

*Эта книга — подношение моему Незримому, Первому  
и Непревзойденному Гуру — Богу Патанджали.*

LIGHT on the YOGA  
Sutras of Patanjali

B.K.S. Iyengar

# Йога-сутры Патанджали. Прояснение

Б.К.С. Айенгар

Перевод с английского

*2-е издание*



Москва

2008



Книга издана при содействии  
Центра йоги Айенгара

УДК 14;615.82  
ББК 87;75.6  
А36

Переводчик К. Куранова  
Редактор Е. Ульмасбаева  
Литературный редактор А. Соловьева

**Б.К.С. Айенгар**

А36      Йога-сутры Патанджали. Прояснение / Б.К.С. Айенгар ; Пер. с англ. — 2-е изд. — М.: Альпина нон-фикшн, 2008. — 386 с.

ISBN 978–5-91671-021-2

В этой книге признанный мастер йоги и основоположник собственной школы Б.К.С. Айенгар дает свое толкование известнейшему древнеиндийскому трактату — Йога-сутрам Патанджали. Произведению уже посвящены отдельные монографии, к ним написано немало комментариев. Однако, как считает Айенгар, переводы иногда сложно понять, комментарии также трудны для восприятия; а толкования отличаются друг от друга. Тем не менее автор не теряет надежды, что сможет помочь тем, кто следует вместе с ним путем самопознания. В книге приведены санскритские термины, которые содержатся в сутрах, и их словарные определения. Мастер отобрал те из них, которые в свете собственной практики и опыта посчитал наиболее точными.

**Центр Йоги Айенгара**, [www.yoga.ru](http://www.yoga.ru)  
**Некоммерческое партнерство «Содействие развитию Йоги Айенгара в России»**,  
[www.yoga.newmail.ru](http://www.yoga.newmail.ru)

УДК 14;615.82  
ББК 87;75.6

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельца авторских прав.*

ISBN 978–5-91671-021-2 (рус.)  
ISBN 0–00–714516–0 (англ.)

© В.К.С. Iyengar, 1993  
© АНО «Центр йоги Айенгара», 2007  
© ООО «Альпина нон-фикшн», 2008

## СОДЕРЖАНИЕ

Взывающие молитвы .....	9
Предисловие Иегуди Менухина .....	10
Список основных понятий, встречающихся в тексте .....	11
Предисловие.....	13
Пролог .....	17
Введение .....	27
I. Самадхи пада .....	27
II. Садхана пада .....	39
III. Вибхути пада .....	52
IV. Кайвалья пада.....	57
Часть первая. САМАДХИ ПАДА.....	65
Часть вторая. САДХАНА ПАДА .....	125
Часть третья. ВИБХУТИ ПАДА.....	193
Часть четвертая. КАЙВАЛЬЯ ПАДА .....	259
Эпилог .....	308
Приложение I.....	312
Приложение II.....	317
Приложение III .....	321
Приложение IV .....	329
Перечень таблиц .....	338
Глоссарий .....	339
Указатель терминов .....	379





## ВЗЫВАЮЩИЕ МОЛИТВЫ

йогена читтасья падена вачам  
малам шарирасья ча вайдьякена  
йопакароттам праварам мунинам  
патанджалим пранджалираното'сми  
абаху пурушакарам  
шанкха чакраси дхаринам  
сахасра ширасам шветам  
праанамами патанджалим

Поклонимся благороднейшему из мудрецов, Патанджали, который дал йогу для спокойствия и святости ума, грамматику — для ясности и чистоты речи, а медицину — для совершенствования здоровья.

Преклоним колена пред Патанджали — воплощением Адишеша. Верхняя часть тела его человеческая, в руках он держит раковину и диск, а сам увенчан тысячеголовой коброй.

Там, где йога, — там процветание, блаженство и свобода.

ястьякта рупамадьям прабхавати джагато'некадхануграхайя  
пракшинакleshараширвишамавишадхаро'некавактрах субхоги  
сарваджнянапрасутирбхуджагапарикарах притайе ясья нитьям  
девохишах са вовьятситавималатанурьогадо йогаюктах

Преклоним колена пред богом Адишешой, который пришел на землю в обличье Патанджали, дабы милостью своей даровать людям здоровье и гармонию.

