілька днів. Це дуже важливий стан; у ньому починається йога. Тут усі гуни мають повну волю виражати себе індивідуально.

Коли саттва вільно проявляється, з'являється односпрямованість. Коли пересилює раджас, розум неуважний. Коли ж у гру вступає тамас, немає ні односпрямованості, ні неуважності; є тільки тупість і бездіяльність.

Для духовного послідовника дуже важливо аналізувати співвідношення трьох гун і знаходити ту гуна, яка в цю мить переважає. Це нечасто, коли всі три гуни впливають на поведінку людини. Завжди є одна гуна, яка править і проявляє панування над іншими, навіть якщо останні мають рівну можливість діяти. Наприклад, коли переважає раджас, завжди існує протидія інших гун, що має результатом стан концентрації і неуважності, які слідує один за одним. Тому, необхідно усвідомлювати, яка гуна в цю мить абсолютно переважає і як відбувається протидіючий вплив. Якщо ви відчуваєте сильну неуважність і слабку концентрацію, тоді переважає раджас. Якщо відчувається слабка концентрація і легка неуважність, але сильна тупість і сонливість, це значить — домінує тамас. Якщо концентрація сильна, а неуважність і сонливість слабкі, це означає, що превалює саттва.

Після того, як ви проаналізували вплив на свідомість трьох гун, необхідно знайти способи виключення впливу гуни, що чинить негативний вплив, і шляхи розвитку впливу позитивної гуни. Наприклад, якщо після уявного огляду і аналізу ви виявили вплив тамасу на процес медитації, варто знайти шляхи та засоби, які б зменшили цей вплив, і за допомогою підходящого методу, розвинути протилежну гуна. Техніка розвитку позитивного впливу є більш важливою, ніж спроби придушення гуни, яка чинить негативний вплив. У цьому сенсі слід виконувати асани, пранаяму, певні практики хатха-йоги. Не має значення, внаслідок яких змін проявляється тамас: ментальних, змін у будові, у звичках або тимчасових змін у психіці. Асани і хатха-йога у великому ступені пригнічують вплив тамасу. Фізична робота взагалі є великою силою припинення самого

існування тамасу, його викорінення, і не тільки з процесу медитації, але і з самої будови життя. Якщо раджас бере гору не лише під час практики, зокрема медитації, але й узагалі в повсякденному житті настільки, що ви не в змозі сконцентруватися на чомусь через ментальні проблеми, самскарі, бажання, життєві труднощі та пригніченість, вам слід припинити боротьбу із собою й почати застосовувати ті практики, які зменшують елемент раджасу в самому корені життя. Такими практиками, наприклад, є бгакті й джапа.

Практикувати карма-йогу, а також виконувати фізичну роботу необхідно не тому, що ви маєте потребу в їхніх результатах, а тому, що вони необхідні для вашого духовного життя.

Припустимо, ви виявили, що під час медитації дуже сильна раджагуна й, як наслідок цього, ви не в змозі на якийсь час сконцентрувати свій розум. Тому вас знемагає сон, розум починає коливатися, ви думаєте про багато речей; ви не в змозі керувати розумом. Що вам слід робити? У цьому випадку вам необхідно використати практики, за допомогою яких можна зменшити раджагуну. Будь ласка, запам'ятайте, що раджагуна може бути зменшена за допомогою практики бгакті й монотонного повторення джапи.

У якийсь час ви виявляєте, що в силі саттвагуна, хоча інші гуни, то одна, то інша, також діють. Безумовно, ви не повинні усувати саттвагуну. Її вам потрібно буде підсилювати, бо саттва бажана. Тама гуна небажана, і ви повинні будете зменшувати її. Раджа гуна також небажана, і її також потрібно зменшувати. Отже, коли домінує тамагуна, необхідно зменшувати, коли переважає раджагуна — зменшувати раджагуну, але, коли превалює саттва й у той же час присутні тамас і раджас, ви повинні, як це сказано в йогічних текстах, різними методами збільшувати силу саттви. Вам необхідно з увагою ставитися до самого себе й думати, яким методом ви можете підсилити вашу саттвагуну: можливо за допомогою дхарани, можливо — через сатсанг, можливо шляхом вивчення книг, може завдяки дотриманню дієти.

Кожен духовний послідовник повинен, не всі двадцять чотири години, а хоча б іноді, аналізувати вплив трьох гун. Отже, якщо ви виявите, що протягом цілого місяця концентрація була повною, але були проміжки, коли розум коливався, це відповідає коливному стану розуму або вікшипті. Наприклад, зараз ваш стан хиткий. І це не факт, що характеризує вашу свідомість, а лише те, що ви відчуваєте. Яка, зокрема, гуна більш сильна? Якщо більш сильна тамагуна, ви будете відкочуватися назад, ваша садхана буде слабшати. Якщо домінує саттва, ви сконцентруєтесь і перейдете в медитацію. Таким чином, головне, що ви повинні робити, це «читати» свій стан і відповідно до цього застосовувати певні засоби.

Говорять, що йога починається тоді, коли розум досягає стану вікшипті. Кшипта й мудха — дві попередні стадії, які не є йогічними. Вони являють собою те, що ми називаємо мирськими стадіями розуму. Мудха далека від будь-якої йогічної концепції.

Тепер ми підходимо до слова «екаграта». Екаграта означає односпрямованість — стан, у якому відсутні як раджагуна, так і тамагуна; є тільки саттва. У той час коли розум досягає стану односпрямованості, зовсім відсутній вплив обох гун — раджасу і тамасу; має місце повна перевага саттви. Коли ця стадія настала, тоді залишається останнє, що може бути досягнуто, це ніродха — повне припинення. У цьому стані немає ні тамасу, ні раджасу, ні саттвагуни — жодної із цих трьох функцій. Це стан розуму, називаний тригунатіта, перебуває за межами трьох гун, коли свідомість робиться абсолютно вільною від їхнього впливу. Коли індивідуальна свідомість стає вільною від полону трьох гун і залишається на самоті без якихось стосунків із гунами — «дружби», «союзу» і т.п., цей стан свідомості називається ніродха.

Така термінологія йоги, детально розглянута тут, у зв'язку із процесом пробудження свідомості кундаліні.

Сутра 3: Вища точка йоги

Tada draṣṭuh swarūpe avasthānam

Tada — тоді;
draṣṭuh — видючий;
swarūpe — власна істотна природа;
avasthānam — встановлення.

Тоді, видючий встановлюється (перебуває) у своїй власній природі.

Самореалізація може мати місце тільки тоді, коли читтаврїтті припиняє свою дію, коли розум або читта більше не підпадає під вплив гри трьох гун і мінливих настроїв, і більше немає ототожнення зі світом об'єктів. Оскільки наше розуміння дуже обмежене, ми не в змозі пізнати або зрозуміти не тільки стан кайвальї, самореалізації, але навіть досягнути більш високі стани свідомості у порівнянні зі звичайними, які розгортаються в самадсі. Реалізація приходить зсередини й не може бути збагнена розумом, який перебуває на існуючому рівні усвідомлення, оскільки розум «забарвлюється» і обумовлюється потягом і відразую, помилковою вірою, помилковими концепціями, неправильним мисленням і т.д., які всі стосуються асміти — его або Я-принципу.

Чистота розуму, повне володіння собою, відсутність бажань тощо — усього цього необхідно домогтися перед тим, як буде отримана здатність досягнення мети йоги, якою є кайвалья або самореалізація. Слово «авастханам» вказує на відновлення свого вихідного стану, і це буде обговорюватися в четвертому розділі.

Сутра 4: Що відбувається з пурушею в іншому випадку

Vritti sarupyamitaratra

Vritti — видозміна, типовий прояв;
sarupyam — ототожнення;
itaratra — в іншому стані.

Інакше — ототожнення з типовими проявами читти.

Що відбувається з пурушею — самістю або душею, коли вона не перебуває у своїй сутнісній природі, про яку тут йдеться? Коли читтаврті не перебуває у стані ніродхи, тоді пуруша перебуває «під сильним враженням» від типових проявів читти або її видозмін.

Ми всі знайомі з типом помилкового ототожнення. Коли ми дивимось кінофільм або театральну виставу, ми схильні ототожнювати себе з тим, що відбувається на екрані або на сцені, і відчуваємо відповідні емоції: горе, радість, страх, потяг, відразу й т.д. Хоча це всього лише гра акторів, ми маємо схильність ототожнюватися з баченим, і забувати, що ми просто глядачі подій на сцені. У такий же спосіб пуруша, хоча і є лише свідком свідомості, забуває свою істину природу і ототожнюється із читтою та її типовими проявами або видозмінами в такому ступені, що дуже важко вивести себе із цього ототожнення.

Наука йоги, як вона представлена Патанджалі, рекомендує різні техніки, призначені для людей, що мають різний темперамент, щоб вони могли привести матерію розуму або читту у стан ніродхи. У цьому стані пуруша стає свідомим своєї власної природи.

Сутра 5: Врітті — головна класифікація

Vrittayah pañchatayyah kliṣṭakliṣṭah

Vrittayah — прояв розуму;
pañchatayyah — п'яти типів;
kliṣṭa — болісний, буквально важкий, сугутний;
akliṣṭah — не болісний.

Типові прояви розуму п'яти видів; вони болісні або не болісні.

Вся ця сутра складена із чотирьох слів. Слово «врітті» вам уже відоме, проте воно усе ще має потребу в подальшому поясненні. Далі, починаючи з даної сутри, йде детальне пояснення поняття врітті. Сутра говорить, що врітті розуму п'ятичастинні, тобто п'яти видів. П'ять видів — це п'ять типових проявів, які бувають болісні, або не болісні. Це означає, що всього типових проявів розуму десять: п'ять із них болісні й п'ять — не болісні. Це потребує ілюстрації.

Розум бачить квітку; за допомогою очей він приймає форму квітки, й квітка йому подобається. Це називається акліштою — приємним. Потім ваш розум бачить розчавлене, розчленоване тіло собаки, яка потрапила під колеса проїжджаючого візка. Ваш розум дивиться через очі, і сприймане засвоюється ним, але воно йому не подобається. Це називається кліштою або болісним. Отже, прояв розуму певного типу у випадку із квіткою був не болісним або приємним; у випадку ж з розчавленою собакою — болісним або кліштою. Типовий прояв те ж саме — сприйняття через очі; бачення ж двоїсте: аклішта і клішта, не болісне і болісне.

У такий же спосіб розум має або приймає п'ять головних типових видозмін або проявів. Які ж ці п'ять врітті? Ми обговоримо це в наступних сутрах, але перед тим як перейти до цієї теми, будь ласка, зрозумійте дуже чітко, що Патанджалі має на увазі під словом «усе». Це прояви розуму в різних сферах життя. Наприклад, ви дивитесь на дерево, ви дивитесь на людину або природний ландшафт. Ви робите це за допомогою очей, і це один із проявів вашого розуму. Ви слухаєте музику або лекцію. Це також один із проявів вашого розуму. Потім ви закриваєте очі й думаєте про минуле, сьогоднішнє або майбутнє, про ваші стосунки, друзів і ворогів. Це також одна з видозмін розуму, одне з його утворень, шаблонних проявів. Коли ви схвилювані, стурбовані або сповнені гніву, чи пристрасті, горя, ревності, жалю, любові до людини, до Бога, це також один із шаблонних проявів вашого розуму, і цей особливий прояв називається врітті.

Згідно системи йоги, кожен вид знання, кожен вид думки й кожна область свідомості є одна з врітті розуму. У йозі навіть стан сну вважається однією із зумовленостей розуму. Це ментальний стан, ментальна обумовленість. Подібним чином — сумнів, ілюзія, помилкова думка, такі як помилкове прийняття мотузки за змію, — це все ментальні обумовленості, врітті.

У санскритських текстах і, зокрема, у текстах йоги та веданти, слово «врітті» зустрічається постійно. Але поняття це таке неоднозначне, що іноді філософи та мислителі виявляються не в змозі пояснити його належним чином. У сімнадцятому столітті був великий учений, якого звали Гаудападачарья. Він був гуру у гуру великого Шанкарачарья. Він написав докладний коментар на маленьку упанішаду, названу Мандукья упанішада. У своєму

коментарі великий учений писав: «Світ у цілому представляється нічим іншим, як формою ментальних видозмін вищої свідомості».

Весь космос, не тільки Земля, але й космос у цілому, може бути нереальним; він може бути просто вираженням вашого ментального мислення, ментального мислення вищої істоти, космічної сили мислення. Тому, коли ми використовуємо термін «ментальна видозміна», ми маємо на увазі різні типові прояви або персоніфікації розуму, різні стадії, сфери або виміри особистості.

У театральній постановці та сама людина може виходити на сцену як жебрак, король, розбійник, санньясин, чоловік або жінка тощо. У такий же спосіб у людині є проста матерія, названа свідомістю, що з'являється, щоб виявитися у формі пильнування, сновидіння, глибокого сну, мислення, потягу та відрази. Це одна свідомість, яку ми бачимо граючою різні ролі, і це різні врітті.

Сутра 6: П'ять типів врітті

Pramaṇa viparyaya vikalpa nidra smritayah

Pramaṇa — правильне знання;
Viparyaya — неправильне знання;
Vikalpa — фантазія, уява;
Nidra — сон;
Smritayah — пам'ять.

П'ять типів проявів розуму — це правильне знання, неправильне знання, уява, сон і пам'ять.

В останніх трьох сутрах ми говоримо про слово «врітті». Для учня йоги важливо правильно зрозуміти це слово. Після тривалого обмірковування ви усвідомлюєте, що остаточна мета йоги є ніщо інше, як тотальне руйнування шаблонів прояву свідомості. Це ілюструє наступний приклад. Різні фігурки або моделі форми можуть бути виліплені із глини й, коли вони руйнуються, то знову стають глиною. Точно так само майстер-золотар робить із золота різні прикраси, форми яких відомі під різними назвами, але, коли вони руйнуються або плавляться, вони знову стають золотом. Подібним чином у космічному природному процесі різні речі та структури проходять через розум і називаються різними іменами. Розум, або свідомість, має бути позбавлена всіх своїх форм для того, щоб свідомість залишалася безіменною і безформною, що є остаточною метою йоги.

Припинення усвідомлення світу — це тільки частина йоги. Це не кінцева мета, як це помилково розуміють багато послідовників. Вони закривають свої очі та вуха, забувають про всі зовнішні речі та звуки, після чого в них з'являються дивні внутрішні бачення. Вони думають, що досягли кінцевої мети йоги, але навіть це уявлення має бути зруйноване. Слід покінчити з усім, що є природним проявом розуму. Тому, перед тим, як ви почнете практику йоги, ви повинні отримати ясне уявлення про те, що ви збираєтеся робити, і в цьому вам допоможе Патанджалі.

Іноді нам говорять «узяти свідомість назад», відвести свою свідомість, але що таке свідомість? Ви відводите свідомість від зовнішніх звуків, але чи можете ви відвести її від сну? Ні, бо ви навіть не вважаєте, що глибокий сон ментально обумовлений, ви думаєте, що глибокий сон не є ментальним станом. Йога говорить, що глибокий сон — також ментальний стан, і далі у сутрах Патанджалі говориться, що навіть самадхі є ментальний стан, який має бути відкинутий. Савікальпа — самадхі початкового рівня є також видозміною розуму й тому має бути переборена.

До кінцевої мети йоги веде певний очисний процес і в його реалізації Патанджалі допомагає нам. П'ять типів класифікації охоплює винятково всі врітті. Усе, що ви бачите, чуєте, проходите на досвіді, усе, що реалізується як врітті — за допомогою розуму, через почуття, — класифікується у п'ять груп, які називаються правильне знання, неправильне знання, уява, сон і пам'ять.

Ці п'ять типових проявів утворюють свідомість розуму. З них формуються три виміри індивідуальної свідомості. Вони становлять «ментальну фабрику» людини. Будь-який ментальний стан включається в п'ять типових проявів, чи бачите ви сон чи пильнуєте, дивитися або розмовляєте, доторкаєтеся, завдаєте удару або плачете; почуття це або емоція, дія або настрої. Фактично ці п'ять груп містять у собі все.

Сутра 7: (I) Прамана — джерела правильного знання

Pratyakshānumāgamaḥ pramaṇāni

Pratyaksha — пряме пізнання, почуттєвий доказ;
anumāna — висновок;
āgama — свідчення, одкровення;
pramaṇāni — джерела правильного знання.

Пряме пізнання, висновок і свідчення є джерелами правильного знання.

В цій сутрі ріши намагається пояснити, що таке правильне знання — прамана. У попередній сутрі вже говорилося, що воно стосується проявів розуму. Розум не завжди приймає форму тільки одного правильного знання, іноді він проявляється і як неправильне знання. Дана сутра пояснює, що означає правильне знання. Воно може бути отримане із трьох джерел, які називаються: почуттєвий доказ, висновок і свідчення. Почуттєвий доказ — це знання, отримане в результаті контакту хоча б одного з наших органів почуттів з об'єктом пізнання. Наприклад, ми бачимо квітку й відчуваємо її запах, ми чуємо чийсь крик і т.п.

Якщо ваші органи почуттів, індрії, в робочому стані й у жодного з них немає дефектів, тоді ваш почуттєвий доказ є одним із джерел правильного знання. Необхідно пам'ятати, що почуттєве сприйняття — не єдине джерело правильного знання, бо наші почуття іноді обманюють нас. Наприклад, у пустелі завдяки гарячому повітрю виникає міраж. У цій ситуації, коли насправді води немає, наші очі змушують нас вірити в реальність появи води. Почуттєвий доказ у цьому випадку не є правильним знанням, бо ми можемо усвідомити нашу ілюзію, якщо спробуємо піти в напрямку міражу, щоб принести води.

Анумана (висновок) стає джерелом правильного знання, коли ґрунтується на здоровому глузді. Ми бачимо дим на віддаленій горі й негайно висновуємо, що на горі повинен бути і вогонь. Цей висновок ґрунтується на досвіді, що ніколи не підводив нас, а саме: коли б ми не проходили через дим, ми також виявляли присутність вогню. Це називається незмінним супроводом. Коли дві речі або дві події незмінно виявляються, відбуваються разом, ми можемо зробити висновок про наявність одного з них, коли ми бачимо інше.

Агама означає свідчення. Воно використовується в таких обставинах, де не доступний почуттєвий доказ, а також, якщо немає достатніх підстав для висновку. У цьому випадку нам доводиться бути у залежності від того, що говорять інші. Але тут є одна важлива умова. Інша людина, чий авторитет може бути взятий як достатнє джерело правильного знання й хто називається аптою (apta), повинен відповідати двом умовам. По-перше, він сам повинен мати правильне знання, і, по-друге, він повинен могти передати це знання без якихось помилок. Коли ці дві умови виконуються, ми можемо прийняти агаму як правильне знання. У йозі авторитет зветься гуру, і, хоча те, що він передає, учень приймає попросту на віру, це, проте, є правильним знанням, бо гуру — це особистість, чіє знання правильне. Писання також відомі як агама, бо вони є одкровеннями ріши, які першими на досвіді випробували те, про що мова йде у писанні.

Більше того, твердження писань вважаються не менш відповідальними, ніж почуттєвий доказ або висновок.

Сутра 8: (II) Віпарья — омана

Viparyayo mithyajnanamatadrupaprathistham

Viparyayah — омана;
mithya — помилковий, ілюзорний;
jnanam — знання;
atat — не свій власний;
rupa — форма;
prathistham — заснований.

Неправильне розуміння є помилковим знанням, яке не засноване на власній формі об'єкта.

Тут Патанджалі розглядає другий тип читта врітті, які ми повинні блокувати. Він визначає віпарьяю як помилкове знання, що не ґрунтується на реальному об'єкті або не відповідає йому. Це протилежність правильному знанню. Правильне знання має місце, коли наше знання ґрунтується на відповідності реальному об'єкту. Наприклад, ми бачимо кольори квітки, відчуваємо її запах, відчуваємо м'якість її пелюсток, і в нашому розумі з'являється знання, що це є квітка. Це правильне знання, бо є тадрупастхїстха, тобто існує реальний об'єкт, на якому ґрунтується наше знання. У випадку віпарьяї ж, немає об'єкту, що існує в реальності, на якому знання могло б ґрунтуватися, тому це називається атадрупастхїстхам. Наприклад, коли ми помилково приймаємо мотузку за змію, наше знання неправильне, бо річ, яка насправді існує, — мотузка, прийнята нами за змію. Щоб виникло правильне знання, це помилкове знання має бути виправлене шляхом створення відповідних умов, у цьому випадку таких, як достатнє освітлення.

Віпарьяя також називається авідьєю, оскільки все наше знання ґрунтується на невірному розумінні реальної природи пуруші та пракриті. Неправильне знання в остаточному підсумку заміщається вівекою, що містить у собі правильне розуміння істинної природи пуруші та пракриті.

Shabda jnananupati vastu shunyo vikalpah

Shabda — слово, звук;
jnana — пізнання;
anupati — що впливає;
vastu — об'єкт;
shunyah — порожній;
vikalpah — фантазія, уява.

Знання, що слідує зі слів, але порожнє щодо об'єкту, є фантазія.

Вікальпа — це уява без реального об'єкта як основи. Це не означає, що воно взагалі не має об'єкту. Об'єкт, про який говориться у твердженні, просто не існує. Наприклад, коли ми читаємо дивні розповіді про якусь казкову країну або розповіді Гулівера про ліліпутів, ми виявляємо там речі, які правильно описуються словами і використовуються в реченнях, але насправді реальні об'єкти, які б їм відповідали, зовсім відсутні. Це приклади вікальпи — уяви або фантазії. Вікальпа — це увір нашого розуму. Це, проте, не означає, що уява зовсім позбавлена експериментального матеріалу. Ми беремо ідеї з нашого досвіду й змішуємо їх, щоб сформувані нові ідеї речей, які насправді не існують.

У багатьох з нас, навіть у духовних послідовників, з'являються занепокоєння із приводу того, що іноді розум наповнюється фантазіями і вигаданими ідеями. По усьому світі існує багато духовних послідовників, які перебувають у пошуку досягнення уявної мети. Вони живуть у світі ідей, які є ніщо інше, як вікальпа.

У медитації, у дхьяні іноді відбувається політ уяви.

Це так чудово і цікаво, й робить приємність і задоволення медитуючому розуму, але, згідно Патанджалі, ця форма вікальпи також повинна бути відставлена убік. Подібним чином ми виявляємо в Індії вид медитації, заснованої на уяві, що називається свідомий денний сон. Сам по собі це окремий вид садхани, але, згідно Патанджалі, це в сутності є тупий стан розуму й має бути переборений через правильне знання. Ця садхана дуже допомагає початківцям, бо вона може змусити послідовника йти усе глибше й глибше у стані концентрації. Проте, не слід забувати, що ця садхана, хоча й корисна для початківців, надалі повинна бути відкинута. У станах дхарани, антар мауни, дхьяні послідовник уявляє певні об'єкти і їхні якості. При остаточному аналізі вони можуть виявитися нереальними і фантастичними уявленнями. Але вони дуже корисні спочатку, і учень повинен використати їх як допомогу, поки не ступить уперед, щоб опанувати більш глибокими станами. Багато великих мислителів стверджували, що різний досвід, аж до нірвікальпа самадхі, через який проходить послідовник, є ніщо інше, як плани його ментальної свідомості.

Правильне знання, неправильне знання і уява являють собою подібні процеси свідомості. Їхня відмінність у тім, що правильне знання має справжній об'єкт, неправильне знання — помилковий об'єкт, тоді як уява, або вікальпа, взагалі не має об'єкту. Цю різницю потрібно чітко розуміти.

Сутра 10: (IV) Нідра — стан сну

Abhava pratyayalambana vrittihnidra

Abhava — відсутність;
Pratyaya — вміст розуму;
alambana — опора;
vrittih — модифікація;
nidra — сон*.

* Мається на увазі глибокий сон, або сон без сновидінь. (Прим. пер.)

(Глибокий) сон — це врітті відсутності ментального вмісту для своєї опори.

Це дуже важлива сутра. У порівнянні з першими трьома врітті, про які мова йшла раніше, ця врітті характеризується як неусвідомленість, відсутність свідомості або несвідомість. Глибокий сон — це також один зі станів розуму. Дуже важливо це зрозуміти, бо, якщо ми в змозі аналізувати сплячий стан розуму, ми можемо легко зрозуміти стан самадхі. Глибокий сон — це стан розуму, у якому ховається знання зовнішнього світу. У Мандукья упанішаді говориться, що у глибокому сні ви нічого не бажаєте, немає ні сновидінь, ні якихось інших сприйнятів. Всі врітті стають сконцентрованими разом, і вся енергія сплавлена в один процес. Здатність сприйняття розвертається всередину самої себе; зовнішні об'єкти не видимі й не чутні, немає якихось відчуттів. Це несвідомий стан розуму.

Це саме та ідея, яку Патанджалі хоче підкреслити в цій сутрі. Він говорить, що в глибокому сні, стану розуму не передує об'єкт, розум не бачить, не чує, не відчуває, не почуває чого-небудь. Будь-яка форма знання, будь-який вміст розуму згас.

Коли ми маємо досвід сприйняття об'єкту, ментальне відбиття цього досвіду називається пратья — вміст розуму. У нас може бути пратья як з почуттєвим сприйняттям, що виникає при контакті з об'єктом, так і без нього. Ми можемо, наприклад, бачити троянду усередині нашого розуму, у формі видіння, або сновидіння, або якоїсь ідеї. Вміст розуму в усіх цих станах називається пратья.

Коли сама ідея об'єкту, сам вміст розуму проходить через певний процес, розум стає позбавленим опори. Глибокий сон — це врітті, у якому вміст розуму відсутній. У цьому стані думки й ін. є, але вони не стоять перед розумом, тож, розум не бачить, не відчуває, не думає, не чує, не почуває, тобто немає якогось почуття або ментального досвіду. Психологічно в цьому стані мозок не пов'язаний з розумом, і думки тимчасово придушені. Подібним чином у дхьяні ми іноді стаємо несвідомими, коли активність розуму зупиняється.

Стан глибокого сну порівняний зі станом самадхі, бо в обох станах відсутнє усвідомлення зовнішнього світу. Єдина відмінність між глибоким сном і самадхі полягає в тому, що в самадсі деякою мірою зберігається поняття «Я», тоді як у глибокому сні це поняття відсутнє. У стані самадхі повністю припиняється усвідомлення поділу власного існування і власних якостей. Особисті якості, такі як індивідуальна національна приналежність (наприклад те, що ви індієць), власне ім'я та своя форма не усвідомлюються. Проте, деякий вид свідомості все ж зберігається. Ця свідомість позбавлена всіх особливостей, що належать зовнішньому світові. Свідомість, що ми маємо в стані самадхі, точно така ж, як у стані пильнування, з тією лише різницею, що в самадсі є свідомість, але немає об'єкту. Тут існує багато нерозуміння, невірних концепцій, безліч помилкових настанов і невірних інтерпретацій. Помилково дається, що самадхі — це стан абсолютної несвідомості, у той час як насправді це не так.

Сутра 11: (V) Смпіті — пам'ять

Anubhūtavaṣāyāsampramoṣah smritih

Anubhūta — пізнаний на досвіді;
vaṣāya — об'єкти почуттєвого сприйняття;
asampramoṣah — не допускає вислизання;
smritih — пам'ять.

Властивість не допускати вислизання з розуму пізнаних на досвіді об'єктів, є пам'ять.

Пам'ять — це п'ята врітті розуму. Вона буває двох типів: свідомо пам'ять і підсвідомо пам'ять. Функція свідомої пам'яті — викликати досвід минулого. Вона містить у собі згадування речей, які вже пізнані на досвіді. Підсвідомо пам'ять — це сновидіння. Тут ви не згадуєте свідомо, ви пам'ятаєте несвідомо. Ця пам'ять також двох видів: одна — уявлювана й інша — реальна. Іноді уві сні відбуваються фантастичні переживання, які не мають якогось стосунку до реального життя. Можна бачити себе розчавленим під колісьми поїзда або можна побачити себе померлим. Це фантазія розуму, і тому цей вид пам'яті називається уявлюваною підсвідомою пам'яттю. Але ми повинні розуміти, що кожен сон має деяку основу й, що не буває снів без основи. У випадку реальної підсвідомої пам'яті, уві сні пригадується щось, що дійсно відбувалося в минулому, без перекручування фактів. Це пам'ять, що виявляє враження підсвідомого плану і розгортає їх на свідомому плані, є однією зі здібностей нашої свідомості й тому класифікується як врітті.

Об'єкти досвіду бувають п'яти видів, відповідно до органів почуттів, за допомогою яких вони сприймаються: ока, вуха, шкіри, язика й носу. Коли ми сприймаємо ці об'єкти на досвіді, наш розум через індрії входить із ними в контакт. Якщо цьому досвіду не дозволяється вислизнути з розуму, наступного разу, коли відбувається подібний контакт, з'являється пам'ять минулого досвіду. Якщо досвіду вдається вирватися, пам'ять нас зраджує. Таким чином, слово «асампрамоша» використовується Патанджалі, щоб підкреслити той факт, що досвіду не дозволяється вислизати з розуму. Слово має наступні складові: «а» — «не», «сам» — «повністю», «пра» — «високий» або «сильний» і «мокша» — «звільнення», «витікання». Таким чином, буквально слово означає «недозвіл витікати».

Отже, по п'ятьох врітті, про які говорить Патанджалі, можна підбити наступний підсумок. Перша врітті містить у собі правильне знання, друга — неправильне знання, третя — уявлюване знання, четверта — відсутність знання й п'ята — минуле знання. Ці врітті покривають усе поле нашої свідомості. Визначаючи йогу, Патанджалі відзначає, що суть йоги в блокуванні або зупинці всіх врітті. У наступній сутрі він описує засоби, які повинні використовуватися для цієї мети.

Сутра 12: Необхідність абхьяси і вайраг'ї

Abhyasavairagyabhyam tannirodhah

Abhyasa — повторювана практика;
vairagyabhyam — за допомогою вайраг'ї;
tat — той;
nirodhah — зупинка, блокування.

Зупинка їх (п'яти врітті) повторюваною практикою і вайраг'єю.

У цій сутрі Патанджалі описує два методи для зупинки потоку читта врітті. Це абхьяса і вайраг'я. Абхьяса означає повторювану і наполегливу практику. «Вайраг'я» — це слово, зміст якого далеко не однозначний. Розуміння терміну може розрізнятися, оскільки залежить від традицій країни, часу життя і розумових здібностей послідовника. Ми можемо сказати, що вайраг'я — це ментальний стан неприв'язаності або позбавлений прихильності, тобто це свобода від рагі та двеші — потягу та відрази. Коли розум стає вільним від них, цей стан називається вайраг'я. В Індії вайраг'я традиційно означає також духовний сан санньяси. Патанджалі описує рагу і двешу в одному з подальших розділів. Можна сказати, що рага є ставлення потягу до об'єкту нашого вибору. З іншого боку, двеша — це ставлення розуму, що містить у собі відразу від об'єкту. Свобода від цих двох називається вайраг'я.

Ми зустрічаємо багато духовних послідовників, які намагаються концентрувати свій розум без попередньої практики абхьяси і вайраг'ї, без приборкання рагі та двеші. Даремно намагаються робити розум спокійним без попереднього видалення факторів, що заважають, названих рага і двеша, які роблять розум нестійким. Патанджалі говорить нам, що абхьяса і вайраг'я є засоби, якими ми повинні спочатку опанувати, щоб медитація проходила без ускладнень.

Сутра 13: Абхьяса означає постійну практику

Tatra sthitou yatnobhyasah

Tatra — там, із двох;
sthitou — будучи фіксованим, укоріненим;
yatnah — зусилля;
abhyasah — практика.

Із двох (згаданих у попередній сутрі) абхьяса — це «бути затвердженим у старанні».

У цій сутрі Патанджалі пояснює значення абхьяси. Слово «татра» буквально означає «там», але, згідно контексту сутри слово «татра» значить «із двох». Абхьяса значить бути цілком затвердженим у духовному зусиллі (садхані). Тут зусилля містить у собі практику читта врітті ніродха. Це може включати карма-йогу або бгакті, самоспостереження й інші практики. Варто пам'ятати, що просто практика чого-небудь протягом якогось часу не є абхьясою. Абхьяса означає безперервну практику, ту, залишити яку зовсім неможливо. Вона стає частиною вашої особистості, частиною вашої індивідуальної природи. Щоб підкреслити це, ріши використав слово «стхітоу», що значить «будучи твердо фіксованим» або «твердо встановленим».

Наступне слово «ятна» (зусилля) указує на всі зусилля, чи то крійя-йоги, хатха-йога або медитація. Існує один дуже важливий момент, що стосується абхьяси, який слід зрозуміти. Коли абхьяса стає природною, міцно вкоріненою і повною, вона веде до самадхі. Таким чином, кожен учень повинен приділяти граничну увагу регулярній і безперервній практиці, яка, коли стає довершеною, веде до повного блокування врітті.

Сутра 14: Основи абхьяси

Sa tu dirghakala nairantaryasatkarsevito driḍhabhumih

Sah — те (абхьяса);
tu — але;
dirgha — тривалий;
kala — час;
nairantarya — без переривання;
satkara — повага;
asevita — практикований;
driḍha — твердий;
bhumih — обґрунтовувати.

Вона стає твердо встановленою, коли триває протягом тривалого часу, з повагою, без переривання.

Існує три умови для практики абхьяси: необхідно, щоб вона, практика, виконувалася з повною вірою, не переривалася і тривала протягом досить довгого часу. Коли ці три умови виконуються, абхьяса твердо встановлюється і стає частиною вашої природи. Часто спостерігається, як багато послідовників на початку своєї практики стають великими ентузіастами, але згодом їхня віра зовсім виснажується. Це не повинні допускати учні йоги, які хочуть досягти мети саме в цьому народженні. Духовний послідовник повинен продовжувати свою садхану, поки не зможе отримати щось дуже конкретне й дуже істотне. Однак, далеко не всі послідовники роблять це.

Слово «наірантарья» дуже важливе. Воно означає практику без переривання. «Антар» означає розходження, «наірантарья» — відсутність цього розходження, тобто безперервність. Це дуже важливо, бо, коли практика раз у раз переривається, учень не в змозі отримати користі повною мірою від своїх занять. Безперервність означає духовну зрілість. Послідовник, коли він починає свою практику, повинен досягти духовної зрілості і його практика повинна тривати протягом довгого часу. Іноді ми спостерігаємо, що багато людей мають неправильне уявлення про духовну еволюцію. Вони гадають, що її мета може бути досягнута протягом декількох місяців, але це не так. Для досягнення мети може знадобитися безліч народжень. Послідовник не повинен бути нетерплячим, нетерпіння та поспіх мусять бути виключені. Наша древня література буває історіями, у яких говориться, що може знадобитися багато народжень, поки людина досягне вищої мети йоги. Що важливо, так це не тривалість часу, а безперервність практики. Потрібно продовжувати практику без якогось переривання і виконувати її, поки мета не буде досягнута, скільки б часу на це не знадобилося. Потрібно додержуватися заклику серця і з вірою продовжувати практику. Віра — дуже важливий фактор, оскільки тільки через віру ми проявляємо наполегливість і отримуємо енергію для продовження практики, незважаючи на життєві безладдя. Якщо послідовник має повну віру в те, що він безсумнівно досягне мети через свою практику, тоді для нього мало важить, коли це відбудеться.

Наступний важливий пункт — це те, що садхана має давати задоволення. Так само, як мати турбується, коли її дитина не повертається додому вчасно, так і послідовник повинен проявляти занепокоєння, якщо він не виконує свою щоденну практику. Він повинен любити свою практику так само сильно, як любити своє тіло. Практика повинна приваблювати його, як приваблює улюблена солодка страва. Практика може мати бажаний результат, тільки якщо вона подобається і виконується з любов'ю. Не має бути почуття примусу, практика повинна виконуватися по добрій волі. Таке поняття саткари, що означає серйозність, повагу і відданість. Якщо ці якості присутні, гарні результати гарантовані. Прихильність до практик може бути розвинена через постійний самоаналіз і сатсанг.

Патанджалі стверджує, що якщо ми практикуємо абхьясу з вірою і переконаністю протягом тривалого часу, це дійсно приведе до зупинки п'яти видів врітти розуму.

Сутра 15: Початкова форма вайраг'ї

Driṣṭanushravika viśayavitrīṣṇasya vashīkara sanjñā vairāgyam

Driṣṭa — видиме;
Anushravika — чути;
viśaya — об'єкт;
vitriṣṇasya — того, хто вільний від бажання (*trīṣṇa* — хіть, бажання);
vashīkara — керування;
sanjñā — усвідомлення;
vairāgyam — відсутність хіті.

Коли людина стає вільною від потягу до почуттєвих об'єктів, які вона зазнала на досвіді, а також до тих про які вона чула, цей стан свідомості є вайраг'я.

Коли людина не має хіті, жагучого бажання стосовно всіх об'єктів задоволення й т.п., які вона у своєму житті сама бачила або про які вола чула, цей стан «непотягу» її розуму, «нехоті» відомий як вайраг'я. Дрішта містить у собі задоволення від об'єктів, які здатні його дати за допомогою почуттєвого досвіду. Весь досвід особистого почуттєвого знання називається дріштою. Анушравіка — це ті об'єкти, які не пізнавалися досвідом, але про які ви довідалися від інших людей або з книг. Таким чином, вайраг'я цілком є процесом буддхі, це не приналежність до якоїсь секти. Якщо хтось думає, що для практики вайраг'ї йому необхідно буде змінити своє нинішнє життя, то він помиляється. Вайраг'я — це остаточна переоцінка всього, що ви відчували у житті. Досягнення вайраг'ї можливе навіть тоді, коли на вас повною мірою лежить відповідальність за родину та суспільство. Зовсім не обов'язково відмовлятися від своїх обов'язків. Що потрібно, так це не відкидати як непотрібні різні дії, а скоріше відкинути рагу і двешу, які викликають підсвідомі муки. Це дуже добре пояснюється в Бгавад-гіті, в якій говориться, що людина може бути звільнена у цьому самому житті, навіть виконуючи різні життєво необхідні дії, якщо тільки вона зможе відокремити себе від гарного або поганого впливу своїх дій. Для медитації неважливо, що ви робите або не робите у своєму зовнішньому житті. Важливе внутрішнє життя, що відіграє вирішальну роль у медитації, — життя стримувань, придушень і комплексів, життя ментальних і психічних помилок. Для цього у вас повинна бути вайраг'я для того, щоб у ваше буття увійшли належні стосунки.

Практика вайраг'ї починається зсередини й ніколи — ззовні. Не має значення, який одяг ви носите, з якими людьми ви живете разом. Що дійсно має значення, так це те, якого штибу у вас ставлення до різних речей, людей і подій, з якими ви зіштовхуєтеся у житті. Вайраг'я — це вид безпристрасності, який працює у всьому, що б ви не робили, до того ж, сприяє збалансованому ставленню і підходу до явищ у комплексі, почуттю любові та співчуття. Вайраг'я — це, таким чином, прояв чистоти і спокою вашого розуму.

Вона нагороджує садхаку непохитним щастям і спокоєм, які залишаються незмінними, з якими б подіями він не зіткнувся, чи прийнято їх називати приємними або неприємними.

Тут з'являється важливе питання. Можна стверджувати, що учень може очистити розум і зробити його спокійним у стані самадхі без практики вайраг'ї. Можна сказати, що інші техніки йоги, такі як пранаяма, медитація та інші, є цілком достатніми для того, щоб учень опанував більш високими станами. Але вірити в це значить помилятися. Якщо ви кинете безсторонній погляд на свій розум, ви усвідомите той факт, що на глибшому рівні свідомості й підсвідомості, кожний з нас має певні бажання, пристрасті, амбіції та прагнення, які ми хотіли б реалізувати. Ці незадоволені бажання дають початок конфліктам і напрузі. У нашому повсякденному житті ми можемо не усвідомлювати ці конфлікти та напруги, але людина, яка хоче медитувати, виявляє, що їй неможливо зробити свій розум стійким доти, доки не розв'яжуться сховані на глибшому рівні спонукання і напруженості.

Як Патанджалі пояснює в одному з наступних розділів, існує п'ять типів цих основних спонукань, які можуть бути описані як муки або затьмарення. Усіх їх потрібно позбутися. Поки це не виконано, учень не може зробити свій розум стійким у самадсі, і вайраг'я є єдиним способом, за допомогою якого підсвідомі муки можуть бути вилучені.

Існує три стадії вайраг'ї. На першій стадії всі потяги та відрази стосовно об'єктів цього світу перебувають у розумі в активному стані. Зусилля відбуваються для керування природними пристрастями та сильними бажаннями, такими, як ставлення до ненависті, насильства тощо. Ця стадія характеризується боротьбою з подолання рагі й двеши. На другій стадії деякі прояви рагі й двеши попадають під управління розуму, але існують деякі аспекти, які поки не контролюються. На третій стадії свідомий аспект рагі й двеши цілком розвинений і розум стає вільним від них. Таким чином, ми бачимо, що на першій стадії зусилля не досягають успіху, на другій стадії є частковий успіх і на третій стадії послідовник домагається повного успіху в знищенні рагі й двеши, хоча їхні коріння усе ще можуть залишатися.

Сутра 16: Більш висока форма вайраг'ї

Tatparam puruṣakhyatehguṇavairiṣṇyam

Tat — той, та;
param — вищий;
puruṣakhyathe — істинне знання пуруші;
guṇavairiṣṇyam — звільнення від бажання гун.

Та ж є вища, у якій існує звільнення від бажання гун через знання пуруші.

Існує два різновиди вайраг'ї: один стан — більш низький і другий — більш високий. У більш низькій формі послідовник виходить за межі прихильності до почуттєвих об'єктів, але її тонка форма усе ще залишається. Це також пояснюється в Бгагавад-гіті. Більш низька форма вайраг'ї включає процес стримування в тому розумінні, що є розпізнавання стану потягу і керування цим станом за допомогою розвитку релігійної свідомості й сатсанга. Існує свідомий контроль із боку розуму, тож бажання і пристрасті контролюються. Паравайраг'я ж включає не тільки відмову від насолод, але й подолання вкоріненої схильності до насолоди. З більш низької вайраг'ї існує можливість повернення назад, але коли ви досягаєте паравайраг'ї, бажання і пристрасті вже не повертаються до життя. Паравайраг'я характеризується відсутністю бажання у всіх його формах. Не існує бажання ні задоволення, ні насолоди, ні знання, ні навіть глибокого сну. Це відбувається, коли досягнуте усвідомлення справжньої природи пуруші. У медитації або самадсі духовний послідовник усвідомлює пурушу в самому собі. Відбувається пряме інтуїтивне усвідомлення пуруші, що дає початок паравайраг'ї. Послідовник переборює всяку привабливість і залишається непохитним, навіть коли йому пропонуються всі задоволення світу. У Катхупанішаді є історія, що описує, як якийсь Натчикета, сповнений бажання довідатися, що відбувається з душею після смерті, відкинув усі мирські задоволення, які йому пропонував Яма — бог смерті. В остаточному підсумку він одержав істинне знання, довівши самому собі, що готовий заради отримання вищого знання відмовитися від усіх мирських задовольень. Паравайраг'я — це стан, що не може бути досягнутий за допомогою читання книг, через сатсанг або духовну практику. Вона приходить до вас, коли відбувається інтуїтивне пряме усвідомлення пуруші.

Ми повинні ясно розуміти, що означає пуруша кхьятех. Слово «пуруша» складено із двох слів: «пурі», що означає «місто» і «ша», що значить «сон». З погляду філософії вважається, що наше фізичне тіло — це місто з дев'ятьма ворітьми. Вважається, що ментальне тіло є місто у якому четверо воріт. Є також третє тіло, назване пранічним. Припускається, що усвідомлення світу є функцією тонкого тіла. Пуруша є ніщо інше, як свідомість, яка не виявлена в тілі й не діє. Коли пуруша вступає у стосунки з пракриті, це є початок всесвіту. Пракриті

складається з п'яти первинних елементів (панчбугта), п'яти карміндрій, п'яти гьяніндрій, чотирьох функцій розуму, п'яти пран, трьох тіл і п'яти об'єктів почуттєвого задоволення. Згідно філософії Санкхья, всі вони разом формують основні таттви. Вони є складовими пракриті. Згідно Санкхья, всесвіт починає своє існування з початком стосунків пуруші та пракриті. Згідно йоги, пуруша є свідомість, яка позбавлена того, що утримується в розумі. Вона вільна від якогось змісту розуму. Це прояв свідомості без кожного з п'яти видів врітті.

У йозі пуруша розглядається як вищий прояв свідомості, вільний від врітті так само, як і вільний від будь-якого втручання пракриті. Зазвичай наша свідомість функціонує через почуття, розум і буддхі. У медитації вона діє на глибшому рівні, проте, у цьому стані зберігається пратьяя або зміст розуму і щось, що втручається в цей зміст, а саме уявлення «я» — відчуття, що «я» є. Зрештою, за межами медитації це почуття «я» також зникає; те, що залишається у свідомості, і називається пуруша. Вище усвідомлення пуруші дає початок звільненню від трьох гун, які називаються відповідно саттвагуна, раджагуна і тамагуна. Під саттвагуною ми можемо мати на увазі знання, спокій і світло; під раджагуною — жадібність, гнів, напруженість; під тамагуною — повільність, лінь, тупість і т.п. Звільнення від гун означає, що три гуни не чинять впливу на розум, коли має місце усвідомлення пуруші.

Сутра 17: Визначення сампраджнята самадхі

Vitarka vicharanandasmitanugamat samprajnatah

Vitarka — вибірковість;
vichara — міркування;
ananda — блаженство;
asmita — почуття особистості;
anugamat — з'єднанням;
samprajnatah — самадхі з праджнею.

Сампраджнята-йога встановлює з'єднання відповідно з вибірковістю, міркуванням, блаженством і почуттям особистості.

Самадхі є мета йоги. Це її позитивний аспект. Негативний аспект реалізується як читта врітті ніродха. Самадхі — дуже важлива тема, і, проте, у цьому питанні існує безліч оман. Можна визначити самадхі, указавши, що цей стан, якого послідовник досягає в точці свідомості, позбавленої своєї суті. За межами цього стану не залишається ніякої свідомості. Самадхі досягається на найглибшому рівні усвідомлення, де не функціонує навіть почуття індивідуальності. Древні автори описували самадхі як більш високий стан свідомості, де не функціонують ментальні тіла. У цьому стані воно проявляється тільки як засіб вираження атмана. Тут для усвідомлення не потрібно якогось змісту або базису.

Самадхі починається тільки після того, як свідомість стане вільною від фізичної сфери. Лінія межі почуттєвого світу або майї закінчується там, де починається чиста ментальна свідомість. Якщо ви у змозі виключити фізичне відчуття, а також пранічне усвідомлення, але залишатися свідомим до ментального стану, це є початок самадхі. Ця самадхі починається, коли свідомість уже поринула в маномайя кошу — ментальне тіло, де немає й сліду фізичної або пранічної свідомості. Тут доречно згадати про три сфери розуму, названих маномайя коша, вігьянамайя коша та анандамайя коша. Атман тонше і чистіше всіх цих сфер. Атман не є сфера прояву, це чиста свідомість. Усього існує п'ять сфер свідомості. Три з них ми вже згадали. Дві інші — це анамайя коша, або щільне тіло, і пранамайя коша — пранічне, більш тонке тіло, ніж анамайя коша. Маномайя, вігьянамайя і анандамайя слідує далі у порядку зростання тонкості коші. Анандамайя коша є найтонша сфера свідомості, в якій немає нічого крім блаженства. Немає ніякого фізичного наповнення. За межами цих п'яти сфер свідомості є кінцева свідомість, відома як пуруша. Самадхі досягається тоді, коли свідомість іде глибше, у тонші стани і виходить за межі сфери об'єктів, спонукань, думок, інстинктів і, зрештою, досягає межі сфери прояву свідомості. У цьому процесі свідомість звільняє сама себе від фізичної, пранічної та інших сфер. Всі п'ять сфер перебувають у переплетенні з пракриті, але коли свідомість досягає анандамайя коші, вона стає вільною від пут пракриті.

Весь ряд самадхі класифікується на дві категорії, названі сабіджа — з насінням і нірбіджа — без насіння. Сабіджа — це більш низький стан, а нірбіджа — більш тонкий. У сабіджа є основа — зміст, центр або символ. У сабіджа самадхі розум фіксується на деякому символі, грубому або тонкому.

У розумі присутня пратьяя, тобто зміст символу. Для фіксування розуму початківець повинен використати певну основу. Існує чотири види основ, яким відповідають чотири види самадхі. Поняття пратьяї надзвичайно важливе для розуміння стану самадхі. Із приводу ролі пратьяї у світі існує велика омана. Деякі люди вважають, що підтримуючі свідомість «ідоли» необхідні, інші висловлюються проти них, але обидві ці точки зору часткові й недосконалі. У філософії йоги говориться, що пратьяя залежить від трьох гун, і відповідно існують сатвічна, раджастична і тамастична пратьяя. Таким чином, самадхі — це особливий ряд, у якому духовний послідовник починає з мінімально необхідної пратьяї, мінімальної опори розуму у вигляді об'єктів. Поступово він іде глибше й глибше, і настає час, коли він відкидає пратьяю. Навіть остання основа для свідомості, необхідна щоб опиратися і перебувати на ній, відкидається, і розум стає вільним від пратьяї. На початку для медитації в якості пратьяї використовується джапа мантра або рупа (форма). Але навіть вона відкидається. Таким чином, у якості

пратьяї можна використати чакру або лотос, звук, мудру, пранаяму, запах, відчуття в муладхарі, світло в бхрумадхьї або образ свого гуру. Але коли, зрештою, пратья відкидається геть, за допомогою процесу стоншення свідомості, досягається стан самадхі.

Сутра 18: Визначення асампраджнята самадхі

Viramapratyayabhyasapurvah samskarasheṣanyah

Virama — зупинення;
pratyaya — зміст розуму;
abhyasa — практика, що продовжується;
purvah — минаючий перед;
samskarasheṣa — у якому залишаються тільки сліди;
anyah — інше самадхі.

Іншій самадсі (асампраджнята) передує безперервне заняття із зупинення вмісту розуму. В ній розум залишається у формі слідів.

Відносно цього виду самадхі існує одна неправильна концепція створена інтелектуалами. Нам варто чітко розуміти, що всяке поглиблення сампраджнята самадхі сполучене зі станом асампраджнята самадхі й, що остання не є нірбіджа самадхі. Асампраджнята самадхі належить до категорії сабіджа самадхі. Нірбіджа самадхі є найвищим типом, і тому обидві: і сампраджнята, і асампраджнята — є різновиди сабіджа самадхі.

Коли духовний послідовник виходить із області дхьяни і входить у самадхі, цей особливий стан відомий як вітарка сампраджнята. Якщо вдосконалюватися в ній, далі йде асампраджнята. Наступна стадія — це вічара сампраджнята, за якою знову йде асампраджнята. Подібне відбувається і з ананда, і асмїта самадхі. Асмїта сампраджнята самадхі в остаточному підсумку досягає вершини в нірбіджа самадсі.

Повернемося до сутри. Вірам значить зупинення або здійснення повної зупинки. Пратьяя — це зміст розуму. Наша свідомість має щось, на чому вона перебуває протягом концентрації. Ця підтримка, що може бути символом або певною ідеєю, грубою або тонкою, і називається пратьяєю. Коли ви медитуєте на ОМ, форма ОМ для розуму є пратьяєю. Аналогічно і з іншими символами. Іноді стверджується, що необхідна відсутність символу, бо вище буття безформне. Але це тільки один з різновидів теологічної і філософської плутанини, створеної інтелектуалами. Дійсно, Бог або вище буття, не має форми або образу, але протягом процесу медитації послідовник повинен мати щось, на чому його розум може спочивати. Розходження між сампраджнята і асампраджнята відтак проясняється Патанджалі.

В асампраджнята самадсі немає усвідомлення якого-небудь символу. Це називається вірама пратьяя — припинення усвідомлення символу. Але проста відсутність символу не означає, що це асампраджнята. В асампраджняті за цим припиненням усвідомлення символу йде якийсь динамічний стан свідомості. Це стан лайя, що приходить між вітаркою і вічарою, вічарою і анандою, й т.д., не вільного від самскар. Тут свідомість не статична, хоча символ і відсутній. У самому протіканні стану лайя існує схований динамізм, названий самскара. Коли самскара повністю закінчується, свідомість зовсім припиняється. Цей стан є нірбіджа, бо немає більше необхідності у свідомості. Таким чином, асампраджнята володіє двома певними характеристиками: перша — відкидання пратьяї і друга — присутність самскар.

Цьому стану передує практика. Практика включає стан вітарки, вічари й т.д. У вітарка самадсі послідовник свідомий до якого-небудь об'єкту без усвідомлення чого-небудь іще. Коли ця практика тривала, усвідомлення цього символу — пратьяя, також припиняється і це є стан лайя. Із цього стану лайї послідовник або сходить до наступного, більш високого стану, або може повернутися знову у стан усвідомлення символу. Може навіть трапитися, що він повернеться у стан дхьяни або дхарани. Стан асампраджняти схожий на стан ніродхи. З нього можна або піднятися у глибший стан свідомості, або повернутися назад у грубіший стан. Це дуже важливо.

Необхідно зауважити, що коли ви вступаєте у стан вітарка, особиста свідомою сила волі перестає функціонувати і вся сфера діяльності утримується самскарами. Це та динамічна свідомість, що просуває послідовника далі, і вона ж знову переносить його назад у стан дхьяни, дхарани і вікшепи.

Слово самскара може бути перекладено як сховані або дримаючі відбитки, або минулі враження. Можливо, це не зовсім правильне значення. Самскара це насіння, що дає життя стану сампраджнята самадсі. Після цього стану насіння висихає, даючи можливість з'явиться нірбіджа самадсі. Нірбіджа — зовсім не стан свідомості. Це стан, позбавлений усвідомлення, позбавлений свідомості. Згідно йоги, свідомість або усвідомлення існує у формі руху або вібрації. Воно містить у собі й спокій. Таким чином, асампраджнята та самадхі, відповідно до цієї сутри, настає тоді, коли залишається тільки самскара, а усвідомлення об'єкту відкидається завдяки практиці (абхьясі).

Необхідно прояснити омани, розповсюджену серед учених, які не практикують самадхі, а розглядають її інтелектуально. Омани полягає в переконанні, що самадхі настає, коли об'єктне усвідомлення або усвідомлення самскар зрештою відкидається. Насправді це не зовсім так. Свідомість об'єкта не зникає зовсім; вона тільки міняє шари нашого минулого досвіду. Звичайне сприйняття символу відбувається крізь ці шари, але коли за допомогою практики вони розчиняються, об'єкт може бути видно цілком чітко.

Ось що відбувається, коли учень слідує від вітарки до вічари й т.д. У дхарані об'єкт з'являється у вигляді якогось сформованого зразку грубої свідомості*. У дхьяні існує зразок сконцентрованої свідомості. У вітаркасамадсі — зразок свідомості за межами ментальності, у вічарі — зразок споглядальної свідомості**, в ананді — це зразок усвідомлення блаженства й т.д., але прат்யя зберігається до кінця. Вона відкидається тільки короткочасно; тоді вона називається вірама пратьяя. В асампраджнята самадсі пратьяя або усвідомлення символу відкидається, але відсутність вмісту свідомості дуже короткочасна. Воно знову самовідновлюється, але не в колишній якості.

* Під грубою свідомістю мається на увазі свідомість, що сприймає за допомогою органів почуттів, тобто грубі об'єкти. (Прим. пер.)

** Під споглядальною свідомістю мається на увазі свідомість, вмістом якої є об'єкти, не сприймані за допомогою органів почуттів, тобто тонкі. (Прим. пер.)

Стан усвідомлення тепер може бути або тонше, або грубіше. Асампраджнята самадхі — це не безперервний стан. Це тільки проміжний стан, у якому свідомість намагається вийти за свої межі і перейти на інший план. Це подібно тому, як людина виходить із машини й сідає у літак. Це короткочасний період пересадки з одного транспорту в інший.

Вітарку або інші стадії, так само як і стадії асампраджняти, доводилося відчувати, можна сказати, більшості практиків. Єдині труднощі полягають у тім, що ці стадії нестабільні, вони нестійкі. Тому, ніколи не треба просто відмовлятися від об'єкту або символу, чим би він не був: хрестом, шивалінгамом або будь-яким іншим підходящим об'єктом. Треба за допомогою тривалої практики йти до більш глибоких станів доти, доки, нарешті, не буде досягнутий стан асампраджняти. Але це дійсно надзвичайно важко.

Сутра 19: Минулі заслуги, необхідні для асампраджнята самадхі

Bhavapratyaya videhaprakritilayanam

Bhavapratyaya — народження є підставою;
videha — звільнені від тіла йогини;
prakritilayanam — йогини, які злиті із пракриті.

Для йогинів відеха і пракриті лайя, підставою для асампраджнята самадхі є їхнє народження. (Це бгавапратьяя асампраджнята самадхі.)

