

## Послание 55

40 Далберг Роуд, Лондон, 26 мая 2003

## Йога Сутры Патанджали

### Самадхи Пада

#### **Свобода – первый шаг.**

Свобода – в самом начале. Это не конечный результат какого-либо предприятия или усилия, не какая бы то ни было галлюцинация Эго. Это энергия, позволяющая видеть и понимать, а не искать и не предпринимать. Просветление – не значит запутывание в шаблонных идеях и уже сформулированных выводах; это «то, что есть», не «то, что будет» или «должно быть». Предпринимать что-либо ради свободы от ума, используя ум, – значит отрицать эту свободу. Способность понять это – высшее подтверждение этой свободы. Чтобы самому и для себя самого непосредственно воспринять эту свободу, все противоречия и поиски свободы должны завершиться. Свобода существует в лишенном тела и ума Разуме и Энергии, она не принадлежит интеллекту и эго.

#### 1.1 *atha yogānuśāsanam*

Йога – деликатная (незаметная) дисциплина видимого (кажущегося) «себя» и воссоединение посредством этого процесса с собой действительным (реально существующим) – сейчас, в энергии настоящего жизни, не в прошлом или будущем, которые являются обителью ума. Ум – выражение жизни, но не ее эйфория и экстаз. Ум – оковы и бремя жизни – не ее блаженство и благословение.

#### 1.2 *yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ*

Случающиеся паузы в круговращении привычек и характерных ходов ума (гун) ведут к йоге – единению персонального интеллекта со всеобщим разумом.

#### 1.3 *tadā draṣṭuḥ sva-rūpe 'vasthānam*

Вид этих пауз есть видение и взгляд божественного, истинного Я, т.е. бытие, установленное в своей собственной природе.

#### 1.4 *vṛtti-sārūpyam itaratra*

Все остальное – ум, формы и выражения разделяющего сознания.

#### 1.5 *vṛttayaḥ paścatayyaḥ kliṣṭā akliṣṭāḥ*

Пять составляющих ума ответственны за страдание и не-страдание.

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

Эти составляющие:

1. Свидетельство
2. Убеждение
3. Предпочтение
4. Инертность
5. Память

Область памяти – то основание, на котором существуют все остальные четыре составляющих. Свидетельство на вершине, т.к. не причиняет страдания, потому что служит для построения прямых выводов и заключений, и не включает в себя делюзий и вымыслов.

#### 1.7 *pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni*

Свидетельство – это прямое восприятие и логический вывод на его основании.

### 1.8 viparyayo mithyā-jṣānam atad-rūpa-pratiṣṭham

Системы убеждений (взглядов, верований) – это кошмарные заблуждения и безоговорочно принимаемые правила (догмы), т.к они базируются на ошибочном знании, на том, что должно быть (выдумках и фантазиях).

### 1.9 śabda-jṣānānupātī vastu-śūnyo vikalpāḥ

Выбор альтернативы (психологический, а не формально-технический) (предпочтения) – есть бессодержательная активность, происходящая в зависимости от конвенционального, культурного и вербального программирования.

### 1.10 abhāva-pratyayāmbanā vṛttir nidrā

Недостаточная опора на прямое восприятие заключает в сети предположений (допущений) и противоречий. Это измерение неспособного к восприятию (притупленного) и непробужденного ума.

### 1.11 anubhūta-viṣayāsaṃpramoṣaḥ smr̥tiḥ

Память – то, что не позволяет ускользнуть ничему воспринятому. Естественная память ничем не одержима (поглощена) и ничему не препятствует, также она не имеет никаких психологических примесей в виде влияний и вовлеченности.

### 1.12 abhyāsa-vairāgyābhyāṃ tan-nirodhaḥ

Вайрагья – это стойкость в беспристрастности (непривязанности). Вайрагья – это отказ быть вовлеченным вследствие приязни или отвращения. Этот отказ со временем ведет к перерывам в постоянном бурлении мысли и к случающимся паузам в круговращении привычных и характерных ходов ума.

### 1.13 tatra sthitaḥ yatno 'bhyāsaḥ

Таким образом, будь стоек в искреннем и тщательном процессе (непривязанности – вайрагьи).

### 1.14 sa tu dīrgha-kāla-nairantarya-satkārāsevito dṛḍha-bhūmiḥ

Этот процесс установления в непривязанности становится прочно укорененным посредством длительной, преданной, непрерывной и почтительной практики.

### 1.15 dṛṣṭānuśravika-viṣaya-vitṛṣṇasya vaśīkāra-saṃjṣā vairāgyam

Непривязанность (вайрагья) возникает посредством тотальности (целостности) внимания (осознания) (вашиикаара-самгья), как результат отстраненности от объектов восприятия, т.е. когда воспринимаемое органами чувств не трансформируется в стремление к получению чувственного наслаждения.

### 1.16 tat-param puruṣa-khyāter guṇa-vaitṛṣṇyam

Тогда, в результате сохраняемой индифферентности (витришна) по отношению к деятельности гун (характерных ходов и склонностей ума – читтавритти), постигается Высочайший разум (Пуруша).