Поприветствуем бога Адишешу, который избавил себя от тысячи змеиных голов и ртов, испускающих яды, и явился в обличье Патанджали, дабы уничтожить невежество и прогнать печаль.

Почтим Того, кто, окруженный свитой, хранит всякое знание.

Помолимся Господу, которой в изначальности своей чист и лучезарен, помолимся мастеру йоги, который осветил нас ее сиянием, дабы привести каждого в обитель бессмертной души.

## ПРЕДИСЛОВИЕ ИЕГУДИ МЕНУХИНА

Нужно отдать должное непрерывности человеческих усилий, благодаря которой сегодня, 2500 лет спустя после того, как прославленный Патанджали составил свой трактат о йоге, его живое наследие представляется современному читателю одним из лучших его толкователей — моим учителем Б.К.С. Айенгаром.

В мире не так много видов искусства или областей науки, которые бы совершенствовали тело, ум и душу человека и были бы востребованы в течение столь длительного времени в отрыве от какого-либо вероучения. Практиковать йогу может *каждый*, и эта книга, написав которую Б.К.С. Айенгар внес неоценимый вклад в историю йоги, служит еще одним доказательством универсальности этого древнейшего искусства.

## СПИСОК ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ, ВСТРЕЧАЮЩИХСЯ В ТЕКСТЕ

Существует ряд основных понятий, к которым Патанджали обращается не один раз. Для читателя, который не знаком ни с философией йоги, ни с санскритом, приводимые ниже определения могут оказать существенную помощь в понимании всего текста. Полный перечень санскритских терминов, встречающихся в книге, вместе с их переводом на русский язык приводится в глоссарии.

<i>йога</i>	Единение тела, ума и души; единение с Господом
<i>аштанга-йога</i>	Восемь аспектов йоги, к которым Патанджали относит следующее:
<i>яма</i>	Правила поведения
<i>нияма</i>	Правила, касающиеся духовной сферы
<i>асана</i>	Сидение, поза, практика поз
<i>пранаяма</i>	Распространение жизненной энергии через контроль дыхания
<i>пратьяхара</i>	Отвлечение чувств
<i>дхарана</i>	Концентрация
<i>дхьяна</i>	Медитация
<i>самадхи</i>	Полная погруженность
<i>самьяма</i>	Интеграция (дхараны, дхьяны и самадхи)
<i>читта</i>	Сознание, выступающее в следующих трех аспектах:
<i>манас</i>	Ум
<i>буддхи</i>	Разум
<i>ахамкара</i>	Эго
<i>асмита</i>	Ощущение себя, ощущение «я»
<i>вритти</i>	Мыслительные волны
<i>ниродха</i>	Контроль, обуздание, прекращение
<i>абхьяса</i>	Практика
<i>вайрагья</i>	Отрешенность, беспристрастность
<i>садхана</i>	Практика; дисциплина, которую соблюдают ради достижения цели

<i>садхака</i>	Практик, ученик
<i>дхарма</i>	Наука долга, исполнение обязанностей
<i>коша</i>	Оболочка, слой
<i>клеша</i>	Страдание
<i>авидья</i>	Невежество, отсутствие духовного знания, главная причина страданий
<i>духкха</i>	Печаль, ощущение горя
<i>карма</i>	Действие и его последствия; универсальный закон причины и следствия
<i>джняна</i>	Знание, мудрость
<i>бхакти</i>	Преданность, посвящение
<i>самскара</i>	Подсознательное впечатление
<i>прана</i>	Жизненная сила, энергия, дыхание
<i>пада</i>	Часть, четверть, глава
<i>пуруша</i>	Душа, созерцатель
<i>пракроти</i>	Природа
<i>махат</i>	Великий принцип природы, космический разум
<i>гуны</i>	Качества природы:
<i>саттва</i>	Свет
<i>раджас</i>	Вибрация
<i>тамас</i>	Инерция
<i>кайвалья</i>	Избавление, освобождение
<i>Ишвара</i>	Господь
<i>атман</i>	Индивидуальный дух, созерцатель, душа
<i>Брахман</i>	Универсальный Дух, Душа

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Йога — это искусство, наука и философия. Йога воздействует на все уровни человеческого существа — физический, ментальный и духовный. Йога — это реальный практический метод, позволяющий наполнить нашу жизнь смыслом и благородством.