Звичайно самадхі досяжна через віру, сміливість, пам'ять і більш високі рівні розуміння. Учень може досягти самадхі раніше або пізніше за допомогою цих різних методів відповідно до інтенсивності їхнього застосування і сили спонування. Однак, ми зустрічаємо багато людей, які дуже просто досягають самадхі, нічого не практикуючи. Це відбувається, бо під час народження в них збереглися відповідні сліди їхньої минулої карми. Так, є приклади людей, які долають бар'єри більш низької свідомості в дуже молодому віці. Наприклад, великий святий Джнянешвар, а також Рамана Магарши з Аруначали, який досяг самадхі коли йому не було й двадцяти.

В цій сутрі Патанджалі говорить, що два види йогинів, яких називають відповідно звільнені від тіла й злиті із пракриті, досягають асампраджнята самадхі прямо з народження. Їм не потрібно практикувати якісь попередні стадії, такі як дхарана, дхьяна або вітарка, вічара тощо.

Сутра 20: Заслуги, необхідні для асампраджнята самадхі в інших випадках

Shraddhāvīryasmritisamādhiprajnapurvaka itareṣam

Shraddha — віра;
vīrya — енергія, сильна воля;
smṛiti — пам'ять;
samādhiprajna — розуміння, що виникає від самадхі;
purvaka — походить від;
itareṣam — інших.

Інші (ті, котрі не належать до вільних від тіла і злитих із пракриті) досягають асампраджнята самадхі через відповідні стадії віри, сильної волі, пам'яті та розуміння, що виникають від сампраджнята самадхі.

Два типи йогинів, а саме відеха й пракриті лайя, як було сказано, досягають самадхі прямо з народження, але такі йогини зустрічаються зрідка. Величезній безлічі послідовників доводиться йти через регулярну практику різних технік, і ці техніки описуються в цій сутрі.

Слово «шраддха» складається із двох частин: «шрат», що означає «істина», і «дха» — «володіти». Таким чином, «шраддха» означає «той, котрий володіє істиною». Слово «віра», можливо, не дуже коректний переклад

слова «шраддха». Віра зазвичай сліпа, переконання завжди міцні, але зі шраддхою інша справа. Вона приходить тільки після розуміння істини. Шраддха виникає з істинного досвіду. Віра завжди заснована на думці інших людей, це не результат усвідомлення істини. Шраддха ж ніколи не обманює очікування. Шраддха — це перший істотний принцип, застосований учнем йоги. Він відрізняється від простої віри. Шраддха з'являється тільки після того, як відбудеться проблеск істини, подібно тому, як у Свами Вівекананди й Свами Йогананди був проблеск істини, коли вони ввійшли у контакт із їхнім гуру. Проте, це не є істина в повному вигляді, це тільки її проблеск, це тільки початок шляху йоги. Гуру викликає в учневі досвід істини або самадхі за допомогою своєї власної сили, і в такий спосіб з'являється шраддха.

Наступна істотна якість називається вір'я. Це енергія — як фізична, так і ментальна. У контексті самадхі вона означає сміливість, за допомогою якої ми можемо перебороти безліч перешкод на шляху йоги. Вона включає сильну волю і рішучість. Необхідно продовжувати свій шлях за всяку ціну. Потрібно, щоб розум управлявся належним чином, а контрольований розум повний сміливості, вір'я. У Ведах існує молитва, у якій ріши просять дарувати їм вір'ю і оджас для досягнення сміливості та енергії.

Третій фактор — це пам'ять. Насправді смриті означає дхьяну у якій послідовник утримує в пам'яті символ. За допомогою смриті ми можемо привнести у свідому область усвідомлення самої свідомості.

Далі ми підходимо до самадхі праджня. Вона дуже істотна для досягнення асампраджнята самадхі. Розумові здібності бувають двох видів: звичайні розумові здібності, які потрібні нам для успішного існування в повсякденному житті, й більш високий тип свідомості, що розвивається як результат сампраджнята самадхі. Цей вид розумових здібностей у більшості з нас відсутній, але вони можуть розвинути за допомогою регулярної практики. З їхньою появою послідовник може мати величезний прогрес за дуже короткий час. Ці здібності можуть бути описані як особливий або сприятливий кут бачення. Вони припускають духовну реалізацію.

Можна сказати, що Свами Вівекананда мав цей дарунок, завдяки чому у нього був дуже швидкий духовний прогрес, незважаючи на різні конфліктуючі ідеї в його розумі, що стосуються релігії, Бога, людської долі тощо. Отже, самадхі праджня, особлива здатність є сприйняття з якоїсь духовної позиції або духовне бачення, що розвивається через постійний сатсанг і постійне самоочищення.

Сутра 21: Швидкість визначається ступенем завзяття

Tivrasamvegāṇamaśannah

Tivra — інтенсивний;
samvega — спонукання;
aśannah — дуже близько.

Ті, які мають сильне спонукання, досягають асампраджнята самадхі вельми швидко.

Сутра 22: Три ступені завзяття

Mridu madhyadhimatratvattatopi viśeṣaḥ

Mridu — слабкий;
Madhya — середній;
adhimatra — надзвичайно сильний;
tvat — завдяки;
tatoapi — також, більш ніж той;
viśeṣaḥ — спеціальний, особливий.

Швидкість, з якою може бути досягнуто асампраджнята самадхі, обумовлена ступенем завзяття, яке в порядку зростання, може бути слабким, середнім і сильним.

Основний сенс цієї сутри полягає в тому, що самадхі, досягнуте за допомогою зусиль, дуже просто отримують ті, хто має сильне спонукання й швидко просуються до мети. Можна спостерігати, що з безлічі послідовників, які практикують один і той же вид садхани, деякі досягають мети швидко, а в інших їх досягнення затягується. Наскільки швидко це відбувається, залежить від серйозності кожного і його щирості. Серйозність — це ментальна якість. Вона повинна бути досить сильною, як це було, наприклад, у Дхруви — великого відданого Господа Вішну. Він досяг Бога завдяки своїй щирості й сильному спонуканню. Подібним чином кожен послідовник повинен мати ці ментальні якості. Серйозність не означає виконання важкої або надважкої садхани. Навіть найпростіша садхана, якщо вона забезпечена з вашої сторони сильною самвегою, може привести вас безпосередньо до реалізації. Але не слід плутати більшу швидкість просування й нетерпіння. Останнє зовсім відрізняється від завзяття або спонукання. Патанджалі стверджує, що для тих, хто серйозний, самадхі дуже близько.

У наступній сутрі описуються стадії серйозності за зростанням її сили. Вони називаються відповідно слабкою, середньою і надзвичайно сильною. Можна знайти багато послідовників, які на початку мають сильний

ентузіазм, але з дуже слабким спонуканням. Тому вони не отримують результатів, яких сильно бажають, навіть якщо вони практикують свою садхану тривалий час. Із часом їхній інтерес пропадає і вони гублять рішучість та енергію, з якими вони починали. Не відчуваючи великої надії, вони так і перебувають у цьому стані. Це приклад слабкої серйозності. До середнього типу належать послідовники без сумніву серйозні, але не готові йти через інтенсивну садхану, щоб швидко досягти самадхі. Сила серйозності адхіматра — не часта річ, але якщо вона присутня, то послідовник настільки прагне без зволікання досягти своєї мети, що відмовляється навіть від відпочинку, поки вона не буде досягнута. Для цих трьох категорій існують і три різні садхани, у відповідності зі ступенем завзяття послідовників. Зазвичай вчителі, які дають послідовникам уроки, оцінюють їхній ступінь завзяття й відповідно до цього здійснюють керівництво. Гарним учням не треба із самого початку просити садхану високого рівня. Вони повинні серйозно практикувати садхану, яку б то не отримали від свого гуру, оскільки фактично немає ніякого розходження між більш високою і більш низькою садханою, що могло б мати значення на початку. Існує щось більш важливе — це серйозність.

Сутра 23: Або відданість Ішварі

Ishvarapranidhanadva

Ishvara — Господь;
pranidhanat — відданість;
va — або.

Або (асампраджнята самадхі) може бути досягнута відданістю Ішварі.

Зазвичай «Ішвара» перекладається як «бог». Але під богом нам варто розуміти не особистість, а вищу духовну свідомість. Вона не фізична, не ментальна, а чисто духовна. Якщо послідовник на своєму досвіді знає, що він не здатен йти через стадії віри, енергії тощо, тоді для досягнення вищої мети він може використати інший засіб, яким є відданість Ішварі. Деякі йогини досягають самадхі з народження, іншим доводиться додавати зусиль, дуже серйозних зусиль і відчувати велику напругу, щоб досягти цієї мети. Існує багато послідовників, які не в змозі докладати необхідних зусиль, бо вони не мають необхідних для цього здібностей. Але надія для них все ж існує. Патанджалі рекомендує використати сильну відданість Богам як шлях досягнення мети, що не поступається в надійності іншим.

Слово «ва» у цій сутрі вказує на те, що метод, описаний тут, не є обов'язковим. Слово «пранидхана» означає стан повного, абсолютного, досконалого розміщення. Все своє усвідомлення, свій розум, своє мислення і свідомість повністю розміщують в Ішвару.

Ця сутра по різному розуміється різними авторами. Наприклад, говориться, що значення цієї сутри полягає в тому, що самадхі можна одержати шляхом віддачі себе на милість Богам. Або говориться, що самадхі досягається за допомогою фіксування розуму на Господі. Деякі говорять, що це усвідомлення, яке має бути вкладено в Бога. Але щоб правильно зрозуміти сутру, нам необхідно мати ясну ідею Бога. У різних релігіях це слово використовується по-різному. У деяких релігіях вірять в особистісного бога, інші розглядають Його як правителя або творця всесвіту. Деякі люди вважають, що Бог не існує і є лише всесвітня свідомість. У зв'язку з цим ми повинні зауважити, що філософія йоги це відгалуження Санкх'ї, яка є атеїстичною доктриною. Подібним чином ідея Бога відсутня в буддизмі.

Це дійсно дивно, що Патанджалі, який узяв свої філософські ідеї із Санкх'ї, навмисно говорить про Бога та відданість йому. Можливо, він вніс концепцію Господа з метою духовного благоденства людства у цілому. Ми повинні зауважити, що вчителі йоги не слід учити проповідуючи атеїзм, навіть якщо він сам атеїст, бо середня людина у всіх країнах світу знаходить велику розраду в ідеї Бога. Чітко усвідомлюючи, що ідея Бога не цілком підходить до атеїзму Санкх'ї, Патанджалі повинен був внести цю ідею у свою сутру, оскільки вважав, що принципове призначення його йоги — дати практичний шлях життя, на якому в кожного була б можливість мати прогрес у духовному розвитку у відповідності зі своїми переконаннями, обмеженнями та припущеннями. Він цілком усвідомлював, що духовному вчителю не слід нав'язувати свій особистий досвід тоді, коли дає наставлення початківцеві, й тому він повинен був знайти можливість включення у свою філософію ідеї Бога, хоча він сам міг бути атеїстом.

Взагалі, щодо Бога існує три концепції. Перша — концепція філософів і мислителів Індії, які не розглядають Бога як щось відмінне від людини, при цьому говорячи, що атман є Параматман. Друга — позиція тих, хто вважає, що Бог перебуває в серці людини й у Його пошуках нікому не потрібно йти зовні. Третя — це концепція подвійності — віра більшості людей, що припускає існування і Бога, і людини.

Kleshakarmavipakāshayairaparāmṛīṣṭah puruṣaviśheṣa Ishvarah

Klesha — потьмарення*;
karmavipaka — плоди дій;
ashaya — нагромадження слідів минулої карми;
aparāmṛīṣṭah — якого не стосується;
puruṣaviśheṣa — особливий вид душі;
Ishvarah — Бог.

* Термін «*klesha*» автор перекладає як «*affliction*» — «прикрість», «нещастя», маючи на увазі те, що кльоші є причиною всіх страждань. По суті ж кльоші — це певні дефекти людської свідомості. Тому, перекладаємо цей термін словом «потьмарення», що, як здається, відбиває як відповідний емоційний стан (похмурість), так і стан свідомості (потьмарення). (Прим. пер.)

Бог — це особлива душа, якої не торкаються потьмарення, дії, їхні сліди і їхні плоди.

В цій сутрі проясняється природа Бога. Йога Патанджалі не передбачає віру в особистісного Бога. Ідея Бога у йозі зводиться до якоїсь духовної свідомості, котра настільки чиста, що зовсім вільна від якихось стосунків із кармою, а відтак і від її впливу. Розуміння цієї сутри вимагає ясного уявлення про те, що становить істинний дух індійської садхани. Індійська садхана містить у собі безліч різновидів йоги: такі, як раджа-йога, хатха-йога, мантра-йога, карма-йога, лайя-йога і тантра. Фундаментальною ж основою індійської садхани є звірення себе вищій реальності. І це є істиною, рівною мірою як для звичайної людини, так і для індійських філософів, які володіють високим інтелектом.

Людина може довірити себе Богові, тільки якщо вона усвідомлює свою обмеженість. Коли ви знаєте, що ви обмежені у своїх можливостях, ви не зіб'єтеся зі шляху, якщо можете повністю довірити себе Богові. Поки ви вірите, що самі володієте певними необхідними для цього якостями, ви не можете бути справжнім бгактою.

Бгакті починається, коли ви дійсно знаєте себе, коли ви знаєте свою істинну природу і упевнені в своїй обмеженості. Людина, як вона є, слабка, але завдяки невіданню вона гадає ніби володіє певною силою і потрібними здібностями. Ішвара пранідхана означає не тільки відвідування храму; вона вимагає цілковитого звірення себе, шляхом занурення на досить тривалий час у процес безперервного самоаналізу.

Додатково до ішвара пранідхани послідовнику варто виконувати й іншу садхану. Звірення себе Богові є одним з найшвидших шляхів самореалізації. Ішвара є особливий пуруша, якого не торкаються п'ять потьмарень, п'ять видів дій, три види плодів дій і насіння карми. П'ять потьмарень — це невідання, почуття «я», рага, двеша і страх смерті. Ці потьмарення кореняться в кожному розумі, але Бог вільний від них. Дії або карма бувають трьох видів: гарна, погана й змішана. Відповідно, дії мають гарні, погані й змішані плоди, що реалізуються як тривалість життя, насолода і вид народження. Бог вільний від усіх цих аспектів.

Саме завдяки нашій минулій кармі ми отримуємо народження в сприятливих або несприятливих умовах, своє здоров'я і певну тривалість життя, можливість насолоджуватися і ментально розвиватися. На все це впливають наші минулі вчинки. Із цим багажем, чинячи так чи інакше, ми продовжуємо нагромадження нових наслідків. Таким чином, сукупність накопичених наслідків, що називається кармашайя, продовжує зростати й нам доводиться насолоджуватися їх гарним або поганим впливом у майбутніх народженнях. Бог зовсім вільний від кармашайї.

Згідно Санкх'ї, у всесвіті існує безліч пуруш. Серед них Ішвара є найвищим. Він подібний до царя, який, хоча і є людською істотою, має особливий статус, завдяки тому, що є правителем. Подібним чином Бог є особливого роду пуруша, завдяки тому, що зовсім вільний від аспектів, які для інших пуруш проявляються як єднальні. По своїй природі інші пуруші також вільні від пракриті, але вони вступають у контакт із пракриті і, завдяки цьому контакту, проходять через різноманітні народження і переродження. Ішвара ж вічно вільний. Пурушавішеша — це особливий стан свідомості, котрий знаходиться поза межами речей про які згадувалося вище, тим не менше, воно проявляється в кожній людині на землі. Тому, для кожної людини, кожної особистості можливе досягнення вищого буття, яке є пурушавішеша. Але для цього кожен мусить реалізувати концепцію Ішвари, тобто, мати прямий досвід його усвідомлення, оскільки інтелектуальної концепції, яку ми зазвичай використовуємо, недостатньо.

Сутра 25: Атрибути Ішвари

Tatra niratishayam sarvajna bijam

Tatra — там (в Бозі);
Niratishayam — необмежений;
sarvajna — всезнаючий;
bijam — принцип, насіння.

В Ішварі — насіння необмеженого всезнання.

Сутра 26: Ішвара є джагат гуру

Purvesamapi guruh kalenapavachhedat

Purvesam — тих, хто приходив раніше;
api — навіть;
guruh — більш великий учитель;
kalena — часом;
apavachhedat — бо не обмежено.

Будучи необмеженим у часі, він є гуру найперших гуру.

Сутра 27: Пранава є той самий Ішвара

Tasya vacchakah pranavah

Tasya — цього;
vacchakah — визначник, показник;
pranavah — ОМ;

ОМ — це слово, що означає Бога.

Сутра 28: Садхана для Ішвари

Tatjapastadarthabhavanam

Tat — той;
japa — повторення слова;
tat — той;
artha — значення;
bhavanam — ментально перебуваючи на.

Те (слово ОМ) варто перераховувати, повторюючи під час ментального перебування на його значенні.

У цих чотирьох сутрах прояснюється природа Ішвари й суть ішварапранідхани. Ішвара — це вища свідомість, виявлена в людині. У ньому утримується насіння всезнання. Граничною точкою свідомості усередині нас, у якій усвідомлюється божественність, є самадхі. Тепер ми вже бачимо, що пуруша — це прояв свідомості в ході еволюції. Цей процес має нескінченну кількість стадій, оскільки число пуруш у всесвіті нескінченно. Наша ментальна свідомість зовнішнього світу, коли ми насолоджуємося результатами різного життєвого досвіду, у веданті описується як вайшванар пуруша. Свідомість у стані сновидіння називається теджомайя пуруша. У стані глибокого сну вона називається праджня пуруша. Бог є вищий пуруша, який очолює нескінченну кількість пуруш.

Варто мати на увазі, що насправді пуруша не означає дух, як це зазвичай вважається, а означає особливий прояв свідомості. Вищий пуруша — це Ішвара. Він/Вона перебуває не в сфері виявлення, а в області невиявленого стану речей (авьякті). Це називається Парабрахман, поза межне існування. У ньому перебуває насіння безмежного знання. Він називається сарваджна, оскільки немає нічого у всесвіті, що було б поза його сферою.

Вищий стан еволюції містить у собі безмежне знання. Це знання всього, але це знання, яке не можна отримати ззовні. Це знання проявляє Ішвара. Послідовник, який досяг вищого прояву свідомості, стикається з усім цим знанням, незважаючи на те що все це знання зовсім необов'язково сходиться до рівня почуттєвого пізнання. Знання, яким володіє кожний у звичайному трудовому житті, є тільки виявлений слід цього знання.

Ішвара є гуру навіть древніх, оскільки він не обумовлений часом. Він/Вона — майстер майстрів. Навіть великі пророки, мудреці, провидці й учителі, за часом були пізніше ніж Ішвара. Стан свідомості, що, як гадають, є вищим і який проте перебуває в нас, але не вмирає разом зі смертю тіла, перебуває поза часом.

Розходження між людиною та Ішварою в тому, що людина — це виявлений стан свідомості, у той час як Ішвара — це вищий стан свідомості. Стан виявлення продовжує відтворювати себе в різних народженнях, різних втіленнях, використовуючи для цього як засіб різні тіла: людини, тварини тощо. Зрештою, коли досягається вища точка еволюції, вона приймає більш тонке, вище тіло. Оскільки Ішвара, будучи не пов'язаним з народженням і смертю, безпочатковий і перебуває поза часом, то його й називають гуру навіть тих провидців і майстрів, які були в минулому.

Ішвара — це остання точка вищої свідомості. Неможливо досягти його за допомогою одного мислення. Ми не можемо досягти його за допомогою інтелекту, ні через обговорення та дискусії, ні дізнаючись про нього від великих людей або зі священних писань. Міркування й досвід — це дві різні речі. Структурно вся індійська філософія ділиться на таттва чинтану і таттва даршану. Таттва чинтана означає споглядання і відбиття вищої свідомості, у той час як таттва даршана означає сприйняття вищої свідомості. Таттва чинтана дає початок сімом системам індійської філософії. Це раціональний підхід до розуміння вищої свідомості, але одного його недостатньо. Тому, через його, бгакті, містикові й окультні практики і т.д. розвивається таттва даршана. Чинтана — це знання, тоді як даршана — це усвідомлення через досвід. Патанджалі згадує про схему переходу від стану знання до стану сприйняття або осягнення через досвід. Він говорить, що ОМ — це слово, яке позначає Ішвару. Ішвара описується через ОМ. Хоча ми бачимо, що вища свідомість, або Ішвара, безформний, тобто він не має форми, має бути якийсь засіб, який би виражав його. Такими засобами опису є янтра, мантра і тантра. Це засіб вираження свідомості, що не має форми. Подібним чином у математиці отримують розвиток різні формули для дослідження безлічі процесів. Наприклад, формула $E = mc^2$. Це рівняння було дано Ейнштейном. Воно виражає матерію через енергію, яку ми не можемо бачити, але вона проявляє себе в різних процесах. Таке значення вічаки. Подібно формулам, використовуваним у науці, в тантра шастрі ми застосовуємо мантри, тантри, а також янтри.

Достоту так само, як учений, використовуючи інтуїцію, виражає принцип енергії, яку він бачить або досліджує на досвіді, подібним чином Патанджалі дає вираження позначення вищої свідомості Ішвари. Воно може бути у формі мантри, янтри або тантри. Мантра означає позначення у формі звуку. Вища свідомість позначається звуковою формулою. У тантрі існує особливий символізм, який використовує образи, що мають обриси людей і тварин. Янтра — це графічний психічний символ. ОМ — це і мантра, і янтра, але не тантра, оскільки тоді як символ використовувався би образ людини. Народи різних країн завжди створювали певні символи для позначення більш тонких сил: таких, як намір, гнів, пристрасть, бачення й вище знання. ОМ — це мантра і як будь-яка мантра має дві форми: у вигляді звуку й у вигляді символу. ОМ має форму, що видима очима й у той же час має звучання. Таким чином, ОМ як мантра являє собою об'єкт, який можна сприймати зором і чути. Янтра, крім діаграми також може включати й звуки. Тантра ж звуків не має; її можна тільки бачити, але не чути. До янтри може додаватися біджа мантра. Таким чином, у янтрі з біджа мантрою має місце комбінація форми і звуку.

Ми не можемо сприймати Ішвару за допомогою зору й слуху, але ми можемо зазнавати його на досвіді за допомогою мантри. Мантра, що позначає Ішвару, — це ОМ.

Патанджалі говорить, що на тлі повторення мантри ОМ має бачитися її значення. Можливо, це є повний відступ від позиції Санкх'ї, оскільки ця система не передбачає віру в яку-небудь вищу істоту. Вона думає, що вище знання може бути досягнуте лише через належне розуміння двадцяти п'яти базових таттв. Оскільки Патанджалі усвідомлював, що таке пізнання можливо тільки для деяких високо розвинених особистостей, тому він розвинув свою садхану, включивши в неї мантраджапу ОМ. У цілому це представляє новий підхід, названий підходом бгакті. Він забезпечує опору для медитації у формі ОМ замість того, щоб пропонувати відразу медитувати прямо на безформній веші.

Шляхом постійного повторення слова ОМ і дхьяни на його значенні, медитація стає повною. Джапа і медитація повинні йти разом. Патанджалі рекомендує, що під час виконання джапи ОМ, учневі варто усвідомити джапу й помістити розум у розуміння її значення. Для цього нам необхідно розуміти зміст ОМ. Таке ясне тлумачення мантри ми знаходимо в Мандук'я упанішаді. Змістом мантри є складові вищої свідомості космічного буття. Слово ОМ складається із трьох букв або складів: «О», «У», «М». Склад «О» повинен розумітися стосовно свідомого розуму, світу почуттів, тіла, задоволення від об'єктів і вішва пуруши. Склад «У» варто розуміти відносно підсвідомого розуму, суб'єктивних задоволень або стану пуруші тайджас. Аналогічно склад «М» повинен розумітися стосовно несвідомого, позарозуму, ненасолоди, або стану пуруші праджня. Саме такий погляд Мандук'я упанішади. Він припускає, що склади ОМ необхідно розуміти стосовно певних станів свідомості. Таким шляхом учень виходить за межі трьох станів виявленої свідомості й, зрештою, досягає четвертого стану, названого турья, — стану, що є не виявлений, не чутний і не вимовний стан пуруші.

Сутра 29: Результат цієї садхани

Tatah pratyakchetanadhigamopyantarayabhavashcha

Tatah — від цього (практики медитації на ОМ);
Pratyak — повернений в; у зворотному напрямку;
chetana — свідомість;
adhigama — досягнення;
api — також;
antaraya — перешкода;
abhava — відсутність;
cha — і.

Від цієї практики свідомість розвертається усередину і долаються перешкоди.

Дві речі приходять як результат виконання джапи ОМ: свідомість або усвідомлення стає спрямованим усередину і зникають перешкоди. Коли учень намагається прямо слідувати шляхом йоги, він долає багато перешкод. Патанджалі перераховує ці перешкоди в наступній сутрі. Таким чином, ми маємо повну садхану для середньої людини, описану в сутрах з 23 по 29. Ця садхана, названа ішвара пранідхана, призначена для тих, хто не є ні відехою, ні пракриті лайєю, хто не має шраддхи, вір'ї та інших подібних якостей. Ця садхана призначена для тих, у кого нестійкий, хиткий розум, хто в житті має прихильності до звичайних речей. Патанджалі виявив до них велику прихильність, описуючи в сутрах 23-29 попередній тип садхани. Практикуючи її, середня людина зрештою знаходить більш високі розумові здібності й гостроту розуму, так що може слідувати більш високим і глибоким видам садхани та за їхньої допомоги досягти вищої духовної мети.

Сутра 30: Перешкоди на шляху йоги

Vyadhityanasamshayaapramadalasyaviratibhrantidarshanalabdhabhumikatvanavasthitatvanichittaviksepasteantarayah

Vyadhi — хвороба;
styan a — тупість;
samshaya — сумнів;
pramada — відкладання;
alasya — лень;
avirati — хіть до насолоди;
bhrantidarshana — помилкове сприйняття;
alabdhabhumikatva — нездатність досягати більш тонкого стану;
anavasthitatva — нестабільність;
chittaviksepah — перешкода для розуму;
te — вони;
santarayah — перешкоди.

Хвороба, тупість, сумнів, відкладання, лень, хіть, помилкове сприйняття, нездатність досягати більш тонких станів і нестабільність, є перешкодами.

Як було показано, практика джапи спонукає розум бути спрямованим усередину і видаляє перешкоди. В цій сутрі ці перешкоди перераховуються. Існує дев'ять сил, «що розривають» свідомість на частини. Щоб ніщо не заважало послідовникові в його прогресі на духовному шляху, йому варто зробити все, щоб опанувати описаною практикою джапи, яка видаляє перешкоди. Варто також зауважити, що ці перешкоди не є щось відмінне від свідомості; вони є його частиною. Вони являють собою певні точки у межах потоку свідомості. Істинному духовному послідовникові варто усвідомити, що протягом курсу рекомендованої практики, ці перешкоди обов'язково прийдуть. У той або інший час приходять недуги; зазвичай це розлад шлунку, але можуть бути й такі, які пов'язані з роботою мозку або інших органів. З вчення про секрецію залоз відомо, що коли свідомість втягується усередину, метаболізм та інші функції тіла змінюються і модифікуються. Коли ви сидите, щоб медитувати, іноді ви засинаєте. У такий же спосіб, коли садхана практикується протягом тривалого часу, іноді настає стан помилкового сприйняття. Часто спостерігається, що духовний послідовник стає безтурботним стосовно свого особистого життя, сімейних обов'язків та інших зобов'язань. В його розумі може виникнути сумнів у правильності певного виду садхани або в тому, що він узагалі досягне мети. Сумнів тут — обов'язковий елемент.

Сутра 31: Інші перешкоди

Duḥkhadaurmanasyaṅgamejayatvashvāsapraśasaṅvikṣepasahbhuvah

Duḥkha — біль;
Daurmanasya — пригніченість;
aṅgamejayatva — тремтіння тіла
shvāsapraśasa — вдихи й видихи;
vikṣepa — відволікання;
sahbhuvah — супутні ознаки.

Біль, пригніченість, тремтіння тіла й неритмічність подиху, є супутні ознаки ментального відволікання.

Кожний, чи є він духовним послідовником, чи ні, має схильність піддаватися впливу зазначених вище дев'яти перешкод з їхніми супутніми ознаками. Для деяких людей ці стани стають зовсім природними. Відволікання в процесах усвідомлення, спрямовані усередину, повинні уважно вивчатися. Необхідно бути у змозі з'ясувати, чи приходить перешкода в результаті природного процесу, чи це відбувається завдяки медитації та іншим практикам.

Наприклад, навіть людина, яка практикує медитацію, може бути сповнена сумнівів, вигадок і помилкових уявлень. Хвороба може прийти не тільки як природний процес, але й коли відбувається рух усередину в процесі медитації. Сутра говорить нам, що якщо в процесі садхани має місце біль, або ментальна пригніченість, або тремтіння в тілі, або неритмічний подих, ви можете бути впевнені, що читта має стан відволікання.

Ознаки, які є певними формами відволікання, і перешкоди, які перераховані в попередній сутрі, самі по собі не є ментальними процесами; вони є тільки їхній психічний прояв. Вони загальні як для середньої людини, так і послідовника, чий розум під час медитації розвертається усередину.

Сутра 32: (I) Видалення перешкод через односпрямованість

Tatpratiṣṭharthamekatattvaḥyāsah

Tat — тих;
pratiṣṭhātham — для видалення;
eka — один;
tattva — принцип;
ahyāsah — практика.

Для видалення тих (перешкод і супутніх ознак, повинна виконуватися) практика концентрації на одному принципі.

Як ми вже відзначали, тих послідовників, які мають завзяту волю та сміливість, Патанджалі пропонує кваліфікувати по чотирьох градаціях, таких як шраддха, вір'я тощо. Для того, хто слабкий і нерішучий, він рекомендує сильну відданість і джапу ОМ. У цій сутрі він показує шлях подолання перешкод та їхніх супутніх ознак. Метод містить у собі концентрацію розуму на одній єдиній таттві. Ми повинні розуміти, що це значить. Якщо ви практикуєте мантру, це повинна бути одна мантра. Якщо ви практикуєте дхьяну, вона повинна виконуватися на одному символі. Ті, хто займається медитацією, постійно міняючи методи, техніки та символи, будуть страждати від перешкод. Ті, хто серйозно ставиться до усвідомлення, до досягнення глибшої стадії свідомості, повинні ясно зрозуміти цю сутру. Не слід міняти символи медитації, бо процес медитації є тільки основою для свідомості, щоб іти глибше й глибше. Якщо основа знову й знову міняється, настає плутанина.

Саме тому в цій сутрі Патанджалі наголошує на одному виді садхани. Якщо ви постійно міняєте її, будьте певні, що ви зазнаєте невдачі. Ми зауважуємо, що це дійсно відбувається в тих сектах, де опора робиться на досить різноманітні символи. Наприклад, в індуській садхані, відомій як тантра, ігнорується принцип екататтвабхьясах і використовується багато символів, і там ми знаходимо, що в результаті такої практики багато хто страждає. Подібна ситуація склалася з деякими видами садхани в древньому буддизмі, котрий так і не досяг свого розквіту через той недолік, що для концентрації використовувалося багато символів. Це правило сталості народилося в розумі справжніх гуру; вони не змінюють мантру, одного разу дану учневі, навіть якщо вона була дана іншим гуру. Якщо мантра змінюється, в розумі учня може зчинитися плутанина. Мудрий гуру ніколи не дозволить з'явиться плутанині. Він дає мантру не просто за бажанням учня, а у відповідності до його здібностей.

Насправді немає різниці між різними символами. Можна бути відданим божеству Ганеші, або Шиві, Калі і т.д., але якщо об'єкт шанування міняється після того, як обрано один із символів, обов'язково з'явиться плутанина. Кращий спосіб уникнути цієї плутанини — це дотримуватися одного символу, екататтвабхьяси. Перешкоди можуть бути видалені зі шляху послідовника тільки коли він не дозволяє своєму розуму працювати як завгодно і фіксує його на одній єдиній таттві.

Сутра 33: (II) Або розвитком протилежних чеснот

Maitrikaruṇamuditopeksaṇam sukhaduhkḥapunyaṇyavisayaṇam bhavanataśchittaprasādanam

Maitri — дружність;
karuṇa — співчуття;
mudita — радість;
upekṣaṇam — байдужість;
sukha — щастя;
duhkha — нещастя;
puṇya — чеснота;
apuṇya — порок;
viśayaṇam — об'єктів;
bhavanataḥ — позиція;
chitta — розум;
prasādanam — очищення, заспокоєння.

Розум стає очищеним і спокійним шляхом розвитку у ставленні до щастя, нещастя, чесноти і пороку, позицій відповідно до дружності, співчуття, радості та нейтральності.

Неможливо практикувати концентрацію розуму, поки він не очищений, тобто не став по своїй природі спокійним. Кращий спосіб для цього показаний у цій сутрі. Це шлях розвитку позицій дружності, співчуття, радості та нейтральності стосовно людей, які відчувають щастя, нещастя, а також які проявляють чесноту або порок. Те ж стосується і ситуацій, які служать причиною щастя й т.д. Якщо дотримуватися цих позицій, а саме проявляти дружність стосовно щастя, співчуття — до нещастя, радість — до чесноти і нейтральність — до тих, хто повний пороку, розум послідовника стає вільним від впливу, що турбує, і, як результат, стає спокійним і непохитним. Процес занурення усередину йде легко. Розум по своїй природі наповнений своєрідними хвилями, подібно ставку, воду якого збурюють падаючі в нього предмети: такі як грудки, камені тощо. Нестійкому розуму важко стати зосередженим.

Про це говориться в Катхоупанішаді, а також про те, що розум має природну схильність притягатися у напрямку зовнішнього світу. Для розуму неприродно дивитися усередину. Тому, коли ви намагаєтеся розгорнути розум усередину, у першу чергу повинні бути вилучені перешкоди і забруднення. Заздрість, ненависть, елемент змагання викликають у розумі безліч забруднень. Коли ми бачимо щасливу і процвітаючу людину, ми відчуваємо до неї заздрість. Це викликає занепокоєння в підсвідомому розумі і перешкоджає його концентрації. Як результат, можуть бути страшні видіння. Коли ми зустрічаємо стражденну людину, ми отримуємо задоволення, ніби вона наш ворог. Це також одне із забруднень розуму. Подібним чином ми часто критикуємо добродішних і вітаємо вчинки порочних людей. Все це є причиною хвилювань розуму і перешкоджає спокою та медитації.

Патанджалі показує шлях подолання цього занепокоєння. Чотири види стосунків, які він рекомендує нам розвивати, дають початок внутрішньому спокою шляхом видалення факторів турбування, не тільки зі свідомого рівня, але також з найглибших шарів підсвідомості.

Сутра 34: (III) Або керуванням праною

Prachchhardana vidharaṇabhyam va praṇasya

Prachchhardana — видих або речака;
vidharaṇabhyam — затримування, кумбгака;
va — або;
praṇasya — подих.

Або (можна керувати розумом) шляхом видиху і затримування подиху.

За своїм складом не всі люди можуть довірити себе Богові. Навіть якщо хтось вірить у Бога, для нього може виявитися неможливим виконувати ішварапранідхану. Тут для таких людей Патанджалі дає шлях, за допомогою якого розум може бути зроблений чистим, керованим і стійким. Деякі з нас за темпераментом динамічні, інші емоційні, треті схильні до містики, а деякі раціональні. Таким чином, ментальну структуру в цілому можна розділити на чотири види. Для динамічних найкраще підходить карма-йога. Бгакті краще для тих, хто емоційний, вони можуть довірити себе Богові; вони становлять більшість населення. Люди-містики утворюють третю групу. Вони схильні до практики раджа-йоги і супутнім практикам хатха-йоги, свара-йоги, крійя-йоги, наді-йоги, тратаки тощо. Четвертий тип утворює невелика кількість джняна-йогинів. Їм подобається читати упанішади, Гіту й т.д., у яких описані більш глибокі аспекти життя, всесвіту та медитації. Багато хто з нас має змішані тенденції, тож їм варто було б рекомендувати змішані практики. Тому Патанджалі описує різноманітні методи. Ми повинні вибрати садхану, яка найбільше підходить для нас.

Патанджалі, почавши з відеха і пракритілайя йогинів, в останніх декількох сутрах описує різні садхани для різних типів послідовників. У даній сутрі він пояснює пранаяму. Нам варто розуміти, що означають прагчхардана і відхарана. Перше слово означає видих, друге — утримання подиху «зовні»*.

* Мається на увазі, що повітря, яким ми дихаємо, утримується від проникнення в легені, тобто перебуває поза тілом. (Прим. пер.)

Під час утримування кумбгаки, виконується магабандха, що містить у собі три бандхи, виконувани разом, а саме: джаландхару, уддіяну й мула бандху. Не слід навчати магабандсі початківця. Йому рекомендується робити тільки речаку, тобто видих без затримки, повторюючи цикл 21, 51 або 100 разів. Це може бути названо капалабгаті або агнісара.

Простим виконанням речаки, кумбгаки і трьох бандх розум може бути приведено у стан нерухомості. В одній древній книзі говориться, що свідомість має дві опори: це прана і васана. Це опори, на яких спочиває розум і працює свідомість. Якщо одна віддаляється, інша йде автоматично. Прана буває груба і тонка. Тонка прана перебуває у формі енергії, а груба прана має форму подиху. Існує п'ять головних пран: прана, апана, удана, самана і вьяна. Крім того є п'ять другорядних пран: девадатта, нада, курма, крікара і дхананджайя. Всі вони відповідають за різну діяльність у тілі. Прана відповідальна за вдихання. Вона працює у роті, у носі, перетравлює їжу, розщеплює перетравлювані речовини, перетворює воду на піт і сечу, та керує залозами внутрішньої секреції. Її область — від носа до серця. Апана здійснює виділення і видаляє з тіла весь бруд. Її область — від пупка до підшов ніг. Вона здійснює рух униз. Самана формується в членах тіла й наді. Вона працює між серцем і пупком. Удана підтримує м'язову силу і відповідальна за видалення кармічного тіла із грубого тіла під час смерті. Керуючи уданою, йогин може подорожувати повітрям. Вона діє від горла до голови. Вьяна викликає циркуляцію крові та рухається по нервах. Вона розташована в анальній області.

Серед другорядних пран нада викликає кашель і чхання, курма є причиною стулення повік, у той час як крікара викликає почуття голоду та спраги. Дія девадатти викликає дрімоту й сон. Дхананджайя підтримує харчування.

На додаток до них є 15 тонких потоків прани. Вони називаються наді. Під наді маються на увазі нерви і потоки енергії або крові. Вони переносять імпульси до мозку й від нього. Їхні назви: сушумна, іда, пінгала, гандхарі, хастіджихва, пушачи, асвіні, шура, куху, сарасваті, варуні, аламбуша, вшводарі, шанкхіні, читра. Усього в тілі 72 тисячі наді, які переносять більш тонкі потоки. Три з них є найбільш важливими, а саме: іда, пінгала та сушумна. Ці три наді дуже важливі в йозі, бо вони переносять більш «високі» потоки й більш «високе» знання. Із цих трьох, найбільш важлива сушумна. Це дуже тонкий прохід, розташований у центрі спинного шнура. Починаючись від кореня анусу, вона піднімається до аджна чакри або *medulla oblongata**. Всі три наді починаються від муладхари й разом називаються мукта тривені. Вони зустрічаються в аджна чакрі. Тривені — це також місце в Індії, де зустрічаються три ріки: Ганга, Ямуна і Сарасваті. За аналогією із цим, аджна чакра називається юктатривені. Усередині сушумни існує ще дві наді: зовнішня називається ваджра-наді, а внутрішня — читтра. Усередині читтри є більш тонкий канал, відомий як брахма-наді.

* «Спинна цибулина» (лат.) — верхня частина спинного мозку, через яку вона пов'язана з головним мозком. (Прим. пер.)

Виявлено, що процес подиху має певну часову залежність. На рух і керування сварою, тобто подихом, впливає й рух місяця. Подих впливає на рухи людини. Подих керує мисленням, так само як і минулими, теперішніми і майбутніми подіями в житті. Протягом доби подих здійснюється протягом години переважно через праву ніздрю, потім — через ліву, таким чином, змінюючись 12 разів. Ліва ніздря називається іда, або чандра; права — пінгала, або сурья. За аналогією з великими ріками, іда називається Ганга, а пінгала — Ямуна. Після закінчення кожної години переважаючий подих через певну ніздрю міняється. Під час переходу подиху від іди до пінгали або навпаки, має місце короткочасний потік у сушумні. Це відомо із вчення названого Шива свара йога. У перші три дні двох тижнів світлого місяця, починаючи зі сходу сонця, повітря тече через ліву ніздрю й потім потік міняється щогодини. У наступні три дні потік іде через праву ніздрю протягом години після сходу сонця. Протягом двох тижнів темного місяця, в перші три дні потік іде через праву ніздрю й т.д. Таким чином, ми маємо цикл, що змінюється кожні три дні. Цей порядок може мінятися в періоди погіршення здоров'я. За допомогою свара йоги можна запобігти хворобі.

Коли потік іде по пінгалі або сонячній наді, може виконуватися важка робота. Легку роботу можна робити під час функціонування іди або місячної наді.

Медитацію варто практикувати, коли потік іде через сушумну. Ніздрі можуть чергуватися й шляхом певної практики. Закривши очі й медитуючи на ліву ніздрю, можна змусити потік текти через неї, але успіх залежить від глибини зосередження. Потік може проходити через праву ніздрю, якщо лежати на лівому боці, поклавши подушку під пахву. Інший спосіб змусити потік іти через потрібну ніздрю — заткнути протилежну ніздрю ваткою. Існує багато інших методів.

Дихання у пранаямі варто виконувати дуже повільно. Виявлено, що ті, хто дихають повільно й глибоко, живуть довше. Засць робить 18 подихів на хвилину й живе тільки 8 років. Мавпа дихає з періодичністю 32 рази на хвилину й живе 10 років. Собака живе 12 років, а кінь — 25. Вони роблять відповідно 29 й 19 подихів на

хвилину. Людина дихає з періодичністю 13 разів на хвилину і має жити 120 років. Встановлено, що змія, яка живе тисячу років, робить тільки 8 подихів на хвилину, а черепаха дихає 5 циклів на хвилину й живе три тисячі років. Це показує важливість стримування дихання.

Кумбгака, включена в цю сутру, стосується зовнішнього типу.

У ній після речаки подих утримується «зовні».

Сутра 35: (IV) Або огляданням почуттєвого досвіду

Visayavatī va pravrittirutpannā monasah sthitinibandhanī

Visayavatī — почуттєвий;

va — або;

pravrittih — функціонування;

utpannā — виниклий;

manasah — розуму;

sthiti — стійкість;

nibandhanī — який зв'язує.

Або ще розум може бути зроблений стійким шляхом введення його в активність почуттєвого досвіду.

Ця сутра описує додаткову техніку, якій можуть слідувати ті, хто не в змозі практикувати ішварапранідхану й навіть магабандху або пранаяму. Це дійсно так, що для багатьох послідовників важко практикувати пранаяму внаслідок відсутності належного керівництва, через неможливість правильно харчуватися або коли немає належної їжі. Ця сутра дає простий метод приведення розуму під контроль через пробудження свідомості почуттєвого сприйняття. Тут розум примушується обдивлятися самого себе, коли перебуває в стані почуттєвого сприйняття, тобто сприйняття за допомогою органів почуттів: зору, слуху, нюху, смаку й дотику. Шляхом «переливання» ментальної свідомості в почуттєве сприйняття, розум переходить під контроль. Ментальна свідомість може бути, так би мовити, злита у звукову свідомість шляхом повторення мантрів, бгаджанів, кіртана тощо. Досвідчена особистість може знайти це нецікавим. Але те, що, якщо робити розум свідомим до звуку і просуватися в цьому напрямку глибше, можна контролювати розум, є правдою. Це принцип нада-йоги.

Розум можна також контролювати, роблячи його свідомим до форми через тратаку, що є концентрацією на особливій формі об'єкта. Подібним чином виконується концентрація й у випадку усвідомлення тактильних відчуттів або смаку. Перше відбувається, наприклад, коли гуру торкається голови учня, який виконує кхечарі мудру. Тонкий або психічний запах відчувається шляхом концентрації розуму на кінчику носа, що може використовуватися для контролю розуму. Психічне усвідомлення смаку розвивається концентрацією на передній частині язика. Концентрація на піднебінні в кхечарі мудрі розвиває психічне бачення кольорів. Психічне тактильне відчуття відчувається при концентрації на центральній частині язика. Концентрація на кореневій частині язика розвиває чуття психічного звуку. Всі ці психічні процеси стають основою самоконтролю. Коли вони розвиваються, учень починає на них концентруватися. У свій час його розум виходить за межі психічних сприйняття й іде глибше. Це стан повного ментального контролю. Всі ці методи містять у собі дію почуттів — індрій у дхарані й пратьяхарі.

У певних школах медитації у буддизмі, виконується медитація на звуці, коли священнослужитель ударяє в барабани. Це цілком елементарна садхана, але для багатьох з нас вона дуже корисна. Однією з популярних садхан в Індії є бгаджан. Співак може годинами безупинно виспівувати лише один рядок або одну пісню. При цьому його очі й вуха залишаються зовсім закритими для чогось іншого, крім бгаджана. Це одна з елементарних садхан, але вона важлива, бо може легко привести до дхарани і дхьяни. Кіртан — також одна із простих, проте, ефективних садхан. При виконанні цієї пісні одна людина веде, а інша слідує за ведучим. У різних областях існують й інші способи. Кіртан може тривати 24 години й більше, й іноді він чинить на учасників дивний вплив.

Сутра 36: (V) Або внутрішнім світінням

Vishoka va jyotiṣmatī

Vishoka — без суму;

va — або;

jyotiṣmatī — світний, повний світла.

Або (розум можна контролювати) у стані світності, що за межами суму.

Розум може бути зроблений стійким і контрольованим шляхом прояву внутрішньої безтурботної світності* за допомогою концентрації на наді або бгрудмахі — центрі між бровами. Внутрішня світність вельми безтурботна, спокійна, тиха й мирна; вона позбавлена різкості. Її можна відчути під час виконання глибокої медитації. Внутрішня світність буває двох видів. Іноді вона виникає уві сні, у вигляді раптового спалаху світла, що викликає

занепокоєння. Тут же Патанджалі говорить не про це. Він має на увазі внутрішнє спокійне світло. Шляхом сприйняття цього безтурботного світла розум може бути приведений під контроль. Існує багато методів, за допомогою яких можна бачити це світло. Один з них — це концентрація на центрі між бровами; інший — концентрація на наді (звучі).

**Точніше було б сказати «світна внутрішня безтурботність», маючи на увазі бачення якогось світла на екрані перед закритими очима, на відміну від звичайно сприйманого темного тла. (Прим. пер.)*

Сутра 37: (VI) Або відокремленням від предмету

Vītaragaviṣayam va chittam

Vītaraga — безпристрасна особистість, що переборола межі раги;
viṣayam — об'єкт;
va — або, також;
chittam — розум.

Або ще розум може бути приведений під контроль, роблячи об'єктом концентрації розуму якусь безпристрасну особистість.

Вітарага — це людина, що відреклася від раги, тобто людської пристрасті. Шляхом концентрації розуму на такій людині, розум може бути зроблений стійким і керованим. Тому, древні медитативні традиції радять використовувати символи Ішта девата й Гуру, які представляють ідею якоїсь сили, позамежної людській пристрасті, або якоїсь особистості, яка силою садхани досягла цього стану. Потяг або якась емоція є чиста, первородна, неконтрольована енергія, що може змінювати звичайний стан сприйняття як у негативну сторону, так і в позитивну. Доведено, що шляхом перетворення цієї вихідної енергії можливо звести разом ці марновані енергії розуму, сфокусувати їх на об'єкті уваги і зробити психіку потужною мов лазерний промінь.

Сутра 38: (VII) Або знанням від сновидіння й сну

Svapnanidrañjanāḷambanam va

Svapna — сновидіння;
nidra — сон;
ñjana — знання;
āḷambana — опора
va — або, також.

Або ще (розум може бути зроблений стійким), якщо дати йому для опори знання, виникаюче від сновидіння або глибокого сну.

Розумом можна керувати, якщо розвинути метод свідомого сновидіння й свідомого сну. Свідомий сон — це останній стан у практиці антар мауна. Це метод свідомого перегляду сновидінь, однак він небезпечний, і тільки деяким можна практикувати його. Цей процес може принести успіх, зокрема тим, хто володіє певною духовністю. У свідомому сновидінні та сні розвивається здатність усвідомлювати самі стани відповідно сновидіння й глибокого сну.

Зазвичай у нас сновидіння несвідомі. Ми їх маємо, але не буваємо свідком цього процесу. Контроль над сновидінням відсутній. У методі, що рекомендується тут, послідовник має можливість входити в них свідомо й керувати ними. Ми можемо керувати своїми намірами шляхом контролю намірів на свідомому, підсвідомому й несвідомому рівні. У даному процесі контролюються не лише свідомі дії та інтелект, але й підсвідомі дії. Протягом свідомого сновидіння ви не чуєте що-небудь ззовні. У свідомому сні ви продовжуєте пильнувати, ніби читаючи при цьому «книгу сну». У цих двох станах вміст свідомості може бути опорою, на якій розум може концентруватися. Цей метод призначений тільки для людей, які духовно розвинені.

Сутра 39: (VIII) Або медитацією на бажаному

Yathābhimatādhyānadvā

Yathā — як;
abhimata — бажаний;
dhyānat — медитацією;
va — або.

Або це (розум може бути зроблений стійким) шляхом медитації на бажаному.

Тут дається повна свобода. І все тому, що дхьяна на вподобаному об'єкті, на такому, як об'єкт поклоніння, є найнадійніший шлях приведення розуму в стійкий, керований і спокійний стан. Який об'єкт береться для дхьяни несуттєво. Це може бути хрест або свастика, якийсь кумир або просто ОМ, аби тільки він був приємний (абгімата). Послідовникові варто вибрати той об'єкт, на якому він у змозі концентрувати свій розум.

Сутра 40: Плоди медитації

Paramāṇuparamamahattvāntoasya vashīkaraḥ

Paramāṇu — граничний атом;
Paramamahattva — гранично великий;
antah — що кінчається;
asya — його;
vashīkaraḥ — панування.

Так йогин досягає панування над усіма об'єктами медитації, які простягаються від дрібного атома до нескінченно великого.

Може бути задано питання, а саме: чи здатні практики, описані в попередніх сутрах, стати початком самадхі. Відповіддю буде — ні. Неможливо досягти самадхі за допомогою цих практик, але кожен цілком може отримати психічну й духовну силу, необхідну для більш тонких стадій, ведучих до самадхі. Це подібно тому, як здається другий іспит на більш високий рівень кваліфікації для вступу в коледж. І так, за допомогою практик різних садхан, про які мова йде, послідовник одержує панування як над дрібним атомом, так і над найбільшою нескінченністю. Він стає володарем як найтонших, так і найбільших сил. Ці садхани дарують йому силу всемогутності. Описані практики дуже необхідні для того, щоб рухатися вперед у напрямку чистого сприйняття тонких станів самадхі. Точно так, як учений переходить на більш тонку концепцію матерії та енергії, йогин стає здатним практикувати концентрацію навіть на тонкій думці, а також нескінченності.

Завжди знаходяться люди, які не в змозі вловити тонке значення речей. Це відбувається тому, що в них немає влади над своїм розумом. Вищенаведені практики концентрації, можуть зробити свідомість дуже витонченою. Розум може розвертатися усередину за вашою волею. Це справедливо рівною мірою як у випадку рішення проблем математики або науки взагалі, так і медитації.

Тренуванням можна змусити розум концентруватися належним чином. Перша психічна сила в йозі — це досягнення такого панування. Тоді розум може бути фіксований на будь-якому об'єкті, грубому або тонкому.

Можна навести цікавий приклад. Коли Свами Вівекананда був у США, він зазвичай щодня брав у бібліотеці кілька книг і наступного дня повертав їх. Бібліотекар дивувався, як можна прочитати так багато книг за один день. Одного разу він захотів перевірити Свами, але на свій подив упевнився, що той пам'ятає кожне слово і кожний прочитаний рядок. Ось так йогин має контроль над дрібним і найбільшим.

Людина може входити у самадхі, тільки коли вона у змозі безпосередньо сприймати навіть ідеї та думки. Це потрібно тому, що в більш тонких станах самадхі необхідно домагатися усвідомлення в динаміці й триматися за нього. Є стани самадхі, у яких послідовник не має нічого, крім зусилля з контролю, який він використовує в цю мить. Це зусилля повинне бути взяте як ідея, і потім воно має бути відкинуте. Це дуже важко зрозуміти. У цьому стані ви маєте можливість знищити всі інші думки, крім наміру світності. Це ви можете робити, якщо маєте владу над чотирма процесами, які не є процесами свідомого мислення.

У тонших станах самадхі ви отримуєте панування над ім'ям, формою та об'єктом, який позначений ім'ям. Наприклад, є назва — корова, форма, за якою ми судимо, що це корова, і корова як реальний об'єкт. Потрібно знати їхню відмінність. Це неможливо без тренування, бо зазвичай, за звичкою ми схильні змішувати разом ці три речі в нашому розумінні. Йогин, який керує своїм розумом, може зрозуміти ці фактори роздільно. Доти, доки це не досягнуто, неможливо просуватися в медитації. Ви повинні могли практикувати медитацію на об'єкті без втручання слова і форми.

Kṣiṇavṛitṭerabhijāṣyeva maṇergrahītrigrahaṇagṛahyeṣu tatsthatadaṇjanata samapattih

Kṣiṇavṛitṭeh — чії врітті ослаблені;
abhijāṣya — добре відполірований, очищений;
iva — точно, як;
maṇeh — кристал;
grahitri — пізнавець;
grahaṇa — почуття;
gṛahyeṣu — в об'єкті пізнання;
tatstha — на якому він залишається або лежить;
tadaṇjanata — приймаючи його кольори;
samapattih — повне поглинення.

Самапаті — це стан повного поглинення розуму*, вільного від врітті, в (трьох видах об'єктів, таких, як) пізнавцеві, пізнаваному й пізнанні, подібно тому, як відполірований кристал приймає кольори того, на чому він лежить.

* З порівняння із кристалом можлива інша інтерпретація. Розум «забарвлюється» об'єктом і, оскільки розум чистий, у ньому відбиваються всі властивості об'єкту. Об'єкт повністю охоплюється розумом, тобто «поглинається» ним. (Прим. пер.)

Слово «самапаті» означає повне поглинання, подібно тому, як океан повністю поглинає всю воду спрямованих у нього рік. Цей стан розуму досягається за допомогою різних практик: таких, як пранаяма, смиренність, садхана тощо. У загальному плані це результат, який безпосередньо передує практиці самадхі. Поки самапаті не досягнуто, неможливо вести розмову про більш високі практики. Те, що мається на увазі під більш високою або низькою практикою, залежить від індивідуальних здібностей. Наприклад, людина з більш високою свідомістю не має потреби в джапі або кіртані. Вона може просто закрити очі й увійти у глибокий ментальний стан. Для тих же людей, чий розум може бути повний думок, цей стан може вважатися занадто високим. Замість того щоб називати садхану високою і низькою, можна використати визначення проста і важча.

Неможливо увійти у стан медитації доти, доки розум не очищений. Якщо розум чистий, стан медитації може прийти так само просто, як до звичайної людини приходять сон. Для цього врітті повинні бути ослаблені. Цей ослаблений стан врітт подібний сну в поїзді. У цьому стані немає повного усвідомлення, такого як у стані пильнування, хоча ви й усвідомлюєте, що люди входять і виходять, поїзд зупиняється й т.п. Це називається ослабленим усвідомленням. Воно може бути досягнуте за допомогою безлічі технік приведення розуму до стійкості, про які йшла мова в попередніх сутрах.

Коли й уривчаста свідомість також сходить нанівець, розум стає таким же прозорим і чистим, наче кристал. Він може бути застосований до будь-якого об'єкту. Це самапаті.

Шматок білої крейди, покладений на аркуші кольорового паперу, не приймає кольору цього паперу, але якщо ви покладете тут кристал, буде здаватися, ніби усередині він тих же кольорів, що й папір. Це відбувається тому, що кристал абсолютно чистий. Подібним чином розум у стані самапаті відрізняється від розуму у звичайному стані.

В ту мить, коли розум звільняється від врітті, він починає функціонувати мов кристал. Це дає початок чистому об'єктивному усвідомленню об'єкта, на якому знаходиться розум.