### 1.17 vitarka-vicārānandāsmitā-rūpānugamāt saṃprajñātaḥ

Невозмутимость (равностность) сознания возникает, когда логическое (разумное) рассуждение и созерцание происходят в атмосфере благословенной уникальности, т.е. без приспособления (компромисса) и уподобления.

### 1.18 virāma-pratyayābhyāsa-pūrvaḥ saṃskāra-śeṣo 'nyaḥ

Процесс восприятия пауз (в бурлении ума) предшествует окончанию всех видов обусловленности (самскаара-щеша-анья).

### 1.19 bhava-pratyayo videha-prakṛti-layānām

Прямое восприятие бестелесного разума (Чайтаньи или Пуруши) происходит с растворением привычек и характерных ходов ума (гун или пракрити).

## Крия Йога | Шибенду Лахири

### 1.20 śraddhā-vīrya-smṛti-samādhi-prajñā-pūrvaka itareṣām

Прежде чем происходит растворение гун (ведущее к естественному состоянию), необходимо существование следующих качеств (добродетелей):

1. Доверие (преданность)
2. Энергия (сила)
3. Память (интеллект)
4. Не-избирательное восприятие (осознание) равносности (самаадхи-праджньаа)

### 1.21 tīvra-saṃvegānām āsannaḥ

Интенсивное стремление (к естественному состоянию) возникает тогда.

### 1.22 mṛdu-madhyādhimātratvāt tato 'pi viśeṣaḥ

Стремление развивается от умеренного к среднему и к сильному, давая возможность проявиться еще большей уникальности и совершенству.

### 1.23 īśvara-praṇidhānād vā

Ведя к прямому и непосредственному восприятию (осознанию) Целого (Единства).

### 1.24 kleśa-karma-vipākāśayair aparāmṛṣṭaḥ puruṣa-viśeṣa īśvaraḥ

В этом Единстве божество – высочайший разум (Пуруша вищеша), незагрязненный страданием, проистекающим от вовлечения в деятельность, или от ожидания плодов деятельности. Осколочная деятельность ума – страдание. То Целое (Единство), Тот Разум – не затронут умом.

### 1.25 tatra niratiśayaṃ sarvajña-bhījam

В Целом (т.е. в «не-уме») – семя безграничного, холистического восприятия (осознания) (Пуруши).

### 1.26 pūrveṣām api guruḥ kālenānavacchedāt

Холистическое восприятие, свободное от времени (ума), величайший Учитель всех.

### 1.27 tasya vācakaḥ praṇavaḥ

Если вообще этому холистическому восприятию (осознанию) космического разума (Пуруше или Пурна Чайтанье) и может быть поставлен в соответствие какой-то звук, то этим звуком может быть лишь ОМ (пранава).

### 1.28 taj-japas tadartha-bhāvanam

ОМ может быть повторяем раз за разом (джапа) и пристально созерцаем (обдумываем).

### 1.29 tataḥ pratyak-cetanādhigamo 'py antarāyābhāvaś ca

ОМ – центрирование сознания (центростремительная направленность сознания), которое преодолевает все затруднения (препятствия) (возникающие от центробежной тенденции сознания).

### 1.30 vyādhi-styāna-saṃśaya-pramādālasāvīrati-bhrānti-darśanālabdha-bhūmikatvānavasthitatvāni citta-vikṣepās. te 'ntarāyāḥ

Препятствия холистическому восприятию (пониманию) следующие:

1. Нездоровье
2. Тупость (глупость) или инертность
3. Сомнение или опасение
4. Беспорядочная деятельность
5. Лень
6. Несдержанность в желаниях

7. Обманчивое или ошибочное восприятие (наблюдение)
8. Неустановленность в тишине ума, – в измерении «не-мысли» или «не-ума» (которое не является измерением безмыслия или безумия)
9. Нестабильность
10. Напряженность и возбуждение (умо-помрачение)

### 1.31 duḥkha-daurmanasyāṅgamejayatva-śvāsa-praśvāsā vikṣepa-sahabhavaḥ

Следующие страдания сопровождают разделяющее сознание (ум):

1. Боль
2. Депрессия
3. Тело выходящее из под контроля, истерика или ярость
4. Негармоничное дыхание

### 1.32 (I) tat-pratiṣedhārtham eka-tattvābhyāsaḥ

(I) Средство против препятствий холистическому восприятию (к свободе от ума) – сохранять стремление к свободе без каких бы то ни было отклонений вообще.

### 1.33 (II) maitrī-karuṇā-muditopekṣaṇāṃsukha-duḥkha-puṇyāpuṇya-viṣayāṅgāṃ bhāvanātaś citta-prasādanam

(II) Холистическое (целостное) сознание, в действительности, – доброта, которая включает в себя следующее:

1. Равностность в вопросах счастья-несчастья, приятного-неприятного, добродетели-порока
2. Дружелюбие
3. Сострадание
4. Радостность
5. Отречённость

### 1.34 (III) pracchardana-vidhāraṇābhyāṃ vā prāṇasya

(III) Упорядоченность дыхания также ведет к спокойствию (недвижимости) и, таким образом, к холистическому осознанию.