Коли ви практикуєте тратку або медитацію на об'єкті, такому, як шивалінгам, врітті повільно зменшуються й зрештою відбувається раптовий спалах свідомості, коли розум повністю сплавляється з об'єктом. Три грані об'єкта, такі, як ім'я, форма й те, що вони позначають, у досвіді можуть відчуватися роздільно. Існує шість типів плавки розуму, названі відповідно савітарка, нірвітарка, савічара, нірвічара, ананда й асмита. Це стадії плавлення вашої свідомості у відношенні до об'єкта, на якому ви медитуєте. Зрештою, приходиться час, коли об'єкт зникає. Варто пам'ятати, що це відбувається тільки тоді, коли об'єкт зникає разом з усвідомленням того, що ви щось зробили.

Коли відбувається плавка, різновиди свідомості майже повністю зникають зі свідомості. Це екаграта або односпрямованість. Поки триває цей стан, усі три речі: медитація, її об'єкт і її свідомість* — стають одним. Доти, доки не досягнуто стану самапаті, усвідомлюються всі три речі.

*Мається на увазі носій свідомості, тобто той хто медитує. (Прим. пер.)

Самапаті — це одночасне усвідомлення цих трьох врітті. Ці три види усвідомлення сплавляються в одну єдину свідомість так, що ви не бачите нічого, крім форми. У цьому стані сяє тільки форма медитації*.

*Мається на увазі не процес, а сам об'єкт. (Прим. пер.)

Tatra shabdārthājnānavikalpāih saṅkirṇa savitarka samāpattih

Tatra — тут, у цьому стані;
shabda — слово, звук;
artha — істинне знання;
jñāna — міркування;
vikalpāih — чергуванням;
saṅkirṇa — змішаний, поплутаний;
savitarka — мислення за допомогою слів;
samāpattih — повне поглинання.

У цьому стані (самадхі) свідомість робить переходи між словом, істинним значенням і почуттєвим сприйняттям; цей змішаний стан розуму відомий як савітарка самапаті.

Необхідно пам'ятати, що самапаті або самадхі не є одним особливим станом. Вони містять у собі цілий ряд станів свідомості, що охоплюють область надсвідомості. Стан пильнування також може бути описаний як область свідомості, в яку входять кілька видів діяльності: такі, як розмови, прогулянки, сміх і т.п. У такий же спосіб і самапаті включає безліч станів. У міру того, як самадхі поглиблюється, послідовник входить у все тонші області свідомості. Перший стан надсвідомого розуму називається савітарка. У ньому розум робить переходи між трьома речами, а саме: словом, знаннями і почуттєво-сприйнятим об'єктом. Таким чином, наше знання про об'єкт поплутане або перемішане.

Коли ми міркуємо про троянду, ми думаємо про багато її якостей: колір, вагу, запах, структуру тощо. Знання цих якостей перемішане в нашій концепції троянди. Це є стан савітарка, за межі якого потрібно вийти в медитації. Коли розум виходить за межі цих якостей і стає одним з об'єктом без звертання до його особливих якостей, це є стан самадхі. У першому стані, названому савітарка, має місце змішання елементів, названих шабда, артха і джняна. Шабда — це слово (вічака), що позначає об'єкт. Власне, об'єкт називається артха. Ми знаємо, що слово шивалінга — це одна річ, у той час як сам об'єкт шивалінга — зовсім інша річ. Більше того, знання, яке виникає в нашому розумі в процесі медитації на шивалінзі, — річ, котра зовсім відрізняється від перших двох. Ця пратья, що виникає в нашому розумі, і називається джняна. Всі ці три елементи є необхідними аспектами процесу концентрації. У савітарці вони змішані.

Іноді шабда, артха і джняна усвідомлюються одночасно, але іноді в якісь періоди часу усвідомлюється щось одне. Ці два стани продовжують міняти один одного. Так, якщо ви концентруєтесь на особливій формі, тобто у свідомості утримується форма, протікання цього усвідомлення продовжує змінюватися іншими станами. Наприклад, якийсь час ви усвідомлюєте шивалінгу, якийсь час — мантру, потім знову лінгу й т.д. Насправді має бути безперервне усвідомлення єдиного фактору, але цього не відбувається, і елементи сприймаються упереміш. Це відбувається завдяки природі біджи — насіння. Це насіння має різні шари. Найбільш зовнішній шар являє собою просто оболонку, найбільш внутрішній шар є справжньою, істотною частиною. Вона ніби забруднена нашаруваннями, викликаними минулим досвідом, завдяки чому відбувається змішання елементів знання.

Під насінням мається на увазі основа для медитації. Це усвідомлення опори, яке використовує розум. Коли ми медитуємо, спочатку ми візуалізуємо форму. Це подібно відкриванню зовнішнього шару. Потім — більш глибокі якості, і зрештою може постати погляду найглибший внутрішній шар. Савітарка — це найбільш зовнішній шар насіння. Під ним існують шари, які називаються: нірвітарка, савічара та нірвічара. Почуттєва свідомість — це зовнішній шар насіння. Коли свідомість виходить за межі пратьяхари, дхарани і дхьяни, вона долає також савітарка самадхі й інші тонші стани. Зрештою, вона бачить найтоншу сутність, названу драсхта або атман.

Без насіння свідомість не може функціонувати. У йозі воно (насіння) називається пратья — основа. Крім того, нам також необхідний символ, що називається лінга. У савітарці насіння й символ не можуть існувати роздільно, вони змішані.

Тим, хто практикує джапу і медитацію, у якій присутні мантра та форма, варто пам'ятати наступне: після того, як у медитації форма стала видимою, свідомість обов'язково буде робити переходи між шабдою, артхою і джняною. Шабда — це процес мислення у формі слів. Це ментальна аргументація. Джняна — це внутрішнє почуттєве сприйняття, а артха — це такий об'єкт, як, наприклад, шивалінга. Під артхою мається на увазі кінцева мета, але досягти її дуже важко. Це реальне знання об'єкта.

Шляхом досягнення самадхі за допомогою певного символу, ви маєте повний контроль над усвідомленням об'єкту на який ви медитуєте. Це те, що відбувається в самьямі, яка включає три процеси названі дхарана, дхьяна і самадхі. Самьяма означає повне утримання об'єкта у свідомості та збереження цього усвідомлення під повним контролем.

Повна реалізація концепції сплавлення свідомості з різними об'єктами або поглинання ними, відповідно має різні результати. Абсолютно безглуздо говорити, що в результаті медитації на різних об'єктах ви отримуєте щось одне. Якщо ви повністю утримуєте свідомість, наприклад на бавовняній тканині, то результат у цілому буде відрізнятися від того, котрий ви одержите, якщо виконуєте самьяму на інших об'єктах, таких, як фізична сила й т.п. Протягом процесу самьями кінцевим результатом, який ми отримуємо, є артха. Мета полягає саме в цьому,

хоча на початку ви цього можете не знати. Мета повинна бути досягнута шляхом відділення артхи, і цей поділ відбувається спонтанно.

У савітарка самадсі свідомість вільна від недосконалості. Вона абсолютно тиха та спокійна. Немає коливань, що чергуються, і хвилювань розуму. Крім савітарки, існує інший вид самадхі, що називається нірвітарка. Важливо зауважити, що ми вже маємо досвід досягнення цього надсвідомого стану, але він фрагментарний і триває всього одну або дві миті.

Коли у вас є об'єкт для медитації, ви повинні намагатися роздільно бачити три аспекти цього об'єкту. Вам необхідно намагатися, щоб перед внутрішнім поглядом по черзі з'являлися ім'я, форма й те, що вони позначають. Далі вам слід намагатися бачити вашу власну свідомість, яка перебуває на всіх цих елементах, як на основі. Потім вам необхідно намагатися бачити їх як одне. Ви повинні усвідомлювати ім'я, форму і значення разом. І, нарешті, ви намагаєтеся знову бачити їх роздільно. Це один з найбільш важливих методів дхьяни.

Це буде дивовижним методом концентрації. Якщо це виявиться для вас важким — зберігати свідомість, яка перебуває в одному із трьох станів, вам належить спочатку практикувати тільки джапу, де слова вимовляються подумки. Ви думаєте про слово, а також вимовляєте його про себе. Потім ви можете до цього додати форму об'єкту. Після цього ви повинні думати про його різні якості. Важко дати правильне пояснення цьому стану розуму, але це дивовижний метод ментальних контролів, коли ви розділяєте три елементи свідомості й знову робите їх сплавленими в один стан.

Сутра 43: Нірвітарка самадхі

Smritiparishuddhau svarupashunyevarthamatranirbhāsa nirvitarka

Smriti — пам'ять;
pari — повний;
shuddhau — очищення;
svarupa — власна форма;
shunya — позбавлений;
iva — ніби, наче;
artha — об'єкт, мета;
matra — тільки;
nirbhāsa — світний;
nirvitarka — без вітарки.

Після очищення пам'яті, коли розум ніби позбавлений усвідомлення себе й істинне знання об'єкту єдино світиться усередині, це є нірвітарка.

Нірвітарка — це самадхі без аргументації, без плутанини трьох аспектів об'єкту, якими є назва, форма й значення. У цьому стані суб'єкт не усвідомлює ні об'єкт, ні слово. Пам'ять стає абсолютно вільною від минулих вражень та асоціацій. Зазвичай наша пам'ять не буває порожньою. Пам'ять відновлює для нас зібрані в минулому відбитки. С্মриті — це незалежна від волі свідомість, у якій запам'ятовуються відбитки. С্মриті зберігається навіть якщо здається, що свідомість вільна від усього стосовно минулого. На «дощечці» с্মриті «записані» минулі враження, які виявляють себе в глибших станах. У стані пильнування, відтворення здійснюється свідомим мисленням, але в самадсі відбитки приходять самі по собі. Іноді в цьому глибшому стані свідомості стають видимими враження раннього дитинства. Але навіть якби ви були вільні від цих вражень, пам'ять не зникає, бо пам'ять відрізняється від вражень.

Як мозок відрізняється від розуму або мислення, подібним чином вртті, названі пам'яттю, відрізняються від минулих вражень. С্মриті — це усвідомлення своєї власної самості. С্মриті може бути очищена за допомогою різних садхан, і після цього вона стає сварупашунья-ева. Це стан самосвідомості й він з'являється, як наче все перетворилося на порожнечу, хоча насправді порожнечі немає. Слово «ева» використовується, щоб показати, що, хоча ви не усвідомлюєте об'єкт, він однак існує у пам'яті. Тобто коли минулі враження від об'єкту, такого, як шивалінга, йдуть, ви не усвідомлюєте шивалінгу. Здається, що ваш розум став зовсім вільним від вражень шивалінги, але це не так. С্মриті не звільняється від них, враження пронизують усю структуру вашої свідомості цілком. Кожна частина її стає наповненою враженнями від шивалінги. У цьому стані розум губить свою суб'єктивну свідомість.

Тут розум губить знання об'єкту, хоча усвідомлення й знання взагалі присутні в розумі. У цьому особливість. Спочатку ви пам'ятаєте, що концентруєтеся на шивалінзі, потім відбувається наступне: залишається тільки шивалінга, і ви не пам'ятаєте, що концентруєтеся на ньому. Знову настає час, коли шивалінга стає, як і раніше видимим, хоча усвідомлення, що ви медитуєте, йде. Здається, що розум у цілому стає зовсім порожнім, але насправді це не так. Точно так само, як сіль цілком і нероздільно перемішується з водою, подібним чином форма усвідомлення шивалінги заповнює весь розум так, що він не може бути усвідомлений окремо від інших вмістів свідомості. Це відбувається тому що пам'ять об'єкту повністю розчиняється в розумі. Це відомо як парішудді — очищення пам'яті. Це очищення пам'яті є причиною сварупашунья-ева. Необхідно пам'ятати один тонкий момент: якщо с্মриті не очищена, розум зісковзне в порожнечу. Якщо ж с্মриті очищена, тоді об'єкт, такий як

шивалінга, проникає в усю свідомість цілком і стає одним зі станом розуму. Розум і об'єкт стають одним. Розум і пам'ять, у формі стають нероздільними; пам'ять не існує окремо. У цей час приходить миттєвий досвід усвідомлення порожнечі — шуңьї. Існує стан лайї, в якому свідомість пам'яті про об'єкт повністю поглинається в розумі. На мить блиснувши, розум засинає. У цьому сплячому стані немає сприйняття пам'яті.

У цьому стані, усередині сяє істинне знання об'єкта. У цьому полягає розходження між нїрвітарка самадхі та лайєю. У першому є присутнім істинне знання, яке може відчуватися, наприклад, у вигляді яскравого світла, коли шивалінга зникає. З'являється істинне знання, воно ніби показується послїдовникові. Розходження між внутрішнім і зовнішнім станом зовсім зникає. Досвід, пережитий у сновидінні дуже інтенсивний, але в нїрвітарка самадсі він набагато інтенсивніше. Вам належить бути свідомим до реального знання й реальної форми об'єкту концентрації. Інакше, вас може ввести в оману ваш власний розум. Коли ви входите у стан нїрвітарка, ви повинні пізнати дійсну форму символу, будь то троянда або шивалінга. Коли в стані нїрвітарка виникає істинне знання, форма знову повинна з'явитися, але це вже форма не Шиви, а Шакті, бо суб'єктивність розуму зникає. Це вже не той розум, який думає, бачить сні або спить. Це стан розуму дуже ясний, бо відсутня пам'ять. При цьому досвід медитації ніколи не запам'ятовується, бо звичайна свідомість не функціонує. Наприклад, мураха не в змозі бачити слона; щоб бачити його, мураха має вирости в розмірах. Точно так само свідомому розуму не дано проникати в стан медитації. Відповідно до цього, турботу про ваше усвідомлення бере на себе інший стан розуму. Свідомий пуруша закінчує свою роботу, й інший пуруша займає його місце. Це стан розуму триває до певної точки, після чого припиняється. Потім приходить третій пуруша й бере на себе турботу про вас. Таким чином, досягається прогрес на різних планах свідомості.

Це навіть не той розум, що у стані сновидіння залишається свідомим до снів і згадує їх вранці. Це інший стан розуму. І взагалі, якщо ви досягли цього блаженного стану, для вас немає можливості згадати його через відсутність пам'яті, через відсутність розуму, що пам'ятає. І той, і інший стан розуму відрізняються від нїрвітарки, і поки ви в цьому випадку не в змозі тут привести той розум у дію, ви не можете пам'ятати те, що бачили. Якщо ви пам'ятаєте досвід медитації, самадхі, то ви або не досягли медитації, або, якщо все ж медитація була досягнута, ви маєте звичайну свідомість дуже високого порядку.

У цьому контексті ми можемо навести одне місце Гаруда-пурани, яке дуже часто розуміється помилково. Воно зазвичай наводиться, коли помирає хтось із членів родини. У ньому розповідається про пекло і рай, та тортури в царстві Бога смерті. Йдеться про те, що джива після смерті людини переноситься різними деватами, божествами, на різні плани. Насправді ж мова йде абсолютно не про смерть. Пурану слід розуміти як таку, що говорить про позамежне положення свідомості. Потрібно розуміти, що різні пуруші ведуть розум у все більш глибокі стани надсвідомості. Ось чому свідомий розум не функціонує в стані нїрвітарка. Отже, підбиваючи підсумок, можна сказати, що нїрвітарка включає очищення пам'яті, яке дає початок істинного знання об'єкту концентрації.

Сутра 44: Інші форми самадхі

Etayaiva savichara nirvichara cha sukshmaṣaya vyakhyata

Etaya — цим;

Eva — сам, один;

savichara — самадхі з міркуванням*, рефлексією;

nirvichara — самадхі без міркування;

cha — і;

sukshmaṣaya — тонкі об'єкти;

vyakhyata — пояснений.

* «With reflection» перекладається як з «міркуванням», з рефлексією, маючи на увазі, що тонкий об'єкт виявляється не безпосередньо органами почуттів, а за допомогою висновку формується судження про об'єкт, його ідея. У самому ж процесі медитації розумовий процес відсутній. (Прим. пер.)

Власне, цим описом пояснені савічара самадхі, нїрвічара самадхі й тонкі стадії самадхі.

Після нїрвітарки існує ще чотири стадії, а саме: савічара, нїрвічара, ананда і асміта. Вислів «сукшма вішайя» означає тонкі стадії самадхі: ананда й асміта самадхі, в яких для свідомості об'єктом злиття є відповідно блаженство та свідомість. У самадсі, що передує савічарі, учень усвідомлює об'єкт, його ім'я, форму і якості. Сприймаються або ці три сторони об'єкту, що чергуються між собою, або істотна природа об'єкту. В савічарі весь процес медитації пронизаний міркуванням; немає присутності форми. Це важко пояснити. Ви повинні спокійно сісти й медитувати на Шиві або на іншому об'єкті. Концентрація відбувається на формі судження, але без словесного мислення.

Процес медитації на судженні відбувається без використання мови, тоді як звичайне мислення завжди включає мову. Наприклад, коли ми думаємо про географію, науку, релігію, історію або про сьогодні, або майбутнє, ми використовуємо якусь мову. Мова присутня протягом станів савітарка та нірвітарка.

Коли мислення втрачає мову, це називається вічара. У савічарі присутні три речі: час, простір та ідея судження. Між Санкхьєю і йогою відносно медитації існує деяка відмінність, про яку варто сказати. У Санкхьї немає станів дхарани, дхьяни та самадхі. Послідовник стає свідомим до нірахари. Він не думає про якийсь об'єкт у термінах звичайного розуміння, як у мові. Він тільки свідомий у формі бачення. Це більш висока садхана. В савічарі розум робить переходи між часом, простором та ідеєю. Ці аспекти не плутаються. Це абсолютно чисте усвідомлення кожного окремо. Час, простір та ідея називаються вічарою. Це не мислення. Вічара визначається як процес, у якому свідомість тече без мови як основи. Варто зауважити, що медитація на формі включає мову; навіть односпрямованість ґрунтується на мові. Учень може вийти за межі мови як основи тільки через переживання раптового спалаху бачення.

В ананда самадсі має місце почуття абсолютного спокою і цілковитого блаженства, але це блаженство не є станом вашого почуттєвого досвіду. Коли розум звільняється від особливої аргументації у формі мови, наступає савічара. Це більш глибокий план свідомості. Свідомість у савічарі називається пратьябгіджна, що означає осяяне знання. У нірвічарі простір, час та ідея виводяться зі свідомості, але за цим щось залишається, і це називається істотною природою мислення.

В асмїті усвідомлення абсолютно чисте, тут немає мислення, немає усвідомлення часу або простору, має місце повне розуміння реалізації цього усвідомлення.*

* Свідомість усвідомила (реалізувала) саму себе. (Прим. пер.)

Сутра 45: Протяжність самадхі

Sukṣhmaviśayatvaṃ chaṅgaparyavasānam

Sukṣhmaviśayatvaṃ — тонкі стадії самадхі;

cha — і;

aliṅga — пракриті;

paryavasānam — протяжність.

Стадії самадхі, відносно тонких об'єктів, поширюються аж до пракриті.

Область досвіду ананда та асмїта самадхі поширюється аж до алінги. Алінга означає останній стан, у якому три гуни в рівному співвідношенні й повністю перемішані одна з одною. Існує чотири стадії гун, і остання називається алінга. Це стадія відсутності ознаки або якої-небудь характеристики яка б відрізняла її.

Першою стадією гун є особлива стадія, названа специфічною. Друга стадія — це прототип першої, або неспецифічна. Третя — з ознакою і четверта — без ознаки. Після медитації в савітарці, нірвітарці та асампраджняті, савічарі, нірвічарі й асампраджняті, ананда асампраджняті й асмїта асампраджняті починається нїрбїджа самадхі. До цих пір ми обговорювали самадхі з насінням. Воно має особливе насіння, особливу основу, таку, як Рама, Крішна або Шива. Якщо йти далі, має місце якийсь прототип, який є універсальним. За його межами — певна ознака. До вас може прийти символ, що може мати форму Христа, хреста, Шиви або ОМ, але він буде відрізнятися від того, що ви бачили до цього. Це тільки ознака. Ваш вміст свідомості бачиться вами як якась ознака. У четвертій стадії ознаки немає. Ви не можете сказати, де ваша свідомість. Свідомість є те, що передеє всьому іншому, тому четвертою стадією трьох гун: саттви, раджасу і тамасу — є алінга.

Отже, у першій стадії існує комбінація саттви, раджасу і тамасу. У другій стадії саттва росте, а раджас і тамас стають сприяючими. У третій стадії саттва залишається одна, і в четвертій — саттва, раджас і тамас перебувають у рівновазі. Коли три гуни перебувають у рівновазі, тоді досягається стан алінга.

Сутра 46: Самадхі з насінням

Tā eva sabījah samādhīh

Tāh — ті;

eva — тільки;

sabījah — з насінням;

samādhīh — самадхі.

Ті (стадії, які до цього пояснені), є тільки самадхі з насінням.

Об'єкт, на якому ви медитуєте, є бїджа або насіння. Він становить основу опори для свідомості. В остаточному підсумку, коли свідомість стає сконцентрованою на формі цієї бїджи, вони стають одним, як сіль у

воді, і суб'єктивність розуму втрачається. Розум втрачає себе в насінні або навпаки, але далі існує стадія, де навіть ця свідомість повинна бути виключена. Асміта свідомість є остання, вища стадія свідомості. У цьому стані ні свідомість, ні об'єкт свідомості не втрачаються. Вони перебувають у залежному друг від друга існуванні. Після цього, усвідомлення асміти повинно бути скасовано. Таким чином, свідомість так само, як і насіння, має бути вилучена. Це подібно випарюванню води із сольового розчину. Саме ліквідується процес усвідомлення, і зробити це справді важко.

Весь процес від вітарки до асміти є сабіджа асампраджнята. Тут надсвідомість має основу, на яку вона може опиратися. Після цього — нірбіджа. Ваша особиста свідомість — це стріла, що проходить крізь плани або локи. У кожній лоці ви маєте савітарку й нірвітарку, тобто спочатку є розвиток вбачання, а потім — заперечення об'єкта. Спочатку є мова як основа для свідомості, потім основа перебуває у формі відбиття, судження, а після цього існує просто досвід. Немає слів, немає ідеї, нічого. Ви не знаєте що це; це просто усвідомлення. Варто зауважити, що є розходження між сампраджнята й сабіджа самадхі. Асампраджнята, нірбіджа й нірвікальпа — різні стадії самадхі. Вони не повинні плутатися або зводитися друг до друга.

Сутра 47: Потім з'являється духовне світло

Nirvicharavaisharadyeadhyatmaprasadah

Nirvichara — нірвічара самадхі;

vaisharadye — потім, будучи абсолютним знавцем;

adhyatma — духовний;

prasadah — світність або чистота.

Після досягнення абсолютної досконалості в нірвічара самадсі, з'являється духовне світло.

Нірвічара самадхі — це найвища форма надсвідомості. Це духовне світіння, яке приходить у розум на останній стадії нірвічара самадхі. Після цього — кінець свідомості. Функціонування інтелекту зовсім припиняється. Надалі послідовником опановують інші види свідомості. У багатьох пуранах, у формі історій розповідається, що після смерті різні пуруші проводять дживу по різних планах, локах або світах. Смерть тут означає смерть інтелекту, але не смерть тіла.

В духовній медитації існує стадія, коли свідомість, котра наповнена, пронизана інтелектуальним усвідомленням, зовсім відмирає. Таким чином, інтелектуальна свідомість дає початок іншим видам свідомості. Це особливий інструмент, особлива форма свідомості. Ця стадія досягається людьми, які реалізували себе, тими, хто сприймає самість. Їх називають атмадрашта. Коли стадія нірвічара досконала, народжується інший аспект свідомості. Ті люди, які практикують дхьяну, розвивають іншу стадію свідомості, про яку говориться, що це тінь, яку ви бачите в тратаци, коли немає свідомості, що стосується світу або вас самих.

Ця тінь, названа чхайя пуруша, є останнім слідом вашого інтелекту, котрий знову видаляється чимось іншим. Чорні маги можуть іти ще далі. За допомогою цього вони творять багато див. Дива можуть творити також сіддхи, які обдаровані психічними силами, але вони не знають більш високих плодів досвіду. Їхній стан свідомості — це матеріалізація свідомості у формі тіні, де виключений принцип буддхі.

Сутра 48: Космічний досвід

Ṛitambhara tatra prajna

Ṛitambhara — повний досвіду;

tatra — там;

prajna — надсвідомість.

Там (на межі нірвічара самадхі) надсвідомість стає наповненою космічним досвідом.

«Рітам» і «сатьям» — два слова, на яких будується вся структура індуського віросповідання. Не віра й марновірство є основою індуської філософії та релігії, основу становлять рітам і сатьям. Індуські філософи вважають, що цей світ та утвір є процес еволюції, але вони не вірять, що цей всесвіт є тільки прояв природи або матерії. Вони вважають, що кореневою причиною всесвіту є енергія. Сат тонше, ніж енергія. Сат означає існування. Воно має два аспекти, названих рітам і сатьям. Сатьям — це відносний аспект утвору, а рітам — абсолютний або космічний аспект. Перший може сприйматися почуттями і розумітися розумом, які можуть змінюватися. Сатьям внутрішньо мінливий на протигагу рітам, що незмінний. Це два аспекти всесвіту в цілому. Світ планет і зірок — це сатьям, бо він відносний. Рітам же — абсолют — поза енергією та зміною. Рітам — це кінцева істина за межами матерії та енергії. Після нірвічари, надсвідомість духовного послідовника стає повною рітама — абсолютного знання, де почуття не працюють. Це подібно звуку, що стає нечутним, коли він досягає

певної високої частоти. Коли світло досягає граничної для сприйняття частоти, воно стає темрявою. Подібним чином, коли внутрішній досвід досягає вищих вібрацій, він з'являється, щоб бути порожнечою.

Особливий стан порожнечі — шунья, вібує з дуже великою частотою й тому стає нерухомим. Вона невидима і тому говорить, що це космічний стан — рітам. Утвір всесвіту починається з рітам і сатьям. Зрештою, сатьям стає частиною рітама. В індуській філософії вірять, що цей утвір вічний; не існує ні творця, ні руйнівника. Всесвіт ніколи не був створений. Кілька мільйонів років тому енергія та матерія існували у всесвіті в інших формах. Не може бути ні творця, ні дня утвору, бо всесвіт не може з'явитися з нічого; та і як може існувати ніщо? Як воно, ніщо, може покласти початок чомусь? Тому індуська філософія вірить у відсутність творця. Оскільки всесвіт безпочатковий, не має бути й кінця. Матерія та енергія будуть мати зміни лише у формі або імені, але цей космічний закон може бути зрозумілий тільки через духовне усвідомлення.

Сутра 49: Характеристики досвіду

Shrutānumānaprajñabhyāmānyaviśayaḥ viśeṣārthatvaḥ

Shruta — чутний;

ānumāna — висновок;

prajñabhyām — із двох типів свідомості;

anyaviśaya — інший об'єкт;

viśeṣārthatvaḥ — бо має особливий об'єкт.

Це знання відмінне від знання, отриманого через доказ і висновок, бо воно має особливий об'єкт.

Свідомість буває двох типів: більш висока й більш низька. Знання, одержуване на більш низькому рівні свідомості, залежить від органів почуттів, тобто ми не можемо бачити або чути без очей і вух. Це типи знання шрута й аnumана. Для пізнання вищої свідомості існує два шляхи: один — прямий, такий, як у веданті, інший — непрямий. Про атман ви довідаєтеся від гуру або з писань. Під шрутою розуміються Веди, оскільки вони були відкриті людям. Через шруті ми дізнаємося про вище буття й атман.

Аnumана — це висновок. За допомогою висновку ми можемо знати про несприймані речі. Через висновок ми знаємо, що повинен існувати творець цього світу. Цей висновок ґрунтується на теології, онтології та космології. Знання, засновані на висновку й свідченні, залежать від особистості, якою вони отримані, і тому відрізняються. Саме тому існують конфлікти між людьми та націями. Вище ж знання, яким володіють люди, які реалізували себе, не відрізняється. Відчуття, перенесені за допомогою індрії, різні, але вище знання одне. Розходження між більш високою і більш низькою свідомістю полягає в тому, що перша бачить речі такими, які вони є, у той час як друга залежить від органів почуттів, доказу й висновку. Знання, заснованого на інформації, чи йде вона від людини або книги, не достатньо. Це непряме знання, більш низький тип знання. Другий тип — це пряме знання. Це знання не в класичному розумінні слова, це істинне знання. Той, хто побачив свою самість, не може щонебудь сказати про неї, хоча він має пряме знання атмана, бо це не є предметом розмови й розуму. Через пізнання на досвіді своєї самості може бути пізнана духовна природа свідомості. Більш низьке ж усвідомлення має дві фази: індрії, або почуття, і буддхі.

Сутра 50: Динамічна форма свідомості в самадсі

Tajjah samskāroanyasamskārapratibandhi

Tajjah — породжений від того;

samskāh — динамічна свідомість;

anya — іншого;

samskāra — динамічна свідомість;

pratibandhi — той, хто перешкоджає.

Динамічна свідомість, породжена від того (сабіджа самадхі), перешкоджає іншим станам свідомості.

Самскара — це динамічний стан надсвідомості в глибших шарах насіння (біджа), що може бути пробуджене усередині свідомості. Насіння — це, наприклад, шивалінга або якийсь символ. Самскара не є станом сплячої свідомості, це динамічний стан свідомості. У вищих стадіях сабіджа самадхі залишається тільки усвідомлення біджи; усвідомлення інших об'єктів припиняється. Навіть у звичайному житті виявляється, що коли в розумі переважає одна думка, інші придушуються. Подібним же чином одна самскара може перешкоджати прояву інших. Коли читта заповнена зовнішнім усвідомленням, таким, як бачення, чування, відчуття й т.д., це також динамічна свідомість і їй необхідно перешкоджати. Це може бути зроблено за допомогою пратьяхари, дхарани, а також дхьяни. Коли розум не зайнятий або не сконцентрований, з'являється безліч думок. Це відбувається в більш низьких стадіях сабіджа самадхі, у яких є бачення, тобто читта врітті. Коли з'являється рітамбгара

праджня, досягається вищий стан сабіджа самадхі. Тоді це не просто запобігає появі інших самскар, але вони закінчуються.

Три стани, а саме: концентрація, медитація і самадхі, — разом становлять самьяму, що є повний ментальний контроль над усвідомленням об'єкту. За допомогою самьями зникають усі інші стани свідомості, насіння ж залишається. Насіння, таке, як шивалінга, також називається пратьяя. Це основа для свідомості. Це відбувається в асампраджнята асмїті. З асмїті послідовник поринає в нірбіджа самадхі.

До цих пір свідомість опускалася усе глибше й глибше, але це були стани без драшти. Після сабіджа самадхі є океан, названий єдністю із драштою. Тут варто пам'ятати дві речі. Перше: ми повинні виключити невірне розуміння, що духовний шлях є дуже короткий шлях. Ця помилка учнів і вчителів, які повні ентузіазму, має бути виправлена. По-друге, тут повинно мати місце ясне розуміння (що досягається) за допомогою медитації на конкретній формі свідомості. В мить, коли послідовник виявляється за межами сагунопасани, після рітамбгара праджні він може йти до ніргунопасани. Видатний приклад Рамани Магарши, який став муктою з народження. Він не практикував садхану.

Дійсно, ті, хто духовно нерозвинений, хто не має свідомого контролю над своїми ментальними функціями, спочатку повинні практикувати сагунопасану. Згідно йоги, вся область упасани розвивається, як дві категорії, а саме: засіб і результат. Медитація — це засіб для самадхі, дхарана — засіб для дхьяни, пратьяхара — засіб для дхарани. У безлічі станів самадхі, кожний більш низький стан є засобом для більш високого. Тому, всі ці практики в першу чергу ламають різні стереотипи свідомості, та, в остаточному підсумку, досягають виходу з області пракриті.

Сутра 51: Потім досягається самадхі без насіння

Tasyaṁ nirodhe sarvanirodhannirbijah samādhih

Tasya — того;
apī — також;
nirodha — блокуванням;
sarva — усе;
nirodhan — блокуванням;
nirbijah — без насіння;
samādhih — самадхі.

Після блокування навіть того, завдяки блокуванню всіх читта вріттї, досягається самадхі без насіння.

Насіння має властивість множитися у своїй кількості. Для того щоб воно не ділилося, не виробляло, воно повинне бути просмажене. Навіть самскара насіння у формі пуруші, Шиви, ОМ і т.д. має бути знищена. Для цього вам необхідна інша свідомість, названа рітамбгара праджня, яка робить усю роботу. Інша свідомість виникає, коли насіння, що є основою упасани, руйнується. Доти, доки воно не знищено, самадхі без насіння з'явитися не може.

Тоді, як інші самскарї множать свій вплив, рітамбгара праджня дає початок стану без насіння. Бачити, чути, відчувати й т.д. — все це є насіння свідомості. Навіть вивчення Йогасутри є самскара. Навчання народилося з насіння й, читаючи його, ви можете відчути деяку подібність йоги з упанішадами й т.д. Проте в кінцевій стадії всі самскарї, такі, як шивалінга або ОМ і т.д., знищуються за допомогою рітамбгара праджні. Це відбувається, бо долаються межі інтелектуального кордону і послідовник досягає стану блаженства. Форма закінчується.

Стан шуньї не статичний, він динамічний. Це позамежний спокій, прояв порожнечі, тільки в динамічному аспекті. Цей кінцевий стан спокійний і в той же час динамічний. У ньому є присутнім світло пуруші, що освітлює всю свідомість цілком. Те особливе світло, що освітлювало об'єкти, віддаляється від них; це був тільки допоміжний процес. Воно видаляється із зовнішнього світу і переводиться усередину. І поки він світить усередину, він продовжує освітлювати внутрішні проходи, внутрішні світлиці вітарки, вічари, ананди та асмїті. Це пояснити дуже важко. Неможливо точно пояснити природу нірбіджа самадхі, бо той, хто це пізнав, не може це висловити або передати.

Розділ II

САДХАНА ПАДА (55 сурт)

Сутра 1: Порядок виконання садхани

Tapahsvādhyāyeshvarapraṇidhāni kriyayogaḥ

Tapah — аскетизм;
svādhyāya — самовивчення, вивчення писань;
ishvarapraṇidhana — звірення себе Богові;
kriya yoga — практична йога.

Тапас, свадхья та Ішвара праїдхана становлять крійя-йогу.

Буквально слово «тапас» означає горіти, створювати жар, творити енергію. Зазвичай тапас перекладається як аскетизм, суворість, спокута, але насправді воно означає процес, який повністю видаляє відбитки, «окаліну» з особистості, яка перебуває усередині. У Бхагавад-гіті говориться, що вогонь джняни спалює весь запас карми, який означає — він спалює накопичені карми, поточні карми й карми, які вже принесені в жертву. Нагарджуна говорить, що насіння, коли воно не обпалене, здатне давати початок багатьом насінням і рослинам. У такий же спосіб, коли читта не звільнена від самскар, вона здатна зробити ще більше самскар, тіл і перероджень. Підсмажене або обпалене насіння стає нездатним творити.

Іноді забруднення невелике й вимагає дуже незначного очищення, але коли авідья занадто велика, стає необхідно піддати матеріальні відбитки впливу вогню. Тапас — це садхана, що очищає надзвичайно забруднений розум, розум повний авідьї. Тапас також означає збереження жару та енергії. Він навіть створює фізичний жар, як у пранаямі. У контексті даної сутри слово «тапас» використовується в дуже високому значенні. У сутрі 32 цього розділу, слово «тапас» також зустрічається. Там воно означає елементарну садхану. У цій же сутрі слово «тапас» використовується не в сенсі аскетизму або спокути, а в сенсі генерування якогось виду жару. Цей жар може генеруватися пранаямою, хатха-йоогою, мудрами й бандхами, концентрацією розуму, брахмачарьєю або ахімсою. Це не тільки фізичне тепло, це в той же час жар прани, ментальний жар, духовний жар. Він має психічну природу.

Коли ви хочете позбутися поганої звички, чим більше бажання ліквідувати її, тим більш сильною вона стає. Коли ви відкидаєте її в стані пильнування, вона приходить у снах. Якщо зупинити її у снах, вона буде проявляти себе у вашому поведженні, інакше вона буде породжувати хворобу. Ця особлива звичка повинна бути зруйнована в її психічному корені, не тільки на свідомому рівні. Повинна бути також ліквідована самскара або комплекс. Для цього потрібно деякий вид психічної активності, такий, як пранаяма або ахімса, що викоринить її навіть із шарів підсвідомості. Слово «тапас» варто розуміти в цьому сенсі.

Слово «свадхья» також має потребу в поясненні. Етимологічно воно означає самоаналіз або самовивчення, але, крім цього, воно використовується й у сенсі вивчення писань, таких як Бхагавад-гіта або Біблія. Останнє значення використовується в сутрі 32.

В даній же сутрі слово має трохи інше значення. Тут воно означає спробу сприймати свою власну самість у різних перспективах. Коли ви дивитесь в дзеркалі на свій ніс або зуби, це називається адхьяя вашого власного обличчя, тобто детальне вивчення. Достоту так свадхья означає детальне вивчення вашої власної самості, що являє собою вивчення цілісної структури вашої особистості, яке включає психічний, ментальний, емоційний і духовний аспекти. До сприйняття самості ведуть різні практики крійя-йоги. Це процес бачення вашої власної свідомості. Якщо ви намагаєтеся викликати сприйняття психічного запаху, ви сприймаєте себе у формі запаху. Це свадхья, у якій ви дивитесь на свою власну свідомість.

Таким чином, у цій сутрі слово «свадхья» не означає вивчення писань або виконання джапи. Ріши Патанджалі використовує дане слово в різних місцях з різним значенням.

Аналогічна ситуація з Ішвара пранідханойю. Зазвичай вона означає звірення себе Богові, але тут вона означає розміщення себе цілком у найглибшому усвідомленні, тобто повне переміщення вашої свідомості у внутрішнє усвідомленні або злиття з ним. Ішвара — це внутрішнє усвідомлення. Це не особиста самість, що перебуває десь назовні. Вона усередині нас, і в крійя-йозі у вас є крійя, в якій розум віддається повністю в розпорядження внутрішньої самості.

Крійя-йога означає практичну йогу — йогу із практичними техніками. Вона включає дії по самоочищенню, самоспостереженню і розгортанню самосвідомості. Ці три дії і становлять крійя-йогу. Пояснюючи далі, можна сказати, що це певні крійї, що творять і зберігають жар, крійї, які включають усвідомлення себе, і крійї, за допомогою яких розум розміщується в розпорядження вашої внутрішньої свідомості. Крійя-йога — це один з методів раджа-йоги. Оскільки не прийнято докладно писати про крійя-йогу, ріши відводить їй лиш одну сутру.

Сутра 2: Навіщо потрібен порядок

Samādhībhāvanārthah kleśatanu cha

Samādhī — самадхі;
bhāvanārth — для розвитку стану;
kleśa — причина потьмарень;
tanu — тонкий;
karaṇārtha — для того, щоб робити;
cha — і.

(Крійя-йога практикується) для розвитку свідомості самадхі й для цілей стоншення причин потьмарень.

Крійя-йога має практикуватися з метою розвитку самадхі й для стоншення кльош. Немає необхідності обговорювати самадхі зараз. Це одна мета крійя-йоги. Інша мета — подолання кльош.

Щоб причини потьмарень поступово послаблялися, для цієї мети має практикуватися крійя-йога. Крійя-йога як уже сказано, має подвійну мету. Може здатися, що шляхом практики крійя-йоги досягається якийсь емоційний стан самадхі, названий трансом. Але це самадхі зовсім відрізняється від стану, коли шляхом інтенсивної бгакті або співу пісень відданості бгакта розвиває емоційний стан, названий трансом, що також є станом злиття, але це злиття являє собою піднесення тільки на емоційному рівні.

Можливо, за допомогою крійя-йоги у великому ступені перетворюються тіла: фізичне, психічне й емоційне. Як результат цього, вся структура самадхі виявляється на іншому, більш доступному рівні. За допомогою крійя-йоги кльоші видаляються і внаслідок цього легше досягти більш високого стану самадхі.

Сутра 3: Причини страждання

Avidyāsmīṭarāgadveṣābhīniveśāḥkleśāḥ

Avidyā — невідання;
asmīṭa — почуття «я»;
rāga — потяг;
dveṣa — ворожість, відраза;
abhīniveśāḥ — страх смерті;
kleśāḥ — потьмарення.

Невідання, почуття «я», потяг, відраза і страх смерті є страждання.

У першому розділі читта врітті були розділені на два типи: болісні й безболісні. Там використовувалося слово «кльоша» і говорилося, що кльоша видаляється за допомогою самадхі. Тепер ріши дає детальний опис кльош. Через схильність до матеріалістичності людина гадає, що вона переживає тільки свої власні нещастя, тобто як наслідок своїх учинків. Філософи й учені, які намагалися відкрити основу мук, виявили, що вони кореняться не в розумі, яким людина володіє в цю мить, а далеко поза ним, у минулому.

Кльоша — це вид мук, що перебуває усередині самого буття. Кожний відчуває, що існує якийсь підсвідоме страждання, але наша щоденна «поверхнева» діяльність на поверхневому рівні свідомості не дозволяє нам усвідомлювати цього.

Інакше ми би бачили біль у всій його красі. Зрозуміти, що зовнішня людина відрізняється від внутрішньої людини, досить важко. У глибинній психології говориться, що існують різні фази людського життя й, що внутрішня самість людини поводить зовсім іншим чином. У той час, як людина зовні говорить правду, у душі вона бреше. Рухи зовнішньої людини й внутрішньої протилежні. Вивчаючому йогу варто знати про глибинну психологію, яка говорить нам, що справжнє щастя не на поверхні. Внутрішнє життя може дуже відрізнятися від зовнішнього, тому ми не можемо судити про людину за зовнішнім життям. Так, ми бачимо, що навіть багата і освічена людина може бути зовсім нещасна усередині, тоді як бідна людина, усередині може бути щасливою. Вона може відчувати блаженство. Пояснення, яке Патанджалі дає кльошам, мусить розглядатися з погляду глибинної психології.

У звичайному житті ми не усвідомлюємо страх смерті, але він є там — у підсвідомості. Страх виникає коли виникає можливість піддатися певним діям. Цей страх є абгінівеша — страх смерті. Ця дія рефлексу самозбереження, як, наприклад, коли під час прогулянки раптово наближається машина, людина автоматично сахається. Вона не усвідомлює, що можлива загибель, але відстрибує убік. Страх смерті перебуває тут у корені реакції. Навіть тварини мають кльоші.

Сутра 4: Авідья є корінна причина

Avidyaḥkṣetramuttāresam prasuptatanuvichchinnodaraṇam

Avidya — авідья;
kṣetram — поле;
uttāresam — наступного;
prasupta — схований;
tanu — тонкий;
vichchhinna — неухажний;
udaraṇam — цілком приведений у дію, розкритий.

Авідья є поле для наступних (кльош) у станах: схованому, тонкому, неухажному або розкритому.

Кльоші проявляються не тільки у вигляді болю, але й визначають поведження людей. Честолюбство і прагнення до успіху також є кльоша. У цьому контексті кльоші не індивідуальні, вони властиві спільноті людей. Саме завдяки примусу кльош людина або ціла нація може змусити себе працювати заради досягнення нових цілей. Коли ми намагаємося уникати неприємних життєвих ситуацій, до цього нас примушують кльоші. Тварини не усвідомлюють цього, але вони чинять у такий же спосіб інстинктивно і природно. Якщо ви проаналізуєте психологію зміни поведінки залежно від сезону й різних умов, ви дізнаєтеся, що в основі цих змін перебувають кльоші. Під час спекотного літа ми хочемо користуватися вентиляторами і кондиціонерами повітря, ми кілька разів на день приймаємо ванну. Узимку ми не купаємося, як улітку, нам не приходить думка звільнитися від свого одягу. Це виглядає зовсім природно. Але якби ви тільки змогли проаналізувати психологію свого поведження, ви б зрозуміли, що це відбувається не через зиму або літо. За цим стоїть філософія кльош. Нам не подобається, коли взимку нас катують холодом, ми не хочемо страждати від болю. Але цей мотив поведження перебуває на задньому плані, він не лежить на поверхні.

Авідья — це джерело асміти, раги, двеші й абгінівеші. Достоту, як насіння є причина цілого дерева, авідья є джерелом інших чотирьох кльош. Кльоші мають чотири стадії прояву. Вони можуть бути дрімаючими, коли ви не можете сприймати їх. Іноді вони стають тонкими, і тоді вони відчуються у м'якій формі. У неухажному стані вони дають початок стану коливання. В інших випадках вони повністю виражені. У різних людей ці різні стадії кльош спостерігаються в різний час. Звичайні люди ніколи не бувають вільними від кльош. За винятком великих йогинів, які подолали кльоші, в інших людях вони легко виявляються. Доти, доки вони існують, неможливо усвідомити самість.

Авідья — це прабатько всіх кльош. Кльоші утворюють послідовність, яка становить цільне явище. Від авідь народжується асміта, від асміти — рага, від раги народжується двеша, від двеші — абгінівеша. Кореневою причиною всіх цих кльош є авідья, тому, це має бути належним чином зрозуміло. Якщо ви у змозі контролювати авідью, ви зможете легко контролювати й усі інші кльоші. Весь процес викорінювання авідь повинен починатися з кінця ланцюжка. Це процес інволюції, що йде від абгінівеші до двеші, потім — до асміти, потім — до авідь й, нарешті, — до відь або просвітлення.

Сутра 5: (I) Авідья — невідання

Anityaśhuchiduhkhaṇatmasu nityaśhuchisukhaṭmakhyatiravidya

Anitya — невічний;
śhuchi — нечистий;
duhkha — біль;
anātmasu — не-атман;
nitya — вічний;
śhuchi — чистий;
sukha — щастя;
ātma — самість;
khyati — знання;
avidya — авідья.

Авідья — це помилкове прийняття невічного, нечистого, зла й не-атмана (відповідно) за вічне, чисте, добро й атман.

Ця сутра дає найбільш класичне визначення авідь. Зазвичай під авідьєю розуміється невідання у сенсі відсутності знання, але в цій сутрі вона означає щось інше. Тут авідья — це помилка в духовному сприйнятті. Коли мотузка помилково приймається за змію, форма вашої свідомості в цей час є авідья. Авідья — це тип психозу, не неврозу. Вона викликає подвійність, через яку помилково приписуються ім'я й форма. В Бгагавад-гіті

говориться, що під впливом авідьї дхарма помилково приймається за адхарму і навпаки. Веданта вказує на те, що тіло, органи почуттів і буддхі мають свої обмеження. За їхніми межами перебуває одна свідомість. Свідомість чиста, у той час як її основа забруднена. Свідомість нескінченна, ананда, у той час як основа не нескінченна і нещасна. Тому, внутрішній атман не є під впливом авідьї, бо авідья — це ототожнення з тілом.

Авідья — це божественна ілюзія, деякий тип завіси, «доза морфії» — дефект нашого психічного бачення. Через авідью ми перекручено розуміємо наші стосунки з людьми, точно так само, як помилково приймаємо мотузку за змію. Ця помилка обумовлює наш розум і наше мислення.

Авідья — це помилкова ідея, що дісталася нам із самого початку разом із дживатманом. Її закінчення знаменує початок просвітлення. Воно можливе лише з повним розрізненням між тілом і свідомістю, але досягти цього дуже важко. Ми не можемо відокремити нашу свідомість від буддхі навіть у медитації. Навіть інтелектуально це неможливо. Насправді тіло відрізняється від атмана, від розуму, від свідомості. Тільки в глибокій медитації ми можемо бачити їх як дві сутності. Матерія та енергія присутні в нас і проявляються як одне. Інтелектуально ми можемо вважати їх розділеними, але через авідью ми не можемо на практиці відчувати їх роздільно. Ми не розуміємо суті речей через те, що пізнаємо речі тільки поверхнево, тобто їхню шкарлупу. Ми можемо правильно розуміти речі тільки за допомогою вівеки.

В індійській міфології є птах, названий хамса, що може відокремлювати молоко від води. Це є процес вівеки, що веде вас від авідьї у напрямку відьї. Сільська жінка викидає лушпайку й зберігає зерно, але перед цим вона повинна розділити ці дві речі, тобто відокремити зерно від лушпайки. Це відділення є вівека. Авідья — це якийсь негативний аспект, тобто відсутність позитивного стану. Щоб позбутися темряви, ми не боремося з нею. Темрява може бути вилучена за допомогою світла. Таким же шляхом авідью видаляє вівека. Це просвітлення.

Просвітлення буває двох типів: тимчасове і безперервне. Вівека — це перший тип просвітлення, через який ми можемо розрізнити тіло й атман. У веданті авідья називається майя. Майя — це ілюзія у космічному сенсі, в індивідуальному — це авідья. Розуміння авідья, як помилковості, може виникнути тільки на позитивній базі*, і цією основою є брахмо.

Тут виявляється думка автора, що авідья в той же час як аспект Абсолюту є позитивною силою, що забезпечує звільнення. (Прим. пер.)

Сутра 6: (II) Асмита — почуття «я»

Drigdarshanashaktyorekātmatevaṣmita

Drig — пуруша, міць свідомості, сила, що дозволяє бачити;

darshana — видиме; пізнавальна здатність;

shaktyoh — двох сил;

ekātmatā — тотожність;

iva — наче;

aṣmitā — почуття-Я.

Асмита — це тотожність, як наче вона була, пуруші з буддхі.

Усвідомлення «Я є» змішується з досвідом, з тілом, діями і розумом. Це немовби принц в одязі жебрака ототожнював себе з персонажем ролі, яку він грає. Це асмита. Коли внутрішня свідомість, що представляє вищу істину людини, затверджує себе за посередництвом тіла, буддхі й органів почуттів, це є асмита. Вона має різні стадії. У простій людини, з нерозвиненим інтелектом, асмита корениться в ототожненні з тілом. Інтелектуально розвинена особистість ототожнює себе з більш високими функціями розуму.

Отже, асмита це свідомість, що ототожнює пурушу з його засобом, як, наприклад, коли ми говоримо, що автобус іде, насправді ми маємо на увазі, що автобус управляється водієм. Буддхі — це засіб, і органи почуттів — те ж саме. Атман або пуруша не займається пізнанням. Енергія бачення, мислення і чуття належить пуруші, але ця енергія передається буддхі й органам почуттів. Ця концепція змішування понять називається асмита. Це шакті — енергія пуруші робить мислення, бачення й т.д., але вона переміщається в засіб і, здається, начебто очі бачать і т.д.

Коли пуруша реалізований, то немає ототожнення його з тілом або з інтелектом. Але ми звичайно не усвідомлюємо цей факт, і ця неусвідомленість є асмита.

У Кенопанішаді дуже чітко говориться, що існує енергія самості (атми), за допомогою якої вуха чують, очі бачать, прана рухається й розум мислить. Розум не знає атмана, але все, що він знає, — тільки завдяки атману. Ці мантри Кенопанішади ясно показують розходження між енергією пізнання (дрігшакті) і засобом (даршанашакті).

Енергія бачення не може бути усвідомлена, навіть якщо вивчати філософію або слухати великих учених і т.п. У реальному досвіді навіть філософи й мислителі ототожнюють пурушу з тілом та буддхі, тому, неможливо здолати асмиту через інтелект. Це може бути зроблено тільки за допомогою медитації. В медитації трапляється, що ви можете бачити щось, що приходить ззовні вас.

У Рамани Магарші був цей тип досвіду в дуже молодому віці. Він бачив у медитації своє мертве тіло, а також він бачив себе, який спостерігає своє власне мертве тіло. Таким чином, було три людини: мертве тіло; той, хто бачить це і той, хто бачить того хто бачить. Отже, асміта — це змішання разом цих двох або навіть трьох принципів. Більшість із нас перебуває в асміті, й тому в цій сутрі говориться, що цей особливий аспект асміти є не що інше, як «Я є». Це «Я є» — ототожнення атмана з більш низькими принципами.

Є одна історія про Індру й Вірочану, які були царями, відповідно богів і ракшасів (демонів). Обоє вони прийшли до Праджapati, щоб одержати інструкції. Їм було дано два великих повчання, а саме ахам Брахмасмі (Я є Брахмо) і татвамасі (ти є Те). Вірочана помилково застосував ахам до свого тіла і, в остаточному підсумку, завдяки своїй асміті був зруйнований. Індра ж медитував на справжньому значенні мантри й став щасливим. Тому, якщо ви у змозі йти вище в медитації, перетинаючи авідью, ви можете усвідомити справжню природу пуруші. Тоді переборюються межі асміти.

Це можливо двома методами: перший — потужний, але важкий метод дхьяни, інший — аналітичний метод джняна йогинів, що був застосований Індрую. Але цей метод вимагає очищення серця й інтелекту. Таким чином, асміта, що є відгалуженням авідьї, може бути переборена.

Сутра 7: (III) Рага

Sukḥaṇuṣṭhayaḥ rāgaḥ

Sukha — задоволення;
anuṣṭhayaḥ — супровідний;
rāgaḥ — потяг.

Рага є потяг, що супроводжує задоволення.

Яким би не був об'єкт задоволення, після того, як він пізнаний, розум працює бажуючи мати цей досвід задоволення знову і знову. Це називається рагою. Позбутися її не дуже важко. Для виключення її зі своєї особистості потрібний маленький поштовх, що або відбувається природним шляхом, або ви його створюєте самі.

Сутра 8: (IV) Дवेशа

Duḥkḥaṇuṣṭhayaḥ dveṣaḥ

Duḥkha — біль;
anuṣṭhayaḥ — супровідний;
dveṣaḥ — відраза.

Дवेशа є відраза, що супроводжує біль.

Дवेशа — це протилежність раги. Обидві вони пов'язують людей з незліченною кількістю речей, чинячи як позитивний, так і негативний вплив. Вони являють собою певну обумовленість нашого розуму, що формується на основі почуття задоволення або відрази. Рага і двеша проявляються навіть у духовних послідовників.

Рага і двеша зв'язують нас, опускаючи на більш низькі рівні свідомості. Поки вони існують, розум не може зійти на духовні висоти. Варто пам'ятати, що вони є двома сторонами однієї медалі. Вони є двоїсте вираження якоїсь внутрішньої раги. Потяг до однієї речі припускає відразу від чогось іншого. Тому, вони є не речами, у корені протилежними одна одній, а лише двома сторонами нашого розуму. Спочатку варто видалити двешу, після чого настане черга й раги. Саме двеша має найбільш потужну єднальну силу. Це велика перешкода. Коли видаляється двеша, медитація стає глибшою, ніж, якби була відкинута рага. Говориться, що двеша впливає на людину більше, ніж рага, тому від ненависті варто позбутися у першу чергу.

Сутра 9: (V) Абгінівеша — чіпляння за життя

Svarasavaḥi viduṣāpi tatharūḍḥoabhiniveśaḥ

Svarasavaḥi — підтримуваний своєю власною силою;
viduṣaḥ — ученого;
apī — навіть;
tatha — як той;
rūḍḥaḥ — пануючий;
abhiniveśaḥ — страх смерті, чіпляння за життя.

Абгінівеша — це бажання життя, підтримуване своєю власною силою, що панує навіть над навченим досвідом.

Навіть люди навчені досвідом, страшаються смерті. Так само як інші, вони мають сильне бажання жити. Це вірно й стосовно філософа, і мислителя, й неспеціаліста. Прихильність до життя можна бачити в кожному, тому, це називається сарасавахі, тобто природна сила властива кожному. Вона асоціюється з кожним перевтіленням. «Відушак» означає вчений або мудрий. Ці люди також не вільні від неї. У дитинстві страх смерті перебуває в дрімаючому стані. Коли ми стаємо старше, він виникає з часом, особливо коли ми бачимо, як помирають інші. Час від часу він може виникати без видимих причин. У віці між 35 і 45 він буває частіше і підсилюється протягом останньої частини життя. Таким чином, з віком страх смерті зростає. Варто пам'ятати, що це одна з найбільш переважних кльош.

Процес інволюції кльош прямо протилежний процесу еволюції. Він починається з абгінівеші, потім двеша, рага, асміта, авідья й, нарешті, відья. Це є шлях руху назад. Долати кльоші варто починати з абгінівеші й потім підніматися до авідьї.

Воістину абгінівеша — це загальна властивість. Жагу життя ви виявите в будь-якій живій істоті: у комасі, мавпі або птасі, серед людей багатих і бідних, грамотних і неписьменних. Ви знайдете цю кльошу у схованому, дрімаючому або активному стані. У схованому стані вона перебуває в санньясинів. У тих, хто досяг віку, вона перебуває на межі вмирання.

У більшості ж людей ви виявите її у найбільш активному стані. Більшою мірою, аж до паніки, вона проявляється у тих, хто страждає від хвороб. Ця паніка виникає завдяки абгінівеші.

В індуських писаннях говориться, що абгінівеша існує завдяки прихильності до тіла. Якщо цю прихильність зменшити шляхом перекладу з активного стану в потенційне, тоді страх смерті може бути зведений до мінімуму.

Сутра 10: Кльоші можуть бути ослаблені

Te pratiprasavaheyah sukṣmaḥ

Te — вони (кльоші);
pratiprasava — інволюція;
heyah — яка послабляє;
sukṣmaḥ — тонкі.

Ті кльоші послабляються шляхом інволюції; тоді вони стають тонкими.

Сутра 11: Шляхом медитації

Dhyānaheyastadvittayah

Dhyāna — медитація;
heyah — яка послабляє;
tadvittayah — їхнього різновиду.

Різновиди кльош послабляються за допомогою медитації.

Насправді ця одинадцята сутра повинна була б іти перед десятою. Кожна з п'яти кльош має чотири стадії, а саме: сховану, ослаблену, що чергується й діє. Все відбувається подібно потоку, який лине з гори й поступово стає усе більшим і більшим. Кльоші також ростуть у своїй силі подібно ріці. Так на початку кльоші сховані, але поступово вони стають усе більш і більш активними.

Кльоші можна зрозуміти шляхом простого спостереження за власним розумом. Вони перебувають не тільки в підсвідомості, але виявляються також і у свідомому розумі. З їхнього активного стану, кльоші варто перемістити вниз, у стан чергування, відтіля — в ослаблений і зрештою в схований стан. Ослаблена форма спочатку повинна бути доведена до неактивного стану. Це дуже важливо, тому, має бути зроблено в першу чергу.

Ми не можемо бачити всі стадії різних кльош на свідомому й тим більше підсвідомому рівнях розуму. Проте, всі кльоші можуть бути переведені в сховану форму з ослабленого стану. Таким чином, в остаточному підсумку вони можуть бути знищені шляхом медитації на різних стадіях кльош. Це зачіпає як еволюційний, так і інволюційний процеси. Еволюційний процес протікає від авідьї до абгінівеші; процес інволюції — від абгінівеші до авідьї. Різні стадії кльош, такі, як тонка, активна й т.д., мають обидва процеси.

Ми не можемо бачити кльоші, поки не станемо до них дуже уважними. Наприклад, ви можете сказати, що у вас немає страху смерті, але це не буде істиною, оскільки сказано, що насіння повністю згоряє тільки з досягненням дхармагехса самадхі, не раніше. Тому, аж до кайвальї існує можливість, що насіння проростуть і кльоші можуть знову стати активними. Духовний послідовник може виявити, що врітті не турбують його протягом багатьох років і протягом тривалого часу він відчуває себе цілком спокійним. Іноді він думає, що покінчив з усіма самскарами й кльошами, але одного разу він може раптом виявити, що був не правий. Несподівані невдачі відбуваються саме завдяки наявності в розумі насіння кльош.

Як ви вже знаєте, всі кльоші мають три стадії. Перша — це здатність робити (але не виробництво), що називається латентним станом. Коли щось виробляється, стадія називається активним станом. Коли насіння стає нездатним робити що-небудь, фаза називається «підсмаженою», або припиненого плодоносіння. Для того щоб присмажити насіння кльош, необхідно розуміти весь інволюційний процес у дії не тільки інтелектуально. Тому, в ході процесу абгінівеша повинна бути зведена назад до двеші, ці дві — до раги, отримані три — до асміти, і зрештою всі чотири кльоші повинні бути зведені до авідьї.

Таким чином, послідовник повинен зрубати все дерево кльош цілком, від вершини до кореня. Але це дерево має незвичайну особливість. Його основа перебуває на вершині, а вершина — в основі. Видалення кльош — це не інтелектуальний процес. Для цього повинна використовуватися ціла йогічна дисципліна, включаючи яму, ніяму і крійю. Для того щоб дхьяна послабляла прояв кльош, вона містить у собі спостереження. Ви повинні могли спостерігати кльоші за допомогою процесу дхьяни, у якій ви не тільки медитуєте на Ішту, але й здатні бачити різні фази ментальних проявів, що відбуваються усередині вас. На практиці антар мауни ви виявляєте прихожі активні врітті, які вам необхідно придушувати. У міру того, як практика оглядання починає йти зазначеним способом, вам належить спостерігати свої думки, гарні вони або погані. Коли кльоші будуть перенесені вниз до латентного стану, послідовникові варто почати процес вівеки, використовуючи для цього раціональний метод раджа-йоги або метод крійя-йоги. Якщо ви намагаєтеся застосувати вівеку, коли кльоші активні, вівека може бути невдалою, бо для вівеки потрібна певна ментальна підготовка.

Дана дхьяна не є практикою односпрямованості. Це антар мауна або оглядання, активних модифікацій кльош, що проявляються. За допомогою пильного спостереження активні кльоші переходять назад в ослаблений стан і потім — у тонкий стан. Тому, можна виявити, що духовні послідовники, які практикують медитацію, стають усе спокійніше і спокійніше.

Таким чином, через медитацію та крійя-йогу, неслухняний, безустанний розум може бути зроблений спокійним. Це відбувається не тому, що людина стала вільна від васан, а внаслідок стоншення кльош. Саме тому послідовник стає мирним і спокійним. Через медитацію переборюються напруги, створювані кльошами.

Коли це вже досягнуто, варто вводити вівеку. За допомогою раціонального підходу повинна бути виявлена й вилучена причина кльош. Хтось може виявити, що він має прихильність до своєї матері або сина. Можливо, хтось хоче домогтися великого успіху в якійсь області. Знайшовши причину кльоші, варто намагатися видалити її шляхом «перебування» на ній, але зробити це досить важко. Тут з перевагою може використовуватися крійя-йога.

Якщо процес виявлення причин із самого початку йде за допомогою джняна-йоги, то має місце плідний інтелектуальний процес. У результаті ви отримаєте повне знання, але це відбувається дуже не часто. Тому, в десятій сутрі показано загальний шлях. Серйозному послідовникові треба на якийсь час вийти у окреме місце для того, щоб побачити насіння кльош у їхній виявленій формі. Так він може здолати або знищити кльоші. Кльоші можуть бути знищені, коли ви піддаєте себе самоті й знову повертаєтеся назад у суспільство. Після того, як насіння кльош повністю прожарені, варто застосовувати вівеку.

Кльоші у своїй тонкій формі — невід'ємний елемент психіки. Вони вплетені в наше життя. Процес їхнього знищення має два компоненти, а саме: дхьяна і вівека. Перша є методом раджа-йоги, друга — метод джняна-йоги. Плч-о-плч із ними повинні практикуватися карма-йога та бгакті, оскільки іноді спалах напору кльош може бути настільки сильним, що вона буде заставати вас у безтямному стані. У вас може не бути можливості знову вийти у самоту, тому карма і бгакті-йога буде тут величезною допомогою. Вони є своєрідним рятувальним поясом для того, хто хоче поринути в море самосвідомості. Коли ваші кльоші тонкі, виявити й спостерігати їх дуже важко, бо вони перебувають усередині вашої природи. В одній з наступних сутр говориться, що й ці перешкоди, і перешкоди у вигляді тонких кльош повинні бути вилучені.

Сутра 12: Кармашайя і переродження

Kleshamūlah karmashayo dṛiṣṭādṛiṣṭajanmavedaniyah

Klesha — затьмарення;

mūlah — корінь;

karma — дія*;

ashayo — сховище;

dṛiṣṭa — видимий, дійсний;

ādṛiṣṭa — невидимий, майбутній;

janma — народження;

vedaniyah — зазнавати на досвіді.

* Карма — дія — у вузькому сенсі — будь-яка людська активність; у широкому — чинність загального закону причинності. (Прим. пер.)

Це сховище карм, що є коренева причина потьмарень, існує, щоб зазнаватися на досвіді в сьогоднішні та майбутніх народженнях.

В цій сутрі мова йде про закон карми і переродження. Говориться, що потьмарення можуть виявлятися в минулих, нинішніх і майбутніх народженнях. Це означає, що карми людини обумовлені потьмареннями й із припиненням карм для кльош закінчується можливість чинити свій вплив. Але поки є потьмарення, вони продовжують доставляти досвід у сьогоденні і майбутніх народженнях. Ось чому кожній людині доводиться підпадати під вплив минулих карм. Якщо карми повинні бути знищені, то, властиво, нам необхідно йти назад до їхнього джерела, а саме до п'яти потьмарень. По суті це процес, що розвивається двома шляхами: карми є причиною кльош, а кльоші дають початок новим кармаам. З новими кармаами ми накопичуємо нові самскарі, після чого ці самскарі знову підсилюють причину потьмарень.

Сутра 13: Плоди кармашайї

Sati mule tadvipako jatyaurbhogah

Sati mule — доти, доки існує корінь;
tat — цей;
vipakah — що дозріває;
jati — народження, категорія;
ayuh — тривалість життя;
bhogah — досвід.

Доти, доки існує корінь кармашайї, вона дозріває і дає народження, його категорію, тривалість життя та досвід.

Доти, доки існує корінь, дерево має плодоносити і, якщо не заважати росту дерева, також повинні зріти його плоди. Це життя є дерево, а потьмарення — його корінь. Якщо корінь відітнути, тобто здати п'ять потьмарень самим собі, природно, що все величезне дерево життя стало б безжиттєвим і не давало би плодів. Життя ж є ні що інше, як народження, довжина життя та різноманітний досвід. Всі ці три речі називаються плодами кармашайї. Досвід буває трьох видів, а саме: здатний викликати насолоду, болісний і змішаний. Тривалість життя може бути довгою і короткою. Народження у визначеній країні, суспільстві або родині називається джати або категорією.

Оскільки кожен плід пов'язаний з деревом, а кожне дерево — з коріннями, тож народження й т.д. пов'язане з життям, що є результатом минулих карм. Подібним чином кармашайя залежить від кореня потьмарень. Якщо плодоносіння мусить бути припинене, тоді дерево має бути знищено, а для цього його корінь, тобто потьмарення, слід відсікти. Ті, хто знає теорію переродження, кажуть, що яку б роботу ми не виконували, це залишає за собою відбитки. Ці збережені відбитки, називаються кармашайєю.

Хто вивчає фізіологію, яким дуже добре відомі різні аспекти роботи мозку, говорять, що ми в змозі пам'ятати наше минуле завдяки минулим відбиткам у мозку. Відбитки не губляться й дають початок пам'яті. Таким чином, яка б діяльність тілом не виконувалася, вона стає записаною. Це кармашайя. Її можна назвати мікрокосмічним фільмом минулих дій. Іноді він показується на екрані, а іноді залишається схованим.

Кармашайя має три відділення. Перше — це накопичені відбитки і самскарі; вони називаються запасом відбитків. Друге відділення — це сховище, з якого надається регулярна підтримка, для того щоб давати початок новим кармаам. Це теперішня карма; згодом вона перекладається в перше відділення. Третє відділення включає враження, які виходять із запасу відбитків і зазнається у житті. Все це відомо як прарабдха — доля. Її плоди зазнаються в сьогоденні і майбутніх народженнях. Які б дії ми зараз не вживали, вони називаються поточною кармою. Їхні відбитки додаються у сховище кармашайї, і з нього виникають нові карми.

Три відділення кармашайї становлять частину причинного тіла, відомого у веданті як карана шаріра. Це один з тонких засобів свідомості, що перебуває за межами маномайя коші. Ця карана шаріра знаходить прояв у нинішньому й майбутньому житті. Наприклад, селянин іде в комору і бере відтіля сумку з насінням, яке йому потрібне. Це перше відділення кармашайї. Потім він іде на поле й сіє насіння. Це засівання є нинішня карма. Після декількох місяців селянин жне свій урожай; це називається віпака — плодоносіння або дозрівання. Після збирання врожаю, частина його знову поміщається в комору. Все те ж відбувається і з кармою. Таким чином, кармашайя — це місце, де сплять карми. Тут карми залишаються, чекаючи, щоб зробити свою дію, перебуваючи при цьому у схованому стані.

Із цієї теорії ми можемо логічно зрозуміти процес «переродження». Було б не логічно вважати, що відбитки карм руйнуються зі смертю тіла. Неможливо вважати причину без наслідку або наслідок без причини; це абсурд. Згідно теорії переродження, переселяється не тіло, і це навіть не розум. Переселяються тільки відбитки наших минулих дій. Це місце для сну карм рухається від одного тіла до іншого, і у веданті воно називається карана шаріра. Це не фізична річ. Ми повинні припустити існування чогось, що продовжує існувати навіть після того, як мертве тіло спалено або поховано, і це ні що інше, як карана шаріра. Вона корениться в потьмареннях. Ви не можете просто зрубати дерево й розколоти його; має бути зруйновано коріння. Тому, варто видаляти не тіло, а саме карана шаріру, й особливо її корінь, яким є потьмарення.

Доти, доки є потьмарення, буде існувати кармашайя, яка обов'язково буде чинити свої дії. Для того щоб довідатися, що таке переродження, існує тільки два методи. Перший — практика йоги й особливо психічні сили,

про які ви вже самі знаєте. Інший метод — логічний — це психологія пізнання і безсторонній аналіз природних законів причин та наслідків.

Сутра 14: Плоди, що залежать від минулих заслуг

Te hlādaparitaphalāḥ puṇyapuṇyahetuvāt

Te — вони;
hlāda — задоволення;
paritapa — горе;
phalāḥ — плоди;
puṇya — заслуга;
apuṇya — порок;
hetuvāt — внаслідок.

Вони (народження й т.д.) мають в якості своїх плодів щастя або горе, залежно від заслуги або пороку.

Ми отримуємо два види плодів минулої карми залежно від того, чи містить вона в собі заслугу або порок. Заслуга дає початок задоволенню й щастю; порок спричиняє страждання. Це може виражатися як народженням у певних умовах, чи як тривалість життя, або як різноманітний досвід. Щастя та страждання залежать не тільки від фінансових і соціальних умов. Щастя і страждання залежать від виду дій, які виконувалися в минулому. Якщо це була гідна дія, вона дає початок щастю, у протилежному випадку вона стане причиною нещастя.

Немає необхідності вирішувати, що є заслуга — пунья або чеснота, а що є недолік — апунья або порок. Ортодоксальна релігія дає огляд цих понять і не говорить про правильну або неправильну сторону чесноти і пороку. Нам варто розуміти їх з наукового погляду, відповідно до універсального закону моралі. Цей закон універсальний і у дії, і в застосуванні. Карма діє з математичною точністю, і в такий спосіб ми одержуємо від минулих дій різні плоди у формі народження, тривалості життя й досвіду, які можуть бути здатними давати насолоду або горе.

Точно так само, як фотографія залежить від типу паперу, виду експозиції тощо, подібним чином наш досвід залежить від наших минулих дій — гарних або поганих.

Сутра 15: І задоволення, і біль — болісні

Pariṇāmatapasamskāradukhairgunavrittivirodhāchcha dukhameva sarvam vivekinah

Pariṇāma — результат, наслідок;
tapa — гостре страждання;
samskāra — відбиток;
dukkhaiḥ — цим потрійним болем;
guṇa — (три) гуни;
vritti — модифікації розуму;
virodhāt — внаслідок, що протиставляє;
cha — і;
dukkham — біль;
eva — тільки;
sarvam — усе;
vivekinah — ті, хто має розрізнення.

Для того, хто має розрізнення (вівеку), болісно все, завдяки болю через зміну, гостре страждання, самскари, а також через гуни і вритті, що знаходяться в протидії.

Для того в кому розвинене розрізнення, хто піддає життя ретельному аналізу, хто в змозі розпізнати істину та не-істину, і хто здатний пізнати повне розходження між світлом та пітьмою, для такої людини все в житті болісно, навіть так зване щастя: успіх, становище, сила тощо. Логіка, яка стоїть за цим положенням така, що кожна дія завжди супроводжується трьома речами, а саме: зміною, стражданням і відбитком. Наприклад, хтось може отримати велике майно. Він може виглядати щасливим, але в глибоких шарах його розуму буде гостре занепокоєння. Таким чином, усе, що для нас здатне викликати задоволення, при ретельному аналізі виявляється болісним. Це біль, що перебуває в основі. Це психічний біль.

Перший біль — це зміна (парінама). Наприклад, молоко стає кислим, життя змінюється і приводить до смерті й т.д. Наступний біль — це занепокоєння (тапа). Виявляється, що досягнення, успіх, кохання тощо, дають початок занепокоєнню, яке проявляється в той чи інший час. Несправедливі вчинки, нелегальний бізнес і т.п.,

викликають тривогу. Третій фактор — це самскара або звичка. Ми так звикли до щастя і насолоди, що боїмося втратити їх. Ми стаємо рабами обставин, звичок і це викликає біль.

Власність і багатство можуть стати причиною занепокоєння, бо існує страх їхньої втрати. Це звичайно не приймається до уваги психіатрами. Вони продовжують з'ясовувати дрібні питання, які можуть не бути реальною причиною занепокоєння. Варто йти до самого кореня тривоги, і тільки після цього вона може бути вилучена. Варто зрозуміти, що все болісно в основі, навіть якщо на поверхні це таким не здається. Другий момент полягає в тім, що завжди існує конфлікт між трьома гунами й ментальною схильністю. Це потрібно чітко розуміти.

Наприклад, я хочу відпочивати і не бажаю працювати. Це бажання виходить від тама-гуни. Але якщо мені потрібно годувати свою дружину та дітей, я повинен працювати. Це кладе початок конфлікту. Гуни примушують мене робити одне, тоді як я б волів робити зовсім інше. Таким чином, існує конфлікт між гунами та нашими ментальними схильностями. Вони ніколи не бувають у згоді. Доти, доки існує ця непогодженість, буде виникати біль. Для інтелігентних, чутливих людей це є істиною. Завжди існує конфлікт на свідомому або підсвідомому рівні. Таким чином, власне, все у житті болісне. Вам може не подобатися ваша робота, але ви повинні робити її. Ви можете бажати змін, які не можуть наступити, і це дає початок болю. Навіть у великих і вчених людей є ментальні конфлікти. Вони можуть читати і вивчати писання, філософію та релігію або займатися наукою, але їхній розум не перебуває поза конфліктом.

Навіть духовний послідовник не вільний від конфлікту. Його розум може бажати іншу садхану або щоб його садхана була більш глибокою, він відчуває млявість, він хоче слідувати за різними людьми. У цьому полягає його конфлікт. Конфлікт усередині нашої особистості доводить, що все у світі, що ми знаємо на досвіді, наповнено болем; це описується також у наступній сутрі.

Сутра 16: Можна уникнути майбутнього болю

Heyam duhkhamanagatam

Heyam — бути відвернутим;
Duhkham — нещастя;
anagatam — майбутнє.

Страждання, яке ще не прийшло, слід відвернути.

Страждання варто уникати, але ми можемо запобігти тільки тому стражданню, яке ще не наступило. Страждання, що вже існує, необхідно здолати, і тільки у такий спосіб воно може закінчитися. Згідно закону карми, теперішнє страждання — те, що вже наступило, не може бути відкинута убік. Його слід припинити лише через його проходження. Але ми повинні уникати майбутнього болю і нещастя. Доти, доки існує тіло, ми змушені страждати, але якщо це стосується майбутнього, то воно може бути змінене. Наприклад, на врожай, який ви збираєте, ви не можете вплинути, але ви можете внести зміни у наступний урожай за допомогою заміни насіння та зміни інших умов. Випущену кулю не можна повернути назад, але, поки ще не натиснуто спусковий гачок, куля може бути затримана. Подібним чином майбутні плоди карми можуть бути видозмінені, якщо ви творите вашу теперішню карму відповідним чином.

У людському житті існують певні карми, які дозріли, і доводиться споживати їхнього наслідку у формі долі, у формі щастя або нещастя. Щоб здолати їх, необхідно робити тапасью, практикувати розрізнення і виконувати садхану. Від карм же, які дозріють у майбутньому, можна позбутися за допомогою правильних дій у цей час. Згідно закону карми, вона складається із двох частин. Перша — перебуває за межами нашого контролю, але інша її частина може вами виправлятися або видозмінюватися. Тому сутра проголошує, що страждання, яке ще не прийшло, можна уникнути.

Сутра 17: Причина хейї

Drastridrishyayoh samyogo heyahetuh

Draṣiri — видючий;
drishyayoh — видиме;
samyogo — союз;
heyahetuh — причина хейї; причина того, чого необхідно уникати.

Союз між видючим і видимим є причина хейї (того, що має бути відвернуте).

Дуже важливо знати, як уникнути страждання, яке ще не прийшло. Кожна карма здатна чинити дії, приносити плоди. Це універсальний закон. Наша карма минулого і сьогодення перебуває у накопиченому стані. Плоди поганих карм не можуть бути знищені за допомогою гарних карм і навпаки.

Ви повинні перебороти обидва види наслідків: і гарні, і погані. Однак є метод, за допомогою якого запас старих карм, що перебуває в кармашайї, може бути вичерпаний. Ця сутра говорить нам, що існує одна причина

карм, страждань, яка повинна бути виключена, якщо ви хочете уникнути страждання, тобто наслідку. Ця причина полягає в союзі або з'єднанні видючого — пуруші й видимого — буддхі.

Вважається, що цей союз є якийсь вид їхнього ототожнення, єдності або з'єднання. Завдяки цьому з'єднанню починається страждання. Таким чином, для того щоб запобігти причині страждання, нам необхідно зрозуміти процес здійснення союзу між видючим і видимим, між суб'єктом й об'єктом. Виючий — це драшта, видиме — адрашья. Подальше обговорення — у наступній сутрі.

Сутра 18: Властивості природи

Prakāṣhakriyāsthitishīlam bhūtendriyātmaṅkambhogapavargartham drishyam

Prakāṣha — світло, просвітлення;
kriyā — діяльність;
sthiti — стійкість;
shīlam — якості;
bhūta — елементи;
indriya — органи почуттів;
ātmakam — будучи від природи;
bhoga — досвід;
pavarga — звільнення;
artham — заради;
drishyam — видимий.

Видиме (дрішья) має властивості «світла»*, активності та стабільності; це є природа елементів та органів почуттів, і в якості своєї мети має досвід і звільнення.

* Мається на увазі властивість природи (саттви) «висвітлювати» об'єкти, внаслідок чого вони проявляються. (Прим. пер.)

Видиме має три якості, а саме: пракаша, крійя і шхіті. Це три гуни, і говориться, що видиме створено із трьох гун. Елементи й органи почуттів разом становлять дрішью. Воно видиме має дві мети, а саме: досвід і звільнення.

Дрішья — це видиме. Під видимим розуміється не тільки видиме очима, але сприймане всіма почуттями, такими, як дотик, слух і т.д. Бачення, чуття й т.д. означає пізнання за допомогою якого-небудь органу почуттів. Все це, а також мислення, разом становлять випробовування на досвіді. Мислення має чотири різновиди, тобто: пізнання через думання, через міркування, через пам'ять і четверте — просто через якесь відчуття, передчуття. Зазнати на досвіді включає роботу відповідно манасу, буддхі, читти і ахамкари. Отже, дрішья означає те, що пізнається за допомогою різноманітних засобів.

Драшта ж означає суб'єкта, який пізнає. Пізнання не обмежується станом пильнування. Воно може тривати навіть уві сні або в медитації. Ви можете пізнавати як свідомо, так і підсвідомо. Отже, дрішья включає всі об'єктні прояви, увесь світ. Воно означає пракриті й усі пізнавані об'єкти. Драшта ж є видючий — суб'єктивний прояв*.

Пракриті має три властивості, а саме: саттву — це пракаша, раджас — це активність і тамас — це стабільність. Пракриті складена із цих трьох якостей. У науці під ними розуміють вібрацію, рух та інерцію. Ми повинні зрозуміти, як працюють три гуни, якщо хочемо пізнати універсальні властивості природи. Вібрація — це пракаша або саттва, що має якийсь вид ритму. Рух — це раджас та інерція — тамас. Ритм може бути проілюстрований на прикладі параду на плацу, коли солдати марширують у такт. Рух можна представити як пересування в юрбі, що відбувається в різних напрямках, — це раджас. Третє — тамас — це стояча юрба, що практично не рухається. Таким чином, ритм, рух та інерція є фізичні властивості природи. У філософії Санкхья вони відомі як саттва, раджас і тамас. Коли існує гармонія між раджасом, тамасом і саттвою, відбувається розвиток саттви. Тому, саттва — це не якась річ, а ефект від гармонізації інших двох принципів: руху та інерції у своїй власній природі. Таким чином, гармонія раджасу і тамасу дає початок саттві.

По своїй природі пракриті складається з елементів та органів почуттів. Елементи п'яти видів: земля, вода, повітря, вогонь та ефір. Органів десять; з них п'ять органів дії і п'ять органів пізнання. Крім того, існують чотири інтегруючі органи, названі: манас, буддхі, ахамкара й читта. Все це разом є проявом пракриті або дрішью. В остаточному підсумку для пракриті існує дві мети: це досвід і звільнення пуруші. Драшта бачить дрішью, що перебуває у світі, і, таким чином, протягом життя зазнає численного досвіду. Зрештою, коли розвивається вища свідомість, відбувається звільнення.

* Говорячи про суб'єктний прояв, варто мати на увазі, що мова йде про зародження й розвиток ідеї якогось трансцендентного початку. По суті ми маємо справу з якимсь «відбиттям» його у світі пракриті. Сам же пуруша принципово не може бути виявлений за визначенням. (Прим. пер.)

Сутра 19: Чотири стадії гун

Visheshāṅviśheṣalingamatralingāni guṇaparvaṇi

Vishesha — з розходженням;
āviśheṣa — без розходження;
lingamatra — з явною ознакою;
alingāni — без ознаки;
guṇaparvaṇi — стан гун.

Вішеша, авішеша, лінгаматра й алінга є стадії гун.

У процесі інволюції надсвідомості, гуні проходять чотири стадії розгортання. Їм відповідають чотири стани сампраджната самадхі. Перша стадія — вішеша — ментальний стан вітарки. Це стан особливого досвіду. Другий стан — відсутність чогось особливого — астральний стан, названий вічара самадхі. У ньому опорою для розуму є авішеша. Третій стан, названий ананда, пов'язаний із причинною свідомістю лінгаматри. Четвертий — називається асмїта самадхі і являє собою атмічний стан, пов'язаний з алінгою. Він позбавлений усілякої ознаки.

Вітарка є першим станом гун. У ньому існує розходження об'єктів, і це розходження нами усвідомлюється. Це перший стан гун. Другий стан припускає відсутність розходжень, і тут має місце повне сплавлення певного класу об'єктів. Він називається авішеша, а самадхі — вічара. У третьому стані є тільки проста ознака, видима за допомогою самьями через повний контроль об'єкта за допомогою розуму. Тут ми бачимо прототип об'єкта, тобто його сутність. Істотна природа цього об'єкта видима, як якась ознака. Ознаки різні для різних об'єктів. Коли ви бачите ознаку в цьому глибшому стані свідомості, вам слід знати, що ви перебуваєте в ананда самадсі. У кінцевому стані гун, коли ви повністю встановлені у вищому стані надсвідомості (асмїті), ознаки зовсім відсутні. Тут свідомість цілком входить у іншу область. За межами цього перебуває зона нірбіджа самадхі.

Отже, існують чотири стадії гун, які відповідно до стану нашої свідомості можуть бути грубішими або тоншими. Варто пам'ятати, що природою гун володіє також і свідомість, яка змінюється в міру того, як відбувається процес інволюції.

Сутра 20: Визначення видючого

Draṣṭa drishimatrah shuddhoapi pratyayanupashyah

Draṣṭa — видючий, пуруша;
drishimatrah — тільки чиста свідомість;
shuddho — чистий;
api — також, начебто;
pratyaya — уявлення;
anupashyah — з'являється, щоб бачити.

Видючий є лиш чиста свідомість, але, незважаючи на свою чистоту, він з'являється, щоб бачити через ментальне уявлення.

Ця й наступна сутра важливі, бо містять основні положення філософії Санкхья. Усе, що є предметом досвіду, пізнання, є дрїшья. Це може бути якась форма або звук, думка або сновидіння, або сон. Лемент маленької дитини, розмова або сміх парубка, думка старого — все це дрїшья. Воно (видиме) завжди змінюється, і тому також змінюється його пізнання. У цивілізованій людини пізнання відбувається на більш високому рівні, ніж, наприклад, у маленької дитини або тигра, або когось інше. Знання залишається тим самим, стосується це змії, тигра або цивілізованій людини, але у всіх цих випадках існує розходження в прояві цього знання, тобто в дрїшї.

Драшта є видючий — той, хто пізнає дрїшью. Пізнання не буде відбуватися, якщо немає суб'єкта, а є тільки об'єкт. У Бріхан Араньяк упанішаді наводиться діалог між мудрецем Яджнавалкьєю і Майтрейєю. Мудрець запитує, що якщо немає суб'єкту в більш високому стані самадхі, то хто й кого буде бачити, хто й чий буде відчувати запах? Знання з'являється, коли існують обоє: суб'єкт і об'єкт. Там, де є тільки один із двох, не може бути знання. Видючий у йозі — це чиста свідомість. Вона не може бути видимою, і її неможливо зазнати на досвіді. Він (видючий) дуже чистий і бачить через ментальні уявлення.

Якщо навколо лампи є кольорові предмети, то, дивлячись зі сторони, ми знаємо, що там є світло, але ми не можемо пізнати світло як воно є. Подібним чином пуруша чистий, але завдяки пратьяї виглядає нечистим.

Пуруша з'являється, щоб заглядати в світ через ментальні уявлення, такі, як рага, двеша, ненависть і т.п. Коли ви ретельно видаляєте їх, світло може виявити себе більш ясно, і, зрештою, коли видаляється остання завіса, світло сяє у своєму первісному блиску. Насправді, світло не змінилося, але вилучена перешкода, що приховує його. У цьому полягає суть відмінності від інших підходів, які стосуються пізнання.

На світло не чиниться вплив, воно тільки виглядає різним завдяки пратьї. Таким чином, для того щоб прояснити факти, які пізнаються, завжди необхідно видалити ментальні уявлення, тобто пратьї.

Точно так, як налита в банках різних кольорів вода виглядає пофарбованою, завдяки різним пратьям, здається, що пуруша має свідомість. Точно, як вода, хоча й чиста, виглядає пофарбованою через кольорове скло, у такий же спосіб пуруша, хоча не має ніяких якостей, виступає як той що володіє знанням. Пуруша — це чиста свідомість без чогось ще, але здається, що він перебуває під впливом пратьї щастя, авідьї, смерті та народження.

Сутра 21: Пракриті існує тільки заради пуруші

Tadartha eva drishyasyatma

Tadartha — заради того (пуруші);
eva — один;
drishyasya — видимого;
atma — природа.

Заради одного того (пуруші) існує пракриті.

Пракриті існує тільки заради пуруші. Весь процес еволюції безпосередньо із самого початку призначений, щоб служити меті одного пуруші. Пракриті — це тільки засіб. Якщо Пуруша — пізнавець, то пракриті — посередник пізнання. У писаннях говориться, що всі структури всесвіту є прояв з'єднання пуруші із пракриті. Пракриті дає початок всесвіту тільки для досвіду пуруші й в остаточному підсумку його звільнення.

Це схоже на паломництво, яке вершник робить на коні. Кінь допомагає вершникові йти, і так відбувається їхня подорож. Раз у раз вершник спішується і піклується про коня. Кінь призначений для подорожі й досягнення мети — завершення цієї подорожі. Для вершника вона є тільки засіб реалізації своєї мети. Подібним чином пракриті — тільки засіб для пуруші, тобто його досвіду, а також його звільнення. Пракриті постійно працює, щоб реалізувати весь план еволюції, і коли пуруша досягає остаточного звільнення, мета, якій служила пракриті, виконана. Стосовно цього пуруші вона повністю припиняє свою діяльність.

Сутра 22: Пракриті після звільнення

Kritartham prati naṣṭamapyanaṣṭam tadanyasādharaṇatvat

Kritartham — людина, чия мета виконана;
prati — у напрямку;
naṣṭam — зруйнований;
apī — хоча;
anaṣṭam — не зруйнований;
tat — той;
anya — інший;
sādharaṇatvat — внаслідок того, що є загальним.

Для того, чия мета досягнута, видиме стає неіснуючим, але для інших воно не руйнується, бо пізнання є загальним для всіх.

Коли пуруша (вершник) у своїй мандрівці досягає кінцевої мети, він залишає коня, бо далі він не використовується. На коні це не позначається, він продовжує служити іншим прочанам. Подібним чином, коли пуруша звільняється і його досвід завершується, у нього немає більше справ, пов'язаних із пракриті.

Можна сказати, що коли чиста свідомість, що проходила через різні фази еволюції, через пізнання різного роду досвіду, досягає стану звільнення, тоді пракриті стає для пуруші неіснуючою. Однак, коли пуруша звільняється, коли його мета досягнута і пізнання ніби стало неіснуючим для цього пуруші, сприйняття індивідуумом фактично може тривати: він буде бачити, чути, рухатися тощо. Цей стан дживанмукті, у якому людина не припиняє своє існування. Люди дживанмукті продовжують діяти в царстві пракриті. Всупереч тому, що вони вільні, пракриті продовжує свою роботу, бо це загальна властивість розуму, читти, почуттів і т.д. Тому, вони продовжують отримувати досвід у цьому світі й не вмирають відразу після досягнення дживанмукті.

Таким чином, спочатку пуруша стає звільненим, а потім пракриті, продовжуючи жити, робить свою власну роботу через тіло дживанмукті.

Свідомість або пуруша не приходить у зіткнення із пракриті, і після їх багаторічного роздільного існування пракриті в'яне. Подібно тому, як вершник після того, як його мета досягнута, залишає свого коня і припиняє його тренувати, захищати й піклуватися про нього. Схожим чином звільнений пуруша не приділяє уваги пракриті. Так, кінь стає слабким і одного разу помирає. Те ж відбувається із пракриті, вона стає слабкою і залишає дживанмукті, бо їй самій приходить кінець. Це називається відехамукті.

Сутра 23: Навіщо необхідний союз?

Svasva mishaktayoh svaru popalabdhihetuh samyogah

Sva — свого власного;
svami — пан;
shaktayoh — двох сил;
svarupa — своя сутнісна природа;
upalabधि — досягнення;
hetuh — мета;
samyogah — які стають разом.

Метою союзу пуруші та пракриті є пізнання на досвіді власної сутнісної природи й досягнення в собі самого сил, відповідно, пуруші та пракриті.

Пуруша і пракриті приходять разом заради двох цілей: перше — досягти самоусвідомлення (самореалізації) й друге — розкрити сили, властиві їм обом. Це дуже важлива сутра, оскільки стверджує, що реалізація — усвідомлення є метою спільного приходу пуруші та пракриті. Для пракриті мета полягає в тому, щоб розгорнути всесвіт і розкрити властиві йому сили. Пуруші також властиві деякі сили. Пуруша — це чиста свідомість. Практи — це вібрація, рух, інерція, п'ять елементів та індрій і т.д., але й тіло, і розум, і гуни — усе перебуває в пракриті.

Мозок дикуна й мозок цивілізованої людини складається з тієї ж сірої речовини, але між ними існують певні розходження. Дикун ще не розкрив властиві йому сили, у той час як розвинута людина вже розгорнула їх. Духовно розвинута людина досягла вищого розкриття, тоді як у змії або тигра розкрито ще дуже мало. Розходження має місце завдяки різному ступеню розкриття властивих їм сил, і ці сили завжди належать або царству пуруші, або — пракриті. Існують певні духовні сили й певні природні сили.

Духовні сили притаманні пуруші, природні сили належать пракриті. Розкриття сил відбувається завдяки еволюції пуруші та пракриті. Тому, кожний з нас отримав певний духовний розвиток і пройшов вищий природний розвиток, незалежно від того, усвідомлюємо ми це чи ні.

Сутра 24: Авідья є причина

Tasya heturavidya

Tasya — цього (союзу);
Hetuh — причина;
vidya — недолік внутрішнього усвідомлення.

Причина союзу — авідья.

Для союзу пуруші та пракриті повинна бути причина. Цією причиною є авідья. І пракриті, і пуруша безпочаткові. До початку всесвіту вони вже існували. Насправді пуруша завжди звільнений. Але може бути задано питання: якщо пуруша завжди вільний, у чому полягає сенс досягнення мукті знову? Ця проблема перебуває за межами логіки; вона може бути вирішена лише у стані медитації.

Говориться, що авідья є причина союзу. Але ця авідья не є невідання у звичайному розумінні. Це не та авідья, що обговорювалася при розгляді кльош. Тут авідья — це вища сила, названа майєю, визначити яку в писаннях немає ніякої можливості. Складається враження, що ця авідья є споконвічною, діючою причиною взаємин між пурушею і пракриті. Це може бути зрозуміло тільки через філософію адвайти, оскільки в Санкх'ї пуруша і пракриті єдині тільки в тому, що обоє вічні. У веданті ж вони становлять одне, назване Брахмо — вище.

Воно є основа всіх енергій і всієї свідомості, але в цій свідомості є рушійна сила, що називається майя. Внаслідок цієї майї створюється якась завіса, і за допомогою цієї завіси народжується пракриті, після чого і пракриті, і пуруша стають ілюзорними процесами. Для дуалістичної Санкх'ї вони не ілюзорні, але веданта не двоїста, і тому вона може пояснювати Брахмо і майю як одну сутність.

Сутра 25: Визначення хани

Tadabhavat samyogobhavo hanam taddrisheh kaivalyam

Tat — те (авідья);
abhavat — через відсутність;
samyoga — союз;
abhava — відсутність;
hanam — скасування;
tat — той (стан);
drisheh — видючий;
kaivalyam — звільнення.

При відсутності авідьї, союз (між пурушею і пракриті) зникає. Це є хана (скасування), назване звільненням пуруші.

З видаленням авідьї видаляється причина з'єднання пуруші із пракриті, а з видаленням причини її дія, а саме з'єднання, також перестає існувати. Це називається ханою, що ізолює пурушу від усього іншого. Це є звільнення (кайвалья). Ця тема кайвалї буде ґрунтовно обговорюватися в четвертому розділі, тому, тут немає необхідності зупинятися на деталях.

Сутра 26: Засоби хани

Vivekakhyaṭiraviplavaḥ hanopayaḥ

Viveka — розрізнення;
khyatih — усвідомлення;
aviplava — без коливання;
hanopayaḥ — засіб для скасування (хани).

Непохитне усвідомлення реального (вівекакхьяті) є засіб для скасування авідьї.

Існують різні види знання, такі, як знання отримане за допомогою індрій, через інтелект, міркування, через особистий контакт, чуття, уяву і пам'ять минулого. Якщо ми хочемо усвідомити справжню природу пуруші, ми не повинні залежати від знання, отриманого із цих джерел. Для цього необхідний вид знання, зовсім відмінний від перерахованих. Ця область знання називається вівекакхьяті. Це процес пізнання не за допомогою почуттів, інтелекту, або більш високого сприйняття. Ви не можете використати ваги, щоб довідатися вагу землі, це неможливо, але ви можете зробити це за допомогою математичних розрахунків. Якщо ви хочете виміряти відстань між сонцем і місяцем, ви не можете використати для виміру лінійку, але ви можете розрахувати її на підставі фізичних законів. Подібним чином, якщо ви хочете пізнати вищу реальність, якщо ви хочете розсіяти авідью, ви повинні застосувати процес, названий пізнанням за допомогою вівеки (вівекакхьяті). Зазвичай вівека означає розрізнення, знання розходження. У цій сутрі це слово має інше значення. Внаслідок постійної практики самопізнання, на певній стадії у вас повинне розвинути усвідомлення. Це усвідомлення подвійності.

Сутра 27: Етапи просвітлення

Tasya saptaḥaḥ prantabhūmih prajñā

Tasya — цього, пуруші;
saptaḥaḥ — семеричний;
prantabhūmih — межова область;
prajñā — свідомість, що пізнає.

Існує сім етапів просвітлення цього пуруші.

Вівекакхьяті викликає свідомість, що має сім етапів, кожен наступний з яких вище попереднього. Прантабгумі означає особливу сферу або область. Здається, що протягом процесу вівекакхьяті, пуруша або свідомість проходить через різні стадії досвіду.

Це наступний споглядальний досвід:

- 1) усвідомлення (реалізація) того, від чого потрібно позбутися;
- 2) усвідомлення засобів цього видалення;

- 3) усвідомлення духовної еволюції;
- 4) усвідомлення здійснення і досягнення;
- 5) усвідомлення мети досвіду й звільнення;
- 6) усвідомлення виконання роботи гун;
- 7) усвідомлення своєї власної самості.

Через ці сім етапів розвивається більш високий вид усвідомлення, що називається вівекакхьяті.

Сутра 28: Необхідність практики йоги

Yogaṅganuṣṭhaṇaḍdashuddhikṣaye jñānadiptiravivekakhyāteh

Yogaṅga — частина йоги;
anuṣṭhaṇat — практикою;
ashuddhi — забруднення;
kṣaye — руйнування;
jñāna — духовне знання;
diptih — сяйво;
avivekakhyāteh — до усвідомлення реальності

Практикою частин йоги знищуються забруднення, поки духовне знання, сходячи, не досягне вищої точки усвідомлення реальності.

Для того щоб пізнати вищу самість, ми повинні розвинути вище усвідомлення реальності, що не є ні ментальним, ні інтелектуальним. Це глибше усвідомлення, яке лише духовне просвітління розвиває, котре з поступовим руйнуванням забруднення продовжує зростати. Забруднення розуму руйнується практикою йоги.

Крок за кроком повинні практикуватися різні аспекти йоги. Тоді забруднення руйнуються й дають початок духовному просвітленню, що має, як результат, істинне, більш глибоке усвідомлення реальності. З усвідомленням реальності й авідья, і пракриті зникають. Тому, в даному сенсі йога — це не з'єднання; йога є поділ.

Зазвичай намагаються довести те, що йога — це союз, однак необхідно пам'ятати, що в першу чергу це роз'єднання. Це процес скасування з'єднання між пурушею і пракриті. Патанджалі підкреслює той факт, що йога — це поділ, роз'єднання — вйюга. У такий спосіб. Патанджалі, насправді, пояснює йогу в термінах вйюги. Ми повинні добре це засвоїти.

Сутра 29: Вісім частин дисципліни йоги

Yamaniyamaṣanapraṇayāmapratyāhāradharaṇadhyaṇasamaḍdhayoṣṭavāṅgaṇi

Yama — самоприборкання;
Niyama — установлені правила;
asana — пози;
praṇayāma — контроль дихання;
pratyāhāra — видалення почуттів;
dharaṇa — концентрація;
dhyāna — медитація;
samaḍdhi — самадхі;
aṣṭa — вісім;
aṅgaṇi — частини.

Самоприборкання, встановлені правила, пози, контроль дихання, видалення почуттів, концентрація, медитація і самадхі, становлять вісім частин дисципліни йоги.

З цієї сутри ми починаємо тему раджа-йоги. Зазвичай вважається, що медитація це і є йога, але, насправді, йога включає широкий ряд дисциплін, які обумовлюють і очищають ментальні інструменти. Раджа-йога Патанджалі ділиться на вісім галузей, які взаємозалежні й близькі за значимістю. Яма, ньяма, асана, пранаяма і пратьяхара становлять зовнішній аспект йоги — бахірангу або езотеричну йогу. Дхарана, дхьяна і самадхі формують внутрішній аспект — антаранга йогу.

Це цікаво, що вісім областей йоги розділені на дві частини: бахірангу й антарангу. Бахіранга означає йогу, що повинна практикуватися із зовнішніми об'єктами, тобто відносно тіла, суспільства й багатьох інших речей, які є зовнішніми стосовно себе. Як уже сказано, бахіранга йогу становлять асана, пранаяма, яма, ньяма і пратьяхара. Дхарана, дхьяна і самадхі складають езотеричну йогу, бо в цих практиках ви перемикаєтеся з об'єктного на суб'єктний метод споглядання.

Зовнішні та внутрішні засоби взаємозалежні. Деякі люди, які народжені з великими самскарами, у змозі практикувати медитацію відразу, без проходження через початкові стадії ями та ніями. Більшість же з нас змушена просуватися вперед крок за кроком, починаючи з ями та ніями, бо в процесі життя відчувається певний недолік у стримуванні та дисципліні, й існує можливість якогось несвідомого вибуху, що може створити ментальний розлад. Такі вибухи, які відбуваються через забруднення розуму, іноді трапляються в медитації і приводять до розладу психіки.

Це одна з головних причин невдач у медитації. Не слід квапитися, коли ви практикуєте медитацію; вона повинна йти сама. Тут не має бути поспіху. Кожна стадія раджа-йоги створює шлях для наступної вищої стадії, тож, усі ці частини взаємозалежні. Межі, де кінчається одна стадія і починається інша, не можуть бути заздалегідь відомі; вони можуть бути пізнані через досвід. Це є єдиний суцільний шлях, що веде послідовника вгору. Розподіл на вісім щаблів зроблений саме для того, щоб змусити послідовника бути уважним. По своїй природі яма і ніяма універсальні, оскільки визнаються всіма духовними течіями.

Наймудріший шлях для послідовника полягає в тому, щоб практикувати всі ці стадії якомога повільніше, для того, щоб не було бурхливої реакції, викликані придушенням природної натури. Попередня частина раджа-йоги повинна практикуватися в складі групи, в якій послідовник повинен жити протягом якогось часу.

Коли розум цілком буде укладатися в певну схему, можна повертатися назад у суспільство й жити з людьми. Усюди суспільство експлуатує особистість, воно намагається відвести її від духовної мети. Тому, послідовник на якийсь час повинен постійно перебувати в присутності гуру й цілком перебувати під його впливом.

Сутра 30: П'ять ям

Ahimsāsatyaṣteyābrahmachāryaparigraha yamaḥ

Ahimsa — ненасильство;
satya — правдивість;
asteya — чесність;
brahmacharya — почуттєва, плотська помірність;
aparigraha — некорисливість;
yamaḥ — самообмеження.

Ненасильство, правдивість, чесність, почуттєва (плотська помірність) і неволодіння — є п'ятьма самообмеженнями.

Ця сутра називається ями. Вони будуть обговорюватися окремо в наступних сутрах, тож немає необхідності пояснювати їх тут.

Сутра 31: Велика дисципліна

Jātideshakālasamayāṇavachchinnāḥ sarvabhāumā mahāvratam

Jati — клас народження;
desha — країна й місце;
kala — час;
samaya — обставини;
anavacchinnāḥ — не обумовлений, не обмежений;
sarvabhāumā — універсальний;
mahāvratam — велика дисципліна.

Коли ями практикуються універсально без виключень, обумовлених народженням, місцем, часом і обставинами, вони стають великою дисципліною.

Спостерігається, що місце перебування, час, народження у певнім середовищі і т.д., створюють відповідні перешкоди в практиці ям. Через особисті особливості важко практикувати ці правила, не роблячи ніяких відхилень, однак рекомендується наслідувати їх універсально, без усяких виключень. Не повинно бути ніякої зміни цих правил, викликані особливостями країни, статусом народження, часом і місцем знаходження, а також обставинами.

Shauchasantosatapahsvādhyayeshvarapraṇidhāṇāni niyamāḥ

Shaucha — очищення;
santosa — задоволеність;
tapah — тапас, аскетизм;
svādhyaya — самовивчення;
iṣhvarapraṇidhāṇāni — підпорядкування Богові;
niyamāḥ — призначені правила.

Очищення, задоволеність, аскетизм, самовивчення, підпорядкування Богові (смирненність) встановлюють призначені правила.

Сутра 33: Спосіб видалення занепокоєнь

Vitarkabādhane pratipakṣabhāvanam

Vitarka — пристрасті;
bādhane — на занепокоєнні;
pratipakṣa — протилежний;
bhāvanam — міркування над.

Коли розум стає стурбованим пристрастями, варто практикувати міркування над їхніми протилежностями.

Протягом практики ями та ніями, завдяки старим звичкам, шкідливим нахилам і т.п., приходять непотрібні потяги, які створюють занепокоєння. Не слід використовувати придушення потягів. Кращим способом позбутися їх було б міркування над протилежними тенденціями. Таким чином, ненависть має перемагатися любов'ю, бо вони протилежні одне одному. Отже, коли є вітарка або занепокоєння, викликане поганими думками, учневі варто робити пратіпакша бгавану. Наприклад, хтось хоче бути чесним, але він бачить, що іноді нечесні люди досягають успіху в житті, у той час як чесні люди зазнають невдачі. Це може покласти початок поганій думки, що варто також бути нечесним. Це вітарка; це неправильна сторона доводу. Коли розумом висувається ця невірна сторона, виникає занепокоєння й послідовник може бути введений в оману. У цій ситуації, на протипагу нечесності, повинна культивуватися чесність за допомогою міркування над нею як духовної практики.

Коли на розум приходять думка, що чесність не приносить доходу і ніхто не піклується про чесну людину, необхідно бути готовим до протилежного доводу. А саме, що тільки через чесність можна досягти успіху на духовному шляху. Це називається пратіпакша бгавана.

Сутра 34: Їхній ступінь і природа

*Vitarkaḥ himsādayaḥ kṛitakaritaṇumoditaḥ lobhakrodhamohapurvakaḥ mridumadhyādhimātraḥ
duḥkhājñāṇānantaphalaḥ iti pratipakṣabhāvanam*

Vitarka — шкідливий потяг;
himsādayaḥ — насильство й ін.;
kṛita — чинений самим;
karita — чинений через інших;
anumoditaḥ — схвалений;
lobha — жадібність;
krodha — гнів;
moha — омана;
purvaka — якому передують;
mridu — слабкий;
madhya — середній;
adhimātra — інтенсивний;
duḥkha — біль;
ājñāna — невідання;
ananta — нескінченний;
phalaḥ — результати;
iti — як це;
pratipakṣa — протилежний;

Думки, що містять шкідливі наміри, такі як насильство й ін., які можуть відбуватися особисто, через інших або схвалюватися, викликані жадібністю, гнівом і оманю. Вони (наміри) можуть бути слабкими, середніми та інтенсивними. Пратіпакша бгавана полягає в тому, щоб думати, що ці шкідливі наміри є причиною нескінченного болю і невідання.

Іноді людина сама не чинить насильства, але може робити це через інших, або вона може допускати здійснення насильства іншими. У йозі цього варто уникати, бо людина залишається відповідальною, навіть якщо вона лише допускає, коли це роблять інші. Це також стосується інших вітарок, таких, як облудність, злодійство тощо.

Іноді ці вітарки відбуваються через жадібність, гнів, омани. Всіх їх необхідно уникати. Вітарки можуть бути слабкими, середніми та інтенсивними. Вони повинні бути знищені безвідносно їхньої причини, інтенсивності та ефекту. Всі ці шкідливі потяги породжують, в остаточному підсумку, дві речі — це біль і невідання. Якщо ви усвідомлюєте або переконаєтеся, що цей стан вашого розуму негативний, це стає пратіпакша бгаваною. Хтось може мати намір з'їсти або випити щось заборонене, але якщо він усвідомлює, що це завдасть шкоди, то аргументація цього є пратіпакша бгавана. Коли вводиться така аргументація, розум переборює шкідливі потяги й формується позитивний комплекс. Далі послідовник може без утруднень іти духовним шляхом ями та ніями.

Сутра 35: Плоди (I) ахімси

Ahimsapratisthayam tatsannidhau vairatyagah

Ahimsa — ненасильство;

pratisthayam — будучи міцно встановленим;

tatsannidhau — в цій околиці;

vaira — ворожість;

tyagah — відмова.

При міцному затвердженні в ахімсі, має місце відмова від ворожості в його (йогина) оточенні.

Ахімса означає любов, нешкідливість, невбивство, ненасильство. Вона означає відсутність неприязні, ворожості й бажання нанесення шкоди. Духовному послідовникові під ахімсою варто розуміти відсутність будь-якого шкідливого наміру, яким би він не був. Пратіштха означає бути твердо встановленим. Коли хтось встановлений в ахімсі, в ньому розвивається якийсь вид магнетизму, що впливає на кожного, хто до нього наближається.

Він стає вільним від справжньої небезпеки — комплексу ворожечі, тобто насильства і ворожості. В індійській історії існує багато великих людей, які могли змінювати навіть найбільш грубі та диявольські серця. Разом з тим Магатма Ганді, наприклад, що був відданий ахімсі й не відчував якоїсь недобррозичливості, також мав ворогів, і зрештою він був застрелений. Це показує, як важко практикувати ахімсу досконало. Господь Будда розвинув практику ахімси настільки сильно, що перетворював будь-яку грубу особистість у добросерду людину. Якось він зіткнувся із грубим дакойтом (розбійником), що прийшов убити його, і одним простим поглядом Будди дакойт був змінений. В ашрамі Патанджалі корова, коза й тигр могли жити, їсти й пити разом, завдяки вищій стадії ахімси, яку практикували мешканці ашраму.

Дуже просто говорити, що ми повинні дотримуватися ненасильства, що нам варто любити один одного. Концепція ж любові для нас занадто велика, щоб її зрозуміти. Для нас любов означає безпеку або захист від страху смерті й нічого більш. Це психологічна необхідність. Але, насправді, любов є щось більш велике. Христос був розіп'ятий, Могаммеда супротивники побили камінням, великого суфія Мансура мусульмани катували так, що з нього злізла шкіра. Всі ці люди мали ворогів. Але в Індії є багато людей, у яких немає ворогів, бо вони досконало практикували ахімсу. Найбільш важлива річ — не протистояти навіть людям, які чинять насильство; це також є ахімсою. Якщо поняття ахімси розвивати більш глибоко, то воно означає практику знищення комплексу ворожечі — неосуд. В Індії така людина називається аджата шатру — породжений без ворогів.

Таким чином, складається враження, що великі святі пророки не були твердо встановлені в ахімсі. Наприклад, Будда, Господь Крішна, Шанкара протистояли іншим школам філософії та критикували їх. Логіка ж йоги говорить, що ахімса повинна практикуватися у повному вигляді. Це має бути величний шлях, коли гідно приймається все, що в суспільстві вважається неправильним. Ось що означає сатьяграха.

Отже, сутра означає, що коли послідовник твердо стоїть на позиції ахімси, коли навіть останній слід ворожості стертий, душа розкриває себе зсередини в якійсь магнетичній формі. Ця магнетична форма називається вайрагьягах, тобто відмова від ворожості. Таким чином, варто відмовитися від убивства всіх живих істот. У цьому сенсі в Індії відомий знаменитий культ ахімси в джайнізмі.

Сутра 36: Плоди (II) сатї

Satyapratisthayaṃ kriyaphalashrayatvam

Satya — правдивість;
pratisthayaṃ — будучи міцно встановленим;
kriya — дія;
phala — результат або плід;
ashrayatvam — підстава.

При міцному затвердженні в правдивості, дії мають результати, що цілком залежать від неї*.

* В оригіналі «...depending on it». (Прим. пер.)

Коли послідовник затверджується у правдивості, практикуючи її як універсальний закон поза залежністю часу, країни, народження й обставин, тоді в ньому розвивається якийсь вид божественного буддхі. Внаслідок чого він стає здатним отримати від своєї карми результат згідно своїм бажанням. Зазвичай результат карми не залежить від наших бажань, але для людини, що має досконалу правдивість, це не так.

Сутра може також мати трохи іншу інтерпретацію. Правдивість може означати, що у послідовника розвивається правдивість (у сенсі невідворотності) мови. Що б він не говорив, стає правдою; відбувається все, що б він не сказав. У йозі це називається психічна мова. За допомогою практики правдивості він розвиває в собі силу і його розум стає настільки чистим, що подібно дзеркалу відбиває через свою мову те, що має відбутися. Таким чином, від послідовника абсолютно залежить результат будь-якої дії, незалежно від зміни або прарабдхи. Або, можна сказати, що той, хто має правдивість, розвинену до такого високого ступеня, в змозі досконало зважувати кожне слово, яке він вимовляє.

Можливо, це відбувається тому, що він має повний контроль над своєю мовою, чого досягти дуже важко. Тільки та людина може говорити правду, яка знає, як зважувати кожне своє слово.

Це стає обов'язковою умовою його мови. Він не виражає нічого без того, щоб використати духовну силу для зважування вимовлених слів. За допомогою цього, мова як засіб, може бути піддана великому приборканню, так що все, що б не виходило з вуст такої людини, стає правдою. У такий спосіб, існує два типи тлумачення сутри. По-перше, вона означає, що все, що б він не говорив, стає правдою. По-друге, вона означає, що результат дії слідує згідно його волі.

Сутра 37: Плоди (III) астейї

Asteya pratisthayaṃ sarvaratnopasthanam

Asteya — чесність;
pratisthayaṃ — будучи міцно встановленим;
sarva — усе;
ratna — коштовності;
upasthanam — піднесення себе.

При міцному затвердженні в чесності підносяться всі коштовності.

Коли духовний послідовник затверджений на йогічній чесноті — правдивості, він розвиває усередині себе таку силу пізнання, як ясновидіння або інтуїтивне усвідомлення. Це є точно такий же дар, яким володіють провідники місцезнаходження води. За допомогою цієї пізнавальної здібності, послідовник знає про дорогоцінні камені й інші коштовності, що перебувають неподалік.

Були такі люди, як, наприклад, Свами Шивананда, які могли знати, які коштовності є у людини, яка наближається. Це якийсь вид інтуїтивної свідомості, що можливий внаслідок цілковитої, безумовної, універсальної чесності. Її мета — зробити життя цілком чистим для того, щоб очистити всю структуру особистості. Коли це зроблено, особистість стає подібною до дзеркала, у якому відбивається божественний розум.