### 1.35 (IV) viṣayavatī vā pravṛttir utpannā manasaḥ sthiti-nibandhanī

(IV) Свобода от пребывания связанным в оковах ума (результатом которой является естественное (природное) функционирование органов восприятия) ведет к окончанию одержимости ума объектами и навязчивыми идеями.

### 1.36 (V) viśokā vā jyotiṣmatī

(V) Окончание страдания или внутренняя освещенность (озарение) тоже ведут к свободе от времени (ума).

### 1.37 (VI) vīta-rāga-viṣayaṃ vā cittam

(VI) Непривязанность к материальным объектам – тоже холистическое сознание (Чайтанья читта).

### 1.38 (VII) svapna-nidrā-jṣānāmbanaṃ vā

(VII) Понимание истинной природы глубокого сна и сновидения ведет к свободе от фрагментированного сознания.

### 1.39 (VIII) yathābhimata-dhyānād vā

(VIII) Любая медитация в соответствии с собственным пониманием и интуицией ведут к самосушей свободе (для медитации не существует никакого метода).

### 1.40 paramāṇu-parama-mahattvānto 'sya vaśīkāraḥ

Медитация (превращающая заимствованные знания в собственное понимание) приводит к совершенству во всем, от самого малого до великого.

### 1.41 kṣīṇa-vṛtter, abhijātasyeva maṇer, grahīṭṛ-grahaṇa-grāhyeṣutatstha-tadaśjanatā-samāpattiḥ

В том, кто совершенен, в ком характерные особенности и тенденции (гуны и вритти) исчезают (кшина), познающий и объект познания становятся единым движением вследствие чистоты чувственных восприятий, остающихся незатронутыми умом, классифицирующим их как «приятное-желаемое» и «неприятное-нежелаемое», точно также, как прозрачный кристалл принимает цвет того объекта на котором он покоится.

(Краткий комментарий о значении слова «самапатти» которое часто заменяется словом «самадхи»:

самапатти = сама + апатти = равностная/неизбирательная + индифферентность. Что означает – неизбирательное равнодушие ко всему центробежному. Другими словами – полная погруженность в равностность (невозмутимое спокойствие). Разница между неизбирательным осознанием (вниманием) и неизбирательной отстраненностью в том, что в состоянии неизбирательного осознания человек все еще доступен внешнему, тогда как равно-отстраненность указывает на тотальное растворение во внутреннем. Таким образом, слово «самапатти» можно заместить словом «самадхи»).

### 1.42 tatra śabdārtha-jṣāna-vikalpaiḥ saṁkīrṇā savitarkā samāpattiḥ

Затем поверхностное дискурсивное (аргументативное) сознание, возникающее как результат избирательности (выбора предпочитаемой альтернативы), проистекающее из слов с их интерпретациями и ассоциированными с ними идеями и выводами, полностью растворяется.

### 1.43 smṛti-pariśuddhau sva-rūpa-śūnyevārtha-mātra-nirbhāsā nirvitarkā

Окончание всех представлений о себе самом (сва-рупа-щуунйа) ведет к свободе от обусловленности (смрити-паришуддхау) и окончанию дискурсивного сознания, и тогда проявляется тонкое подобие реальности (артха-маатра-нирбхаасаа).

### 1.44 etayaiva savicārā nirvicārā ca sūkṣma-viṣayā vyākhyātā

Таким образом тонкие вопросы касающиеся ума и «не-ума» разъяснены и поняты.

### 1.45 sūkṣma-viṣayatvaṁ cālīṅga-paryavasānam

Понимание этих тонких вопросов ведет к окончанию всех форм и построений ума (алинга).

### 1.46 tā eva sabījaḥ samādhiḥ

Но даже в такой свободе, семена ума все еще могут присутствовать.

### 1.47 nirvicāra-vaiśāradye 'dhyātma-prasādaḥ

Безупречное совершенство «не-ума» (чистого разума) ведет к благословенному состоянию постижения «Иного» (адхйатма).

### 1.48 rtaṁbharā tatra prajṣā

В «не-уме» – мудрость космического разума – «Иного» – Ритам.

### 1.49 śrutānumāna-prajṣābhyām anya-viṣayā viśeṣārthatvāt

Ритам – имеет совершенно особый смысл; находясь за пределами интеллектуального постижения или знаний, накопленных умом, с помощью логических рассуждений и выводов.

### 1.50 tajjaḥ saṁskāro 'nya-saṁskāra-pratibandhī

Космический Разум (Ритам) порождает чистое сознание, а оно сохраняет нас свободными от обусловленности и разделения.

## Крия Йога | Шибенду Лахири

1.51 tasyāpi nirodhe sarva-nirodhān nirbījaḥ samādhiḥ

Абсолютная и безусловная свобода безо всякого семени ума – окончание всех окончаний.