Коли дзеркало чисте, ви можете чітко бачити в ньому своє обличчя. Чеснота астейя або чесність викликає певний вид усвідомлення, за допомогою якого ви стаєте обізнаним про сховане багатство.

Сутра 38: Плоди (IV) брахмачарьї

Brahmacharyapratisthayaṃ viryalabhaḥ

Brahmacharya — сексуальна помірність;
pratisthayaṃ — будучи міцно встановленим;
virya — невинна сміливість;
labhaḥ — досягнення.

При міцному затвердженні в брахмачарьї досягається вір'я.

Брахмо (буквально означає вище буття), а ачарья — живучий, але тут брахмачарья розуміється як сексуальна задоволеність, що підрозділяється на вісім видів. Вір'я означає сім'я, про яке говориться, що для створення однієї його краплі потрібно сорок крапель крові. Насіння створює життєвість. Це життєва есенція, що зрештою перетворюється в енергію. Багато вчених говорять, що сім'я — це всього лише гормональна секреція. Проте Патанджалі із цим не згодний. Вір'я означає також невинну сміливість, істотна для садхани. Так, коли йогин твердо встановлений у брахмачарьї, він знаходить силу, енергію і сміливість, за допомогою чого він стає вільним від страху смерті. Брахмачарья, як уже говорилося восьмерична.

У йозі добре відомо, що існує тісний зв'язок між психічною і духовною енергією. Для того щоб розбудити духовний потенціал, необхідно перетворити психічну енергію, відому як оджас. Вона формується шляхом збереження вір'я. Коли психічний флюїд, названий сіменем, зберігається і перетворюється на оджас, це називається рета — енергія сімені. Коли вона перетворюється і перекладається всередину, вона творить енергію, якою наповнюється все тіло. Така людина називається урдхаварета.

В одній упанішаді говориться, що шляхом брахмачарьї боги повністю вбивали страх смерті. Бгішма, наприклад, не мав страху смерті, бо практикував брахмачарью. Він був великим воїном і контролював смерть. Він не впав на полі бою, а пішов з життя за власною волею. Це могло бути, бо він протягом усього життя не втратив зі свого тіла жодної краплі крові.

Сутра 39: Плоди (V) апаріграхи

Aparigrahasthairye janmakothantāṣambodhaḥ

Aparigraha — неволодіння;
sthairye — по досягненню стійкості;
janma — народження;
kathanta — як і звідки;
sambodhaḥ — знання.

По досягненню стійкості в неволодінні, виникає знання, як і звідки (приходить) народження.

Апаріграха — одна з найбільш важливих чеснот. Вона означає відкидання прихильності до накопичення речей, що приносять користь і задоволення. Послідовникові варто мати тільки ті предмети, які істотні для життя. Це зберігає розум не зайнятим і, крім того, йому не доводиться турбуватися, бо немає нічого, що необхідно захищати.

Багато послідовників навіть обходяться без вогню й мають тільки один комплект одягу. Вони не зупиняються в тому самому місці кілька разів. Їхній розум настільки вільний і розслаблений, що вони завжди й скрізь готові виконувати будь-які обов'язки. Це і є апаріграха. Після успішного звільнення розуму від обумовленостей послідовник може дозволити собі якісь зручності, такі, як стілець, стіл і т.п., якщо це потрібно для виконання певного виду роботи. Самскари володіння повинні бути повністю стерті, після чого можна починати нове життя. Таким чином, апаріграха в житті послідовника — це тимчасовий курс садхани. Якщо ця особлива садхана виходить за розумні рамки, це викликає слабкість і манію, але на початку її важливо практикувати, щоб зруйнувати старі звички. Коли вони зруйновані, можна мати різні речі, які необхідні для суспільної роботи та служіння людству. Коли ця садхана міцно встановлена, послідовникові стає відоме попереднє народження: його вид, час і призначення. Подібним чином можна знати навіть наступне народження. Точно так само, як спостерігаючи хмару, ви знаєте, що буде дощ, будучи твердо встановленим в апаріграсі, ви дізнаєтеся про своє попереднє або наступне народження.

Сутра 40: Плоди (VI) шаучи

Shauchaṣṭvaṅgajugupsa parairasamsargah

Shauchaṭ — від очищення;
svaṅga — своє власне тіло;
jugupsa — байдужність;
paraih — з іншими;
asamsargah — неприхильність.

Від очищення приходять байдужність до тіла й неприхильність до інших.

З цієї сутри починається обговорення ніям. Існують установлені дисципліни, необхідні для практики медитації та самадхі. Всі вони являють собою засоби розвитку і не є кінцевою метою. В даній сутрі описується перше правило, а саме, очищення й чистота. Говориться, що шляхом практики тілесного або фізичного очищення, ви розвиваєте протягом часу якийсь вид байдужності до свого власного тіла. У той же час розвивається певний вид неприхильності до інших.

Сутра 41: Шауча

Sattvashuddhisaumanasyaikāgryendriyajayatmadarshana yogyatvani cha

Sattvashuddi — чистота нескінченного буття;
saumanasya — життєрадісність;
ekāgrya — односпрямованість;
indriyajaya — контроль над почуттями;
atmadarshana — бачення самості;
yogyatvani — можливість;
cha — і.

Практикою ментальної чистоти досягається здатність до життєрадісності, односпрямованості, контролю над почуттями й бачення самості.

Подібний опис можна також знайти в Бгавад-гіті. Коли розум очищений або коли практикується ментальна чистота, ви одержуєте можливість проявляти життєрадісність, концентруватися, контролювати почуття й, завдяки ментальному незабрудненню, отримується здатність бачення самості.

Сутра 42: Плоди (VII) сантоши

Santoṣadanuttamasukhalābhah

Santoṣat — від задоволеності;
Anuttamah — неперевершений;
sukha — задоволення, щастя;
labhah — отримання.

Неперевершене щастя приходить від практики задоволеності.

Для духовного послідовника, який дуже серйозно ставиться до вищого аспекту йоги і реалізації, задоволеність є однією з установлених правил. Неможливо реалізувати більш високу свідомість тому, хто невдоволений собою або чимось інше.

Незадоволеність є одна з великих завіс авідьї і, отже, повинна бути вилучена, бо є причиною багатьох небажаних комплексів і викликає стан психічної хвороби. Коли ж розум нездоровий, ніяка садхана неможлива.

Той, хто хоче досягти медитації, має практикувати яму і ніяму. Свідомість в медитації повинна бути вільна від усіх ментальних помилок, завіс і комплексів, тому, необхідно практикувати сантошу (задоволеність). Щастя, що приходить від цієї практики, безприкладне. Як результат цього — можливість глибшого занурення в медитації. При відсутності задоволеності, вступають у дію ментальні комплекси й така людина не здатна до медитації.

Сутра 43: Плоди (VIII) тапасу

Kāyendriyasiddhirashuddhikṣayaṭtapasaḥ

Kāya — тіло;
Indriya — орган почуттів;
Siddhi — досконалість;
Ashuddhi — забруднення;
kṣayaṭ — руйнування;
tapasaḥ — аскетизм.

Практикою аскетизму руйнуються забруднення і приходять досконалість тіла та органів почуттів.

Медитація вимагає, щоб тіло й органи почуттів були досконали. Всі органи повинні бути здорові й бездоганно працювати, інакше медитація порушується. Може виникати біль у суглобах, або в тілі можуть вироблятися токсини, викликаючи дискомфорт. Тобто ті, чиє тіло нездорове, практикуючи медитацію, можуть відчувати страждання.

Якщо ви хочете щодня медитувати протягом тривалого часу, у вас має бути досконале тіло. Це не жарт — годинами сидіти у позі медитації не відриваючись, — тому, в цій сутрі Патанджалі для медитації рекомендує вдосконалювати тіло й органи почуттів. В медитації тіло варто тримати випрямленим і не повинно бути ніякої незручності або дискомфорту через слабкість якого-небудь органу. Всі функції в тілі, такі, як дихання, циркуляція, секреція, повинні бездоганно працювати, а для цього необхідно практикувати тапас.

Цей тапас не є тапас, що входить у крійю. Той тапас містить у собі практику, в якій тіло піддається деяким втратам для того, щоб воно могло витримувати спеку, холод, отрути тощо. Для медитації ж потрібне сильне тіло.

Фізичні забруднення повинні бути вилучені з мозку, очей, вух, носа, шкіри й т.д. У цьому дуже допомагає аскетизм. Існують наступні п'ять типів аскетизму.

1. Коли тіло піддається впливу сонця, з тим, щоб зробити шкіру міцніше.
2. Коли тіло піддається впливу жару від вогню, щоб зробити його струнким і смагливим.
3. Варто виконувати пранаяму, щоб створювати тепло в тілі.
4. Повинен розвиватися вогонь концентрації на одній точці.
5. Вогонь голодування.

Ці п'ять вогнів видаляють токсини і гартують тіло так, що воно стає придатним для медитації.

Сутра 44: Плоди (IX) свадхьяї

Svādhyāyadīṣṭadevatāsamprayaogaḥ

Svādhyāyāt — самоусвідомленням, самоогляданням;
iṣṭadevatā — божество на вибір;
samprayaogaḥ — спільність.

Шляхом самооглядання досягається з'єднання з бажаним божеством.

Свадхьяя означає оглядання із закритими очима своєї власної самості, як в практиці антар мауні. Коли вона, свадхьяя, практикується, це дає початок здібності, за допомогою якої можливо глибоко концентруватися на божестві або богині за своїм вибором.

Сутра 45: Плоди (X) ішвара пранідхани

Samādhisiddhirishvarapraṇidhāṇāt

Samādhi — транс;
siddhi — досконалість;
iśhvara — Бог;
praṇidhāṇāt — звирення себе.

Успіх у трансі приходиться шляхом повної смиренності перед Богом.

Шляхом повної смиренності перед Богом, що дуже важко, можливий розвиток стану трансу. Це не є точно те самадхі, яке описано в попередньому розділі. Це вид трансу, у якому послідовник втрачає усвідомлення тіла, отримує можливість почати більш глибоке усвідомлення і перебуває в стані повного заспокоєння і єдності. Це

можливо шляхом повної смиренності перед Богом. Тут Бог означає певну ідею, що у послідовника склалася щодо божества.

Ця техніка ішвара пранідхани також входить у крійя-йогу, але там вона має іншу мету. Тут вона описується як частина дисципліни встановлених правил і виконується головним чином для видалення перешкод у тілі й розумі для того, щоб виникло духовне усвідомлення медитації. Таким чином, послідовник повинен піддавати себе практиці п'яти ям і п'яти ніям.

Сутра 46: Асана

Sthirasukhamasanam

Sthira — стійкий;
Sukham — зручний;
asanam — поза.

Поза повинна бути стійкою і зручною.

Слово асана використовується для позначення пози для медитації. Асана тут не позначає фізичні вправи йоги. В основному слово асана береться для позначення вправ йоги, але тут воно означає лише якусь позу, що призначена для медитації. Наприклад, свастікасана, сиддхасана, падмасана, стхірасана і сукхасана. Це — асани, тобто пози, призначені для медитації. Проте, немає застережень, щоб асанами називати й інші пози.

Оскільки це слово буквально означає метод сидіння, ми повинні розуміти його саме так. Інші вправи, такі, як ширшасана й т.п., були включені ріши в число асан набагато пізніше. Немає шкоди в тім, що раджа-йогин практикує ці асани. Це не означає, що вони не обов'язкові тільки тому, що не включені в сутри Патанджалі. Тому, варто також практикувати асани, які викликають у тілі стан урівноваженості, хоча вони й не згадуються Патанджалі.

Сутра 47: Як опанувати асаною

Prayatnashaithilyanantasamapattibhyam

Prayatna — зусилля;
shaithilya — ослаблення;
ananta — змії, названий Анантою;
samapattibhyam — медитацією.

Шляхом ослаблення напруги й медитацією на змієві Ананті, опановується асана.

Для того щоб стати досконалим, щоб асана, яка обрана для медитації, була стійкою і зручною, необхідно здолати напругу та зусилля. Так, необхідно послаблювати напругу. В асані має бути досконале розслаблення; це по-перше. По-друге, розум повинен бути сконцентрований на Ананті.

Слово ананта означає нескінченність. Воно також є ім'ям змія, на якому Господь Вішну спочиває серед молочного океану. Але в цій сутрі Ананта означає змія чисто символічно, й під змієм мається на увазі кундаліні шакті. Ученеві варто концентруватися на зміїній силі в муладхара чакрі або застосовувати будь-який інший метод концентрації на кундаліні.

Вираження «розслаблення» або «зняття зусилля» означає, що вам не слід застосовувати якусь силу. Асана повинна бути зовсім розслабленою, без якоїсь напруги в м'язах або нервах. Так, для медитації можна вибрати будь-яку асану, яку ви у змозі практикувати без зусилля, таку, як сиддхасана, падмасана або свастікасана.

Сутра 48: Результат цієї майстерності

Tato dvandvanabhighatah

Tatah — від цього;
Dvandva — пари протилежностей;
anabhighatah — невплив.

За допомогою цього, пари протилежностей припиняють чинити який-небудь вплив.

Двандви належать як до фізичної, так і до ментальної сфери. До фізичного рівня належать: тепло й холод, голод і ситість, спрага і насичення вологою, біль та задоволення тощо. Психічні або ментальні двандви — це щастя й горе. Відповідно до обставин, щомиті наш розум піддається впливу протилежностей. Це викликає занепокоєння. Протягом спекотних днів ми потіємо й шукаємо порятунку, а коли приходить зима, нам стає дуже

холодно. Таким чином, улітку нам хочеться остудитися, а взимку — зігрітися. Так розум стає стурбованим з боку пар протилежностей. Учень повинен розвивати опірність як їх фізичному, так і ментальному впливу. Це можливо тільки через яму, ніяму й асану. Якщо ми хочемо мати прогрес у медитації, ці двандви повинні бути подолані. Тому, необхідно збільшити свою опірність, щоб перебороти занепокоєння і перешкоди, викликані двандвами.

Усіх двандв, таких, як жара й холод, радість і горе, необхідно позбутися. Повинна бути можливість підтримувати ментальну і фізичну рівновагу. Настрій не повинен мінятися від миті до миті. Тіло не повинне відчувати занепокоєння від впливу жару або холоду. Тому, необхідна фізична і психічна опірність. Вона відіграє велику роль у протидії мікроорганізмам. Так, коли поширюється інфекційна хвороба, така, як застуда або грип, членам родини рекомендується триматися осторонь від пацієнтів, чия опірність ослаблена цією хворобою. Наш розум стає слабким, якщо ми дуже багато думаємо про хворобу. Існує багато людських слабостей, які знижують рівень опірності. Духовний же послідовник повинен мати високу опірність, що може бути досягнуто практикою асан.

Сутра 49: Пранаяма

Tasminsati shvāsaprashvāsayorgativichchedahprāṇayamah

Tasmin — на тому;
sati — будучи зробленим;
shvāsaprashvāsayah — вдих, видих;
gati — рух;
vichchedah — перерва, зупинка;
prāṇayamah — пранаяма.

Після прийняття асани, пранаяма є зупинка виконання вдиху й видиху.

Після того як послідовник став досить досконалим у ямі, ніямі й асані, йому варто взятися за пранаяму. Це припинення вдиху й видиху. Цей стан, коли немає ні речаки, ні пураки; є тільки кумбгака.

Слід зауважити, що пранаяма — це не є глибоке дихання. Подібним чином не є практикою пранаями і одноразова тривала, на скільки це можливо, затримка подиху. Прана означає дихання, аяма — це подовження або розширення за допомогою контролю. Коли процес подиху контролюється так, щоб утримувався подих, це є пранаяма. Цікаво довідатися, що змії, слони, черепахи й інші тварини проживають довге життя тому, що вони роблять вдихи-видихи менше число разів на хвилину, ніж людські істоти. Якщо затримувати подих, людське життя також може стати більш тривалим, але це вимагає тренування, а також практики.

Говорять, що прана подібна до дикого слона. Якщо ви хочете опанувати праною, ви повинні будете приділяти цьому стільки уваги, як ніби ви приручали дикого слона. Має бути сталість і наполегливість, не має бути квапливості або поспіху. Утримання повинне практикуватися повільно і з увагою. Якщо виникають які-небудь негативні явища, як фізичного, так і ментального характеру, практика повинна бути припинена на кілька днів або навіть місяців. Перед початком практики повинні прийматися в увагу атмосферні умови, їжа, звички, вік, фізичний стан та інші фактори. Повинна бути достатня обережність. У хатха-йозі ясно вказується, що в деяких фізичних асанах не слід практикувати керування подихом. У певних фізичних позах контролювати подих шкідливо. Існують інші пози, у яких може практикуватися пранаяма. Учень повинен добре знати, у яких вправах практикувати її, а в яких — уникати практики. Для цього має бути ясне розуміння значення прани. Ви повинні нічого не робити стосовно своїх легенів і багато працювати зі своїм життєвим струмом.

Кінцева мета пранаями — це могли утримувати дихання. Існує три типи пранаями, а саме: пурака, речака і кумбгака. Є ще й четвертий тип, названий кевала кумбгака, який підрозділяється на два види: антаранга і бахіранга. Утримання дихання викликає певний стан у мозку, певні зміни в хребетному «шнурі», а також у фізичному тілі. Пранаяма впливає на нервову систему, а тому й на мозок. Ви не повинні інтенсивно працювати зі своїми легенями. Пурака, кумбгака і речака в тілі викликають різний ефект.

Таким чином, сенс пранаями полягає в зупинці дихання або усередині, або зовні. Аяма — довжина або протяжність прани* — зростає з практикою, а число циклів на хвилину зменшується. Тобто, якщо нормально ми робимо чотирнадцять подихів на хвилину, в пранаямі число подихів скорочується до одного або двох на хвилину.

*В сенсі подиху. (Прим. пер.)

Bāhyabhyantarastambhavrittirdeshakalasaṅkhyābhiḥ paridriṣṭo dīrghasūkṣmah

Bāhyah — зовнішній;
abhyantara — внутрішній;
stambhavrittih — стадія стримування;
desha — місце;
kāla — час;
saṅkhyābhiḥ — кількість;
paridriṣṭah — вимірний;
dīrgha — продовжений;
sūkṣmah — тонкий.

Пранаяма буває зовнішня, внутрішня або стримана; регулюється місцем, часом і кількістю, й стає подовженою і тонкою.

Пранаяма має три стадії, названі пурака, кумбгака і речака. Практика залежить від місця її проведення, де може бути, наприклад, тропічний або помірний клімат. Вона також залежить від дієти, прийнятої у даній місцевості. Детальний опис правил можна знайти в книгах по хатха-йозі.

Час означає відносну тривалість пураки, речаки і кумбгаки. Крім того, час — це пора року або сезон. Тож, якщо ви практикуєте двадцять кіл протягом зими, вам належить практикувати десять кіл протягом літа. Санкхья означає кількість кіл. Воно визначається по числу матрів або одиниць часу. Тому прана регулюється дешою, калою і санкхьєю.

Техніці пранаями варто вчитися у гуру. Коли ви починаєте, відносна тривалість стадій повинна бути 6:8:6. Остаточо ви повинні дійти до 20:80:40. Тут співвідношення стає 1:4:2, тобто одна одиниця часу для пураки, чотири одиниці — для кумбгаки й дві — для речаки. Матра — це час, необхідний для двох ударів у долоні й одного щиглика пальцями. Якщо послідовник у змозі практикувати пранаяму протягом 20:80:40 матрів, тоді можна сказати, що він один із кращих садхаків. В остаточному підсумку пранаяма продовжується й стає тонкою.

Всі три стадії, а саме пурака, кумбгака і речака повинні продовжуватися. Починаючи з 6:8:6 матрів, треба в остаточному підсумку дійти до 20:80:40 матрів. Таким шляхом подовжуються прани, утримання зростає і процес стає тонким.

Сутра 51: Четвертий тип пранаями

Bāhyabhyantaraviṣayākṣepi chaturthaḥ

Bāhya — зовнішній;
Abhyantara — внутрішній;
viṣaya — об'єкт;
ākṣepi — вихідний за межі;
chaturtha — четвертий.

Четверта пранаяма — це та, котра виходить за межі внутрішнього й зовнішнього об'єкту.

У цьому четвертому типі пранаями ви не повинні робити ні антаранга, ні бахіранга кумбгаки. Вона виконується точно, як описано в Бхагавад-гіті. У Гіті говориться, що апану варто з'єднати із праною, а прану — з апаною. За допомогою цього, учень по-перше зупиняє відчуття, що приходять зсередини і йдуть ззовні, шляхом з'єднання подиху, який іде усередину, і подиху, який іде зовні. По-друге, дихання, що йде усередину має бути об'єднане із самим же диханням, що йде усередину. По-третє, у той же самий час варто виконувати кумбгаку. Не слід дозволяти проникати відчуттям. Зовнішній досвід від об'єктів повинен бути залишений зовні, а внутрішні самскарі або досвід повинні бути залишені усередині. Зовнішньому прояву не можна дозволяти проникати усередину, а внутрішнім самскарам не можна дозволяти проявлятися назовні. Це четверта пранаяма. Ви можете робити її, виконуючи вдих в удджайї, видихаючи в удджайї і намагаючись концентрувати свій розум на особливому психічному проходженні без контролювання або зупинки дихання у формі антаранга або бахіранга кумбгаки. Поступово ви будете у змозі відставити убік пізнання на досвіді, блокувати шлях почуттєвого досвіду й це буде четвертим типом пранаями. Фактично це аджапа джапа.

Сутра 52: Видалення завіси

Tatah kṣiyate prakāṣhāvaram

Tatah — за допомогою цього;
kṣiyate — зникає;
prakāṣha — світло;
āvaram — покриваючий.

За допомогою цього, завіса, що закриває світло, зникає.

Практикою пранаями активізуються психічні центри і як результат цього, завіса, що покриває знання, видаляється. Пракаша тут означає психічні центри. Завдяки почуттєвому досвіду, психічні центри зазвичай покриті якоюсь завісою або завуальовані. «Світність» цих тонких засобів обмежується або покривається завісою, обумовленою фізичною властивістю мозку. Ця завіса видаляється пранаямою. Цей вид видалення якоїсь фізичної властивості, що приховує певну психічну здатність, називається видаленням завіси світла. Це означає, що коли ви практикуєте пранаяму, в вас щось відбувається, за допомогою чого психічні сили звільняються від завіси або контролю, або перешкоджання з боку мозку як фізичного механізму.

Енергія звільняється навіть коли ви запалюєте світло або включаєте вентилятор. Пранаяма створює схожі умови в мозку, за допомогою яких вивільняються внутрішньо властиві психічні здібності.

Сутра 53: Розум стає придатним для дхарани

Dhāraṇasu cha yogyatā manasah

Dhāraṇasu — у дхарані;
cha — і;
yogyatā — придатність;
manasah — розуму.

І (через пранаяму розвивається) придатність розуму для концентрації.

Роблячи пранаяму, ви розвиваєте здатність розуму до зосередження і здобуваєте необхідні якості для концентрації розуму в стані дхарани. Це відбувається тому, що вуаль, яка покриває світло знання, видаляється. Наступною приходиться стадія, названа пратьяхара.

Сутра 54: Пратьяхара

Svaviśayasamprayoge chittasyavarūpanukāra ivendhyanam pratyaharah

Sva — свій власний;
viśaya — об'єкт;
asamprayoge — який не входить у контакт;
chitta — розум;
svarūpa — власна форма;
anukārah — наслідування;
iva — наче;
indriyaṇam — почуттів;
pratyaharah — видалення.

Пратьяхара є наче наслідування органів почуттів розуму за допомогою їхнього віддалення від відповідних об'єктів.

Варто розуміти, що пратьяхара означає віддалення розуму від об'єктів почуттєвого досвіду; тоді почуття функціонують відповідно до дії розуму, а не навпаки. Здібності нюху, смаку, бачення, відчуття й слуху віддаляються від їхніх об'єктів, почуття починають слідувати за розумом усередину, а не зовні. Це є віддалення розуму від почуттєвої активності так, що органи почуттів разом з розумом також стають розвернутими усередину. Вони наслідують розуму й слідують за ним усередину.

Tatah parama vashyatendriyaṇam

Tatah — за допомогою чого;
parama — вищий;
vashyate — панування;
indriyaṇam — почуттів.

Це є вище панування над органами почуттів (за допомогою прат'яхари).

Деякі вчителі вважають, що контроль почуттів означає тільки придушення органів почуттів. Вони не вважають цей стан нормальним, але для того, хто хоче медитувати і поринати в глибини свого розуму, стає дуже важливим розвернути самого себе усередину, від світу об'єктів. Для проникнення в глибини розуму, контакт із об'єктами повинен бути відсічений. Коли розум перебуває в контакті із зовнішнім світом, він не свідомий до більш глибоких граней свідомості. Коли ви свідомі до цих більш глибоких граней, ви не розрізняєте світ почуттів.

Це важливо пам'ятати, що свідомість, атман або самість насправді не розвивається. Еволюції атмана або душі немає. За допомогою практики прат'яхари ми, насправді, нічого не розгортаємо; це є процес інволюції. Було б неправильно говорити, що наші душі розвинулися із примітивного стану до нашого існуючого розвиненого стану. Вище існування або душа залишається тією ж, якою вона була тисячі років тому. Вона не змінюється. Єдина відмінність полягає в тому, що наша більш низька самість або індивідуалізована самість повільно, крок за кроком стає свідомою тієї вищої форми.

Коли ми повертаємо наш розум від зовнішнього світу до внутрішнього світу, ми дізнаємося, що в нас є якась нескінченна грань існування, якої можна зазнати в самадсі. До неї неможливо наблизитися через інтелект, тому цей розділ націлений на те, щоб дати для цього садхану, починаючи з ями й ніями, та закінчуючи прат'яхарою.

Існує багато видів прат'яхари, наприклад тратака, нала-йога, джапа, музика, киртан тощо. Всі вони призначені для очищення почуттєвої свідомості й розгортання її у середину. Деякі люди можуть входити в цей стан просто однією практикою нала-йоги, інші можуть знайти більш легким методом джапу. Іноді ви у змозі виконувати прат'яхару протягом якогось часу. Згодом ви можете виявити, що вона не працює, навіть якщо ви щиро слідуєте садхані, тож прат'яхара стає дуже важкою проблемою. Якщо ви можете володіти технікою прат'яхари, то концентрація для вас стає дуже простою. Неможливо йти далі до дхарани і дх'яни, поки не перетнута область прат'яхари.

Для прат'яхари існує багато доступних садхан. Підхожу для послідовника садхану вибирає гуру під час присвяти.

Розділ III

ВІБХУТІ ПАДА (56 сутр)

Сутра 1: Що таке дхарана

Deshabandhashchittasya dhāraṇa

Desha — місце розташування;
Bandha — прив'язування;
Chittasya — розум;
dhāraṇa — концентрація.

Концентрація (дхарана) є прив'язування розуму до одного місця розташування.

Місце розташування тут означає якесь місце ментального або фізичного плану. У різних писаннях говориться, що в розпорядженні учня є три основи, а саме: об'єктивна, суб'єктивна й уявлювана. Отже, дхарана означає сходження розуму в одну точку, один об'єкт або одну область. Є гарний приклад односпрямованості уваги, який наводиться в Магабгараті. Під час навчання пандавів стрільбі з лука, їхній гуру Дрона запитав їх, який об'єкт вони бачать. Арджуна відповів, що бачить просто око птаха, що є мішенню, і нічого більше. Це приклад концентрації.

Коли розум сконцентрований на точці, сприйняття стає інтенсивним. Коли очі закриті, об'єкт, яким може бути думка, якась ідея або слово, проявляється більш виразно. Сконцентрований розум не рухається й не залишає точку концентрації. Якщо він рухається, це називається вікшепа. Вікшепа означає коливання. В концентрації не повинно бути усвідомлення нічого, крім деши. Іноді говориться, що у вас може бути дві області концентрації.

Наприклад, під час дасапи, мантра є одним фактором, а форма — іншим. Для початківців концентрація із джапою, тобто на двох факторах краще. Пізніше можна концентруватися без джапи. Якщо відбувається приплив крові до мозку, у ньому виникає вібрація й концентрація стає важкою. Приплив крові варто зменшити для того, щоб не було ніякої вібрації. Для цього ми вдаємося до допомоги зорової системи.

Через зорову систему зменшуються вібрації фізичного органу — мозку. Якщо ви будете вдвлятися якийсь час в одну точку з відкритими очима, не моргаючи, а потім закриєте очі, ви заснете протягом п'яти хвилин. Точно так само, як ви зупиняєте хвилі або брижі на поверхні води в посудині шляхом збереження посудини в спокійному стані, подібним чином вібрації в мозку можуть бути припинені за допомогою зупинки різних відволікаючих факторів. Повинна бути зупинена саме фізіологічна активність мозку. Для цього ми фіксуємо розум на одній точці, такій, як чакра в тілі: муладхара, маніпура або аджна й т.д., і свідомість фіксується на цій точці.

Якщо розум коливається, не дозволяйте йому робити це. Таким чином, мозкова діяльність на якийсь час припиняється і протягом цього часу має місце концентрація. На початку неможливо сконцентрувати розум протягом тривалого часу.

Концентрація не є станом безпам'ятності. Якщо ви забуваєте все, включаючи об'єкт, це називається шунья самадхі або лайя, концентрація ж повинна включати усвідомлення одиничного об'єкту. Якщо ви концентруєтесь на мантрі, має бути її усвідомлення на всьому протязі, без перерв. Якщо перерви трапляються, це концентрація. Якщо перерв немає, дхарана стає дхьяною. Варто пам'ятати, що в концентрації завжди існує усвідомлення, що ви концентруєтесь. Медитація, в принципі, не відрізняється від концентрації. Це концентрація більш високої якості.

У дхарані існує усвідомлення об'єкту, що у процесі концентрації час від часу переривається. Усвідомлення може бути перервано, якщо ви чуєте сторонній звук або в розум приходять різні думки. Таким чином, дхарана включає концентрацію свідомості з перериваннями.

Іноді переривання бувають настільки сильними, що важко знову сконцентруватися. Це називається вікшепа. Це порушення, відволікання уваги. Початківець завжди відчуває ці труднощі. Іноді йому вдається поставити свій розум назад на місце, іноді ні. Це відбувається у тому числі тому, що хитким є фізичне тіло. З найменшим рухом тіла серце починає битися швидше, подих також прискорюється, і це дає початок відволіканню. Коли тіло абсолютно стійке, наче камінь, концентрація стає непохитною. Ось чому стійкість пози вельми істотна.

Сутра 2: Що таке дхьяна

Tatra pratyayaikatāṇatā dhyānam

Tatra — там (в деші);

Pratyaya — основа або зміст свідомості;

ekatāṇatā — безперервність;

dhyānam — медитація.

Безперервний потік змісту свідомості є дхьяна.

Пратъяя означає основу свідомості, що може бути ідеєю, звуком або будь-яким об'єктом, тонким або грубим. Якщо в дхарані усвідомлення стає настільки безперервним, що відсутні перерви або переривання, викликані, наприклад, якою-небудь думкою, тоді дхарана заміщається дхьяною, тобто перетворюється на неї. Коли ми практикуємо дхарану, іноді дхьяна зазнається сама собою. В дхьяні має місце безперервний потік свідомості. Якщо ви уявляєте перед внутрішнім поглядом* певний об'єкт, не треба допускати, щоб цей об'єкт був єдиним змістом свідомості. Ви повинні також усвідомлювати, що ви практикуєте дхьяну. Це важливо. Іноді ви можете забувати про об'єкт, але при цьому буде залишатися усвідомлення самого процесу дхьяни, що називається сакши бгава. Інакше, що зазвичай буває, якщо протягом концентрації ваш розум вислизає, у вас не буде можливості знати про це. Це не повинно траплятися. Таким чином, дхьяна включає дві речі: одна — непорушний, безперервний потік свідомості одиничного об'єкту й друга — усвідомлення дхьяни, тобто усвідомлення того, що ви практикуєте непорушну концентрацію. Ці два види усвідомлення йдуть пліч-о-пліч.

* Дієслово «to visualize» у загальному випадку перекладаємо як «уявити перед внутрішнім поглядом», а «візуалізувати» — тільки якщо з контексту слідує, що маються на увазі зусилля по відтворенню візуального образу об'єкта. (Прим. пер.)

Сутра 3: Що таке самадхі

Tadevārthamaṭranirbhāsam svarūpashūnyamiva samādhih

Tadeva — те ж;
artha — об'єкт дхьяни;
mātra — тільки;
nirbhāsam — поява;
svarūpa — своя власна форма;
shūnyam — порожній;
iva — наче;
samādhih — самадхі.

Цей стан стає самадхі, коли є тільки об'єкт, що з'являється без усвідомлення власної самості.

Варто зауважити, що дхарана сама по собі перетворюється в дхьяну, а дхьяна сама собою переходить у самадхі. В дхарані концентрація переривається, у дхьяні вона безперервна, тоді як у самадсі вона стає єдиною з артхою, тобто об'єктом концентрації. Ним може бути грубий об'єкт або тонкий. В самадсі немає усвідомлення того, що ви практикуєте концентрацію.

Іноді говорять, що в стані глибокої концентрації об'єкт зникає. Але ця сутра говорить нам, що об'єкт не зникає; навпаки, він єдиний переважає. Таким чином, якщо ви концентруєтесь на ОМ, символ ОМ, названий артхою, у самадсі буде присутній. Він не буде зникати й один буде сяяти у свідомості.

Об'єкт медитації стає усе ясніше і ясніше, його присутність у свідомості стає усе більш яскравою, в міру того, як ви йдете усе глибше в стадіях самадхі. Крім того, існує інший важливий момент. Не залишається усвідомлення свого власного досвіду. Немає навіть усвідомлення, що ви практикуєте концентрацію. Таким чином, існують дві характеристики самадхі: одна — сяє один об'єкт і друга — немає усвідомлення процесу або себе. Оскільки в самадсі немає іншого усвідомлення, окрім об'єкту, здається, що розум не функціонує. Але це не порожнеча розуму, тому використовується слово «іва».

Хоча учень продовжує робити успіхи, просуваючись шляхом концентрації, на початку має місце концентрація, яка час від часу переривається. Так, протягом якогось часу концентрація триває, але раптово відбувається переривання. Це перша стадія. У другій стадії стає більше дхьяни і менше переривань. У третій стадії ви починаєте із дхарани, негайно входите в дхьяну і раптово приходить порожнеча. Це перша стадія самадхі: ви пам'ятаєте об'єкт, але немає іншого усвідомлення. Насправді розум або свідомість не знищується, він тільки тимчасово здається неіснуючим, бо ви не усвідомлюєте ні себе, ні процес концентрації.

Сутра 4: Що таке самьяма

Trayatekatra samyamah

Trayam — три;
Ekatra — разом;
Samyamah — самьяма.

Три (дхарана, дхьяна і самадхі) разом встановлюють самьяму.

Самьяма — це сума трьох процесів, описаних вище. Слово самьяма складається із двох частин: сам означає довершений або ґрунтовний, яма означає контроль. Таким чином, самьяма означає повний контроль ментальної концентрації. Це дуже важлива тема йоги. Вона відкриває нам секрет йогічних сил. Застосування самьями до різних об'єктів або думок дає початок психічним силам, названим вібхуті.

Самьяму не можна назвати повною доти, доки три процеси концентрації не будуть сплавлені в один. Об'єкт медитації повинен стати надзвичайно ясним, і не повинно бути усвідомлення себе. Об'єкт може мати відношення до тіла, розуму або суспільства, або бути якимось особистим предметом і т.д., але обов'язкові зазначені два фактори. Самьяма починається із суб'єктного й об'єктного усвідомлення, тобто дуального усвідомлення. Ви усвідомлюєте ваш об'єкт медитації, що, з одного боку, усередині вас, а з іншого боку — у зовнішньому світі. Поступово двері назовні закриваються, і ви бачите тільки річ, що усередині вас. Це дхьяна. Потім річ, видима усередині, стає усе ясніше і ясніше, і одночасно ви губите усвідомлення власної особистості. Це називається самадхі. Ці три процеси, узяті разом, відомі як самьяма.

Сутра 5: Результат самьями

Tatjayaṭprajñalokah

Tat — те;
jayaṭ — оволодінням;
prajñā — більш висока свідомість;
alokah — освітленість.

З оволодінням цим (самьямою), з'являється більш високе усвідомлення.

Коли триває споглядання об'єкту і коли він стає вельми чітким, протягом цього часу немає усвідомлення особистості, це називається станом самьями. Воно дає початок більш високому усвідомленню об'єкту концентрації. Якщо ви медитуєте на ОМ, він проявляє себе найбільш чітко в більш високому усвідомленні.

Коли я очима бачу яку-небудь річ, це почуттєве усвідомлення. Коли я закриваю очі та намагаюся бачити цей об'єкт, це ментальне усвідомлення. Коли цей об'єкт, наприклад ОМ, приходить у формі якоїсь тіні, це більш глибоке усвідомлення. Коли він раптово починає світитися зсередини з усією своєю ясністю і яскравістю, це називається більш високою свідомістю.

Якийсь час ученя може усвідомлювати своє тіло, своє існування, свою свідомість і речі зовнішнього світу, але потім їхнє усвідомлення знову губиться. Символ або об'єкт ясно сяє. Потім знову свідомість відволікається. Після цього об'єкт знову ясно сяє в чидакаші, й тут губиться усвідомлення себе. У цьому стані відбувається прояв праджні. Це називається праджнялока, що означає пробудження світла більш високого знання, у якому об'єкт медитації світиться найчіткішим чином.

Сутра 6: Її застосування

Tasya bhūmiṣu viniyogah

Tasya — того;
bhūmiṣu — в тонких станах;
viniyogah — застосування.

Те (світло більш високої свідомості) варто застосовувати до різних, більш тонких станів свідомості.

Надалі для позначення дхарани, дхьяни та самадхі буде використовуватися слово самьяма. Самьяму варто практикувати до різних об'єктів. Це більш тонкі стадії свідомості, названі бгуми. Інакше кажучи, це стани вітарки, вічари, ананди й асміти. Це застосування самьями до більш тонких стадій, має здійснюватися не тільки у стані самадхі, але й у всіх стадіях садхани.

Це застосування є дуже важким процесом. Припустимо, вчений узявся за рішення певної проблеми, що належить до почуттєвого світу. Протягом всієї своєї роботи, на різних її стадіях він думає про неї. Відбувається безперервне мислення й усвідомлення. Це є якийсь вид самьями, за допомогою якої він приходить до пізнання істини, що лежить в основі цієї проблеми. В його стані глибокої заглибленості в проблему, істина показує себе йому. Він споглядає цю істину й надалі приходить до пізнання ще більш глибокої істини. Він займається тільки нею і відкидає попередню істину. Потім він не думає ні про що, крім неї, і, зрештою, у третій стадії, приходить до основного факту, що виявляє себе.

Подібним чином санньясин або ученя йоги, що практикує самьяму спочатку на грубом об'єкті, поступово йде до базової основи проблеми. Коли нова ідея, нова істина показує себе, він хапається за неї і йде до ще більш тонкої і глибокої істини. Зрештою, він підходить до центрального факту, що поза якихось стосунків з майєю. Він зіштовхується з основною реальністю або істиною, яка ховається за ім'ям і формою. Це називається застосуванням самьями.

Таким чином, самьяма може практикуватися на якійсь особистості, якійсь речі або її якостях, і потім на принципі, що лежить в основі. Таке застосування самьями до грубих або тонких станів.

Сутра 7: Ці три є внутрішніми

Trayamantarāgam purvebhyah

Trayam — три разом;
antarāgam — внутрішній;
purvebhyah — стосовно попередніх.

Ці три разом є внутрішніми стосовно попередніх.

Три частини (дхарана, дхьяна і самадхі) є внутрішніми в порівнянні з першими п'ятьма частинами йоги, якими є яма, ніяма, асана, пранаяма і прат்யахара. Внутрішній означає більш тонкий або більш чистий. Попередні п'ять частин належать до сфери буддхі, характеру, звичок, манер, розуму, органів почуттів і прани. Вони належать до анамайя коші, пранамайя коші та маномайя коші, тому, вони називаються зовнішніми частинами — бахіранга. Всі вони належать зовнішньому світу.

Антаранга означає внутрішній, спрямований усередину. Коли ви стоїте на порозі дверей, ви усвідомлюєте й те, що зовні, і те, що всередині. Це пратьяхара. Коли ви перебуваєте за порогом і дивитесь зовні, тоді це яма, ніяма, асана і пранаяма.

Всі ці п'ять частин, аж до пратьяхари, мають стосунок до ваших особистих властивостей; всі вони належать до зовнішнього світу. Вони нічого не можуть зробити стосовно більш глибоких шарів вашої свідомості, і тому, в цій сутрі говориться, що дхарана, дхьяна і самадхі, разом становлять внутрішню дисципліну.

Сутра 8: Все ж зовнішні до нірбіджа самадхі

Tadapī bahiraṅgaṃ nirbijasya

Tadapī — те також;
bahiraṅga — зовнішній;
nirbijasya — нірбіджа самадхі.

Те (три стадії або трійця) є також зовнішні до нірбіджа самадхі.

Нірбіджа самадхі — це найглибший або найтонший стан, такий, що в порівнянні з ним навіть дхарана, дхьяна і самадхі є зовнішніми. У нірбіджа самадхі немає ні пратьяї, ні об'єкта, ні насіння, а тільки чиста свідомість. Самьяма належить до сабіджа самадхі, тож, чотири стадії сампраджняти повинні вважатися зовнішніми стосовно нірбіджа самадхі.

Таким чином, перші п'ять частин, а саме яма, ніяма, асана, пранаяма і пратьяхара є зовнішніми до дхарани, дхьяни і самадхі, які у свою чергу, зовнішні стосовно нірбіджа самадхі.

З положення, що сабіджа самадхі є зовнішнім стосовно нірбіджа самадхі, маємо важливий результат, про який ми повинні знати. Він полягає в тому, що хоча за допомогою самьями ми можемо одержати надприродні сили, вона не є вищим станом. Вищий стан, а саме нірбіджа самадхі, зовсім відрізняється від самьями. Психічні здібності, якими ми оволодіваємо через самьяму, перебувають в області сабіджа самадхі, що не є заключною стадією. Тому, духовному шукачеві не слід перебувати в задоволеності стосовно сабіджа самадхі, а потрібно намагатися йти до найглибшого рівня, тобто нірбіджа самадхі.

Самьяма може практикуватися на будь-якому об'єкті, що може бути в тілі або в зовнішньому світі. Це може бути грубий об'єкт або тонкий, це може бути частина вашого тіла, така, як кінчик носа, язик тощо. Самьяма може практикуватися не тільки на об'єктах, які є в наявності, але також на тих, які існували в минулому (попередне народження), або будуть у майбутньому, наприклад майбутнє народження. При цьому необхідно пам'ятати, що будь-який вид самьями є зовнішнім стосовно нірбіджа самадхі.

Сутра 9: Ніродха парінама

Vyutthānanirodhasamskārayorabhibhavaṃ prādurbhāvau nirodhakṣaṇa chittanvayonirodha pariṇāmaḥ

Vyutthana — вихідний;
nirodha — що зупиняє;
samskārayoh — двох відбитків;
abhibhava — придушення;
prādurbhāvau — поява;
nirodhakṣaṇa — мить придушення;
chitta — розум;
anvayaḥ — проникнення;
nirodha — придушення;
pariṇāmaḥ — перетворення.

Ніродха парінама — це такий стан перетворення розуму, у якому в нього проникає мить придушення, що з'являється і зникає між вхідними та вихідними самскарами.

У цій сутрі пояснюється фундаментальний стан ментального перетворення, яке включає практика йоги. Ви повинні знати, що, коли досягається самадхі, це означає, що ваша свідомість пройшла через певний стан перетворення і в області свідомості відбулася певна зміна. Парінама є зміна. Наприклад, сир — це парінама

молока. У самадхі або навіть у попередній садхані, розум зазнає деякі зміни. Вид перетворення й ступінь їхнього прояву можуть бути різними. Весь спектр перетворень включає три види. Ця сутра описує перетворення у формі придушення. Існують ще дві форми, які описуються в наступних двох сутрах. Вони називаються перетвореннями у формі заспокоєння та перетворенням у формі концентрації.

Таким чином, після досягнення самадхі, розум зазнає ці три види змін. Варто розуміти, що першим відбувається самадхі парінама, наступним — екаграта парінама й останнім настає ніродха парінама. Це відбувається так: з початком практики самьями розум проходить через три стадії перетворення. Перша стадія — це самадхі, друга — екаграта й третя — ніродха. Це їх реальна черговість; у сутрах змінений порядок викладу.

Ніродха — це придушення об'єкту медитації. Це дуже цікава тема. Коли ви практикуєте самьяму, наприклад на ОМ як основу, ви намагаєтесь усвідомлювати його й нічого більше. Усяке відволікання уваги переборюється, навіть якщо його змістом є ваш гуру, Бог або будь-яка інша ідея. Все, крім ОМ, придушується. Це називається самадхі парінама. Внаслідок цього ви досягаєте стану спокою. Коли цей стан реалізований, ОМ стає ясним і потік його усвідомлення вашим розумом стає безперервним. Якщо практика триває протягом півгодини, то в кожен момент цього періоду у вашій свідомості буде тільки ОМ. У цьому процесі один ОМ ніби йде за іншим і в такий спосіб здійснюється безперервність. Це подібно безперервності горіння олійної лампи, коли по суті полум'я в кожному мить нове. У цьому стані розум зазнає перетворення, що називається екаграта парінама.

Коли ви просуваєтеся далі, раптово до вас може прийти якась інша ідея. Це не ніродха. Вона називається вьюттхана і є просто відродженням попереднього стану свідомості. Потім іде придушення цієї ідеї, у результаті чого, знову з'являється ОМ. Цей особливий період придушення і називається ніродхою. Це одна з парінам.

Тепер учневі варто довідатися, як видалити прат்யя повністю.

У ніродха парінамі придушується прат்யя відволікаючого фактора. Потім настає період, коли розум зазнає другого стану — перетворення в екаграта парінаму. Після цього ви повинні будете замість концентрації на ОМ сконцентруватися на процесі втручання у вже довільну діяльність розуму і намагатися видалити з нього цей ОМ. Видалити цю прат்யя з розуму дуже важко, бо в ту мить, коли ви намагаєтесь зробити вашу свідомість безоб'єктною — шуньєю, знову буде приходити ОМ. Його знову доведеться видаляти. Він знову буде приходити й знову повинен бути вилучений. Із практикою тривалість періоду, не потребуючого втручання, буде зростати й, зрештою, пратья зникне. Після чого настає абсолютна порожнеча. Це період ніродха парінами. У цьому полягає особливий метод йоги, що повинен бути зрозумілий. Спочатку йога намагається витягти один шип за допомогою іншого й, коли шип видаляється, інший шип також викидається. Йога намагається викликати перетворення у свідомості за допомогою введення однієї особливої пратьяї або символу і наступного його викидання. Отже, ніродха парінама є викидання пратьяї, що могла створюватися роками.

Вьюттхана та ніродха — це два види активності свідомості. Це два види динамічних самскар, які відповідальні за стадії прояву та придушення. Таким чином, ці два стани (вираження і придушення) виникають, якийсь час тривають і нерозривно з ними йде пратья. Ніродха парінама існує навіть коли є єдина пратья, що приходить у свідомість час від часу, між двома проявами пратьяї. Але ця єдина пратья також повинна бути придушена. Приходить стан повної порожнечі, потім знову з'являється пратья.

Ніродха відрізняється від лайї. Іноді під час практики медитації миттєво настає порожнеча, у якій все зникає; це лайя, не ніродха. Вона мимовільна. Ніродха — це навмисне придушення; у цьому її відмінність від лайї. Перетворення у формі свідомого придушення є останнім перетворенням розуму. Перетворенню підданий не тільки розум, його також зазнає і фізичне тіло, наприклад проходячи періоди дитинства, юності, старіння та вмирання.

Подібне перетворення розум зазнає, проходячи від стану дхарани до самадхі три стадії, названі самадхі парінама, екаграта парінама й ніродха парінама. У самадхі парінамі ви намагаєтесь встановити певну пратьяю і позбутися інших ідей. В екаграта парінамі ви намагаєтесь продовжити цю пратьяю, оскільки тепер немає відволікань, розум спокійний. В ніродха парінамі ви намагаєтесь послабити пратьяю, яку до цього встановили, і встановити шуньяту. За допомогою цього ви виходите за межі області сабіджа самадхі та входите в нірбіджа самадхі.

Сутра 10: Плоди ніродха парінами

Tasya prashantavahita samskarat

Tasya — цього;
prashanta — спокійний;
vahita — потік;
samskarat — повторюваним відбитком.

Потік ніродха парінами стає спокійним, шляхом повторення відбитка символу.

Кінцевий стан перетворення розуму стає спокійним і сильним, якщо практикується знову і знову. Після чого цей стан уже не переривається якимось відволіканням пратьяї. Ніродха — це дуже критичний момент. Якщо стан ніродхи практикується перед екагратою або перед самадхі, ви будете входити в лайю або темряву. Ті, хто йдуть шляхом ниракари — безформності, входять у подвійну темряву. Тому, послідовникові ніколи не слід зазнавати

цей особливий стан придушення, поки він не завершить екаграта парінаму. Точно так само, як спочатку йде молоко, потім — сир, а після цього — масло. Подібним чином самадхі парінама, екаграта парінама та ніродха парінама повинні слідувати одне за одним.

Під час практики глибокої медитації, навмисне придушення іноді припиняється, і ця мить, коли придушення не потрібне, називається ніродха. Це настає тільки тоді, коли має місце практично безперервне усвідомлення. Після того, як воно між двома періодами придушення стає безперервним, раптово виникає пробіл — шунья, це називається ніродхою. Ваша свідомість раптово проникає в наступний план односпрямованої концентрації. Наступає розрив, де зовсім немає ніяких відбитків. Звідси ця назва — ніродха. В майбутньому ви повинні будете змінити всю модель. Оскільки пратгья без якого-небудь втручання стає безперервною, вам доводиться протягом деякого часу очікувати, поки не буде потрібно навмисне придушення виниклого відволікання. Після його придушення, пратгья символу, такого, як ОМ, стає яснішою, після чого знову раптово йде перерва у придушенні. Наступає знову період ніродхи. Після декількох місяців практики безперервного придушення відволікань, ви раптово виявляєте пробіл. Після чого раптом знову з'являється якийсь відволікаючий відбиток. Його знову варто силоміць зруйнувати. Він зникає, і автоматично знову з'являється ОМ. Щораз, у мить повторної появи відволікання, потрібно знову намагатися його зруйнувати.

Після того, як ви входите в той особливий стан, де ніродха наростає, а вьюттхана убуває, приходять самадхі. Так вами анулюється те, що вже зроблено*. Тому йога і називається вйюга. У такий спосіб, ми намагаємося викликати трансформацію розуму, і ця трансформація відбувається в трьох стадіях. Це не уявлюване коло, а справжня зміна в молекулярній структурі розуму. Змінюється навіть мозок. Це особливе перетворення, здійснюване на трьох стадіях, у свою чергу також підрозділяється на кілька стадій, але нам немає необхідності вдаватися в ці деталі.

* Мається на увазі мимовільне зникнення зі свідомості символу, на якому виконувалася стійка концентрація.

Сутра 11: Самадхі парінама

Sarvarthartaikagratayoh kṣayodayau chittasya samādhipariṇāmah

Sarvarthata — інший стан;
ekagratayoh — односпрямованість;
kṣayodayau — зникнення і поява;
chittasya — розуму;
samadhi — спокій;
pariṇāmah — перетворення.

Самадхі парінама — це чергування, тобто зникнення і поява відволікання та односпрямованості розуму.

Самадхі парінама — це стан, коли концентрація і відволікання уваги розуму з'являються та зникають. Це відбувається одночасно: зникає відволікання і з'являється односпрямованість. Таким чином, цей стан розуму, в якому відбувається трансформація свідомості. Це більш високий стан свідомості.

У цьому особливому стані, коли зникає відбиток, наприклад ОМ, одночасно з'являється відволікання. Потім ви придушете відволікання і з'являється ОМ. Попередній шар самскар намагається придушити концентрацію, але найостанніший шар самскар намагається придушити відволікання. Ваше зусилля встановити один відбиток — ОМ — придушє всі інші відбитки, що є відволіканнями (вікшепою). Це саме те, що відбувається у вашій щоденній практиці. Коли ви сідаєте для садхани, ви намагаєтесь практикувати екаграту на особливому відбитку. Раптово виникає деяка думка, що порушує відбиток. Потім ви знову відтворюєте у своєму розумі відбиток і в такий спосіб придушете відволікання. Знову, подібно спалаху з більше низького рівня, приходять інші думки та відкидають відбиток. І так далі. Це особливий стан чергування і називається самадхі парінама. Це перша стадія перетворення в царстві свідомості.

Сутра 12: Екаграта парінама

Tatah punah śhāntoditau tulyapratyayau chittasyaikagrata pariṇāmah

Tatah — потім;
Punah — знову;
Shanta — згаслий;
uditau — проявляти;
tulya — однаковий;
pratyayau — зміст;
chittasya — розуму;

ekaḡrata — односпрямованість;
pariṇamaḡ — перетворення.

Коли об'єкти, які вгасають і потім знову з'являються у свідомості, схожі, це називається односпрямоване перетворення розуму.

В екаграта парінамі той самий відбиток час від часу вгасає і знову виникає. Відбиток, наприклад ОМ, по черзі виникає і вгасає. Необхідно домагатися, щоб якість виникаючого знову відбитка була тією ж самою, що й гаснучого, а інтервал між ними був дуже малим.

Коли ми дивимося фільм на екрані, ми не можемо вловлювати різні кадри роздільно; для нас має місце безперервність. Схожа ситуація має місце і у випадку з екаграта парінамою. Виникнення і вгасання відбуваються настільки швидко, що це чергування вислизає з нашої уваги і ми можемо відчувати ніби безперервний потік пратьяї. Поки це ще не один безперервний стан, але розходження між двома станами важко сприйняти.

У стані концентрації розум стійкий і в цьому випадку ми не усвідомлюємо розходження між двома станами. Але, оскільки нашому розуму властиво зберігати рух від об'єкта до об'єкта, у писаннях говориться, що розум і у стані концентрації продовжує рухатися. Рух розуму повністю придушений у самадхі, але в інших стадіях навіть в односпрямованості, розум продовжує рухатися. Відбувається рух пратьяї: одна пратьяя вгасає й та ж сама пратьяя знову з'являється. Цей процес триває якийсь час. Він відомий як екаграта парінама розуму.

Сутра 13: Застосування цих парінам

Etena bhūtendriyeṣu dharmalakṣaṇavasthāpariṇamaḡ vyākhyataḡ

Etena — цим;
bhūta — елементи;
indriyeṣu — в органах почуттів;
dharma — якість, властивість;
lakṣaṇa — характеристика;
avasthā — стан;
pariṇamaḡ — перетворення;
vyākhyataḡ — пояснюються.

Цим же пояснюються парінами (а саме природи, характеру і стану) в елементах і органах почуттів.

У світлі перетворень, пояснених у попередніх сутрах, нам варто розуміти і перетворення або зміни, що відбуваються в елементах і органах почуттів. Як розум завдяки самьямі зазнає троїстої зміни або перетворення у формі самадхі, екаграта і ніродха парінами, подібним чином елементи й органи почуттів піддаються трьом видам змін, названим дхарма, лакшана і авастха. Зі зростанням тіла, в ньому відбуваються певні зміни. Коли ви стаєте старим, мають місце зміни у вашому тілі та в органах почуттів. Існує три види змін. В цій сутрі мається на увазі те, що, коли розум зазнає зміни або перетворення, аналогічні зміни мають місце в почуттєвому сприйнятті та в органах почуттів.

Проаналізуємо концепцію глибше. Розум зазнає зміни й відповідно до перетворення читти відбувається перетворення в тілі та об'єктах* сприйняття. Ці зміни наступні.

* Застереження автора. Мова йде про органи (а не об'єкти) сприйняття. (Прим. пер.)

1. Дхарма парінама — читта перетворюється, наскільки це стосується її властивості (дхарми).
2. Лакшина парінама — читта перетворюється, наскільки це стосується її властивості лакшани — її характеру.
3. Авастха парінама — читта перетворюється, наскільки це стосується її стану, тобто авастхи.

Перше перетворення відбувається в самадсі. Коли ви намагаєтесь виключити відволікання розуму протягом практики самьями, читта зазнає невеликої зміни настільки, наскільки це стосується її природи. В екаграді ж читта буде мати іншу зміну в своїй структурі або властивості, характері й стані. Потім знову, коли читта зазнає ніродха парінами, вона буде мати потрійне перетворення, тобто у властивості, характері та стані. Таким чином, у всіх трьох стадіях, вона піддається дхарма, лакшина і авастха парінамам. Достоту в такий же спосіб мають місце перетворення в почуттях і елементах.

Існує п'ять елементів, такі, як земля, вода, вогонь, повітря та ефір, і десять почуттєвих органів, п'ять із яких органи пізнання й п'ять так званих рухових органів. Органи пізнання мають зв'язок з відповідними бгутами, наприклад, вуха вловлюють звук, що є якістю землі, шкіра вловлює дотик, що є якістю повітря й т.д. Але почуття не працюють незалежно. Розум або читта має бути пов'язаний з ними, інакше, почуття не будуть проводити свої імпульси.

Коли читта зазнає три види змін, ці зміни також впливають на органи почуттів і п'ять елементів. Під час практики самадхі, екаграти та ніродхи, елементи та індрії зазнають змін, названих дхарма, лакшина і авастха. Сприйняття — це дхарма п'яти почуттів, і ця дхарма видозмінюється з перетворенням читти.

Мета цієї сутри довести, що за допомогою самьями, з часом, йогин здатний робити багато різних див. Це одне з положень, які вказують на те, що можна стати здатним зрозуміти, як шляхом концентрації, можуть перетворюватися дхарма, лакшина і авастха почуттів та елементів. Це стане ще зрозуміліше під час обговорення психічних сил.

Сутра 14: Дхармі — загальна основа

Shāntoditavyapadeshyadharmānupātī dharmī

Shānta — спокійний, схований;
udīta — очевидний;
avyapadeshya — не проявлений;
dharma — властивості;
anupātī — загальний;
dharmī — основа властивостей.

Дхармі (основа) є загальною для всіх властивостей: схованих, активних або не проявлених.

У той час як мають місце перетворення у властивостях, характеристиках і у стані читти, бгут та індрій, має бути щось, що залишається незмінним, що є загальною основою всіх цих змін. У філософії йоги це звичайний факт, що при всіх умовах змін, існує покладений в основі якийсь фактор, що перебуває поза будь-якою зміною.

З віком міняється тіло, але Я, або самість, залишається незмінним, і не тільки протягом цього народження, але й протягом усієї серії народжень. Мої змінні стани, від дитинства до старого віку, всі приписуються мені тільки тому, що в мені існує принцип, котрий є безальтернативним і незмінним. Він називається дхармі. Це не тіло або розум, не свідомість або відбитки.

Буддисти не вірять у яку-небудь незмінну річ. Вони говорять, що протягом життя все піддається постійній зміні, як полум'я свічки, що горить постійно, але змінюється кожен мить. Подібним чином кожної миті змінюється все у світі. Буддисти не вірять в ідею дхармі, але філософії йоги необхідна ідея дхармі, щоб показати можливість див. Так, в цій сутрі говориться, що дхармі є основою всіх змін, минулих, теперішніх і майбутніх.

Сутра 15: Причина розходження

Kramānyatvam pariṇāmanyatve hetuḥ

Krama — порядок;
anyatvam — розходження;
pariṇāman — перетворення;
anyatve — для розходження;
hetuḥ — причина.

Розходження в процесі послідовності, є причина в перетворенні.

Існує розходження внаслідок послідовності подій, що відбуваються з різними речами. Наприклад, грудка глини може бути перетворена на горщик; горщик може зруйнуватися і перетворитися на купку глиняних осколків. Подібним чином визначена читта зазнає особливого характеру перетворення відповідно до законів природи, що лежать в її основі. Це розходження, обумовлене порядком проходження подій, дає початок різним перетворенням читти, органів почуттів та елементів.

В аспекті, який цікавить нас, вся структура читти зазнає зміни у результаті процесу, названого інволюцією. Протягом цього процесу, весь спектр станів самадхі, екаграти ніродхи торкається структури читти. Сутра говорить, що зміна, яка йде в структурі розуму, відбувається, бо вона закономірна.

Навіть якщо ви не практикуєте ніяку садхану і просто живете своїм життям, навіть тоді, із часом, ваша читта буде зазнавати цього особливого стану перетворення. Але для цього може знадобитися кілька народжень.

Сутра 16: Знання минулого та майбутнього

Pariṇāmatrayasamyamaḍatitanagatajñanam

Pariṇāma — перетворення;
Traya — три;
samyamaḍ — самьямою;
atita — минуле;
anagataḥ — майбутнє;
jñanam — знання.

При виконанні самьями на трьох перетвореннях (з'являється) знання минулого і майбутнього.

Три перетворення — це самадхі, екаграта і ніродха. Виконувати самьяму на цих трьох перетвореннях означає виконувати самьяму спочатку на самадсі, потім на екаграті й потім на ніродсі. Тобто, ви виконуєте самьяму на формі усвідомлення процесу знищення відволікань. Потім ви практикуєте самьяму на усвідомленні односпрямованості; аналогічно самьяма на ніродсі означає збереження свідомості до неї. Ці три самьями знищують відволікання розуму, але поруч із цим існує також усвідомлення стану, тобто одночасно з видаленням відволікань ви повинні залишатися цілком свідомим до цього видалення. Це називається самьяма на трьох перетвореннях. Після цього читта стає настільки тонкою, що долає бар'єр часу і отримує знання того, що відбулося в минулому, і те, що відбудеться в майбутньому.

Сутра 17: Знання всякої мови

Shabdārthapratyayaṇamitaretarādhyasat saṅkarastatpravibhagasamyamaḍ sarvabhutarutajñanam

Shabda — слово;
artha — об'єкт;
pratyayaṇam — ментальний зміст;
itaretarādhyasat — через ментальне накладення;
saṅkara — плутанина;
tat — той;
pravibhaga — окремий;
samyamaḍ — самьямою;
sarvabhuta — всі живі істоти;
ruta — мова;
jñanam — знання.

Слово, об'єкт і ментальний зміст через взаємне накладення перебувають у сплутаному стані. За допомогою виконання самьями на кожному з них окремо (з'являється) знання мови всіх істот.

Зазвичай наше знання об'єкта смутне через плутанину між шабдою, артхою і пратьяєю. Якщо виконувати самьяму на кожній з них окремо, ми можемо розуміти мову всіх тварин. Таким чином, звук повинен бути відділений від об'єкта і об'єкт від ідеї (поняття) так, як, наприклад, слово корова, об'єкт корова і пратьяя корова. Самьяму варто виконувати на цих факторах роздільно, у результаті чого накладення або плутанина між словом, об'єктом і пратьяєю або ментальним досвідом видалається.

Різні люди мають різний ментальний досвід, пов'язаний з об'єктом корова. Наприклад, індієць скаже, що її потрібно захищати, у той час як мусульманин скаже, що її потрібно зарізати. Це є розходження в пратьяї. Подібним чином існує розходження між словами. Наприклад, для позначення того самого об'єкта — корови — у різних мовах існують різні слова. Коли ви робите розходження між формою корови, назвою «корова» та ідеєю корови, й виконуєте самьяму на цих трьох аспектах окремо, сутра говорить, що ви будете знати мову корови або будь-якої іншої тварини або живої істоти. Це секрет йоги, яким люди не володіють, оскільки реалізувати це дуже важко.

Кожен об'єкт у світі має три складові або вібгагі, а саме, звук або слово, форму та ідею. Ви повинні могли виконувати самьяму окремо на звукових хвилях, окремо на формі й так само окремо на ідеї (понятті). Це дуже важко.

Сутра 18: Знання попередніх народжень

Samskārasakṣātkaraṇāt purvajāti jñānam

Samskara — відбиток;
sakṣātkaraṇāt — прямим сприйняттям;
purva — попередній;
jāti — народження;
jñānam — знання.

Шляхом прямого сприйняття відбитків (з'являється) знання попередніх народжень.

Самскари бувають двох типів: відбитки пам'яті та васани. Відбитки пам'яті підсвідомі, васани несвідомі. Коли самскари належать пам'яті, вони певним чином організовані. Самскари, які перебувають у несвідомому, організовані інакше. Самскари, що дають початок плодам або наслідкам, накопичуються у формі прарабдхи, подібно звуку на грамофонному записі. Практикою самьями на відбитках, які можуть бути видимі протягом більш глибоких стадій свідомості, може досліджуватися підсвідомість, так само як і шар несвідомого. За допомогою практики самьями на цих самскарах, йогин може мати доступ до знання минулих народжень.

Сутра 19: Знання розуму інших

Pratyayasya parachitta jñānam

Pratyayasya — вміст розуму;
Para — інший;
chitta — розум;
jñānam — знання.

Шляхом виконанням самьями на прат்யях (здобувається) знання розуму інших.

Проникливий контакт між двома індивідуумами може мати місце тільки тоді, коли у всіх трьох стадіях самьями досягається сприйняття особистості як об'єкта.

Сутра 20: Але не (знання) ментального образу

Na cha tat śāmbanam tasyaṣṣayibhūtatvaṭ

Na — немає;
cha — і;
tat — той;
śāmbanam — при опорі;
tasya — його;
ṣṣayibhūtatvaṭ — бо не є об'єктом самьями.

Але знання цього (інших ментальних факторів) не досягається з опорою на ментальний образ, оскільки той не є об'єктом самьями.

Оскільки знання іншого розуму, що досягається через самьяму, має загальну природу, воно не поширюється на ментальний образ, який утримується в цьому розумі. Різний вміст того розуму не є об'єктом самьями. Конкретним знанням іншого розуму можна володіти, якщо усвідомлюється особливий образ, що переважає в тому розумі, або його пратьяя. Думка ж може бути прочитана тільки в загальному вигляді. Ви не можете дізнатися якусь певну думку в тому розумі; може бути пізнана лише природа думок, бо пратьяя має загальну природу. Наприклад, ви можете розпізнати жадібність, рагу, двешу і т.д.

Для повного пізнання необхідні здібності двох видів, які реалізуються у двох стадіях. На першій стадії відбувається читання якоїсь узагальненої думки, а на другій стадії може мати місце читання особливої думки. Коли ми дивимося на певну людину, за допомогою самьями на її розум, ми дізнаємося, в загальному вигляді, які врітті з'являються в цьому розумі. Це може бути ненависть, гнів, любов, пристрасть, страх, тривога тощо. Це відбувається через розуміння пратьяї, а не через читання її особистості. Пратьяя може бути зрозуміла через дхьяну або через сновидіння, через спостереження або аналіз поведінки. Існують й інші методи розуміння.

Отже, для розуміння розуму іншої людини ви повинні дати їй деяке негативне навіювання і зрозуміти її реакцію. Потім, після того, як ви стали здатні робити самьяму на її реакції, ви можете дізнатися про загальну природу її розуму. На другій стадії ви повинні почати з особливих думок, які працюють у її розумі. Ви повинні

будете дати їй кілька символів і попросити її попрацювати з ними. Це створить деякий вид зв'язку між вашим розумом, та її розумом, і будь-яка особлива думка або реакція, що має місце в її розумі, може бути безпосередньо видима через самьяму.

В цій сутрі говориться саме про те, що особливі думки в розумі іншої людини не можуть бути прочитані або видимі. Бачення в загальному — це перша стадія, яку ми описали вище. Бачення зокрема ж, дуже важке і вимагає зовсім особливої здібності розуму.

Сутра 21: Невидимість

Kāyarpasamyamāt tadgrāhyashaktistambhe chakṣuhprakāṣhasamprayogeantardhānam

Kāya — тіло;
rūpa — від;
samyamāt — виконуючи самьяму;
tat — той;
grāhya — сприйнятливий;
shakti — сила;
stambhe — по припиненню;
chakṣuh — око;
prakāsha — світло;
samprayoga — відсутність контакту;
antardhānam — будучи невидимим.

Шляхом виконання самьями на формі тіла й припинення сприйнятливості форми, коли усувається контакт між оком і світлом, (йогин може бути невидимим).

Коли йогин виконує самьяму на своє власне тіло, раптова дія сили, за допомогою якої відбувається одержання форми, зупиняється й припиняється контакт між оком спостерігача й тілом йоги. Таким чином, він стає невидимим. Це добре відома сіддха або психічна сила. Ця практика може викликати переляк. Коли форма зникає перед вашими очима, це лякає так само, як коли хтось вмирає. Об'єкт стає видимим, коли промені світла, відбиті від його поверхні, входять в око спостерігача. Якщо силою самьями світло зупиняється, тоді ви стаєте невидимим.

В йозі існує п'ять танматр або тонких форм елементів. Рупа танматра стає об'єктом самьями йоги. Спочатку йогин практикує самьяму на своєму тілі із дзеркалом. Потім іде припинення сили сприйняття рупи або форми. На якийсь час контакт між спостерігачем і тілом йоги припиняється. Таким чином, фізичне тіло стає невидимим спочатку для самого йоги, після чого, з практикою, воно стає невидимим для інших. Це відбувається через відсутність зв'язку між об'єктом і спостерігачем. Отже, практика включає медитацію на фізичній формі, як вона бачиться в дзеркалі. Ця практика відрізняється від того, що ви робите в крійя-йозі.

Сутра 22: Зникнення танматр

Etena shabdādyantardhānam uktam

Etena — цим;
shabdādi — звук та ін.;
antardhānam — зникнення;
uktam — сказаний.

Тим, що сказано, може бути зрозуміле зникнення звуку й інших танматр.

Практикою самьями на вашій власній формі, ви можете зробити самого себе невидимим. Тепер, у цій сутрі говориться, що таким же шляхом, виконанням самьями на звуці, на дотику, на смаку тощо, ці факти можна змусити зникнути. Схожим чином йогин може також зупинити інші сприйняття й контролювати явища, які мають до цього стосунок.

Сутра 23: Знання часу смерті

Sopakramam nirupakramam cha karma tatsamyamaḍaparantaḡajnaḡamariṣṡebhyo va

Sopakramam — карма з діяльністю;
Nirupakramam — карма, що дримає;
cha — і;
karma — дія;
tat — той;
samyamaḡ — виконанням самьями;
aparanta — смерть;
jnaḡam — знання;
ariṣṡebhyah — ознаками;
va — або.

Карма буває двох видів: активна і дримаюча. Виконанням самьями на них, а також з розумінням ознак, знаходиться знання миті смерті.

Карма буває двох видів. Сопакрама означає ту карму, яка вже почала приносити плоди. Нірупакрама карма — це та, котра в цей час дримає й може бути вичерпана через якийсь час. Перший вид називається також прарабдха, а другий — санчита — та, що залишається в сховищі. Хоча фактично карми можуть бути розділені на три види, зараз же, у цій сутрі вони діляться на два. Патанджалі окремо не виділяє крійямана карму, оскільки вона також перебуває в сховищі нірупакрама карми.

Виконанням самьями на цих двох видах карми можна заздалегідь довідатися про час смерті. Народження й смерть є наслідками карми, і якщо ми можемо виконувати самьяму на кармі, ми можемо довідатися, коли наступить смерть. В історії існує багато подібних випадків. Існує також інший шлях, яким можна довідатися час смерті; він називається арішта. За допомогою знання арішти, люди можуть довідатися про смерть за шість місяців. Це дуже звичайна річ, це можуть знати навіть прості люди. Існують певні симптоми наближення кінця, такі, як нездатність дивитися на ніс, небачення лівого вуха, коли ви дивитесь на тінь, або небачення тіні взагалі й т.д. Ці ознаки називаються аріштою. Вони вивчаються у свара-йозі та чхайя упасані. Таким чином, є два способи заздалегідь довідатися про смерть.

Сутра 24: Сили від дружелюбності й т.д.

Maytryaḡiṣu balaḡni

Maitri — дружелюбність;
aḡiṣu — і т.д.;
balaḡni — сила.

З виконанням самьями на дружелюбності й т.д., приходять ті особливі сили.

Дружелюбність, співчуття, щастя і байдужість — становлять чотири схильності, які повинен культивувати йогин. Вони були описані в першому розділі. Говориться, що коли виконується самьяма на цих чотирьох схильностях, розвиваються певні сили. Таким чином, практикою самьями на кожній із цих чотирьох схильностей, а саме майтрі, каруні, мудіті й упекші, розвиваються різні види сили.

Сутра 25: Отримання сили

Baleṣu hastibalāḡḡi

Baleṣu — самьямою на силах;
Hasti — слон;
Bala — сила.
aḡiṣu — і т.д.

Самьямою на силі слона й т.д. (розвивається) відповідна сила.

Кожний може зробити об'єктом своєї самьями що-небудь за своїм вибором: людину, тварину або якусь подію. Коли об'єктом для практики самьями робиться сильна тварина, така, як слон, лев або тигр, може бути придбана сила цієї тварини. Медитація під час виконання самьями повинна бути саме на силі цих тварин. Тоді учень-йогин може розвинути в собі ту ж силу. Якщо він робить самьяму на ментальній пильності тигра, він може

розвинути в собі цю якість. Подібним же чином, якщо практикується сама на спритності тигра, йогин може розвинути її в собі самому.

Сутра 26: Приховане знання

*Pravritya*lokanyaṣat sukṣmavyavahitaviprakṛiṣṭajñanam

Pravritti — надфізична здатність;
aloka — світло;
nyasat — проектуванням;
sukṣma — тонкий;
vyavahita — прихований;
viprakṛiṣṭa — віддалений;
jñanam — знання.

Знання тонкого, прихованого або віддаленого (об'єкта) досягається шляхом поширення світла надфізичної здібності.

Це було сказано в сутрі 36 першого розділу, що в розумі може бути розвинена здатність, названа вішока. Розум може також розвинути надфізичну здатність, яка називається джойтішматі паврітті або опромінююча здатність. Для позначення цієї здібності в даній сутрі використовується слово праврітті. З розвитком у розумі цієї опромінюючої здібності, що дозволяє проникати куди завгодно, йогин може бачити приховані або неясні об'єкти.

Коли ця опромінююча здатність, спрямовується на людину або об'єкт, який у даному місці відсутній, він може негайно бути пізнаний, де б ця людина або річ не перебували. Таким чином, можна безпосередньо бачити скарби, які зариті в землю, або об'єкти, які дуже віддалені. Навіть такі тонкі речі, як атоми або окремі клітини тіла, можуть бути спостережувані. Існує два методи цієї практики.

Перший — ведичний метод, інший — йогічний. Немає необхідності обговорювати тут ведичний або тантричний метод, бо це абсолютно ритуалістичний спосіб. У йогічних практиках дуже важливу роль грає кристал. У південній Індії існує особлива наука, названа анаджанам (дослівне значення невідоме). Вона містить у собі різні методи проектування надфізичної здібності за допомогою кристала. Те ж саме можна робити за допомогою відбиття світла від якоїсь блискучої поверхні, але у будь-якому разі людині необхідно мати розвинену надфізичну здатність, названу джойтішматі паврітті.

Сутра 27: Знання сонячної системи

Bhuvanajñanam sūryesamyamāt

Bhuvana — сонячна система;
jñanam — знання;
sūrye — на сонці;
samyamāt — виконанням самьями.

Знання сонячної системи досягається шляхом виконання самьями на сонці.

Знання сонячної системи містить у собі наступні три частини:

1. Структуру сонячної системи, яка є одиницею космосу.
2. Організацію зірок у групах, названих галактиками.
3. Закон, який регулює рух планет і зірок.

Це знання може бути досягнуте шляхом практики самьями на сонці. Слово сонце може означати безліч речей, таких, як сурья наді, шумна, фізичне тіло, сонце тощо. У древні часи, сучасне технічне астрономічне оснащення було недоступне, проте ріши були здатні дуже точно розраховувати різні астрономічні явища.

До своїх дивних відкриттів вони могли прийти лише одним із двох шляхів. Або вони змогли розвинути свій розум за допомогою самьями, або розробили якісь апарати, подібні до телескопів. У всякому разі виконати точний розрахунок вони не могли. Оскільки нам не відомі які-небудь апарати, які вони могли використати, нам залишається вірити, що вони пізнавали всесвіт за допомогою практики самьями на сонці.

Коли ви намагаєтеся робити самьяму на фізичному сонці або його ментальному образі, тоді поступово з'являється здатність у найглибшому стані екаграти виявляти мікрокосмічне сонце усередині себе. Коли ви зможете робити це, тоді, безсумнівно, ви дізнаєтеся все про структуру всесвіту, так само як і про закон, який лежить в основі його організації.

Сутра 28: Знання зірок

Chandre taravyuhajñanam

Chandre — місяць;
tara — зірки;
vyuha — організація;
jñanam — знання.

Шляхом виконання самьями на місяці досягається знання про положення зірок.

Сутра 29: Знання їхнього руху

Druve tadgatijñanam

Druve — виконанням самьями на Полярній зірці;
Tat — той;
Gati — рух;
jñanam — знання.

Шляхом виконання самьями на Полярній зірці може бути отримане знання руху зірок.

У сутрі 28 сказано, що шляхом виконання самьями на місяці може бути пізнана організація зірок. Тепер, якщо ви хочете знати про їх абсолютний і відносний рух, вам потрібно робити самьяму на полярній зірці. Наші древні ріши дуже точно знали безліч речей про зірки та небесні тіла. Це мало місце завдяки самьямі на сур'ї, чандрі та Полярній зірці.

Сутра 30: Знання тіла

Nābhichakre kayavyuhajñanam

Nābhi — пупок;
Chakre — центр;
kaya — тіло;
vyuha — знання.
jñanam — організація;

Шляхом виконання самьями на пупковому центрі досягається знання організації тіла.

Варто зауважити, що набгі чакра тут означає не маніпура чакру, а пупковий центр, звідки виникають різні наді і йдуть в інші частини тіла.

Сутра 31: Припинення голоду і спраги

Kanṭhakupre kṣutpipāṣa nivṛtṭih

Kanṭhakupre — виконанням самьями на горлівці;
kṣut — голод;
pipāṣa — спрага;
nivṛtṭih — відхід.

З виконанням самьями на горловій ямці (горлівка) відходять голод і спрага.

Горлівка або горлова ямка є місцем, в якому розташована залоза, секреція якої викликає сухість у горлі та печіння у шлунку. У результаті відчувається спрага та голод. Шляхом виконання самьями на центрі, у якому міститься ця особлива залоза, її секреція може бути зупинена, і в такий спосіб досягнуте панування над спрагою та голодом.

Сутра 32: Сила сталості

Kurmanāḍyam sthairyam

Kurmanāḍyam — виконанням самьями на курма наді;
Sthairyam — сталість.

Сталість досягається самьямою на курма наді.

Тут сталість означає обидві здібності: звичайну і надприродну. Учень може стати настільки нерухомим, що ви не зможете пересунути його навіть із застосуванням величезної сили. Сталість може також означати стійкість тіла в стані медитації. Крім того, сталість може означати досконалу ментальну стабільність. Все це може розвиватися самьямою на курма наді.

Передбачається, що курма наді розташована безпосередньо нижче горлової ямки. Вона має форму схожу на черепаха, тому вона й називається курма наді. Найпростіший спосіб практикувати самьяму на курма наді — це медитувати на точці, якою підборіддя торкається грудей при виконанні джаландхара бандхи або в положенні сарвангасани. У цих двох положеннях підборіддя торкається грудей біля курма наді, тож, легко визначити місцезнаходження цієї наді для того, щоб на ній практикувати самьяму.

Сутра 33: Духовне бачення

Murdhajyotiṣi siddhadarshanam

Murdha — корона голови;
jyotiṣi — на світло;
siddha — митецький;
darshanam — духовне бачення.

Шляхом виконання самьями на світлі корони над головою (сахасрарі) досягається духовне бачення майстрів йоги.

Мурдха тут означає сахасрару. Світло скоріше пов'язане з аджна чакрою, розташованою в центрі між бровами. Самьяма на аджна чакрі може привести до результату набагато швидше. Коли перед розумом спалахує це світло, це дає початок духовному баченню, в якому учень має пряме сприйняття різних майстрів йоги. Майстри можуть жити без тіла, оскільки вони отримали повний контроль над своїми усвідомлюваними та не усвідомлюваними ментальними і психічними функціями так, що вони можуть відокремити себе від тіла. Їх називають сіддхами, бо вони можуть жити без фізичного тіла.

Зазвичай ми не можемо їх бачити, бо в них немає фізичного тіла, як у нас. Але, коли практикується самьяма на аджна чакрі або сахасрара чакрі, йогин може зустрітися з ними і спілкуватися, та в такий спосіб отримати від них напуття і натхнення.

Сутра 34: Інтуїтивне знання

Pratibhāḍ va sarvam

Pratibhat — від пратібхи;
va — або;
sarvam — все.

Або все досягається силою пратібхи (інтуїції).

Всі психічні сили, згадані до цього, можуть бути досягнуті з використанням однієї особливої здібності, названої пратібха. Таким чином, психічними силами можна опанувати кожною окремо або одержати їх усі відразу за допомогою пратібхи.

Ця ідея пратібхи буде пояснена докладніше в сутрі 45 цього розділу. Пратібха означає якийсь вид вищої інтуїції. Це є процес пізнання, позбавлений міркування. Як тільки вища свідомість стає розкритою, все, із чим зіштовхується розум, опромінюється якимсь видом світла. Це називається пізнанням за допомогою пратібхи. Це особлива вища якість є першою стадією вівека джняни, тобто знання, що досягається за допомогою поділу матерії та енергії свідомості. Точно так само, як сонячне світло виявляє все з темряви, подібним чином ця вища здатність у змозі осягнути геть усе.

Сутра 35: Усвідомлення читти

Hridaye chittasamvit

Hridaye — виконанням самьями на серце;

Chittasamvit — усвідомлення змісту.

Шляхом виконання самьями на серце, наступає усвідомлення читти.

Серце тут означає лотос, названий анахата чакрою. Шляхом медитації або самьями на анахата чакрі, учень отримує знання про природу свого розуму. Коли матерія й розум об'єднані, ця свідомість відома як читтасамвіт.

Сутра 36: Знання пуруші

Sattva puruṣayoratyantaṣaṅkīrṇayoh pratyayaṣviṣeṣo bhogah parārthatvatsvarthasamyamaṭ puruṣajñanam

Sattva — читта;

puruṣayoh — пуруші;

atyanta — принципово;

ṣaṅkīrṇayoh — відмінний;

pratyaya — усвідомлення;

ṣviṣeṣah — не відмінний;

bhogah — досвід;

parārthatvat — від об'єктного усвідомлення;

sva — свій власний;

artha — суб'єктне усвідомлення;

samyamaṭ — самьямою;

puruṣajñanam — знання пуруші.

Читта й пуруша принципово різні. Через нерозрізнення їх усвідомлення існує об'єктний або суб'єктний досвід. Шляхом самьями на суб'єктному усвідомленні, окремо від об'єктного усвідомлення, здобувається знання пуруші.

Те, що читта і пуруша в надзвичайному ступені різні й по своїй природі розділені, є базовим принципом Санкх'ї і йоги. Але, завдяки авідьї, для нашого усвідомлення вони з'являються як одне. Коли ми усвідомлюємо або відчуваємо, що пуруша й читта є одне і те ж, це є те, що називається бгога або досвід. Це продукт авідьї. Завдяки їй, знання, що пуруша й читта зовсім різні, забуте або приховане. Виконанням самьями на самоусвідомленні, як відмінному від суб'єктного* усвідомлення, досягається знання пуруші.

* Застереження автора. І в тексті сутри, і в коментарі, говориться про відмінність від об'єктного усвідомлення. (Прим. пер.)

Ми повинні розуміти, що є — об'єктне усвідомлення, а що — суб'єктне. Об'єктне усвідомлення ґрунтується на помилковому прийнятті єдності пуруші й читти. Але коли має місце усвідомлення їхнього розходження, тоді об'єктне усвідомлення заміщається суб'єктним. У самьямі ми медитуємо на цьому розходженні. Пуруша постійний, у той час як читта коливається. Практикою самьями розуміється природа пуруші.

Щоб усвідомити, реалізувати пурушу, ви повинні йти за межі царства пракриті. Це є суб'єктне усвідомлення або усвідомлення самості. Усвідомлення самості або самоусвідомлення з'являється після виходу за межі пракриті. Тоді повністю усвідомлюється розходження пуруші й пракриті. Тоді немає бгоги, тобто об'єктного досвіду, бо авідья закінчена.

Сутра 37: Інтуїтивне сприйняття

Tatah pratibhashravanavedanaḍarshasvadavarta jayante

Tataha — відтіля;

pratibha — здатність вищої свідомості;

shravaṇa — здатність чуття;

vedana — дотикальна свідомість;

darsha — зорове сприйняття;

ṣvada — здатність відчувати звук;

varta — нюхова здатність;

jaunte — виробляються.

Відтіля виробляється знання, засноване на позамежному слухові, відчутті, зоровому сприйнятті, смаку та нюху.

Позамежні здібності, що стосуються органів почуттів, називаються пратібха здатностями, тобто пратібха шраваном, пратібха даршаном і т.д. Слово пратібха є загальним для всіх п'яти здатностей. Практикою самьями на пуруші або суб'єктному усвідомленні, як це описано в попередній сутрі, виникають позамежні здібності, що стосуються органів почуттів: слуху, дотику, зору, смаку та нюху. Іноді ми зустрічаємо людей, які мають ці здібності, але їм не слід бентежитися із приводу їхнього дару телепатії, ясновидіння й т.д. Ці здібності є продуктом самьями на суб'єктному усвідомленні. Вони є здатностями Ішвари, такими, як всевідання, всемогутність і т.д., і здобуваються за допомогою самьями на пуруші.

Сутра 38: Психічні сили є перешкоди

Te samādhāvūpasargā vyutthāne siddhayah

Te — вони;
samādhau — у самадсі;
ūpasargā — перешкоди;
vyutthāne — у стані усвідомлення світу;
siddhayah — психічні сили.

Ці психічні сили (що згадуються у попередній сутрі) є перешкодами в самадсі, хоча й відносно усвідомлення світу вони являють собою психічні сили.

З позиції орієнтованої зовні, вони є психічними силами, але, що стосується самадхі, вони діють як перешкоди. У самадсі розум йоги не залишається незмінним. Він коливається, і тому, усвідомлення світу також має місце. У цьому стані можуть проявлятися сили. Коли ж ви перебуваєте в самадсі й цим силам дозволяється якось проявлятися, вони створюють відволікання. Йогин може використати їх, коли він виходить із медитації.

Коли учень перебуває в самадсі, це перший стан у якому сіддхи вже присутні. Навіть якщо він, можливо, не хоче практикувати з метою досягнення сіддх, вони прийдуть до нього в глибокій медитації автоматично, завдяки розвитку більш високої свідомості. Коли вони проявляють себе в самадсі, вони створюють відволікання тим, що генерують якийсь вид психічної вібрації. Це розладнує спокійний стан самадхі. Коли ж учень вийде із самадхі, їхню дію можна бачити, спостерігати і відчувати.

Сутра 39: Вхідження в інше тіло

Bandhakāraṇaśhaithilyatpracharasamvedanāchcha chittasya parasharīqveshah

Bandha — замкнення в тіло;
kāraṇa — причина;
śhaithilyat — ослабленням;
prachara — перехід;
samvedanāt — знанням;
cha — і;
chittasya — тонкого тіла;
para — інших;
śarīra — тіло;
qveshah — вхід.

Шляхом ослаблення причини замкнення в тіло і при знанні переходу, тонке тіло входить у тіло іншої особистості.

Ця особлива психічна сила дуже високого порядку. Послідовник виходить зі свого тіла і входить у тіло іншої людини. Для цього послідовник може приймати допомогу свого учня. Ми чули про подібні випадки, що відбувалися з багатьма звільненими особами та доскональними учнями йоги, такими як, Шанкарачарья. Для цього мають бути виконані дві умови: перша — ослаблення причин замкнення в тіло; друга — знання шляху або проходу, по якому можна увійти в інше тіло.

Причинами замкнення в тіло є любов до фізичного тіла, страх смерті й узагалі кльоші. Ця причина повинна бути ослаблена, що робиться за допомогою медитації або самьями. Сукшма шаріра або тонке тіло має бути відділене від грубого тіла, просто як два шматки тканини склесні або зшиті разом, відокремлюються друг від друга розривом або звільненням від швів або клею. Схожим чином, тонке тіло відокремлюється і віддаляється від

фізичного тіла шляхом ослаблення кльош, страху тощо. Коли тонке тіло відокремлюється і віддаляється від фізичного тіла, останньому має бути приділена належна увага. Інакше, буде неможливе повернення в нього назад. Отже, причина замкнення в тіло мусить бути ослаблена, а тіло повинне бути збережене в гарних умовах.

Для входу в тіло іншої людини мусить бути знання проходу, тобто наді, по якому читта повинна ввійти в інше тіло. Тільки тоді вхід у нього стає можливим.

Сутра 40: Левітація

Udānājayaḥjalapaṅkakaṅtakāḍiṣyaśaṅga utkrantishcha

Udana — одна з п'яти пран;
jayat — пануванням;
jala — вода;
paṅka — бруд;
kaṅiakaḍiṣu — з колючками й т.п.;
śaṅga — без контакту;
utkrantih — левітація;
cha — і.

Пануванням над уданою досягається відсутність контакту з водою, брудом, колючками й т.д., і тіло левітує.

Центром удани є горло, але рухається вона вище, в районі голови. Під час смерті ця прана — удана звільняє тонке тіло від фізичного. У писаннях не приводиться метод отримання панування над уданою. Невідомо навіть, чи є він видом пранаями, самьями або наді й т.п. Але те, що ця особлива наді має свою спеціалізовану функцію, є правдою і, якщо вона підлегла, то ви можете діяти проти сил гравітації землі.

Левітація — це добре відомий феномен. Вона робиться за допомогою практики пранаями. Тому можна сказати, що панування над уданою можна досягти практикою пранаями.

Сутра 41: Аура

Samānājayaḥjvalanam

Samana — самана вайю;
jayat — пануванням;
jvalanam — сяяти.

При пануванні над самана вайю тіло сяє.

Самана вайю виробляє травний флюїд і має стосунок до вогню, що перетравлює їжу в шлунку. Його область дії від серця до пупка. Коли шляхом розвитку принципу вогню підкоряється самана вайю, тоді тіло навколо себе розвиває деяку ауру. Це явище також можливе у результаті пранаями, дотримання брахмачар'ї, а також інших очисних практик.

Сутра 42: Божественний слух

Shrotraḥkaśhayoh sambandhasamyamaḍdivyam shrotram

Shrotra — слух;
akāśhayoh — простір;
sambandha — стосунок;
samyamat — самьямою;
divyam — божественний;
shrotram — орган слуху.

Самьямою на зіткненні слуху й простору (досягається) божественний слух.

Акаша — це середовище, крізь яке подорожує звук; вухо — це орган, що вловлює звук. Самьяма на стосунках між ними дає початок чуттю надфізичних звуків, які принципово не відрізняються від звуків фізичного плану.

Звуки завжди безперервні, але план може бути фізичним або надфізичним. Наприклад, у нада-йозі існує чотири стадії звуку, а саме фізична, чутна, ментальна і позамежна або вайкхарі, мадхьяма, пашьянті й пара. Це чотири плани звуку.

Наші вуха мають здатність чути звуки усередині певної області, але акаша, як середовище, здатна проводити всі звуки. Звуковим хвилям потрібно якийсь час, щоб пересуватися від одного місця до іншого. Одного разу виникнувши, вони безупинно існують у грубій або тонкій формі. Вони ніколи не закінчуються. У йозі існує схожа концепція, відповідно до якої звук надфізичного плану невід'ємний від звуку плану фізичного; він має суцільну структуру. Шляхом виконання самьями на слухові та його стосунках з акашею, можна досягти понад фізичну здатність чути звуків. Відповідно, ці звуки називаються надфізичними. Божественний слух є ніщо інше, як розвинена чутливість до тих тонких звуків, які перебувають за межами нормальної ментальної здатності.

Коли припиняється грубий звук, ви можете чути більш тонкий. Коли цей звук також припиняється, ви можете чути ще більш тонкий, тихий звук. Зрештою, розум стає настільки чутливим, що може чути найтонший звук. Коли й цей звук припиняється, ви можете чути биття вашого серця. Після цього ви можете вловлювати вібрацію дуже тонких звуків і, нарешті, із практикою самьями на акаші та її стосунку зі звуком, ви можете почати чути божественні звуки.

Сутра 43: Рух крізь простір

Kayaakashayoh sambandhasamyamallaghutula samapatteshchakashagamanam

Kaya — тіло;
akashayoh — простір;
sambandha — відношення;
samyamat — самьямою;
laghu — світло;
tula — бавовна, вовна;
samapattesh — плавка розуму;
cha — і;
akasham — простір;
gamanam — проходження крізь.

Шляхом самьями на діткненні тіла і акаші, та сплавкою розуму, з легкістю волокна бавовни, досягається проходження крізь простір.

Тула означає найтонші волокна бавовни, які надзвичайно легкі й тому літають у повітрі. Схожим чином йогин може ширяти в повітрі, якщо він виконує самьяму на відношенні свого тіла й акаші, а також концентрується на легкості волокон бавовни. Тут проходження крізь простір не означає переміщення або рух фізичного тіла крізь простір. Коли практикується самьяма, описана в цій сутрі, наступає стадія, коли йогин може змусити своє тонке тіло рухатися в просторі. Це не включає рух фізичного тіла, вірніше сказати, рухається психічне тіло. Фізичне тіло продовжує залишатися в певнім місці, а тонке тіло відокремлюється від нього й рухається через простір. Здається, що неможливо рухатися в акаші шляхом простого виконання самьями на акаші, на тілі й на легкості бавовни. Але техніка багато в чому залежить від знання часток, які лежать в основі фізичного та ментального тіла. Достоту, як тесля може демонтувати якийсь предмет меблів, якщо він знає структуру складових частин, схожим чином йогин може розділити на складові частини й розібрати своє тіло, якщо він знає будову фізичного і психічного тіла. Ця сіддхи вимагає ясного розуміння компонентів тіла й розуму. У цьому випадку для йогина стає можливим поділ свого тіла. При концентрації на волокнах бавовни може відчуватися легкість фізичного тіла, але ця легкість суб'єктивна. Це лише відчуття.

Духовному послідовникові варто повільно ментально розділяти в просторі своє фізичне тіло, тоді наявна концепція свого фізичного тіла буде поступово розпадатися. Але це тільки суб'єктивне відчуття.

Сутра 44: Універсальний стан розуму

Bahirakalpita vrittirmahavideha tatah prakashavaranaqayah

Bahih — зовнішній;
akalpita — не зумовлюваний (unimaginable);
vrittih — стан розуму;
mahavideha — існування без тіла;
tatah — відтіля;
prakasha — світло;
avaraṇa — покриваючий;
kṣayaha — руйнування.

У стані магавідеха, врітті (зовні) не зумовлювані й перебувають поза сферою дії тіла, внаслідок чого завіса, що покриває світло, руйнується.

Слово магавідеха означає великий або універсальний стан розуму, який функціонує без фізичного тіла. Наш розум створений таким чином, що містить у собі дві області:

1. Область, що містить речі, які ми вивчаємо й зазнаємо на досвіді в повсякденному житті, відбитки від багатьох життів і т.д. Цей вміст розуму залежить від запасу минулих відбитків та образів.
2. На додаток до першого є область, названа універсальним розумом.

Це необхідно чітко розуміти. Індивідуальний розум «створений» з відбитків різних видів, які залежать від контактів із зовнішнім світом через органи почуттів, але його основа перебуває в універсальному розумі. Універсальний розум є первісним; для всіх людських істот він є загальною основою особистості.

Якби всі відбитки досвіду могли бути вилучені з розуму, тоді те, що залишиться, було б універсальним розумом, котрий безмежний і нескінченний. Стан магавідеха, є станом усвідомлення до цього універсального розуму. Коли за допомогою самьями здійснюється цей контакт, можливе існування без тіла.

Цей стан магавідеха є якась врітті. Це стан розуму. Коли цей стан встановлюється, руйнується завіса, що покриває світло. Коли ви продовжуєте відкидати відбитки, отримані за допомогою контакту розуму з органами почуттів і зовнішнім світом, тоді ви досягаєте стану розуму, в якому універсальний розум функціонує незалежно від тіла, розуму й почуттів. Крім того, у цьому стані яскравіше сяє духовне світло, оскільки видаляється завіса, що приховує його. Але ця завіса світла відрізняється від тієї, котра видаляється практикою пранаями.

Сутра 45: Панування над бгутами

Sthūlasvarūpasukṣmānvayarthavattvasamyamāḍ bhūtajayah

Sthūla — грубий;
svarūpa — реальна форма;
sukṣma — тонкий;
anvaya — взаємопроникнення;
arthavattva — що слугує (меті);
samyamāḍ — самьямою;
bhūtajayah — панування над елементами.

Самьямою на грубих, основних, тонких і станах взаємопроникнення, а також на меті бгут, досягається панування над ними.

Існує п'ять станів п'яти елементів, а саме: їхня груба форма, реальна форма, тонка форма, універсальна форма і їх мета. Самьяма на цих станах елементів дає панування над ними. Слово таттва тут не означає якість; воно означає таковість*. Це компоненти якогось принципу. Вони мають стосунок до стану існування об'єкту, його функцій і його природи.

Таковість - поняття релігійної філософії, конкретно - буддизму магаїні, що визначає істинні властивості або справжнє ество об'єкту або явища, яке не затуманена зовнішніми ілюзіями. (Прим. пер.)

В Санкх'ї і йозі існує безліч таттв. Хоча вони істотно розрізняються, вони походять від одного вищого принципу. Під п'ятьма таттвами маються на увазі грубі елементи, які називаються — земля, вода, вогонь, повітря та ефір. Вони створені, щоб служити об'єктами для самьями. Але самьяма повинна виконуватися не тільки на грубій формі елементів, але також на їх тонкій формі, основній природі та універсальній формі. Основною природою землі є твердість*, води — плинність, вогню — жар або світність, повітря — рухливість, а акаші (ефіру) — просторовість**. Самьяма практикується на цих основних якостях. Під їхніми тонкими станами маються на увазі їх танматри, які називаються запах, смак***, форма або кольори, дотик або тактильне відчуття і звук.

В оригіналі допущена деяка плутанина між основною природою елементів та їхніх тонких станів — танматр. Так у тексті наведено:

- * — запах замість твердості,
- ** — звук замість просторовості,
- *** — смак замість плинності. (Прим. пер.)

Самьяма практикується також на них. Подібним чином виконується самьяма на їхній універсальній формі, загальної для всіх. Мета або функція бгут полягає в тому, щоб потім, у процесі інволюції, медитувати на них. Під

функціями бгут маються на увазі двадцять п'ять таттв Санкх'ї, а саме: пуруша, пракриті, три внутрішніх органи, п'ять органів пізнання, п'ять рухових органів, п'ять танматр і п'ять грубих елементів. Ці двадцять п'ять таттв і є функціями бгут.

Сутра 46: Досягнення аніми тощо

Tatoanīmadipradurbhāvah kayasampattaddharmānabhighātaścha

Tatah — після чого;
anīmadi — аніма тощо;
pradurbhāvah — поява;
kayasampat — тілесно добре ;
tat — той;
dharma — функція;
anabhighāta — відсутність перешкод;
cha — і.

Від цього (слідуює) поява аніми (та інших сил), досконалість тіла й відсутність перешкод з боку функцій тіла.

Маючи панування над п'ятьма елементами, як заявлено в попередній сутрі, йогин розвиває психічні сили, такі, як аніма, лагхіма й т.д. Його тіло стає досконалим, і він долає всі перешкоди через обмеженості тіла й бгут. Таким чином, мають місце три фактори: поява аніми й інших сил, досконалість тіла й подолання всіх перешкод.

Існує вісім видів психічних сил, які йдуть разом і називаються ашта сіддхами:

1. Аніма — йогин може робити своє тіло маленьким, як атом.
2. Лагхіма — тіло може бути зроблено легким.
3. Махіма — тіло може бути зроблено більшим.
4. Гаріма — тіло може бути зроблено важким.
5. Прапті — здатність досягати будь-якого місця.
6. Пракамья — безперешкодне виконання бажання.
7. Вашитва — контроль над об'єктами, органічними й неорганічними.
8. Ішитва — здатність створювати й руйнувати по своїй волі.

Ці вісім сіддх з'являються як результат повного панування над п'ятьма магабгутами. На додаток до них має місце досягнення досконалості тіла. Третім досягненням є те, що на йогина не впливають перешкоди пракриті або її елементів.

Сутра 47: Досконалість тіла

Rupalāṇyaabalavajrasamhanatvaṇi kayasampat

Rupa — форма, краса;
lāṇya — граційність;
bala — сила, енергія;
vajrasamhanatvaṇi — міць;
kaya — фізичний;
sampat — достаток.

Досконалість фізичного тіла включає красу, граційність, енергію та міць.

Варто пам'ятати, що граційність — якість, що не залежить від комплекції — потворна вона або гарна.

Сутра 48: Панування над органами почуттів

Grahaṇasvarupāsmītanvayarthavattvasamyamādindriyajayah

Grahaṇa — сила пізнання;
svarupa — реальна природа;
asmitā — еґоїзм;
anvayarthavatva samyamat — самьямою;
indriyajayah — панування над органами почуттів.

Панування над органами почуттів досягається самьямою на силі пізнання, реальній природі, еґоїзмі, всеохопленні та цілеспрямованості.

Щоб мати контроль і панування над органами почуттів, необхідно виконувати самьямою, об'єктами якої є наступні п'ять пунктів:

1. Сила пізнання певного органу почуттів.
2. Істотна якість органу почуттів.
3. Еґоїзм або індивідуальність персони, яка виражає себе за допомогою органів почуттів.
4. Всеохопність, що означає співвіднесення органів почуттів один з одним. Це означає одночасне функціонування декількох органів почуттів. Наприклад, коли ви бачите тварину, за допомогою очей ви можете розпізнати, чи є вона собакою або слоном; ви можете чути її звуки, відчувати її на дотик і т.д. Знання, що з'являється в розумі, є комбінацією впливів усіх органів почуттів. Знання одне, воно одночасно залежить рівною мірою від різних органів почуттів.
5. Призначення. Кожен орган почуттів має певне призначення в системі людського життя. Існують два загальних призначення, це: бґога або досвід і апаварга або звільнення.

Самьяма повинна виконуватися на всіх п'ятьох стадіях індрій або органів почуттів окремо. Наприклад, ви медитуєте на істотній природі очей, тобто зоровому сприйнятті. Еґоїзм очей означає усвідомлення факту, що я бачу. Потім йде усвідомлення факту, що досвід отриманий за допомогою зорового сприйняття залежить також від інших органів. У такий спосіб практикується самьяма на органах почуттів.

Сутра 49: Скорення пракриті

Tato manojavitvam vikaraṇabhāvah pradhānajayashcha

Tatah — після чого;
manojavitvam — швидкість розуму;
vikaraṇabhāvah — свобода від органів почуттів;
pradhānajayah — скорення пракриті;
cha — і.

Після чого йде швидкість, подібна до швидкості розуму, свобода від посередництва якихось інструментів і подолання обмежень пракриті.

Стаючи володарем своїх органів почуттів, ви розвиваєте наступні великі якості:

1. Досягнення швидкості розуму.
2. Здатність функціонувати без якогось інструменту.
3. Повний контроль над пракриті.

Йогин дивиться без допомоги очей, рухається без використання ніг, йому не потрібне посередництво якогось органу пізнання або рухового органу. Він повністю виходить за межі індрій. Таке значення вікаранабгаван.

Прадхана означає пракриті, включаючи її перетворення. За допомогою цього перетворення отримується психічна сила, названа мадхупратіка, і йогин насолоджується сіддхами так само, як отримує задоволення від меду.

Досягнення йогічних сил повною мірою накладає велику відповідальність. Це подібно тому, якби ви носили кобру навколо вашої шиї, або тримали у своїй кімнаті тигра. Ці сіддхи можуть бути приємні, подібно меду, лише коли ви маєте повний контроль над перетворенням пракриті, інакше вони створюють сум'яття і занепокоєння. Це подібно людині, яка має багато грошей і перебуває в товаристві безлічі розбійників. Як ця людина не може зберігати спокій розуму, поки всі розбійники не будуть під її контролем, так само і йогин відчуває занепокоєння стосовно сіддх.

Сутра 50: Всемогутність і всевідання

Sattvapuruṣaṅnyataḥkhyatimatrasya sarvabhāvadhiṣṭhatritvam sarvajñatritvam cha

Sattva — читта;
puruṣa — самість;
anyata — розходження;
khyati — усвідомлення;
matrasya — тільки;
sarva — усе;
bhāva — стан існування;
adhiṣṭhatritvam — верховна влада;
sarvajñatritvam — всевідання;
cha — і.

Безпосередньо зі знанням, усвідомленням розходження між читтою і пурушею приходить верховна влада над усіма станами й формами, а також всевідання.

Ішвара має три якості, а саме: всемогутність, всевідання і всюдисущність. Коли виконується самьяма на розходженні між читтою і пурушею, і коли це розходження повністю пізнається, послідовник усвідомлює пурушу як зовсім відмінного від читти. Тоді приходить Ішвара, щоб функціонувати в цій людині. Після цього послідовник починає функціонувати як всемогутній і всевідаючий. Ось чому багато особистостей, що володіють цими якостями, приходять і стають відомими як пророки або втілення Бога. Пуруша стає вільним від єдиного впливу читти й здатний проявляти свою істотну природу у формі всемогутності й усвідання.

Сутра 51: Вайраг'я і знання

Tadvairāgyādapi doṣabijakṣaye kaivalyam

Tat — той;
vairāgyat — вайраг'я;
api — навіть;
doṣa — недосконалість;
bija — насіння;
kṣaye — завдяки руйнуванню;
kaivalyam — ізоляція.

За допомогою вайраг'ї руйнується насіння недосконалості навіть у відношенні цього (тобто сил) і досягається кайвалья.

Коли за допомогою усвідомлення розходження між читтою і пурушею досягається вівекакхьянті, а також отримуються дві сили: всемогутність і всевідання, йогин стає цілком безстороннім і відрікається від дій і впливів, здатність робити які була досягнута на даний час. Внаслідок цього руйнується насіння рабства (авідья). Це є стан кайвальї.

Кайвалья зазвичай перекладається як звільнення або свобода, але насправді має інше значення. Усвідомлення Бога також відрізняється від цього стану. Слово «кайвалья» походить від слова «кевал», що означає «зовсім один», без інших. Тому кайвалья означає ізоляція, самотність. Це стан неподвійності.

Про кайвалью багато сказано й багато буде говоритися. Це не є стан усвідомлення якогось позитивного знання Бога або вищого існування. Учень йоги повинен належним чином засвоїти це поняття кайвальї. Це не є стан, що може бути пояснений. Його можна знайти тільки шляхом втрати або відмови від усього іншого. Це стан абсолютності, одиничності або адвайти. Кайвалья — це та точка, в якій веданта стикається з йогою.

Sthānyupānimantraṇe sangasmayākaraṇam punarāniṣṭaprasaṅgat

Sthāni — божества (девати);
upānimantraṇe — будучи шанобливо запрошеними;
saṅga — прихильність;
smaya — гордість;
ākaraṇam — не вчиненням;
punah — ще раз знову;
āniṣṭa — не бажаний;
prasaṅgat — поновлення.

При запрошенні деватів не повинно бути прихильності й гордості, оскільки існує можливість поновлення небажаного.

Після прояву сіддх, йогин стає об'єктом шанобливого запрошення з боку певних сил, наприклад деватів, з дорученням робити різні дії. У цих обставинах він не повинен проявляти ніякої прихильності до сил або гордості. Інакше, існує можливість поновлення небажаних реакцій. Йогин може страждати від фізичних або ментальних занепокоєнь. Тому, в цій сутрі говориться, що йому потрібно бути уважним і не слід проявляти якусь прихильність або гордість.

Йогини бувають чотирьох видів:

1. Пратхама калпіка або початківці в самадсі.
2. Мадхубгуміка, або ті, які спробували насолоди йогічних сил.
3. Праджняджьйоті — які бачать світло чистої свідомості.
4. Атікранта бгаванія — які стають абсолютно неприв'язаними і відрікаються навіть від вищого досягнення. Ті, які закінчили весь курс духовних практик.

На різних стадіях йогини запрошуються авторитетами вищих астральних планів, і ось чому йогинів варто вправлятися в абсолютному самообмеженні. Йому варто уникати прихильності й гордості, тоді він може йти далі і досягає мети, звідки немає повернення. Але якщо він зневажає цим застереженням, він з необхідністю піддається покаранню. Це також означає, що, коли у вашому розпорядженні є духовна сила, вам належить насамперед намагатися виконати ці дві умови, тобто зберігати свободу від прихильності й гордості. Доти, доки ці дві умови не будуть виконані, вам слід рішуче відмовитися від використання своїх окультних або психічних сил. Тільки-но ви стаєте вільним від цих двох якостей, ви легко можете йти далі, уперед.

Сутра 53: Усвідомлення остаточної реальності

Kṣāṇatatkramayoḥ samyamadvivekajam jñānam

Kṣāṇa — мить;
Tatkramayoḥ — порядок його проходження;
samyamāt — самьямою;
vivekajam — породжений усвідомленням;
jñānam — знання.

За допомогою самьями на миті та порядку проходження (митей), народжується знання процесу усвідомлення остаточної реальності.

Кшана означає дрібну одиницю часу — мить. Час є вічна послідовність митей, і на ній практикується самьяма. Знання, що з'являється в результаті цього, називається вівека джняна. Воно народжується від розрізнення пуруші й пракриті. Вівека — найвизначніша ідея Санкх'ї та йоги. Вона означає правильне розуміння пуруші й пракриті.

Таким чином, вівека включає знання абсолютного розходження між пурушею і пракриті. Шляхом усвідомлення цього розходження, йогин, зрештою, досягає повної ізоляції для своєї вищої самості. Вівека джняна — це знання, породжене від усвідомлення кінцевої реальності. Це вищий план надсвідомості. Щоб досягти його, варто закрити очі й намагатися бути свідомим до безперервного потоку митей і практикувати самьяму на цьому потоці.

Сутра 54: Знання розходження

Jatilakṣaṇadeshairanyatamavachchedat tulyayostatah pratipattih

Jati — народження;
lakṣaṇa — характеристика;
deshayoh — місцем;
anyata — відмінність;
amavachchedat — через відсутність визначеності;
tulyayoh — двох схожих об'єктів;
tatah — звідти;
pratipattih — знання.

Звідти походить знання двох схожих об'єктів, які нерозрізнені по класу народження, характеристиці або становищу, оскільки відсутня визначеність.

За допомогою знання остаточної реальності ви розвиваєте здатність, завдяки якій ви можете ясно розрізнити два різних стани об'єкта. Саме цим шляхом визначається минуле, сьогодення і майбутнє народження, а також безперервність свідомості. Характеристики особистості, її становище й місце змінюються від народження до народження. Але самість залишається тією ж. Проте, це важко зрозуміти. Як різні предмети, такі, як цегла й горщики, можуть бути зроблені із глини й, зрештою, повернутися до того ж стану глини, схожим чином самість, хоча й здається різною в різних народженнях, насправді та сама. Це пізнається за допомогою вищої свідомості.

За допомогою вівекаджа джняни отримується знання розходження між двома схожими об'єктами, які нерозрізнені по класу народження, характеристиці або становищу. Цим йогин пізнає різні перетворення, що мають місце в дживі, і досконало пізнає суть процесу.

Сутра 55: Поза межне знання

Tarakam sarvaviṣayam sarvathaviṣayamakramam cheti vivekajam jñanam

Tarakam — поза межний;
sarvaviṣayam — всіх аспектів;
sarvathaviṣayam — об'єкт у будь-якому місці;
akramam — за межами порядку (просторово-часової послідовності);
cha — і;
iti — це все;
vivekajam jñanam — знання, породжене від вівеки.

Поза межне знання народжується від вівеки й включає знання всіх об'єктів за межами всіх порядків просторово-часової послідовності. Це все.

Вище знання є знання кінцевої реальності. Шляхом досягнення цієї стадії перетинається поле звичайного існування, ось чому тут використовується слово «акрама». Воно означає знання, за допомогою якого це перетинання можливе. Знання кінцевої реальності назавжди оберігає послідовника від болю. Шляхом досягнення цього знання індивідуальна самість виходить за межі бар'єрів часу і простору. З отриманням цього знання, джива, котра була піддана обмеженням майї, повністю звільняється.

Сутра 56: Знаходження кайвальї

Sattvapuruṣayoh shuddhisamyē kaivaiyamiti

Sattva — читта;
puruṣayoh — пуруші;
shuddhi — очищення;
samyē — стаючи рівним;
kaivalyam — ізоляція;
iti — кінець.

Кайвалья досягається очищенням читти й вирівнюванням із пурушею її світності.

Кайвалья приходить, коли вся структура читти повністю очищається і її накладення на пурушу припиняється. Поступово приходить усвідомлення їхнього розходження. Під очищенням читти мається на увазі саме це прогресивне й поступове усвідомлення.

Коли в рамках читти зростає усвідомлення кінцевої реальності, тоді ми можемо сказати, що воно очищається або опромінюється.

Коли для ясного усвідомлення є перешкоди, говориться, що читту наповнюють забруднення. Зовнішній світ відбивається в забрудненій читті спотвореним чином, але, коли читта очищається, вона показує все як є, включаючи пурушу. Це подібно очищенню дзеркала, після чого воно показує об'єкт дуже точно, без спотворення відбиття.

У цьому стані пуруша вільний від впливу пракриті. Це є реалізація процесу поділу й розрізнення. Це стан кайвальї. Коли пуруша діє через розум, інтелект та органи почуттів, він не вільний. На нього впливають почуття й інтелект. Це пуруша в рабстві.

Призначенням йоги є дати метод інволюції, за допомогою якого пуруша, незалежний від читти й пракриті, функціонує в ізоляції. На різних стадіях психічного розвитку, пуруша досягає можливості бачити без очей і діяти без посередництва органів почуттів.

Тому кайвалья досягається, коли читта очищається й пуруша стає вільним від єднального і фарбувального ефекту читти. Коли за допомогою садхани світність у сфері читти досягає рівності світності в сфері пуруші, пуруша стає цілком ізольованим від сфери пракриті. Це не емоційна ізоляція, а духовна, у якій суб'єктне усвідомлення особистості може функціонувати на всіх стадіях без якихось перешкод з боку читти або зовнішнього світу. Цей стан кайвальї є метою йоги.

Розділ IV

КАЙВАЛЬЯ ПАДА (34 сутри)

Сутра 1: Джерела сіддх

Janmauṣadhimantratapahsamādhijāḥ siddhayaḥ

Janma — народження;
auṣadhi — трави;
mantra — мантри;
tapah — подвижництво;
samādhī — самадхі;
jāḥ — породжений від;
siddhayaḥ — сіддхи.

Сіддхи виникають від народження, використання трав, мантрів, подвижництва або самадхі.

Психічні сили можуть бути отримані п'ятьма шляхами. Існують люди, які народжені з певними силами, такими, як, наприклад, телепатія. Це прояв сил отриманих у результаті садхани, що виконувалася в попередніх народженнях. Це чітко пояснюється в Бгавад-гіті. Там говориться, що коли садхака через садхану чогось досягає і помирає, у наступному народженні він отримує це в готовому вигляді в якійсь накопиченій формі й починає рухатися далі із цієї точки. Такі особистості народжуються з певними духовними якостями. Для того щоб їх отримати в цьому народженні, їм не потрібно робити якусь садхану. Гарний приклад цьому — Шанкарачарья. У віці восьми років він відрікся від світу й написав дивовижні коментарі на священні писання. Він зруйнував імперію буддизму в Індії саме перед тим, як йому виповнилося 32 роки. Інший хлопчик, якого звали Джнянешвар, помер у ще більш ранньому віці; він виконував величезну духовну роботу й став звільненим. Це відбувається не випадково, а завдяки самскарам, накопиченим у попередньому народженні.

Сіддхи можуть бути також від використання трав, до числа яких не слід ставити речовини, подібні LSD і ганджі, бо вони викликають хвороби й нервові розлади. Ці зілля є причиною придушення певних нервових центрів і викликають ефекти, подібні самадхі, але більш низького типу й тому не повинні зараховуватися до трав, що викликають сіддхи. Традиційно аушадхи означає сік певних трав, таких, як анджана, расаяна і т.д., але це не LSD і не ганджа. Метод їхнього готування відомий тільки кільком людям, що володіють великою відповідальністю. Ці трави викликають супраментальний стан свідомості. Вони ростуть у Гімалаях і більше ніде.

Вплив цих трав може контролюватися тільки через більш високі ментальні прояви. Існують певні препарати із ртуті, які мають величезне значення у медицині і використовуються для зцілення тіла, але вони не повинні зараховуватися до трав, що викликають сіддхи, маючи на увазі їх властивості й вимоги йоги.

Третій шлях знаходження сіддх — за допомогою мантрів. Це дуже великі сіддхи вищої духовної властивості. Мантри — це дуже потужний засіб розвитку духовних сил. Цей шлях належить до методів дуже високого порядку. Сіддхи, отримані з народження або за допомогою аушадхи, важко тримати в руках або контролювати. Важливість сіддх, отриманих за допомогою мантрів, полягає в тому, що вони можуть розвиватися за допомогою

волі, шляхом цілком свідомого зусилля. У розпорядженні є багато мантрів, і в тантра шастрі міститься науковий підхід до їхнього усвідомлення. Мантра розкриває сховані духовні, психічні та окультні здібності.

Четвертий засіб знаходження йогічних сил — це аскетизм, але найбільш важливим і вищим засобом для розвитку сіддх є самьяма або самадхі. І це вже в деталях нами обговорювалося.

Сутра 2: Фундаментальне перетворення

Jatyantarapariṇamah prakriyāpuraṭ

Jatyantara — інше народження;
pariṇamah — перетворення;
prakriti — природа;
apuraṭ — заповненням, поповненням.

Поповненням природної можливості відбувається перетворення від однієї сутності (або народження) до іншої.

Тут описується логіка процесу за допомогою якого може збільшуватися швидкість реалізації природних нахилів. У результаті, звичайний розум отримує раптовий стрибок у надзвичайний стан. Це відбувається шляхом компенсації та заповнення в законах природи розходжень у лініях розвитку сутностей*.

* Маються на увазі розходження між лінією реалізації розвитку своєї сутності і якоюсь бажаною лінією. (Прим. пер.)

Наприклад, хтось народжується як людина, інший — як тварина, третій — як рослина тощо. Тут слово джаті означає сутнісну групу, до якої належить істота. Зміна в джаті включає фундаментальне перетворення в істоті. Коли вода перетворюється на кригу або пару, або коли прикраса із золота перетворюється на іншу прикрасу, це не є фундаментальним перетворенням. Але, якби розум повний авідьї, кльош і забруднень перетворився б у чисту свідомість, це означало б фундаментальну зміну або джатьянтара парінаму.

Пракріті означає природу, невід'ємну дхарму, а апурат означає компенсування. Таким чином, пракріті апурат означає заповнення пробілу в природі. Наприклад, коли дерево кладуть у вогонь і воно згоряє до золи, ця джатьянтара парінама є результат пракритьяпурата. Тут має місце повне перетворення форми та природи. У той же час, якщо покласти у вогонь цеглу, вона не зазнає фундаментального перетворення; вона лише змінить свої кольори й міцність.

Фундаментальна зміна не викликається ззовні. Вона має бути властивою матерії. Наприклад, розум може розвинути в надсвідомість тільки тому, що самість або атман уже там є присутнім. Потрібно тільки щоб була вилучена авідья. Таким чином, розвиток надсвідомості внутрішньо властивий природі розуму. Потенційність перетворення має бути присутня по суті, і тільки потім може відбутися фундаментальна зміна. Зміна від авідьї до чистого знання може вимагати багато народжень. Для цього має бути якийсь закон, що вирішує цю проблему, — процес переселення душ. Механізмом, що відповідальний за швидке просування пракріті для того, щоб викликати джатьянтара парінаму, є самскарі*.

* Мова йде про здатність безпосередньо впливати на структури сутнісного рівня, коли «заміщаються» несприятливі самскарі й «створюються» відсутні. У такий спосіб «конструюється» сприятлива лінія розвитку своєї сутності, відповідно до законів природи. (Прим. пер.)

Якщо ви знаєте, як прискорити процес еволюції, наприклад від собаки до слона, тоді це може бути викликано через менше число народжень або навіть це може відбутися в наступному народженні. Закон, що вирішує завдання перетворення в сутності фундаментального порядку називається пракритьяпурат — заповнення пракріті.

Сутра 3: Інструментальна причина

Nimittaprayojakam prakriṭiṅam varaṇābhedaṣṭu tatah kṣetrikavat

Nimittam — інструмент;
aprayojakam — непрямий;
prakriṭiṅam — безлічі природних тенденцій;
varaṇa — перешкоди;
bhedhah — видалення;
tu — але;
tatah — тому;
kṣetrikavat — як селянин.

Інструментальна причина не пускає в хід різні природні механізми (natures), а тільки видаляє перешкоди подібно селянинові.

Різні садхани й методи отримання сіддх не є реальною причиною, а лише інструментальною причиною, що будить потенційність, тобто реальну причину. Ніяка садхана або духовна практика не може створювати прямий ефект. Перетворення, викликане ними, відбувається не прямо, а шляхом створення певних умов для дії пракриті. Точно як селянин, що зрошує поле, видаляє перешкоди й вода сама тече по каналах, так само різні садхани прибирають перешкоди на шляху пракриті, після чого пракриті робить роботу, що зосталася, сама. Садхани працюють винятково не прямо.

Духовна практика викликає перетворення в порядку функціонування свідомості або читти. Спочатку повинні бути видалені перешкоди, які перешкоджають свідомості подивитися на свою істину природу й реальність, і садхани є засобом для цієї мети. Шанкарачарья говорить у своєму коментарі до Ведантасутри, що індивідуальна свідомість має три недоліки, а саме:

- 1) забруднення;
- 2) коливання;
- 3) невідання істини.

Термінологічно вони називаються мала, вікшепа й аварана. Для їхнього видалення використовуються різні методи. Наприклад, забруднення розуму видаляються за допомогою бгакті або любові до Бога. Коливання розуму виправляється за допомогою концентрації, а кінцеве знання знаходиться через чисте усвідомлення.

Карма-йога, бгакті-йога або джняна-йога не можуть дати мукті безпосередньо. Вони діють не прямо. Вони тільки видаляють перешкоди на шляху пракриті. Саме в цьому контексті варто розуміти цю сутру. Якщо в реалізації є деяка затримка, це відбувається через перешкоди. Щоб видалити перешкоди, треба з енергією і серйозністю продовжувати духовні практики.

Коли ви видаляєте перемичку з водного каналу, вода тече автоматично, бо така природа води — текти до більш низького рівня. Подібним чином у природі пракриті закладено творити досвід для пуруші й викликати стан звільнення. Перешкоди на цьому шляху пракриті видаляються за допомогою садхани. Таким чином, всі види садхани є інструментальними причинами. Вони не викликають реалізацію прямо. Вони становлять дуже потужні методи видалення забруднень зі шляху проходження свідомості й створення вільного проходу для того, щоб божественна природа діяла безперешкодно.

Сутра 4: Створений розум

Nirmaṇachittanyasmitamātrāt

Nirmaṇa — утвір;
chittāni — розуми;
asmitā — его;
mātrāt — один.

Створені розуми винятково вільні від его.

Йогин може зі своєї асміти створити безліч розумів, за допомогою яких він може одночасно утішатися плодами минулих карм. Ці нові розуми або нові засоби свідомості, можуть бути створені тільки асмітою. Нірмана читта означає свідомість, котру створено, або запускається в дію окремо від природного розуму. Ці штучні засоби свідомості створюються за допомогою самьями вмілим поведження із силами більш високих планів. Через ці створені розуми йогин, у той саме час, діє в різних сферах своєї свідомості. Він повною мірою усвідомлює всі

читти одночасно. Це робиться за допомогою самьями на мага таттві, що називається ахамкара, або, як у Санкх'ї та йозі, — асміта.

У йозі мага таттва означає центр індивідуальності в людині, навколо якого, в процесі різних станів свідомості, таких, як пильнування, сновидіння, сон тощо, формуються функції індивідуальності. Створені розуми в той саме час зазнають різного досвіду. Цей досвід передається природному розуму йогина, і тому цей розум стає вільним від кармашайї, завдяки тому, що її плоди вже пізнані.

Штучні розуми повністю перебувають під контролем послідовника. Він може створювати їх і знову звертати за власною волею. Для звичайної людини вища основа є Бог, але для йогина, вишне — усередині нього самого. Таким чином, його індивідуальність має свою основу в ньому самому. У звичайної людини індивідуальність залежить від багатьох життєвих факторів.

Ця тема штучно створених розумів дуже цікава, а цей досвід корисний для вичерпання кармашайї.

Сутра 5: Природний розум спрямовує

Pravrittibhede prayojakam chittamekamanekṣam

Pravritti — діяльність;

bhede — у зв'язку з розходженням;

prayojakam — рухомий;

chittam — розум;

ekam — один;

anekṣam — багатьох.

Один розум спрямовує багато (розумів), пов'язаних з різною діяльністю.

Один розум, що є вихідний розум йогина, є природним розумом. Цей природний розум є тим, який спрямовує, рухає і контролює безліч створених розумів. Він вирішує, спрямовує та рухає створеними розумами в їх різноманітній активності, в різних сферах свідомості.

Йогин за допомогою свого вихідного природного розуму множить свою свідомість на різних планах, і стосовно різної діяльності. Створені розуми цілком залежать від природного розуму й повинні працювати відповідно до свідомості природного розуму. Іноді з їхньою допомогою демонструються дивні в багатьох речах здібності. Часто роль природного розуму стосовно створених розумів учня грає розум гуру, який відповідним чином проявляє свої розумові здібності, якщо, звичайно, учень уже здатний творити штучні засоби свідомості.

Сутра 6: І вільний від відбитків

Tatra dhyānajanāshayam

Tatra — там, з них;

dhyānajanam — народжуваний медитацією;

anāshayam — без сховища минулих відбитків.

З них один, народжуваний такою медитацією, стає вільним від відбитків.

Коли йогин штучно створює кілька розумів, його власний вихідний, природний розум, стає, в усе більш зростаючому ступені, вільним від минулих відбитків. Штучні розуми не мають своєї, окремої кармашайї. Вони залежать від природного розуму й служать йому. Це щось схоже на бізнес концерн, що має відділення в різних місцях. Відділення відкриваються й закриваються відповідно до рішення, прийнятого у головному офісі або штаб-квартирі. Схожим чином створені розуми можна прийняти як тимчасові відділення головного офісу, яким є природний розум. Вони не мають незалежності, бо в них є тільки одна мета — служіння природному розуму.

Йогини у змозі діяти в різних розумах, різних тілах і різних місцях, у результаті чого реалізується карма. Відбитки стираються із природного розуму, і він стає в усе більш зростаючому ступені вільним від своєї кармашайї.

Сутра 7: Вплив карми

Karmashuklakriṣṇam yoginastrividhamitareṣam

Karma — дія;
Ashukla — не білий;
akriṣṇam — не чорний;
yoginah — йогина;
trividham — троїстий;
itareṣam — інших.

Дії йогина не білі, не чорні; для інших же вони трьох видів.

Біла карма означає дії, які включають чесноту; це гарна карма. Чорна карма означає погані дії, тобто дії, які включають порок. Йогин діє таким чином, що його дії не можуть бути класифіковані як гарні або погані; вони є й не гарні, й не погані. Це відбувається тому, що розум йогина очищений через садхану й, таким чином, він не має власного мотиву, який лежить в основі його дії. Йогини діють через нірмана читту; вони не діють за допомогою більш низького розуму. Тоді як йогин створює карми, які не гарні, й не погані, карми всіх інших людей бувають трьох видів.

Звичайні люди діють у цьому світі через більш низький розум і почуття. Наш розум і тіло є засобами або провідниками карми. Коли карми реалізуються через індрії, розум і тіло, тоді вони викликають ці три види ефектів, а саме: майбутні гарні, погані й змішані карми. Таким чином, звичайні люди, які живуть у світі почуттів, тіла й розуму, та, які не знають секретів нішкамакарми, змушені зазнавати страждань.

Сутра 8: Прояв васан

Tatastadvipakanugunaṇamevabhivyaktirvaśanaṇam

Tatah — звідтіля;
tadvipaka — дозрівання тих;
anugunaṇam — у відповідності;
eva — тільки;
abhivyaktih — прояв;
vaśanaṇam — потенційні бажання.

Звідтіля прояв потенційних бажань тільки відповідно до їх дозрівання.

Прояв васан у різних життях залежить від наявності для цього можливості, умов, тобто відбувається в результаті дозрівання карми. Зазвичай буває так, що в цьому житті ми не страждаємо, хоча можемо й не створювати гарні карми, або, навпаки, ми можемо страждати, навіть якщо творили гарні карми. Це відбувається через наявність можливості прояву потенційних бажань, виходячи з наявних умов дозрівання плодів карми.

Прарабдха карма особистості приходить до плодоносіння не відповідно до карм, які створюються в цей час, а відповідно до готовності карми для плодоносіння. Просто як є безліч ранніх овочів, але існує так само багато й пізніх. Подібним чином деякі карми дають плоди дуже швидко, у той час як інші зривають ще довгий час. Наприклад, якщо ви сьогодні саджаєте шпинат, ви зможете зібрати його врожай через два або три місяці. Дерево гуава дає плоди тільки через три роки, у той час як манго може плодоносити через п'ять-десять років. Те ж саме відбувається з кармаами.

Таким чином, досвід, що може бути пізнаний у цьому житті, може бути наслідком дій, зроблених у минулих життях. Звичайні люди змушені страждати тому, що не мають контролю над плодами карм. З іншого боку, йогин має повний контроль над умовами, які дають початок впливу минулих карм. У нього є свідомість, карма й розум, що зазнає страждання й задоволення, і який управляється природними законами карми. Але він володіє й іншим розумом, що абсолютно вільний. Це вирішальний момент йоги, і тому, мусить бути зрозумілий дуже ясно.

Отже, йогин має два розуми. Один — той, котрий у повсякденному житті зазнає впливу прарабдхи. Він пізнає як гарні, так і погані наслідки минулих карм, як і звичайні люди. Але, завдяки медитації на мага таттві або асміті, йогин розвиває в собі інший канал, названий нірмана читта, що є більш високим засобом свідомості. За допомогою цього він припиняє зазнавати болю або задоволення.

Середня людина має тільки розум більш низького рівня й тому страждає. З іншого боку, йогин завдяки нірмана читті не має ні гарних, ні поганих карм.

Кабір сказав, що ніхто не є виключенням із правила, відповідно до якого той, хто має тіло, змушений страждати. Але все ж, існує розходження. У той час як нерозумна людина, перебуваючи у світі, пізнає закон карми зі скорботою, плачем і голосінням, йогин і джняні зазнають страждання з абсолютним знанням, розумінням і силою.

У цьому секрет, із приводу якого більшість помиляється. Вони не розуміють, що навіть йогин не може слідувати поза прабдхи. Жоден не може зруйнувати закон карми, але йогин може залишатися поза її впливом, навіть якщо він перебуває в потоці карм та їхнього впливу. Це відбувається завдяки його нірмана читті. За допомогою цього йогин виявляє двері, входячи в які він уникає жорстокості життя, і потім він розвиває метод, який дозволяє йому завжди бути обличчям до життя.

Сутра 9: Пам'ять і відбитки

Jatideshakalavyavahitanamapyanantaryam smritisamskarayorekarupatvat

Jati — клас народження;
desha — місце;
kala — час;
vyavahitanam — розділений;
api — навіть;
anantaryam — послідовність;
smritisamskarayoh — пам'яті та відбитків;
ekarupatvat — внаслідок схожості у формі.

Оскільки пам'ять і відбитки за формою ті ж, існує послідовність, хоча вони можуть бути розділені класом народження, місцем і часом.

Коли джива в незліченних народженнях переселяється з одного тіла в інше, між різними народженнями існує безперервність, внаслідок чого у цьому народженні пам'ять і відбитки від усіх минулих народжень також тривають. Це відбувається тому, що на всьому протязі перероджень існує непереривна послідовність прояву особистості. Насправді, це народження відділене від попереднього, оскільки воно має інший клас народження (джаті), відбулося в іншому місці й у інший час. Але всі народження — це народження одного єдиного дживи.

Після покидання тіла, коли відбувається перевтілення в інше тіло, місце й час не можуть бути тими ж самими. Більше того, знання, яким володіє свідомий розум, зовсім не зв'язується з якимось попереднім народженням. Однаковість двох народжень дуже важко зрозуміти. Ця дуже важлива тема стосується теорії переселення дживатмана.

Таким чином, пам'ять і відбитки є тими ж самими в різних втіленнях. Розходження в статусі народження, місці й часі не мають значення.

Сутра 10: Джерело васан

Tasamanaditvam chashiṣo nityatvat

Tasam — там є;
anaditvam — безпочатковість;
cha — і;
ashiṣah — воля до життя;
nityatvat — сталістю.

У них немає початку і бажання жити вічно.

Згідно закону причини й наслідку розум звичайних людей має зв'язок від народження до народження, і тому, існує безперервність у відношенні пам'яті й відбитків. Ця сутра описує джерело васан. Процес нагромадження відбитків не має початку. Він нескінченний, тому васани називаються анаді. Відбитки являють собою сховану потенційність бажань. Завжди, коли складаються відповідні обставини, вони проявляються у формі бажання.

Васани формують частину причинного або тонкого тіла. Зазвичай передбачається, що вони означають підсвідомі бажання, але в йозі васана означає сховану потенційність, що дає початок кармам. Причинне тіло також називається васанадеха, бо васани становлять його частину.

Безпочатковість васан підтверджується нескінченністю волі до життя. Воля до життя виявляється в людських істотах, так само, як і в усіх інших живих істотах, з народження. Немає істоти, що була б вільна від волі до життя. Отже, васани також є безпочатковими.

Васани виявляються в тонких структурах цього людського тіла й навіть у космічному розумі, який піддається різним видозмінам. Існує певний потік свідомості, проявом якого є індивідуальна сила волі. Цей потік також присутній у всіх істотах. Коли йогин у змозі розвинути нірмана читту, це є прояв цього універсального потоку, який присутній у ньому. Це божественний розум.

Він дуже часто використовується натхненними мислителями як на Сході, так і на Заході. Крім космічного розуму й більш низького індивідуального розуму, існує третій розум, що називається божественним розумом. Нірманакайя читта є мікрокосмічний прояв розгортання цього вищого розуму.

Сутра 11: Зникнення васан

Hetuphalāshrayāḷambanaiḥ sangrihitatvadeṣamabhāve tadabhāvah

Hetu — причина;
phala — наслідок;
aśhaya — опора;
āḷambanaiḥ — об'єкт;
sangrihitatvat — оскільки будучи зв'язаними разом;
eṣam — їх;
abhāve — на зникненні;
tadabhāvah — їхнє зникнення.

Оскільки причина й наслідок, опора та об'єкт зв'язані разом, то з їхнім зникненням васани теж зникають.

Васани безпочаткові, але приходять до кінця, коли їхня причина або опора зникає. Причина й наслідок зв'язані разом. Подібним чином зв'язані разом першооснова і об'єкт, тож, якщо один з них зникає, інше зникає теж. Причиною васан є кльоші, а саме: авідья, асміта, рага, двеша й абгінівеша. Наслідок — це народження, досвід і життя. Першоосновою всього цього досвіду в цілому є читта. Це є першооснова васан, а аламбаною або базисом васан є об'єкти насолоди. Так, причина й наслідок васан, їхня опора та об'єкт ідуть разом, щоб забезпечити їхнє продовження протягом усього циклу переродження. Якщо ці чотири, а саме причина й т.д. видаляються, тоді, природно, васани також приходять до кінця. Якщо немає причини, не може бути наслідку, подібним чином, якщо немає опори, об'єкта також не буде. Якщо кльоші приходять до кінця, не може бути життя, народження й досвіду, бо вони є наслідками кльош. А якщо немає народження, не може йти ніякої мови про читту. Якщо немає читти, немає опори для васан. Читта може бути знищена процесом медитації, після чого, хоча об'єкти насолоди залишаються, не може бути ніяких васан. Однак повністю васани зникають тоді, коли знищуються першооснова й об'єкти. Таким чином, через знання того факту, що васани залежать від перерахованих чотирьох факторів, васани також змушені зникати.

Сутра 12: Минуле й майбутнє існують

Atītanagatam svarūpatoastyadhvabhedaddharmaṇam

Atīta — минуле;
anagatam — майбутнє;
svarūpatah — у його істотній формі;
asti — існує;
adhvabhedat-dharmaṇam — властивих якостей.

Минуле і майбутнє існують у їхній власній формі завдяки відмінності шляхів.

Світовий процес у термінах часу — це минуле, сьогодення і майбутнє. Цей світ має різні стани у формі подій і процесів. Те, що є сьогодні, стане тим, що відбулося учора, а через якийсь час тим, що сталося в давній давнині. Це сьогодні буде існувати завтра і буде продовжувати існувати навіть рік потому, але воно буде існувати не в сьогоденні. Воно буде існувати в минулому. У той же час світ, що ще не настав — світ майбутнього часу, уже існує сьогодні. Через день або два, або через кілька років, майбутнє стане світом сьогодення, а потім — світом минулого.

Отже, ми підійшли до того, що світ існує в минулому, у сьогоденні так само, як і в майбутньому. Минуле, сьогодення і майбутнє існують у їх власній реальній формі. Вони не спотворюються, між ними відсутня плутанина; не відбувається їхнього змішання, і вони не губляться. Не губиться ні їхня істотна форма, ні їхня ідентичність. Існують люди, які в змозі проникати в той світ часу, що називається майбутнім. Вони стають провісниками і говорять, що має настати.

Таким чином, у цій сутрі говориться, що світ часу у формі минулого і майбутнього можна вважати існуючими роздільно. Це класична точка зору філософії йоги. Істотна форма світу часу — це питання для дискусії. Що більш важливо, це розходження у властивих якостях. Існує два шляхи тлумачення світу: один — це зумовленість, детермінованість, інший — наявність у світі свободи волі. Детермінований процес подібний до проектування фільму на екран. Буде проектуватися тільки те, що міститься у фільмі; не може проектуватися щось іще. Інший шлях — це шлях свободи волі. Відповідно до нього, із того що відбувається, існує багато того, що може змінюватися відповідно до нашої волі.

Через відмінності цих двох шляхів, існує відмінність у властивих просторово-часовим станам якостей. (1) Минуле і майбутнє залишаються різними по своїй природі. (2) Ця відмінність може бути подолана. Згідно йоги, все, що відбувається, абсолютно визначено в просторі й часі. Все відбувається подібно фільму проєктованому на

екран, але існує відмінність у властивих їм (просторово-часовим станам) якостях (дхармах). Ця відмінність має місце завдяки відмінності шляхів, а різні шляхи — це те, що ми називаємо зумовленістю і свободою волі. Якщо обговорювати зумовленість, майбутнє стає сьогоденням, сьогодення стає минулим. Ви не змінюєте їх, ви не можете зробити це, бо це за межами ваших сил. Відповідно до другого підходу, майбутнє також стає сьогоденням, а сьогодення — минулим, але в кожному мить вами відбувається зміна, бо ви маєте можливість міняти їх. У вас є здатність знати секрет світу часу.

Сутра 13: Фактор існування

Te vyaktasukṣmaguṇātmanah

Te — вони;
vyakta — проявляються;
sukṣma — тонкий;
guṇātmanah — природи гун.

Проявляються або не проявляються, вони володіють природою гун.

«Вони» тут означає невід’ємні якості світу часу (дхарми). Ці дхарми бувають явними у формі сьогодення або неявними у формі минулого або майбутнього. Вони (минуле, сьогодення і майбутнє) являють собою не тільки події, але вони є різні комбінації дхарм та об’єктів, які ви сприймаєте і які просочені трьома гунами, а саме: саттвою, раджасом і тамасом. Гуни — це фундаментальний принцип як в особистості, так і в космосі. Вони з’єднуються в різних пропорціях, і в такий спосіб дають початок об’єктам, існуючим у світі.

Отже, явні якості й неявні стани світу походять від трьох гун. Варто розуміти, що час — така ж важлива частина світу, як і об’єкт. Зазвичай вважається, що світ — це простий утвір, що містить матеріальні, ментальні й духовні об’єкти. Але світ містить у собі й такий фактор, як час. Сутра повністю прояснює суть питання, говорячи, що дхарми не є просто плід уяви, але вони мають певне існування, оскільки створені із трьох гун.

Зрозуміти часовий процес світу й вийти за його межі, можна тоді, коли у особистості або в космосі знищуються гуни.

Сутра 14: Сутність об’єкта

Pariṇāmaikatva dvastutattvam

Pariṇāma — перетворення;
ekatvat — через одиничність;
vastu — об’єкт;
tattvam — сутність.

Об’єкт має сутність завдяки унікальності перетворення гун.

Гуни піддані процесу перетворення, і це перетворення має особливість та унікальність. Ментальне сприйняття у звичайному житті відбувається завдяки унікальності перетворення трьох гун.

Три гуни, які є частиною пракриті, зазнають перетворення від авьякти до вякти — від неявного до явного. Три гуни не тільки творять матерію, керують нею, але й творять речі, які відрізняються друг від друга. Гуни створюють органічні, неорганічні, фізичні, ментальні, психічні, а також астральні сфери прояву всесвіту.

Дуже важко створити точну метафізичну концепцію; для цього необхідно володіти знанням трьох гун. Це перетворення гун — такий тонкий процес, усередині якого створюється структура часу й простору. Природно, Патанджалі приймає унікальність перетворення гун.

Завдяки унікальності перетворення, виникають різні комбінації гун, внаслідок чого результатом є різні об’єкти, грубі, а також і тонкі. Це цілковито унікальне перетворення. Завдяки цій унікальності перетворення, об’єкт має реальність, як невід’ємну якість трьох гун.

Сутра 15: Теорія сприйняття

Vastusaṃye chittabhedattayorvibhaktah panthāḥ

Vastusaṃye — самототожність об'єкта;
chittabhedat — розходженням розуму;
tayoh — цих двох;
vibhaktah — роздільний;
panthāḥ — шлях прояву.

Внаслідок самототожності об'єкта і відмінності станів розуму, їхні шляхи існування роздільні.

Ця сутра пояснює йогічну теорію сприйняття. Навіть якщо об'єкт один, його сприйняття відрізняється відповідно до розходження читти. Той самий об'єкт у різний час сприймається по-різному, через розходження в ментальному стані або інструменті пізнання. Об'єкт може бути один, але в часі виглядає різним чином, завдяки розходженню в ступені пізнавальної здібності.

Це особливе розходження в послідовності станів читти, відповідальне за відмінність у сприйнятті.

Сутра 16: Розум та об'єкт

Na chaika chittatantram vastu tadapramaṇakam tadā kim syat

Na — ні;
cha — і;
eka — один;
chitta — розум;
tantram — залежний;
vastu — об'єкт;
tat — той;
apramaṇakam — не пізнаний;
tadā — тоді;
kim — що;
syat — трапилося би.

Об'єкт сприйняття не залежить від читти; що б відбулося з об'єктом, коли б не було засобу пізнання?

Хоча сприйняття об'єкта відбувається за посередництвом індрій, він не залежить від якогось одного розуму або однієї пізнавальної форми читти. Якби це було так, тоді у відсутності цього засобу пізнання, пізнання не тривало би іншим розумом.

На цей рахунок є дві теорії. Теорія ідеалізму заперечує саме існування світу. Теорія реалізму стверджує, що світ існує в об'єктивній формі так, як ми його бачимо. Веданта — ідеалістична школа філософії, тоді як чарвака — реалістична. Як видно, йога займає середнє положення. Вона не позбавлена більш високої сторони, ідеї сприйманого світу, але також не позбавлена й об'єктивної сторони. Вона вірить як у існування об'єктів, так і в більш високе існування ідеї. Тому, навіть коли читта віддаляється від об'єктів, світ буде продовжувати існувати, бо світ як ціле існує в матерії, у розумі, в індріях, у часі й у просторі.

Об'єкт не залежить від якого-небудь одного розуму. Це означає, що феноменальний світ, суб'єктивний по відношенню до кожного розуму, але він не зникає, коли хтось досягає кайвальї. Він триває для інших людей, які ще не досягли звільнення. Якщо ви гадаєте, що об'єкт сприйняття залежить від розуму, котрий знищено, тоді можна запитати, що відбувається з об'єктом сприйняття, коли він більше не пізнається цим розумом? Відповідь полягає в тому, що об'єкт продовжує існувати для інших людей.

Сутра 17: Відбиття об'єкта

Taduparagapekṣitvachchittasya vastu jñatājñatam

Taduparaga — відбиття об'єкта в читті;
apekṣitvat — через необхідність;
chittasya — розуму;
vastu — об'єкта;
jñata — пізнань;
ājñatam — непізнаний.

Розуму для пізнання об'єкта потрібно його відбиття.

Розуму для пізнання об'єкту потрібно його відбиття, після чого відбувається пізнання тільки цього об'єкту. Доти, доки об'єкт розуміння не відіб'ється в читті, вона не має знання або пізнання цього особливого об'єкту.

Якщо об'єкт з'являється перед читтою, але відбиття не відбувається, тоді не буде знання; пізнання не буде, навіть якщо об'єкт і читта перебувають у безпосередній близькості. Більше того, знання об'єкту не виникає просто тому, що об'єкт присутній. Знання має місце тільки тоді, коли є відбиття об'єкта в читті.

Таким чином, сенс цієї сутри в тому, що об'єкт пізнається або не пізнається відповідно до того, є присутнім або відсутнім відбиття об'єкту в розумі.

Сутра 18: Пуруша знає розум

Sada jñatashchittavrittayastatprabhoh puruṣasyaparīṇamitvat

Sada — завжди;
jñatah — пізнається;
chittavrittayah — видозміни розуму;
tatprabhoh — на його володареві;
puruṣasya — пуруші;
aparīṇamitvat — завдяки незмінності.

Пуруша — володар читти — незмінний, тому він завжди знає видозміни розуму.

Пуруша ніколи не міняється, він постійний, хоча все інше мінливе. Світ часу та простору, якостей і знань тощо, зазнає постійної зміни. Але ця зміна має постійний, незмінний задній план, постійну основу, якою є душа. Тому, що б не мало місце в читті, автоматично відомо душі, бо вона — володар читти.

Сутра 19: Читта не самосвітна

Na tatsvabhāsam drīshyatvat

Na — ні;
tat — той;
svabhāsam — самосвітний;
drīshyatvat — пізнаванність.

Та читта не самосвітна, бо вона є предмет пізнання та сприйняття.

Сонце світить саме по собі, але місяць не є самосвітним. Подібним чином самосвітною є душа, але не читта. Коли йогин жваво сприймає різні сфери читти в процесі різних станів самадхі, тоді читта стає предметом сприйняття, пізнання. Пуруша ж завжди незмінний.

У мить, коли розум розвертається всередину і виходить за межі органів почуттів, ви усвідомлюєте, що пуруша є щось відмінне від читти. Пуруша — те, що освітлює читту.

Пуруша не усвідомлюється через розум. Для того щоб усвідомити його, розум, як ціле, повністю відокремлюється й викидається з області досвіду. У той час як звичайна людина при пізнанні залежить від своїх індрій або вчений — від своїх приладів, йогин залежить від вищої здібності самопізнання. Тільки після того, як змінний інструмент пізнання, тобто читта, ліквідується, пуруша може бути усвідомлений. Тому, вища істота або пуруша, не є предметом пізнання за допомогою розуму, але є предметом пізнання самим собою. Вся садхана йоги є, не багато, ні мало, процес усвідомлення пуруші, і являє собою послідовність скасування більш низьких форм, більш низьких засобів усвідомлення. Хоча пуруша освітлює сам себе, він не сприймається читтою.

Сутра 20: Обмеженість розуму

Ekasamaye chobhayānavadharaṇam

Ekasamaye — одночасно;
cha — і;
ubhaya — обоє;
anavadharaṇam — незбагненність.

І не може бути збагнення обох одночасно.

Читта має свої власні обмеження. Тут звертається увага на те, що ви не можете мати одночасного збагнення сприймаючого і сприйманого, пізнавця та пізнаваного. Ви можете одночасно отримувати знання одного з двох, бо розум може сприймати тільки певний досвід. Коли розум є сприймаючим, він не може сприйматися. У розумі відсутня подвійна здатність — сприймати і сприйматися, й у цьому його обмеженість.

Сутра 21: Плутанина пам'яті

Chittantaradrishye buddhibuddheratiprasaṅgah smṛitisaṅkarashcha

Chittantaradrishye — в одному розумі, пізнаваному іншим;
buddhibuddheh — пізнання пізнань;
atiprasaṅgah — абсурдний надлишок;
smṛiti — пам'ять;
saṅkarah — плутанина;
cha — і.

Якщо прийняти пізнання одним розумом іншого, тоді було б пізнання пізнань, що веде до абсурду й плутанини пам'яті.

Буддизм не визнає пурушу. Він говорить, що розум сам може сприймати інший розум. Але в цьому випадку був би необхідний нескінченний ланцюг розумів: один, що бачить іншого, інший, видимий третім і т.д. Таким чином, ця доктрина буддистів представляється цілковито помилковою. Читта не може бути пізнавцем; справжній пізнавець — це пуруша. Пуруша не може пізнаватися розумом або чимось іще.

Йога є твердження, що замість прийняття самої читти в якості пізнавця іншої читти, варто в якості основи, як пізнавця, взяти пурушу, що залишається незмінним, у той час як усе інше піддається постійній зміні.

Сутра 22: Знання його власної природи

Chitterapratisaṅkramayastadaḥkaraṇapattau svabuddhisamvedanam

Chitteh — свідомості;
apratisaṅkramayaḥ — не перехідний від одного до іншого;
tadaḥkara — власна форма;
apattau — досяг досконалості;
svabuddhi — самопізнання;
samvedanam — знаючий.

Знання своєї власної природи досягає досконалості через самопізнання, коли свідомість приймає ту форму, в якій вона не переходить від однієї стадії до іншої.

Пізнання за допомогою читти залежить від різних рівнів свідомості, бо свідомість приймає ту особливу форму буддхі, через яку слідує розум. Коли свідомість приймає ту пратьяю, у якій досвід уже не переходить від одного рівня до іншого, оскільки ментальний засіб для цього відсутній, тоді має місце самопізнання, у результаті якого виходить знання своєї власної природи.

Тут відбувається зв'язок зі станом пуруші, названим сварупа вастханам. Цей стан набуває чинності, коли читта приймає пратьяю, що є продукт рігамбари і де досвід уже не міняється. Поки медитація відбувається в області розуму, досвід продовжує мінятися. Там є пратісанкрам. Цей досвід продовжує мінятися. Коли розгортається ментальне усвідомлення, тобто воно стає тонше й тонше, досвід також продовжує змінюватися. Розум нестійкий, він усе ще розвивається й змінюється. Постійно змінюється психічна та фізіологічна структура розуму. В медитації внутрішня структура розуму піддається величезній зміні.

Медитація не є заключним досвідом, оскільки відбуваються постійні зміни. В останній стадії читта має постійну, не мінливу пратьяю; тут не може бути вже ніяких змін. Це стан самадхі, де процес досвіду зупиняється, оскільки для нього вже немає ніякої можливості виходу за межі, що обмежують читту. Після цього видючий, досягає своєї власної форми. У початкових стадіях можуть бути різні форми, такі, як шивалінга або ОМ, але в кінцевій стадії є тільки одна форма, яка не міняється. Ця стадія називається тадакарапатті й належить до останньої категорії самадхі. Ця кінцева стадія описується в упанішадах і Бхагавад-гіті. Це стан чистої свідомості, що має атрибути сат, чит, ананда. Він дає однорідний досвід, що не обмежений розумом.

Це стан приходить, коли ви виходите за межі обмежень читти і встановлюєте себе в неколивній, чистій свідомості, яка абсолютно однорідна й нерухома. У цьому стані знаходиться свабуддхі самведанам, тобто повне знання свого власного розуму. Пізнання тіла, почуттів і розуму повністю зупиняється, і має місце тільки немінливе пізнання сварупи, тобто своєї власної форми.

Знання буддхі є знання вашої внутрішньої природи. Тут буддхі не означає інтелект або розум. Вона означає усвідомлення. В йозі буддхі означає інтелект, як вище усвідомлення.

В Гіті говориться, що вища реальність перебуває за межами буддхі або самоусвідомлення. Слово буддхі використовується в цій сутрі для цього стану вищого усвідомлення. Воно буває, коли ви не функціонуєте через розум, а використовуєте, як засіб, вище усвідомлення. Саме, коли рівень свідомості припиняє коливатися, з'являється просте, незмінне усвідомлення своєї власної внутрішньої природи. Тоді це є самопізнання або вище знання самості.

Сутра 23: Здатність розуму осягати

Draṣṭridrīshyoparaktam chittam sarvārtham

Draṣṭri — який бачить того хто бачить;
drīshya — практиці;
uparaktam — забарвлений;
chittam — розум;
sarvārtham — містить у собі все.

Розум, котрий забарвлено тим який бачить і видимим, все осягає.

Слово читта тут використовується не як звичайні функції розуму, а для позначення більш високого стану свідомості, за допомогою якого стають сприйнятими більш високі сфери атману. У цій сутрі слово читта використовується стосовно позамежного пуруші. Ми повинні розуміти велику сферу дії читти, яка містить активність не тільки стосовно практиці, але також і пуруші. Варто пам'ятати, що розум звичайного садхаки продовжує залишатися тим же, навіть після того, як він домагається значного прогресу в духовному плані. Єдина відмінність полягає в тому, що на початку розум був забарвлений практиці — об'єктивним усвідомленням і трьома гунами, тепер же розум відкинув свої обмеження й став настільки чистим, що віддзеркалює в собі пурушу. Таким чином, він стає всеосягаючим. Це слово — сарвартхам — всеосягаючий — має бути добре зрозумілим. Навіть на початкових стадіях духовної практики, читта має здатність всеосягнення, але насправді, ця здатність не функціонує. У цей час розум може сприймати тільки те, що ним пізнаване. Коли ж розум стає чистим, він розвиває більш високе усвідомлення й може також бачити драшту. Таким чином, він дійсно стає сарвартхамом. Це дуже високий стан духовного життя. Читта стає здатною в той саме час віддзеркалювати і суб'єкт, і об'єкт. Коли цей стан стає постійним, послідовникові варто знати, що невдовзі буде досягнутий стан кайвальї. Але якщо цей стан усвідомлення, всеосяжного в собі усвідомлення, постійно не підтримується і є коливання свідомості, це варто розуміти, що кайвалья перебуває ще десь далеко.

Сутра 24: Він працює для пуруші

Tadaśaṅkhyeyavāsanābhishchitramapi parārtham samhatyakarivṛat

Tat — той;
asaṅkhyeya — незліченний;
vāsanābhih — васанами;
chitram — різнобарвний;
api — хоча;
parārtham — заради пуруші;
samhatyakarivṛat — через об'єднану дію.

Хоча й забарвлений незліченими васанами, він діє для пуруші, бо він працює у поєднанні.

Розум складається з незлічених васан і стає різноманітно ними забарвлений. Але це відбувається не заради нього самого. Розум завжди працює для пуруші. Він цілком призначений для реалізації мети пуруші. Точно так

само, як робітник фабрики працює серед інших фабричних робітників та різних механізмів, але працює не для них, а заради своєї родини, подібним чином читта, хоча й забарвлена незліченними відбитками й бажаннями, насправді призначена для реалізації мети пуруші.

Незліченні васани не формують мети або призначення розуму. Точно так само, коли ми їмо безліч продуктів, якась частина з них засвоюється в тілі, а інша викидається, то в цьому випадку ми їмо не для мети цих численних продуктів, які з'їдаються. Подібним чином читта існує не для васан, а для пуруші. Хоча володарем або цільовим призначенням розуму є пуруша, розум має безліч васан тільки тому, що повинен, у результаті різноманітного досвіду, давати приємність пуруші.

Васана — це звичайний, простий несвідомий засіб формування бажання, котре безпочаткове. Васани — це не сховане бажання. Це головна спонукальна причина для всього утвору на більш низькому плані. Вони не діють на більш високому плані вищого усвідомлення. Варто розуміти, що наш розум, який завжди міцно тримається за об'єкти більш низького світу, наповнений усіма видами прихильностей, страждань, бажань і т.д. Розум має як свою мету або призначення — пурушу, й нічого більше. Тому, духовним послідовникам, які завдяки васанам піддані прихильностям і мукам, не слід перейматися песимізмом. Їм не слід бути пригніченими, коли в їхньому розумі працюють васани. Вони повинні розуміти кінцеву мету прочанина, а саме пуруші. Їм варто мати на увазі, що незліченні васани служать істотній меті пуруші.

Життя за життям, народження за народженням, розум продовжує переселення з однієї сфери свідомості в іншу, від одного плану еволюції до наступного, вищого плану. Це відбувається доти, доки, зрештою, не настане мить, коли розум стане здатним відбити в той самий час, того хто бачить і видиме, знавця і знане. Тоді це стає кінцем васан, бо вони виконали своє призначення створювати бгогу для пуруші.

Сутра 25: Припинення розрізнення

Vişeṣa darśinah atmabhāva bhāvanā vinivṛtīh

Viṣeṣa — розрізнення;
darśinah — того, хто бачить;
atmabhāva — самосвідомість;
bhāvanā — почуття;
vinivṛtīh — повне припинення.

Усвідомлення самосвідомості повністю припиняється для того, хто бачить розрізнення.

Розрізнявальна здатність усвідомлення самості повністю зникає після того, як досягається весь діапазон ментальної свідомості. Існує дві інтерпретації цієї певною мірою «туманної» сутри. Згідно першого тлумачення, коли йогин стає здатним до сприйняття ментальних усвідомлень, які протилежні одне одному, він може розуміти розходження між двома точками в будь-якому процесі. Даний процес починається із пракриті й закінчується на пуруші. Після того, як йогин перекрив весь діапазон процесів, перед його поглядом з'являється розходження між двома точками, перша з яких — усвідомлення пуруші й друга — усвідомлення пракриті. Потім у ньому виникає рішення (санкальпа) піти від усвідомлення самості. Це відбувається, коли він стає свідомим до пракриті й пуруші в їхньому розходженні, коли він бажає вийти навіть за межі цієї свідомості.

У відповідності із другою інтерпретацією сутри, коли йогин опановує вищим станом свідомості самості, він може зробити розходження між пракриті та пурушею, за допомогою чого він здатний бачити пурушу відмінним від пракриті. Тут має місце вихід за межі усвідомлення самості. Перша інтерпретація представляється більш коректною. Ми знаємо, що у вищому стані самадхі свідомість не міняється; вона стає статичною. У цьому стані, в досконалості пізнається розходження між тим хто бачить і видимим. Більше того, васани, які утворюють головну структуру ментальної свідомості, є не просто результатом, а саме засобом. Тому кінцевою метою розуму є вихід за межі самого себе. Атмабхава є найменшою точкою, де розум як сутність анулює сам себе. В цій стадії приходиться досвід кайвальї.

Сутра 26: Прямування до кайвальї

Tada vivekanimnam kaivalyapragbhāram chittam

Tada — потім;
vivekanimnam — схильний до розрізнення;
kaivalyapragbhāram — схильний до кайвальї;
chittam — розум.

Потім розум по-справжньому схиляється до розрізнення і прямує до кайвальї.

Коли йогин усвідомлює, що навіть рітамбгари й атма бгави — усвідомлення вищої точки самості — не досить для усвідомлення абсолюту й коли він твердий у намірі відкинути навіть вищі сторони ментальних

факторів, тоді в ньому розвивається особливе підсвідоме відчуття зречення від блаженства та знання, яке народжується на більш високому плані атмана. Коли він досягає досконалого стану самадхі, тоді він забуває все про себе й своє оточення, але в той же час він здатний обдивлятися весь спектр свідомості, за межі якого він вийшов.

У цей час перед ним з'являється весь його шлях, від найнижчої точки до вищої духовної точки, й він пам'ятає весь духовний досвід, який він мав з початку свого духовного життя. Тоді він стає здатним створити почуття розрізнення між досвідами різних вимірів. Тоді він усвідомлює, що весь цей досвід, включаючи медитацію й навіть блаженство, є відносним, а не абсолютним. У писаннях говориться, що, хоча блаженство й джняна, породжувані вищою свідомістю, незмінні й постійні, але протягом багатьох народжень, протягом періодів садхани, міняється якість досвіду. Не абсолютні навіть якість трансу, свідомість самості й вище знання.

Так, послідовник відчуває, що необхідно вийти за межі цього досвіду, бо він недостатній. Це особливий досвід, коли ви сідаєте й переглядаєте своє життя назад. Ви не згадуєте, як розвивалося ваше фізичне тіло. Ви просто згадуєте одне: як ви прогресували в матеріальному, освітньому, соціальному й політичному плані. Ви просто вибираєте із цього щось одне й починаєте думати. Коли розум розгорнеться усередину, ви побачите всю послідовність у цілому. Ви зможете просто пізнати це на досвіді. Однак, якщо ви порівняєте останній досвід з першим, ви завжди можете бачити розходження. Потім ви бачите різні аспекти в їхньому розвитку. Після цього ви можете вийти за межі всього шляху, зробленого у ментальній сфері.

Тоді ви приходите до розуміння того, що весь цей досвід був на плані пракриті. Це певна точка еволюції пракриті. Поки ця точка не досягнута, всі ці досвіди й навіть останній з них, відбувається усередині області пракриті. Це план ментальної свідомості, почуттєвої свідомості. Він містить у собі й надментальну свідомість, таку, як бачення тонких потоків і телепатичних вібрацій, ясновидіння, ясноттв тощо. Все це, в цілому, формує безперервний процес, що починається з більш грубого плану й, що опускається на більш глибокі плани.

Тут розум, за допомогою розпізнавального аналізу, схиляється до вівеки й бачить все, що відбувалося в минулому в цілому — з «висоти пташиного польоту». Прагнути в напрямку кайвальї — це схильність свідомості. Вона описується прекрасним словом кайвальяпрагбгарам.

Ми знаємо з фізики, що все притягається до центру землі й, таким чином, ми маємо вагу або важкість. Точно так само, протягом заключних стадій садхани, розум тягнеться в напрямку центру притягання, яким є кайвалья. Таким чином, коли всі зайві представники свідомості видаляються, пуруша стає наповнений абсолютною свідомістю і якась сила або тяга, притягає його до стану кайвальї.

Сутра 27: Пратьї усе ще з'являються

Tachchidreṣu pratyayantarāṇi samskārebhyaḥ

Tachchidreṣu — в інтервалах цього;
pratyayantarāṇi — інші пратьї;
samskārebhyaḥ — самскарами.

Між станами розрізнення (вівеки), завдяки минулим відбиткам, з'являються інші пратьї.

Після того, як йогин досягає стану вівекакхьяті, стається так, що він не може підтримувати стан неколивної свідомості вівеки, бо за ослабленням напруження слідує втручання пратьї. Навіть після того, як розум стане повним вайраг'ї і, залишаючи сферу пракриті, він почне притягатися в напрямку стану кайвальї, існують проміжні стадії, коли він повертається назад у ті стани, звідки він переходив на план нирбіджа самадхі.

Це відбувається через сліди невідання (авідья кльоші), що являють собою не що інше, як сліди минулих самскар, які пробиваються крізь стан вівеки. Тут пратья персоніфікує останній слід, який залишився після повного прожарювання насіння карми та самскар. Це стан мінливий. Він тільки час від часу втручається протягом вівеки. Коли йогин встановлюється у вищій формі медитації, перед тим, як він досягає точки кінцевого досвіду, ця медитація, хоча й слабо, і тільки іноді, але все-таки порушується. Але цей період медитації не переводить його на більш низьку стадію. Протягом цього періоду послідовник твердо встановлюється на вищій стадії. Точно так, як під час нічного сну можуть бути короткі періоди, коли ми перебуваємо в стані пильнування або напівпильнування, схожим чином відбувається у випадку, коли розум залучається в напрямку кайвальї: останні сліди відбитків пробиваються крізь вівеку, але вівека знову триває. Тут не повинно бути неправильного розуміння із приводу цього моменту. Деяким людям здається, що коли йогин остаточно досягає кінцевого стану, він не в змозі дивитися назад, він цілком поглинений. Насправді ж це не так. Доти, доки насіння присутнє, воно дає початок вьютхані від стану вівеки. Але це не створює якихось серйозних перешкод, бо насіння самскар прожарені, тобто майже спалені.

Сутра 28: Їхне видалення

Haṇameṣam kleśavaduktam

Haṇam — руйнування;
eṣam — їх;
kleśavat — як кльоші;
uktam — говориться.

Пропонується видалення цих (пратьяї), подібно руйнуванню кльош.

Процес поновлення попередньої свідомості повинен бути повністю зупинений. Це робиться шляхом видалення пратьяї, які з'являються завдяки слідам особистості, так само, як видаляються кльоші. Кльоші видаляються завдяки розумінню їхньої природи та їх стосунку до карми. Пратьяї в самадхі виникають також завдяки минулій кармі та її відбиткам. Відбитки кореняться в кльошах, а кльоші, у свою чергу, — в авідьї. Саме так пратьяї повинні бути простежені назад, до їхнього кореня.

Коли авідья видаляється, кльоші зникають, розвивається сила розрізнення, але поряд із цим, завдяки минулим відбиткам, з'являються свідомі пратьяї. Точно так само, як видаляються кльоші через медитацію (дхьяну) і додання стану вівекакхьяті більшої стабільності, подібним чином можуть бути вилучені пратьяї, що з'являються протягом вівекакхьяті, через додання стану вівекакхьяті міцної стійкості й непохитності.

Сутра 29: Дхарма мегха самадхі

Prasaṅkhyāṇe apyakuśīdasya sarvathā vivekakhyāter dharmameghah samādhiḥ

Prasaṅkhyāṇe — у вищій медитації;
apī — навіть;
apyakuśīdasya — того, у кого немає інтересу;
sarvathā — на кожному шляху;
vivekakhyāteh — розрізненням;
dharmameghah — злива дхарми;
samādhi — самадхі.

Коли немає інтересу навіть до вищої медитації, дхарма мегха самадхі розвивається через повне розрізнення.

Коли стан вівекакхьяті повністю встановлюється й відбитки, що викликають переривання, також пригнічені, медитація досягає своєї вищої точки у найтоншому типі самадхі, названому дхарма мегха самадхі. Воно цікаве тим, що тут йогин розвиває непотяг навіть до просвітлення. Тут має місце повна вайраг'я навіть стосовно вівекакхьяті, і йогин стає вільним від бажання досягти кайвальї. До цих пір ним керувало честолюбство стосовно кайвальї. Тепер, навіть воно залишається позаду. Тільки-но він опиняється поблизу вищої точки, жага досягнення цієї точки повністю губиться.

Акусіда означає відсутність усякого розрахунку. Це стан, у якому йогин відмовляється від ідеї одержання чого-небудь або досягнення коли-небудь через медитацію, яку він робить. Честолюбство й інтерес залишаються позаду. Садхана практикується, але ідея досягнення чогось відсутня. У цьому стані немає прихильності навіть до стану кайвальї. Дуже цікаво зауважити, що відмова від сильного бажання кайвальї, яка вела послідовника від нижчої точки свідомості до розвитку вищого усвідомлення, відбувається автоматично, прямо під час досягнення кайвальї*.

* Мається на увазі, що це відбувається одночасно. Інструментальною ж причиною кайвальї є саме вайраг'я стосовно кайвальї.
(Прим. пер.)

Це дає початок дхарма мегха самадхі. У цьому стані все насіння минулих відбитків повністю згоряє. Кожна карма закінчується, і відкриваються ворота реальності. Залишаються таємниці й цікавість, нічого більше.

Слово дхарма не означає релігію. Це також і не обов'язок. Його значення відрізняється, як від прийнятого в релігії, так і від обов'язку. Воно означає невід'ємну властивість або характеристичну функцію. Дхарма, про яку тут говориться, — це сат, чит і ананда, що є універсальна характеристика або функція більш високої свідомості. Мегха — це технічний термін, який означає містичний стан, що може бути описаний як найвищий стан дрімоти (drowsiness), через який ми маємо досвід сатчитананди. Мегха на санскриті означає хмара. Це хмара, яка зливою виливає на йогина досвід сат, чит та ананди, які становлять один єдиний стан. Він не може бути описаний через мову, за допомогою слів. Можна тільки сказати, що це дуже високий стан однорідного досвіду сатчитананди.

Він стає можливим, коли досягається остання стадія нірбіджа самадхі. Візьмемо приклад. Коли людина вмирає, останньою миттю її життя є мить, коли вона бачить усе своє життя, яке проходить перед нею якимось містичним чином. Це не якась виразне бачення, має місце своєрідне містичне усвідомлення всього, що відбулося в її житті. Вона дивиться на це, ніби дивиться на якийсь пейзаж. Подібним чином великий досвід дхарма мегха самадхі, є останньою миттю перед звільненням. Він приводить до кінця всіх зусиль, всієї садхани, медитації або самадхі.

Звільнення означає обривання, а дхарма мегха самадхі є кінцева точка мети абхьяса йоги. Після її досягнення йогин входить у нову область досвіду й діяльності.

Сутра 30: Свобода від кльош

Tatah kleshakarmanivrittih

Tatah — від цього часу;

Klesha — затьмарення;

Karma — дії

Nivrittih — припинення.

Від цього часу (з'являється) свобода від кльош і карм.

Коли йогин за допомогою дхарма мегха самадхі досягає стану сатчитананди, він більше не підпадає під вплив кльош і карм. Ці два інструменти залежності, які тримають дживу прив'язаною до світу досвіду, повністю розчиняються під впливом дхарма мегха самадхі. Тільки-но ці спарені інструменти руйнуються, йогічна садхана підходить до кінця.

Варто зрозуміти, що безпосередньою метою йоги є знищення авідьї та кльош. Реалізація кайвальї не є результатом прямого впливу, вона опосередкована через видалення кльош. Ми не повинні розвивати реалізацію. Це є тільки розкриття стану, що потенційно уже є присутнім у самій природі пуруші. Дживанмукті — це останній корінь йоги*.

* Мається на увазі, що дживанмукті — це останній стан свідомості, який утримує у світі пракриті (корінь), котрий йога відкидає (викорчовує) для досягнення кайвальї. (Прим. пер.)

Це слово означає стан свободи від пут пракриті й трьох гун. Сфера діяльності пракриті починається з авідьї та закінчується в дживанмукті. Це стан за межами царства пракриті; в ньому дживанмукта зазнає нескінченне блаженство. Тут дживанмукта може дивитися на пракриті ззовні, бо сама уже не перебуває там. Вона має практичне розуміння обох: і пракриті, і мукти, в той самий час.

Хоча це правда, що кінцевий стан мукті вже перебуває в нас, необхідно зрозуміти, що він схований шарами авідьї та відбитками минулих дій. Коли за допомогою йоги ці шари видаляються, стан, що уже тут, відкривається заново.

Отже, духовному послідовникові ніколи не слід відмовлятися від своєї садхани, поки через чесноту знищення пракриті й трьох гун, він остаточно не досягне переживання блаженства. Йому варто продовжувати шлях йоги, поки він не стане єдиним центром чистої свідомості у вищій реальності й зовсім відділеним від пракриті. Після досягнення дхарма мегха самадхі, кльоші й карми більше не зв'язують йогина. Для нього вони стали неіснуючими.

Процес мукті має два аспекти, а саме: індивідуальний — мукті й космічний (практиці мокша). Останнє — це звільнення пракриті й пуруші як єдиного цілого. Коли якась особистість стає вільною від кльош і карми, останні продовжують існувати десь у пракриті, хоча для даної особистості вони дійшли кінця. Коли настає кінець усього величезного циклу, усе поглинається в пракриті. Це пракриті мокша. Дживанмукту можна порівняти з багатою людиною, яка спить у кімнаті з кондиціонером, у той час як зовні скрізь — літня спека. Практиці мокшу можна порівняти з повсюдним припиненням спеки після сильного дощу. Отже, існує два аспекти мукти: індивідуальний та універсальний. Зусилля, чинені особистостями в цій країні або десь іще, призначаються для особистого звільнення. Прикладами особистого звільнення є пророки, подібні Христу, Будді, Шанкарі. Універсальне ж звільнення не може бути викликано однією людиною. Вона може тільки практикувати інтенсивну садхану для того, щоб викликати звільнення для себе самої.

Існує два підходи до звільнення: перший — це рятівний підхід і другий — практичний. Підхід йогина повинен бути винятково практичним, не рятівним. Практично звільнений дживанмукті працює заради блага людства. Навіть будучи звільненим, він не рятується в царстві за межами пракриті. Він працює, щоб принести розраду й мир безлічі страждених особистостей. Таким чином, він залишається в дхарма мегха самадхі й не біжить у кайвалью, хоча вона для нього просто поруч. Він іде зовні, у стан кайвальї, коли відчуває, що він виконав свою роботу.

Індивідуальне звільнення — зовсім не звільнення. Зазвичай, академічно — це звільнення, але практично — ні.

Звільнена людина повинна боротися. Вона повинна продовжити свою битву проти болю, проти нещастя, проти причини болю й т.д. Так вона продовжує поширювати послання добра, живучи на землі. Зрештою, коли вона вже показала шлях мільйонам страждених, вона виходить за межі царства пракриті й стає відеха муктою.

Сутра 31: Нескінченність знання

Tada sarvaṅvaraṇamalāpetasya jñānasyaṅantyajjñeyamalpam

Tada — тоді;
sarva — усе;
ṅvaraṇa — покриваючий;
mala — забруднення;
apetasya — того, від кого це видаляється;
jñānasya — знання;
anantyāt — нескінченність;
jñeyam — пізнаваний;
alpam — але небагато.

Тоді, з видаленням усіх завіс і забруднень, через нескінченність знання, залишається небагато, що може пізнаватися.

Дхарма мегха самадхі викликає дві веші. По-перше, вона видаляє завісу, що приховує знання або покривало й, по-друге, повністю видаляє всі забруднення. Насправді видаляються три речі. На додаток до двох, зазначених вище, видаляється вікшепа, але вона до розглянутого моменту уже знищена за допомогою абхьяси, і тому в цій сутрі згадуються лише дві.

В упанішадах та інших писаннях говориться, що морок нецтва і страх, не залишають особистість, поки світло знання (джнянасурья) не зійде на обрії надсвідомості. Тут же говориться, що після дхарма мегха самадхі має місце великий результат видалення забруднень і завіс знання, і йогин бачить, що залишається мало того, що може бути видимим або пізнаним.

На початку послідовник постійно відчуває, що він пізнав дуже мало й існує ще багато того, що потрібно пізнати. Але коли завіса знання видаляється, кількість того, що необхідно пізнати або чим потрібно опанувати, стає малою. Зрештою йогин стає аптакамою, аптаджняною і антасанкальпою.

Для нього не залишається нічого, що можна було б пізнати, виконати, досягти або побажати. Це стан стає його особистою природою, але до цього просвітлення він повинен домагатися стійкого прогресу за допомогою суворої дисципліни й постійної садхани. На початку він — шукач. Коли він установлюється в садхані, він називається садхака, але коли він досягає дхарма мегха самадхі, він стає сіддхою. Його жага знань, стійкості й спокою вгамовується зливою із хмари дхарми. Для нього геть усе стає пізнаним, усе, що б він не побажав. Це відбувається тому, що немає завіси або покриву для його знання. Він підходить до випробування на власному досвіді, у своєму особистому житті великих виречень (магавакьів). Ці великі виречення в загальному вигляді можуть бути сформульовані в такий спосіб.

1. Праджнянам брахмо: Кінцева істина, космічна реальність є свідомість.
2. Ахамбрахмасмі: Я є Брахмо.
3. Татвамасі: Ти є Те (Брахмо).
4. Айяматма брахмо: Ця індивідуальна душа є брахмо.

Це є чотири безсмертних виречення, які підсумують усю філософію упанішад.

Вони повинні розумітися не тільки інтелектуально, але в реальному власному досвіді й усвідомленні. І це можливо тільки в дхарма мегха самадхі.

Після досягнення дхарма мегха самадхі, пуруша залишається у своїй власній формі та природі. Він звільняється від накладення на усвідомлення, врітті розуму.

Сутра 32: Гуни йдуть

Tatah kriṭarthanam pariṇamakramasamaptirgunanam

Tatah — з цього часу;
kriṭarthanam — виконавши своє призначення;
pariṇama — змін;
krama — процес;
samaptih — кінець;
gunanam — гун.

З цієї миті, виконавши своє призначення, і після закінчення процесу зміни, гуни йдуть.

Йогин стає критартхою шляхом досягнення дхарма мегха самадхі, бо для нього не залишається нічого, що має бути досягнуто. Процес зміни в розумі, а також у гунах, приходять до своєї зупинки. Разом із законом зміни, завершується чинність закону причини й наслідку настільки, наскільки він стосується його. Весь процес діяльності гун має одне призначення — створення досвіду для пуруші й, в остаточному підсумку, — приведення до звільнення. Виконавши обидва ці призначення, гуни йдуть.

Сутра 33: Карма збагненна

Kṣāṇapratiyogī pariṇamaparāntanirgrāhyah kramah

Kṣāṇa — мить;
pratyogī — відповідна;
pariṇama — зміна;
aparānta — наприкінці;
nirgrāhyah — повністю збагнений;
kramah — процес.

Карма є процес, відповідний митям, збагнений наприкінці.

Процес є ряд явищ. Він може бути пізнаний тільки коли завершений. Наприклад, те, що цьому тілу колись приходять кінець, стає збагненим тільки наприкінці процесу його функціонування, яким є смерть. Тому, постійно має місце процес умирання. Але на цьому процес у цілому не закінчується, бо миті перетворення негайно змінюються іншою формою існування. Кожної миті речі старіють, але ми визнаємо їх старими тільки після закінчення цього процесу. Цей особливий процес відносно часу й відносно подій називається крама. Це процес «умирання» є істина для всього, що є продуктом трьох гун, бо кожна мить гуни продовжують зміну. Тільки душа або пуруша перебуває за межами сфери дії цих перетворень. Існує п'ять класів парінами:

1. Від не виявленого до виявленого.
2. Від мінералу до рослини.
3. Від рослини до тварини.
4. Від тварини до людини.
5. Від людини до надлюдини.

У цих різних класах також існують різні стадії еволюції. Зазвичай ми не зауважуємо особисті зміни від стадії до стадії, бо вони не дуже заявляють про себе. Ми можемо бачити зміни в людині, коли зустрічаємо її через десять або п'ятнадцять років. Насправді, ця зміна відбувається кожному мить, але розпізнати кожен таку зміну окремо ми не можемо.

Цей процес змін приходять до кінця в дхарма мегха самадхі, що є кінцевою точкою перетворення трьох гун. За межами цього процесу немає ніякого перетворення.

Разом з ним приходять кінець трансформації у всьому царстві досвіду. Тому, після того, як досягається мокша, не відбувається ніякого переродження, бо з цієї миті перетворення у фізичній і ментальній сферах також зупиняються.

Точно так само, як ми не знаємо, як дитина стає парубком або молода людина стає старою, подібним же чином для нас незбагненні перетворення дживи від одного царства до іншого, тобто від рослини до тварини, від тварини до людини тощо, від одного втілення до іншого, від одного народження до іншого. Тож, у світі є люди, які не вірять у переродження або перевтілення. Але це відбувається лише тому, що вони не можуть бачити цього. Можна сказати, що це й неможливо бачити. Це можна усвідомити лише наприкінці процесу, а не в проміжні миті. Таким чином, ця сутра дає наукове, логічне пояснення теорії переродження.

Puruṣarthashuṇyaṇaṃ guṇaṇaṃ pratiprasavaḥ kaivalyaṃ svarūpa pratīṣṭhā vā chitshakteriti

Puruṣārtha — мета пуруші;
shuṇyaṇaṃ — позбавлений;
guṇaṇaṃ — гун;
pratiprasavaḥ — інволюція;
kaivalyaṃ — звільнення
svarūpa — своя власна природа;
pratīṣṭhā — установа;
vā — або;
chitshakteh — пуруша;
iti — це всі (означає кінець книги).

Кайвалья є інволюція гун через виконання їхнього призначення, або це є відновлення пуруші в його природній формі, який є чиста свідомість.

Стан кайвальї тут визначається двома шляхами. Один — у термінах інволюції гун; інший — у термінах, стосовно пуруші. Це зроблено тому, що в природі існує двоїстий процес, який може мати місце. Один аспект — це еволюція, й інший — інволюція. У процесі еволюції об'єкти досвіду проявляють себе через безліч стадій, такі, як асміта, танматра, бгути й т.д., для задоволення пуруші. Процес інволюції протилежний першому. У ньому об'єкти поглинаються у своїй причині в усе зростаючому ступені так, що зрештою гуни залишаються в нерухомому стані. Це відбувається, коли призначення гун, а саме бгога і кайвалья пуруші, виконано. Таким чином, кайвалья може бути визначена як інволюція гун шляхом виконання їхнього призначення, що є пурушартха. Процес пратіпрасави або інволюції гун, закінчується в кайвальї пуруші.

Відповідно до іншого визначення, кайвалья є стан пуруші, який є його власною чистою природою, або чистою свідомістю. Людина намагається очистити свідомість за допомогою різноманітних садхан, таких, як медитація, самадхі, самьяма тощо. Завдяки цьому, завіси, що покривають справжню природу пуруші, видаляються, поки, врешті, через дхарма мегха самадхі, свідомість не стає надзвичайно чистою і досягає своєї істинної природи (сварупа пратіштхи).

Кайвалья, таким чином, є вища точка сукупності всіх садхан. Так вважають йогини та джайни, але є й інші мислителі, такі, як ті ріши, котрі мали стосунок до упанішад, і які вірять, що кайвалья — це тільки якась стадія в розгортанні свідомості. Ми не знаємо, яка частина свідомості розгорнута, й скільки залишається ще за межами точки реалізації.

Господь Будда також писав в одному місці, що кайвалья досягається, коли завіси невідання одна за іншою видаляються за допомогою практик дхьяни й т.д.; але навіть після цього можливо, що деякі завіси залишаються, щоб потім бути розвіяними. Це тільки для буття в часі здається, настільки, наскільки це стосується нас, що кайвалья є вищою стадією. Тому й говориться, що йогічна садхана, прямо або опосередковано, спрямована до цієї мети. Таким чином, йога — це є засіб, а не сам по собі кінець.

ГЛОСАРІЙ

А

абгава	abhava	відсутність
абгібгава	abhibhava	придушення
абгівьяктіх	abhivyaktih	прояв
абгіджатася	abhiṅgataṣya	добре відполірований; очищений
абгімата	abhimata	бажаний; згодний
абгінівеша(х)	abhinivesha(h)	страх смерті
абгьянтара	abhyantara	внутрішній
абхьяса(х)	abhyasa(h)	повторювана практика; практика
абгьятма	abhyatma	духовний
аваранам	avaranaṃ	покриваючий; покриття (завіса)
авастханам	avasthanaṃ	встановлення; обґрунтований; установлений; умова
авідья	avidya	невідання
авіраті	avirati	жага насолоди
авішеша	avishesha	без розходження
авьяпадеша	avyapadesha	неявний
агама	āgama	свідчення; одкровення
адарша	adarsha	зір
аджняна	ajñāna	невідання
аджнятам	ajñatam	непізнаний

адхігама	adhigama	досягнення
адхіматра	adhimatra	надзвичайно сильний
адхістхатрітвам	adhiṣṭhātrītvam	верховенство
адхьятма	adhyātma	духовний
акалпіта	akalpita	неуявний
акаша	ākāsha	ефір; простір
акліштах	akliṣṭah	без болю
акусідасья	akusidasya	той, у кого немає інтересу
акшепі	akṣepi	вихідний за межі
алабдхабгумікатва	alabdhabhūmikatva;	нездатність досягти більш тонкого стану
аламбана	ālabhana	опора; об'єкт
аласья	ālasya	лінь
алінга	alinga	пракріті; без знака або символу
алоках	ālokaḥ	освітлення, світіння
алпам	alpam	але маленький
анавадхаранам	anavadharaṇam	незбагнення
анавастхітатва	anavasthitatva	нестабільність
анаваччінна(х)	anavachchinnā(h)	необумовлений; необмежений
анавачхедат	anavachhedat	не обмежений часом
анагатах	anagataḥ	майбутнє
анадітвам	anādītvam	безпочатковість
ананда	ānanda	блаженство; захват
ананта	ananta	нескінченність; змія, що символізує вічність
анантарьям	anantaryam	послідовність
анастам	anastam	не руйнований
анантьят	anantyaṭ	нескінченність
анатмасу	anatmasu	не-самість (не-Я)
ангамеджяатва	angamejayatva	тремтіння тіла
аніма	aṇīma	розміром з атом (сіддхи)
анітья	anitya	не вічний; ефемерний
антарая	antarāya	перешкоди; завади
антаранга	antarāṅga	внутрішні члени Йоги Патанджалі
антардханам	antardhanam	перебування невидимим
антах	antah	закінчення
анубгута	anubhūta	пізнаний на досвіді
анугамат	anugamaṭ	шляхом з'єднання
анумана	anumāna	висновок
анупаті	anupatī	наступний за
анупаті	anupatī	загальний
анушасанам	anushāsanam	повні наставляння
анушравіка	anushravika	почутий
аньята	anyata	розходження
аньях	anyah	інший
апаварга	apavarga	звільнення
апарамрістах	aparamriṣṭah	не стосовний
апаранта	aparanta	наприкінці; в остаточному підсумку
апаранта	aparanta	смерть
апаріграха	aparigraha	нежадібність; ненагромадження (одна з ям)
апарінамітват	aparīṇāmitvat	через незмінність
апаттау	apattau	який досяг
апекшанам	apekṣāṇam	байдужість
апекшитват	apekṣīvat	через необхідність
апі	api	також; навіть
апраманакам	apramāṇakam	не сприйняття
апунья	apunya	порок; гріх; вада
апурат	apurat	відшкодування; переповнення
аріштебг'ях	ariṣṭebhyaḥ	за допомогою ознаки
артха	artha	значення; предмет; призначення
асана	āsana	фіксоване сидяче положення
асаннах	āsannah	зовсім близько
асвада	asvada	сприйняття смаку
асампраджнята	asamprajñata	самадхі, що має місце між послідовними станами сампраджнята самадхі

асампрайога	asamprayoga	відсутність контакту
асампрамосах	asampramoṣaḥ	не допускає рятування
асанкхьейя	asaṅkhyeya	незліченний
асевітах	āsevitah	практикований
асміта	asmitā	его; почуття «Я»
астейя	asteya	чесність (одна з ям)
асья	asya	его
атат	atat	не його власний
атіпрасангах	atiprasaṅgah	абсурд; надлишковий
атіта	atita	минуле
атма(н)	ātma(n)	чиста свідомість; самість
атмабгава	ātmabhava	усвідомлення самоті, самоусвідомлення
атха	atha	Тепер, тому
атьянта	atyanta	надзвичайно
аушадхі	aushadhi	трави
ахімса	ahimsa	ненасильство (одна з ям)
ашайя	āshaya	сховище слідів минулої карми
ашишах	aśhiṣaḥ	воля до життя
ашрайя	aśhraya	опора, підтримка
ашрайятвам	aśhrayatvam	основа; базис
ашта	aṣṭa	вісім
ашуддхі	ashuddhi	забруднення
ашучи	ashuchi	забруднений
Б		
бала	bala	сила
балані	balāni	сили, міць
бандха	bandha	єднальний; рабство
бахіранга	bahiranga	зовнішні члени Йоги Патанджалі
бахья	bāhya	поза; зовнішній
біджам	bidjam	принцип; насіння
брахмачарья	brahmacharya	безшлюбність; сексуальна помірність (одна з ям)
буддхі	buddhi	ментальна здатність розуміння
буддхібуддхех	buddhibuddheḥ	сприйняття приймання
бгава	bhava	стани існування
бгавана	bhavana	сонячна система
бгавана(м)	bhavana(m)	ментально перебуває на; який відчуває
бгаванатах	bhavanataḥ	позиція
бгавапратьяях	bhavapratyayah	народження є причина
бгакті-йога	bhakti yoga	йогічний шлях відданості
бгедах	bhedah	віддалення, який пронизує, відмінність
бгрантідаршана	bhrantidarshana	помилкове сприйняття
бгуміх	bhūmih	земля
бгута	bhūta	елементи
бгутаджайя	bhūtajaya	панування над елементами
В		
вайрагьябг'ям	vairagyabhyam	за допомогою неприхильності
вайраг'я(м)	vairagya(m)	відсутність жагучого бажання
вайрат'ягах	vairatyagah	відмова від агресії
вайшарад'є	vaisharadye	після здобуття досконалого панування
варана	varaṇa	перешкоди; покривання
варта	vartā	запах (нюх)
васанам	vaśanam	бажання
васананам	vaśanaṇam	потенційних бажань
васту	vastu	об'єкт
вастусамье	vastusamyē	тотожність об'єкта
вахіта	vāhita	потік
вачаках	vāchakah	визначник; показник
вашикара(х)	vashikāra(h)	контроль; панування
вашитва	vashitva	контроль над об'єктами (сіддхи)
ведана	vedana	дотик
вібгактах	vibhaktah	окремий; відмінний
вівека	viveka	розрізнення
вівекакхьяті	vivekakhyaṭi	усвідомлення, яке розрізняє

вівеканімнам	vivekanimnam	схильний до розрізнення
відеха	videha	невтілений йогин
Віджняна Бгїкшу	Vijñāna Bhikṣu	коментатор тексту Патанджалі, який написав Йогасара Санграху
відхаранабг'ям	vidharanābhyam	затримування подиху (кумбгака)
вікалпа(х)	vikalpa(h)	фантазія; уява
вікаранабгвах	vikaranabhavaḥ	свобода від почуттєвого відволікання
вікшепа	vikṣepa	відволікання розуму
вікшипта	vikṣipta	коливний стан зміни розуму
вініврїтїх	vinivṛittih	повне припинення
віпарьяйя(х)	viparyaya(h)	невірне знання; омана
вірама	virama	зупинення
вірья	virya	енергія; сильна воля; сміливість
вішайя(х)	viśaya(h)	об'єкти почуттєвого сприйняття
вітарага	vitaraḡa	людина без бажань і пристрасті
вітарка	vitarka	міркування; мислення; потяг
вітрішнасья	vitriṣṇasya	того, хто вільний від бажань
вічара	vichara	відбиття
віччхедах	vichchhedah	перерва; зупинка
віччхінна	vichchhinna	розсіяний
вішайяватї	viśayavati	почуттєвий; почуття
вішешах	viśeṣaḥ	особливий; певний; з відмінністю
вішока	vishoka	без скорботи
вриттайях	vṛittayah	зразок розуму
вритті	vṛitti	зразок або кругові моделі свідомості; видозміна
в'юха	vyuḥa	упорядкування
вьякта	vyakta	очевидний
вьякхьята	vyakhyata	пояснений
Вьяса	Vyaṣa	коментатор роботи Патанджалі, що написав Йогабгасью
вьядхі	vyadhi	хвороба
Г		
гатї	gati	рух
гуна	guṇa	потрійний аспект природи; (див. саттва, раджас і тамас)
грахана	grahaṇa	почуття; засоби пізнання; сила сприйняття
грахіта	grahita	пізнавець; видючий
грахьесу	grahyeṣu	об'єкт пізнання
гунавайтрїсньям	guṇavairiṣyam	свобода від бажання гун
гунатманах	guṇātmanah	охоплюваний гунами
гурух	guruh	творець; учитель; наставник
Д		
даурманасья	daurmanasya	пригніченість
даршана	darshana	пізнання; духовне бачення
даршанашакті	darshanashakti	сила вираження (засоби свідомості)
даршинах	darshinah	той, хто бачить
двандва	dvandva	пари протилежностей; конфлікти
двеша	dveṣa	відраза; ворожість
деша	desha	країна
джала	jala	вода
джанма	janma	народження
джапа	japa	повторення мантри
джатї	jaṭi	клас, каста, тип, рід
джняна(м)	jñāna(m)	знання; пізнання
джнянасья	jñānasya	стосується знання
джнята	jñata	пізнане
джнейя	jneya	пізнаваний
джьотїшматї	jyotiṣmati	світний; повний світла
джьотїшматї	jyotiṣmati	надчутливе сприйняття
дївья(м)	divya(m)	божественний
дїрдха	dīrdha	твердий
доша	doṣa	недолік
драстух; драста; драстри	draṣṭuh; draṣṭa; draṣtri	видючий
дрїг	drig	свідомість
дїргха	dīrgha	довгий

дрігшакті	drigshakti	сила пізнання
дрішиматра	drishimatra	тільки чиста свідомість
дрішьятват	drishyatvat	завдяки пізнанню
дрішта; дрішья(м)	drishta; drishya(m)	видиме
духкха	duhkha	біль; зажура; нещастя
дхарана	dharana	концентрація
дхарма	dharma	якість, властивість; праведний шлях і дії
дхармамегах	dharmameghah	вилиття сат-чит-ананди (істини, свідомості й блаженства)
дхармі	dharmi	субстанція властивостей
дхрува	dhruva	Полярна зірка
дхьянаджам	dhyana ^{am}	породжений від медитації
І		
іва	iva	просто як
індрія	indriya	органи почуттів
ітаратра	itaratra	в іншому стані
ітарешам	itaresam	інших
ішитва	ishitva	сила утвору й руйнування по своїй волі (сіддхи)
іштадевата	istadevata	особисте божество (deity)
індріяджайя	indriyajaya	панування над почуттями
Ішвара	ishvara	Господь; Бог; чисте усвідомлення
ішвара пранідхан	ishvara pranidhana	повірення богові (також одна з ніям)
Й		
йога	yoga	союз; практика і процес йоги, як це пояснюється Патанджалі
йоганга	yoganga	галузь або стадія практики йоги
йогьята	yogyata	придатність; достаток
К		
кайвалья(м)	kaivalya(m)	звільнення; єдиність; самотність; неподвійність
кайвалья прагбгарам	kaivalya praghbaram	схильність до єдиності
кайя	ka ^{ya}	тіло
кала	ka ^{la}	час
калена	ka ^{le} na	часом
камаवासитва	ka ^{ma} vasitva	виконання будь-якого бажання
карана	ka ^{ra} na	причина
карма	ka ^r ma	дія
кармавіпака	karmavipa ^{ka}	плоди минулих дій
карма-йога	ka ^r ma yoga	йогічний шлях дії
кармашайя	karmashaya	сховище карми (попередніх народжень)
каруна	ka ^{ru} na	співчуття
кльоша	klesha	потьмарення; напруга
клішта	kli ^ṣ ta	хворобливий; важкий; тяжкий
крама(х)	kr ^a ma(h)	порядок; послідовність; процес
крійя	kri ^y a	діяльність
крійя-йога	kri ^y a yoga	практична йога; підготовча йога
крітартха(м)	kṛ ⁱ tartha(m)	здійснена особистість
крітартханам	kṛ ⁱ tarthanam	виконавши своє призначення
кродха	kr ^o dha	гнів
курма, курманадьям	ku ^r ma, ku ^r manadyam	психічний канал у горлі
кхьяті	khy ^a ti	знання; усвідомлення
кшайят	kṣ ^a yat	руйнування
кшана	kṣ ^a na	мить часу
кшетрам	kṣ ^e tram	поле
кшинаврїтї	kṣhi ^ṇ avriti	людина, яка послабила видозміни (врітї) розуму
кшипт(а)	kṣ ⁱ pt(a)	відсторонений стан розуму
кшут	kṣ ^u t	голод
Л		
лабха(х)	labha(h)	досягнення; користь
лагхіма	laghima	світність (сіддхи)
лагху	laghu	світло
лакшана	lakṣa ^{ṇa}	характеристика
лінгаматра	lingamatra	зі знаком або символом
лобга	lobha	жадібність

М

мітхья	mithya	помилковий
мрїду	mṛīdu	м'який
мадхья	madhya	середній
мудха	mudha	тупий стан розуму
маїтрі	maitrī	дружелюбність
мудїта	mudita	задоволеність
манасах	manasa	розуму
манех	maneh	кристала або коштовності
матра	matra	тільки
мула(х)	mūla(h)	корінь
магавратам	mahāvratam	велика обітниця або дисципліна
моха	moha	плутанина
мурдха	murdha	корона над головою
магавїдеха	mahāvideha	існування поза тілом
махїма	mahimā	неосяжність тіла (сїддхи)
маноджавїтвам	manojavitvam	швидкість розуму
мантра	mantra	психічний звук
мала	mala	забруднення

Н

на	na	ні
набхі	nābhi	пупок
найрантарья	nairantarya	без переривання
наштам	naṣṭam	зруйнований
нібандханї	nibandhani	той, котрий зв'язує
нівріттїх	nivṛittih	відставка; припинення; повернення
нідра	nidra	сон
ніяма	niyama	установлене спостереження або правила
німітта	nimitta	інструмент
ніратїшайам	niratishayam	необмеженість
нірбїджа	nirbija	без насіння (у самадсі)
нірбхаса	nirbhāsa	сїйво
нірвітарка	nirvitarka	без плутанини сенсу; ментальне й істинне знання
нірвічара	nirvichara	без відбиття (міркування)
нірграх'ях	nirgrahyah	цілком зрозумілий
ніргунопасана	nirguṇopāṣana	практика або поклоніння без об'єктивної точки концентрації
нірмана	nirmana	утвір
ніродха	nirodhah	блокування; зупинка; стан розуму за межами трьох гун
ніродхакшана	nirodhakṣaṇa	мить придушення
нітья	nitya	вічний

П

пантха	pantha	шлях прояву
панчатаях	pañchatayah	п'ятірний
паравайраг'я	paravairāgya	неприхильність, що з'являється від прямого досвіду нижчої свідомості
парам	param	вищий
парамамахаттва	paramamahattva	гранична величина
параману	paramaṇu	найдрібніший атом
парартхам	parartham	заради свідомості
парї	pari	повний
парїнама	pariṇama	наслідок; результат; перетворення
піпаса	pipasa	жага
правїбгага	pravibhaga	окремий
правріттї	pravrittih	функціонування; діяльність
праджня	prajña	інтуїція; одкровення
праятна	prayatna	зусилля
пракамья	prakāmya	певне виконання бажання
пракаша	prakaśha	світло; освітлення
пракрїті	prakṛiti	природа; виявлений світ
пракрїтілайянам	prakṛitīlayaṇam	йогини, які злиті із пракриті
прамада	pramāda	зволікання
прамана	pramaṇa	правильне відповідне знання

праманані	pramaṇaṇi	джерела правильного знання
пранава	praṇavah	ОМ
пранаяма	praṇayama	контроль дихання та прани
пранасья	praṇasya	дихання
пранідханат	praṇidhanaṭ	відданість
прапті	prapti	здатність сягати всюди
прарьявасанам	praryavasānam	розширення
прасаданам	prasadanam	очищення; заспокоєння; милість
прасанкхьяне	prasankhyaṇe	у вищій медитації
прасупта	prasupta	дрімаючий (бездіяльний)
праті	prati	у напрямку
пратібха	pratibha	інтуїція
пратійогі	pratiyogi	відповідний
пратіпакша	pratipakṣa	протилежність
пратіпаттіх	pratipattih	знання
пратіпрасав(х)	pratiprasava(h)	інволюція
пратішедхартхам	pratiṣedhartham	для видалення
пратішт(х)(м)	pratiṣṭha(m)	заснований; встановлений
пратьябхіджна	pratyabhijna	освічене знання
пратьяя	pratyaya	вміст розуму
пратьяк	pratyak	перевернутий; повернений усередину
пратьякша	pratyakṣa	пряме сприйняття; почуттєве сприйняття
пратьяхара	pratyahara	видалення (взяття назад)
праччхардана	prachchhardana	видих (речака)
прашанта	prashanta	спокійний
пунах	punah	знову
пунья	punya	чеснота, заслуга
пурвака	purvaka	наступний за
пурвах	purvah	прихожий перед
пурвешам	purvesam	тих, хто приходить спершу
пуруша	puruṣa	чиста свідомість
пурушавішеша	puruṣaviśeṣa	особливий рід душі
пурушаджнянам	puruṣajñānam	знання пуруші
пурушакхьятех	puruṣakhyāteh	істинне знання пуруші
пурушартха	puruṣārtha	призначення свідомості
пхала(м)	phala(m)	плоди; результати
Р		
рага	raga	потяг; прихильність
раджас	rajas	активний і коливний стан розуму та природи
рітам	ṛitam	остаточна істина
рітамбгара	ṛitambhara	повний досвіду; космічна гармонія
рупа	rūpa	форма
рута	ṛuta	мова
савікальпа	savikalpa	сполучений з почуттєвим, вербальним та істинним знанням
савітарка	savitarka	сполучений з мисленням, вираженим словами
савічара	savichara	з відбиттям; з міркуванням
сагунопасана	saguṇopāṣana	практика або поклоніння з об'єктом або божеством
сада	sada	завжди
садхака	sadhaka	йогічний або духовний послідовник
садхана	sadhana	безперервна йогічна практика й зусилля
сакшаткаранат	śakṣātkaraṇaṭ	прямим сприйняттям
самадхіпраджня	samādhiprajña	розумові здібності, що з'являються від досвіду самадхі
самайя	samaya	обставини
самана	samaṇa	особлива прана тіла
самапаттіх	samāpattih	повне поглинання; повне прийняття; кінець; вища точка
самбандха	savbandha	ставлення
самбодха(х)	sambodha(h)	знання
самвега	samvega	переконувати
самведанам	samvedanam	знаючий про
самйога	samyoga	союз; об'єднане
сампраджнята	samprajñatah	самадхі із осяянням
сампрайога	samprayogah	спільність

самскара	samskāra	схований ментальний відбиток; насіння свідомості
самскарашеша	samskāraśheṣā	в якому залишаються тільки сліди ментальних відбитків
самшайя	smśhaya	сумнів
санга	saṅga	прихильність
санджня	saṅjña	усвідомлення
санкара(х)	sankāra(h)	плутанина
санкирна	saṅkirṇa	приведений у безладдя; поплутаний
сантоша	santoṣa	задоволеність (одна з ніям)
сарвабгаума	sarvabhauma	універсальний
сарвабгута	sarvabhūta	всі живі істоти
сарваджна	sarvajña	всезнаючий
сарваджнятрїтвам	sarvajñatṛitvam	всевідання
сарва(м)	sarva(m)	все
сарвартхам	sarvārtham	все містить у собі, всеосяжний
сатъя	satya	правдивість (одна з ям)
сатъям	satyam	відносна істина
саткара	satkāra	вшанування
саттва	sattva	чистий і спокійний стан розуму або природи
сах	sah	той
сахабгувах	sahabhuvah	супутні ознаки
сва	sva	свого власного
свабуддхі	svabuddhi	самосприйняття
свабгасам	svabhāsam	самоосвітлюваний
свадхьяя	svādhyaya	самовивчення; вивчення писань
свами	swami, svami	володар себе самого
свапна	svapna	стан сновидіння
сварупа	svarūpa	своя власна істотна природа
сварупьям	svarūpyam	розпізнавання
сіддха	siddha	знаючий; знавець
сіддхи	siddhi	досконалість; психічні сили
смайя	smaya	гордість
смрїтайях	smṛitayah	пам'ять
смрїтїх	smṛitih	пам'ять
стамбхе	stambhe	призупинення
стъяна	styāna	тупість
стханї	sthāni	божества; боги
стхїтї	sthitī	стійкість
стхїтоу	sthitou	будучи фіксованим
стхула	sthūla	грубий
субїджа	subijā	з насінням (у самадсі)
сукха	sukha	щастя
сукшма	suṅśma	тонкий
сурье	surīye	сонце
Т		
тада	tadā	тоді
тадакара	tadākāra	форма того
таданджнаната	tadanjanata	приймаючі забарвлення чого-небудь
тадупарага	taduparaga	об'єкт, відбитий у розумі
тамас	tamas	тупий, інертний стан розуму та природи
тантрам	tantram	залежний
тану	tanu	тонкий
тапа(х)	tapā(h)	аскетизм; знищення ментальних забруднень; сильне страждання (також одна з ніям)
тара	tārā	зірки
тарака	tāraka	поза межний
тасья	tasya	цього
тат	tat	той
татах	tatah	від того
татпрабгох	tatprabhoh	на його володарі
татстха	tatstha	на який він опирається
таттва(м)	tattva(m)	принцип; сутність
таттва даршана	tattva darshana	пряме сприйняття
таттва чинтана	tattva chintana	споглядання й міркування (відбиття)

татра	tatra	там; двох; у тому стані
тват	tvat	завдяки
тивра	tivra	напружений
трішна	triṣṇa	жага; бажання
туля	tulya	рівний
турья	turiya	четвертий стан свідомості; не виявлений стан пуруші
тьяга(х)	tyaga(h)	самозабуття; зречення
трайя(м)	traya(m)	три; групи із трьох
У		
убгайя	ubhaya	обоє
удана	udana	тип прани в тілі
ударанам	udaraṇam	розширений
удіта	udita	явний
уктам	uktam	(є) сказаний
упасарга	upasarga	перешкоди
упарактам	uparaktam	забарвлений
уткрантіх	utkrantih	левітація
утпарна	utpairna	виниклий
Х		
ханам	hanam	руйнування
хрідая	hridaya	серце
Ч		
чакшух	chakṣuh	око
чандра	chandra	місяць
чатуртха	chaturtha	четвертий (стан свідомості та пранаями)
четана	chetana	свідомість
читрам	chitram	забарвлений
читта	chitta	універсальна свідомість, яка містить свідомий, підсвідомий і несвідомий рівні розуму
читтабгедат	chittabhedat	через відмінності розуму
читтавікшепах	chittavikṣepah	ментальні перешкоди
читтані	chittani	розуми
читтантарадришье	chittantaradrishye	пізнання одного розуму іншим
читтасамвіт	chittasamvit	знання розуму
читтасья	chittasya	розуму; ментальний
читтішактех	chittishakteh	свідомість
Ш		
шабда	shabda	слово; звук; мантра
шайтхалья	shaithalya	ослаблення
шакті	shakti	сила, міць
шаріра	sharira	тіло
шауча	shaucha	очищення (одна з ніям)
швасапрашваса(ях)	shvasaprashvasa(yah)	вдихи й видихи в диханні
шилам	shilam	якості
шравана	shravana	здатність чути
шраддха	shraddha	віра
шротра(м)	shrotra(m)	слух, вухо
шрута	shruta	серце
шуддхау	shuddhau	очищення
шуньянам	shunyaṇam	позбавлений; порожній
шунья	shunyah	порожній; порожнеча
Я		
яма	yama	самоприборкання
ятнах	yatnah	зусилля

ЗВІЛЬНЕННЯ КОРОТКО

САМАДХІ ПАДА

1. Тепер (отже) повні наставляння, стосовно йоги.
2. Блокування типових проявів свідомості є йога.
3. Тоді, видючий встановлюється (перебуває) у своїй власній природі.
4. Інакше — ототожнення з типовими проявами читти.

5. Типові прояви розуму п'яти видів; вони болісні або не болісні.
6. П'ять типів проявів розуму — це правильне знання, неправильне знання, уява, сон і пам'ять.
7. Пряме пізнання, висновок і свідчення є джерелами правильного знання.
8. Неправильне розуміння є помилковим знанням, яке не засноване на власній формі об'єкта.
9. Знання, що слідує зі слів, але порожнє щодо об'єкту, є фантазія.
10. (Глибокий) сон — це врітті відсутності ментального вмісту для своєї опори.
11. Властивість не допускати вислизання з розуму пізнаних на досвіді об'єктів, є пам'ять.
12. Зупинка їх (п'яти врітті) повторюваною практикою і вайраг'єю.
13. Із двох (згаданих у попередній сутрі) абхьяса — це «бути затвердженим у старанні».
14. Вона стає твердо встановленою, коли триває протягом тривалого часу, з повагою, без переривання.
15. Коли людина стає вільною від потягу до почуттєвих об'єктів, які вона зазнала на досвіді, а також до тих, про які вона чула, цей стан свідомості є вайраг'я.
16. Та ж є вища, у якій існує звільнення від бажання гун через знання пуруші.
17. Сампраджнята-йога встановлює з'єднання відповідно з вибірковістю, міркуванням, блаженством і почуттям особистості.
18. Інший самадсі (асампраджнята) передусе безперервне заняття із зупинення вмісту розуму. В ній розум залишається у формі слідів.
19. Для йогинів відеха і пракриті лайя підставою для асампраджнята самадхі є їхнє народження. (Це бгавапратья асампраджнята самадхі.)
20. Інші (ті, котрі не належить до вільних від тіла і злитих із пракриті) досягають асампраджнята самадхі через відповідні стадії віри, сильної волі, пам'яті та розуміння, що виникають від сампраджнята самадхі.
21. Ті, які мають сильне спонукання, досягають асампраджнята самадхі вельми швидко.
22. Швидкість, з якою може бути досягнуто асампраджнята самадхі, обумовлена ступенем завзяття, яке в порядку зростання, може бути слабким, середнім і сильним.
23. Або (асампраджнята самадхі) може бути досягнута відданістю Ішварі.
24. Бог — це особлива душа, якої не торкаються потьмарення, дії, їхні сліди і їхні плоди.
25. В Ішварі — насіння необмеженого всезнання.
26. Будучи необмеженим у часі, він є гуру найперших гуру.
27. ОМ — це слово, що означає Бога.
28. Те (слово ОМ) варто перераховувати, повторюючи під час ментального перебування на його значенні.
29. Від цієї практики свідомість розвертається усередину і долаються перешкоди.
30. Хвороба, тупість, сумнів, відкладання, лінь, хіть, помилкове сприйняття, нездатність досягати більш тонких станів і нестабільність, є перешкодами.
31. Біль, пригніченість, тремтіння тіла й неритмічність подиху, є супутні ознаки ментального відволікання.
32. Для видалення тих (перешкод і супутніх ознак, повинна виконуватися) практика концентрації на одному принципі.
33. Розум стає очищеним і спокійним шляхом розвитку у ставленні до щастя, нещастя, чесноти і пороку, позицій відповідно до дружності, співчуття, радості і нейтральності.
34. Або (можна керувати розумом) шляхом видиху і затримування подиху.
35. Або ще розум може бути зроблений стійким шляхом введення його в активність почуттєвого досвіду.
36. Або (розум можна контролювати) у стані світності, що за межами суму.
37. Або ще розум може бути приведений під контроль, роблячи об'єктом концентрації розуму якусь безпристрасну особистість.
38. Або ще (розум може бути зроблений стійким), якщо дати йому для опори знання, виникаюче від сновидіння або глибокого сну.
39. Або ще (розум може бути зроблений стійким) шляхом медитації на бажаному.
40. Так йогин досягає панування над усіма об'єктами медитації, які простягаються від дрібного атома до нескінченно великого.
41. Самапаті — це стан повного поглинення розуму, вільного від врітті, в (трьох видах об'єктів, таких, як) пізнавцеві, пізнаваному й пізнанні, подібно тому, як відполірований кристал приймає кольори того, на чому він лежить.
42. У цьому стані (самадхі) свідомість робить переходи між словом, істинним значенням і почуттєвим сприйняттям; цей змішаний стан розуму відомий як савітарка самапаті.
43. Після очищення пам'яті, коли розум ніби позбавлений усвідомлення себе й істинне знання об'єкту єдино світиться усередині, це є нірвітарка.
44. Власне, цим описом пояснені савічара самадхі, нірвічара самадхі й тонкі стадії самадхі.
45. Стадії самадхі, відносно тонких об'єктів, поширюються аж до пракриті.
46. Ті (стадії, які до цього пояснені), є тільки самадхі з насінням.
47. Після досягнення абсолютної досконалості в нірвічара самадсі з'являється духовне світло.
48. Там (на межі нірвічара самадхі) надсвідомість стає наповненою космічним досвідом.

49. Це знання відмінне від знання, отриманого через доказ і висновок, бо воно має особливий об'єкт.
50. Динамічна свідомість, породжена від того (сабіджа самадхі), перешкоджає іншим станам свідомості.
51. Після блокування навіть того, завдяки блокуванню всіх читта врітті, досягається самадхі без насіння.

САДХАНА ПАДА

1. Тапас, свадхья та Ішвара прашдхана становлять крійя-йогу.
2. (Крійя-йога практикується) для розвитку свідомості самадхі й для цілей стоншення причин потьмарень.
3. Невідання, почуття «я», потяг, відраза і страх смерті є страждання.
4. Авідья є поле для наступних (кльош) у станах: схованому, тонкому, неухважному або розкритому.
5. Авідья — це помилкове прийняття невічного, нечистого, зла й не-атмана (відповідно) за вічне, чисте, добро й атман.
6. Асмита — це тотожність, як наче вона була, пуруші з буддхі.
7. Рага є потяг, що супроводжує задоволення.
8. Двеша є відраза, що супроводжує біль.
9. Абгінівеша — це бажання життя, підтримуване своєю власною силою, що панує навіть над навченим досвідом.
10. Ті кльоші послабляються шляхом інволюції, тоді вони стають тонкими.
11. Різновиди кльош послабляються за допомогою медитації.
12. Це сховище карм, що є коренева причина потьмарень, існує, щоб зазнаватися на досвіді в сьогоденні та майбутніх народженнях.
13. Доти, доки існує корінь кармашайї, вона дозріває і дає народження, його категорію, тривалість життя та досвід.
14. Вони (народження й т.д.) мають в якості своїх плодів щастя або горе, залежно від заслуги або пороку.
15. Для того, хто має розрізнення (вівеку), болісно все, завдяки болю через зміну, гостре страждання, самскар, а також через гуни і врітті, що знаходяться в протидії.
16. Страждання, яке ще не прийшло, слід відвернути.
17. Союз між видючим і видимим є причина хейї (того, що має бути відвернуте).
18. Видиме (дрішья) має властивості «світла», активності та стабільності; це є природа елементів та органів почуттів, і в якості своєї мети має досвід і звільнення.
19. Вішеша, авішеша, лінгаматра й алінга є стадії гун.
20. Видючий є лиш чиста свідомість, але, незважаючи на свою чистоту, він з'являється, щоб бачити через ментальне уявлення.
21. Заради одного того (пуруші) існує пракриті.
22. Для того, чия мета досягнута, видиме стає неіснуючим, але для інших воно не руйнується, бо пізнання є загальним для всіх.
23. Метою союзу пуруші та пракриті є пізнання на досвіді власної сутнісної природи й досягнення в собі самому сил, відповідно, пуруші та пракриті.
24. Причина союзу — авідья.
25. При відсутності авідья, союз (між пурешою і пракриті) зникає. Це є хана (скасування), назване звільненням пуруші.
26. Непохитне усвідомлення реального (вівекакхьяті) є засіб для скасування авідьї.
27. Існує сім етапів просвітлення цього пуруші.
28. Практикою частин йоги знищуються забруднення, поки духовне знання, сходячи, не досягне вищої точки усвідомлення реальності.
29. Самоприборкання, встановлені правила, пози, контроль дихання, видалення почуттів, концентрація, медитація і самадхі становлять вісім частин дисципліни йоги.
30. Ненасильство, правдивість, чесність, почуттєва (плотська помірність) і неволодіння — є п'ятьма самообмеженнями.
31. Коли ями практикуються універсально без виключень, обумовлених народженням, місцем, часом і обставинами, вони стають великою дисципліною.
32. Очищення, задоволеність, аскетизм, самовивчення, підпорядкування Богові (смиренність) встановлюють призначені правила.
33. Коли розум стає стурбованим пристрастями, варто практикувати міркування над їхніми протилежностями.
34. Думки, що містять шкідливі наміри, такі як насильство й ін., які можуть відбуватися особисто, через інших або схвалюватися, викликані жадібністю, гнівом і оманою. Вони (наміри) можуть бути слабкими, середніми та інтенсивними. Пратіпакша бгавана полягає в тому, щоб думати, що ці шкідливі наміри є причиною нескінченного болю і невідання.
35. При міцному затвердженні в ахімсі, має місце відмова від ворожості в його (йоги) оточенні.

36. При міцному затвердженні в правдивості, дії мають результати, що цілком залежать від неї.
37. При міцному затвердженні в чесності підносяться всі коштовності.
38. При міцному затвердженні в брахмачарьї досягається вір'я
39. По досягненню стійкості в неволодінні, виникає знання, як і звідки (приходить) народження.
40. Від очищення приходить байдужність до тіла й неприхильність до інших.
41. Практикою ментальної чистоти досягається здатність до життєрадісності, односпрямованості, контролю над почуттями й бачення самості.
42. Неперевершене щастя приходить від практики задоволеності.
43. Практикою аскетизму руйнуються забруднення і приходить досконалість тіла та органів почуттів.
44. Шляхом самооглядання досягається з'єднання з бажаним божеством.
45. Успіх у трансї приходить шляхом повної смиренності перед Богом.
46. Поза повинна бути стійкою і зручною.
47. Шляхом ослаблення напруги й медитацією на змієві Ананті, опановується асана.
48. За допомогою цього, пари протилежностей припиняють чинити який-небудь вплив.
49. Після прийняття асани, пранаяма є зупинка виконання вдиху й видиху.
50. Пранаяма буває зовнішня, внутрішня або стримана; регулюється місцем, часом і кількістю, й стає подовженою і тонкою.
51. Четверта пранаяма — це та, котра виходить за межі внутрішнього й зовнішнього об'єкту.
52. За допомогою цього, завіса, що закриває світло, зникає.
53. І (через пранаяму розвивається) придатність розуму для концентрації.
54. Прат'яхара є наче наслідування органів почуттів розуму за допомогою їхнього віддалення від відповідних об'єктів.
55. Це є вище панування над органами почуттів (за допомогою прат'яхари).

ВІБХУТІ ПАДА

1. Концентрація (дхарана) є прив'язування розуму до одного місця розташування.
2. Безперервний потік вмісту свідомості є дхьяна.
3. Цей стан стає самадхі, коли є тільки об'єкт, що з'являється без усвідомлення власної самості.
4. Три (дхарана, дхьяна і самадхі) разом встановлюють самаьму.
5. З оволодінням цим (самьямою), з'являється більш високе усвідомлення.
6. Те (світло більш високої свідомості) варто застосовувати до різних, більш тонких станів свідомості.
7. Ці три разом є внутрішніми стосовно попередніх.
8. Те (три стадії або трійця) є також зовнішнє до нірбіджа самадхі.
9. Ніродха парінама — це такий стан перетворення розуму, у якому в нього проникає мить придушення, що з'являється і зникає між вхідними та вихідними самскарами.
10. Потік ніродха парінама стає спокійним, шляхом повторення відбитка символу.
11. Самадхі парінама — це чергування, тобто зникнення і поява відволікання та односпрямованості розуму.
12. Коли об'єкти, які вгасають і потім знову з'являються у свідомості, схожі, це називається односпрямоване перетворення розуму.
13. Цим же пояснюються парінами (а саме природи, характеру і стану) в елементах і органах почуттів.
14. Дхармі (основа) є загальною для всіх властивостей: схованих, активних або не проявлених.
15. Розходження в процесі послідовності, є причина в перетворенні.
16. При виконанні самаьми на трьох перетвореннях (з'являється) знання минулого і майбутнього.
17. Слово, об'єкт і ментальний зміст через взаємне накладення перебувають у сплутаному стані. За допомогою виконання самаьми на кожному з них окремо (з'являється) знання мови всіх істот.
18. Шляхом прямого сприйняття відбитків (з'являється) знання попередніх народжень.
19. Шляхом виконання самаьми на прат'яхах (здобувається) знання розуму інших.
20. Але знання цього (інших ментальних факторів) не досягається з опорою на ментальний образ, оскільки той не є об'єктом самаьми.
21. Шляхом виконання самаьми на формі тіла й припинення сприйнятливості форми, коли усувається контакт між оком і світлом, (йогин може бути невидимим).
22. Тим, що сказано, може бути зрозуміле зникнення звуку й інших танматр.
23. Карма буває двох видів: активна і дрімаюча. Виконання самаьми на них, а також з розумінням ознак, знаходиться знання миті смерті.
24. З виконанням самаьми на дружелюбності й т.д., приходять ті особливі сили.
25. Самаьмою на силі слона й т.д. (розвивається) відповідна сила.
26. Знання тонкого, прихованого або віддаленого (об'єкта) досягається шляхом поширення світла надфізичної здібності.
27. Знання сонячної системи досягається шляхом виконання самаьми на сонце.
28. Шляхом виконання самаьми на місяці досягається знання про положення зірок.
29. Шляхом виконання самаьми на Полярній зірці може бути отримане знання руху зірок.

30. Шляхом виконання самьями на пупковому центрі досягається знання організації тіла.
31. З виконанням самьями на горловій ямці (горлівка) відходять голод і спрага.
32. Сталість досягається самьямою на курма наді.
33. Шляхом виконання самьями на світлі корони над головою (сахасрарі) досягається духовне бачення майстрів йоги.
34. Або все досягається силою пратібхи (інтуїції).
35. Шляхом виконання самьями на серце, наступає усвідомлення читти.
36. Читта і пуруша принципово різні. Через нерозрізнення їх усвідомлення існує об'єктивний або суб'єктивний досвід. Шляхом самьями на суб'єктному усвідомленні, окремо від об'єктного усвідомлення, здобувається знання пуруші.
37. Відтіля виробляється знання, засноване на позамежному слухові, відчутті, зоровому сприйнятті, смаку та нюху.
38. Ці психічні сили (що згадуються у попередній сутрі) є перешкодами в самадсі, хоча й відносно усвідомлення світу вони являють собою психічні сили.
39. Шляхом ослаблення причини замкнення в тіло і при знанні переходу, тонке тіло входить у тіло іншої особистості.
40. Пануванням над уданою досягається відсутність контакту з водою, брудом, колючками й т.д., і тіло левітує.
41. При пануванні над самана вайю тіло сяє.
42. Самьямою на зіткненні слуху й простору (досягається) божественний слух.
43. Шляхом самьями на діткненні тіла і акаші, та сплавкою розуму з легкістю волокна бавовни, досягається проходження крізь простір.
44. У стані магавідеха, врітті (зовні) не зумовлювані й перебувають поза сферою дії тіла, внаслідок чого завіса, що покриває світло, руйнується.
45. Самьямою на грубих, основних, тонких і станах взаємопроникнення, а також на меті бгут, досягається панування над ними.
46. Від цього (слідуює) поява аніми (та інших сил), досконалість тіла й відсутність перешкод з боку функцій тіла.
47. Досконалість фізичного тіла включає красу, граційність, енергію та міць.
48. Панування над органами почуттів досягається самьямою на силі пізнання, реальній природі, егоїзмі, всеохопленні та цілеспрямованості.
49. Після чого йде швидкість, подібна до швидкості розуму, свобода від посередництва якихось інструментів і подолання обмежень пракриті.
50. Безпосередньо зі знанням, усвідомленням розходження між читтою і пурушею приходить верховна влада над усіма станами й формами а також всевідання.
51. За допомогою вайраг'ї руйнується насіння недосконалості навіть у відношенні цього (тобто сил) і досягається кайвалья.
52. При запрошенні деватів не повинно бути прихильності й гордості, оскільки існує можливість поновлення небажаного.
53. За допомогою самьями на миті та порядку проходження (मितей), народжується знання процесу усвідомлення остаточної реальності.
54. Звідти походить знання двох схожих об'єктів, які нерозрізнені по класу народження, характеристиці або становищу, оскільки відсутня визначеність.
55. Позамежне знання народжується від вівеки й включає знання всіх об'єктів за межами всіх порядків просторово-часової послідовності. Це все.
56. Кайвалья досягається очищенням читти й вирівнюванням із пурушею її світності.

КАЙВАЛЬЯ ПАДА

1. Сіддхи виникають від народження, використання трав, мантрів, подвижництва або самадхі.
2. Поповненням природної можливості відбувається перетворення від однієї сутності (або народження) до іншої.
3. Інструментальна причина не пускає в хід різні природні механізми, а тільки видаляє перешкоди подібно селянинові.
4. Створені розуми винятково вільні від его.
5. Один розум спрямовує багато (розумів), пов'язаних з різною діяльністю.
6. З них один, народжуваний такою медитацією, стає вільним від відбитків.
7. Дії йогоїна не білі, не чорні; для інших вони трьох видів.
8. Звідтіля прояв потенційних бажань тільки відповідно до їх дозрівання.
9. Оскільки пам'ять і відбитки за формою ті ж, існує послідовність, хоча вони можуть бути розділені класом народження, місцем і часом.
10. У них немає початку і бажання жити вічно.

11. Оскільки причина й наслідок, опора та об'єкт зв'язані разом, то з їхнім зникненням васани теж зникають.
12. Минуле і майбутнє існують у їхній власній формі завдяки відмінності шляхів.
13. Проявляються або не проявляються, вони володіють природою гун.
14. Об'єкт має сутність завдяки унікальності перетворення гун.
15. Внаслідок самототожності об'єкта й відмінності станів розуму, їхні шляхи існування роздільні.
16. Об'єкт сприйняття не залежить від читти; що б відбулося з об'єктом, коли б не було засобу пізнання?
17. Розуму для пізнання об'єкта потрібно його відбиття.
18. Пуруша — володар читти — незмінний, тому він завжди знає видозміни розуму.
19. Та читта не самоосвітна, бо вона є предмет пізнання та сприйняття.
20. І не може бути збагнення обох одночасно.
21. Якщо прийняти пізнання одним розумом іншого, тоді було б пізнання пізнань, що веде до абсурду й плутанини пам'яті.
22. Знання своєї власної природи досягає досконалості через самопізнання, коли свідомість приймає ту форму, в якій вона не переходить від однієї стадії до іншої.
23. Розум, котрий забарвлено тим який бачить і видимим, все осягає.
24. Хоча й забарвлений незліченними васанами, він діє для пуруші, бо він працює у поєднанні.
25. Усвідомлення самосвідомості повністю припиняється для того, хто бачить розрізнення.
26. Потім розум по-справжньому схиляється до розрізнення і прямує до кайвальї.
27. Між станами розрізнення (вівеки), завдяки минулим відбиткам з'являються інші пратьяї.
28. Пропонується видалення цих (пратьяї), подібно руйнуванню кльош.
29. Коли немає інтересу навіть до вищої медитації, дхарма мегха самадхі розвивається через повне розрізнення.
30. Від цього часу (з'являється) свобода від кльош і карм.
31. Тоді, з видаленням усіх завіс і забруднень, через нескінченність знання, залишається небагато, що може пізнаватися.
32. З цієї миті, виконавши своє призначення, і після закінчення процесу зміни, гуни йдуть.
33. Карма є процес, відповідний митям, збагнення наприкінці.
34. Кайвалья є інволюція гун через виконання їхнього призначення, або це є відновлення пуруші в його природній формі, яка є чисту свідомість.