Йога — словно мед, который сладок в каждой соте. Она гармонизирует каждую часть человеческого организма, делая его созвучным самой сердцевине человеческого существа — сознательному созерцателю, обитающему внутри нас. Йога позволяет увидеть и прочувствовать не только окружающий нас мир, но и то царство, что сокрыто внутри. Благодаря йоге мы соприкасаемся с божественной радостью творения и делимся этим нектаром божественного богатства и счастья со своими близкими.

Йога-сутры Патанджали кратки и лаконичны: ни одного лишнего слова. Рассматривая всевозможные аспекты жизни человека, они глубоко исследуют каждый из них. Трактат Патанджали универсален: описываемые им способы и техники осуществления йоги подходят любому — и новичку, и посвященному. Открывая глубокий смысл сутр, мы постигаем их целостность, чистоту и божественность.

Йога становится другом тому, кто искренне и полностью ее принимает. Она поднимает человека над болью и печалью, давая ему возможность жить и наслаждаться полной жизнью. Благодаря практике йоги ленивое тело становится активным и энергичным. Йога трансформирует ум и приводит его в гармонию. Йога помогает телу и уму звучать в унисон с самим ядром человеческого существа — с душой — и сливает их все воедино.

В течение многих лет ученики и друзья просили меня выразить глубину каждой сутры Патанджали простым и понятным переводом и сопроводить его разъясняющим комментарием, благодаря которому ищущий смог бы определить свой путь саморазвития и следовать ему. Поэтому, чтобы помочь своим ученикам и всем заинтересованным в искусстве йоги, после некоторых колебаний я все же взялся за эту работу.

В древние времена знание передавалось устно в виде традиционных верований — таких, как Веды и Упанишады. На сегодняшний день многое из учения, описывающего науку познания, утеряно. Чтобы получить доступ к этому наследию, мы вынуждены зависеть от письменных источников.

Очень сложно учиться по книгам, но до тех пор, пока нам не выпадет редкий шанс встретить настоящего учителя, для нас это единственный способ развития. Я принялся за этот нелегкий труд, памятуя о пределах своих возможностей и осознавая сравнительно ограниченную способность исследовать тонкие нюансы каждой сутры.

Йога-сутры Патанджали уже не раз исследовались: им посвящены отдельные монографии, к ним написаны комментарии. Однако немногие из исследований действительно отвечают практическим нуждам искренне ищущих. Переводы иногда сложно понять, комментарии также трудны для восприятия; все толкования отличаются друг от друга. Даже такие гиганты мысли, как Вьяса, Вачаспати Мишра и Виджняна Бхикшу, на которых ссылаются все последующие комментаторы, расходятся во мнениях друг с другом. Существующие переводы — а таких немало — только запутывают ищущего. Ждет ли мои комментарии та же судьба? Я искренне надеюсь, что нет, и в глубине души я более не сомневаюсь, что моя задача помочь всем следующим вместе со мной путем самопознания, стоит усилий.

Я не пандит и не академик. Чтобы помочь практикующим, которые еще не знакомы с санскритскими терминами, я привел несколько словарных определений для каждого слова, содержащегося в сутрах. Я отобрал те определения, которые в свете моей собственной практики и опыта кажутся мне наиболее точными.

Йога — это океан знания, а эта книга всего лишь капля в океане. Прошу прощения, если я где-то допустил ошибку или отклонился от темы. Мой долг — стремиться к знанию, и я буду рад получить конструктивную критику и предложения для совершенствования своих будущих книг.

Я очень надеюсь, что это руководство зажжет огонь практики и поможет ищущим почувствовать хотя бы отблеск того света, который несет с собой йога. Я надеюсь, что до той поры, пока вы не найдете учителя, который бы смог углубить ваши знания и опыт, проводником для вас станет эта книга.

Мне представляется, что другие мои работы — «Прояснение йоги», «Прояснение пранаямы», «Искусство йоги» и «Древо йоги» — в какой-то степени облегчат изучение сутр и сделают их понимание более целостным и глубоким.

Если эта работа поможет практикующим, я буду считать свою задачу выполненной.

Прежде всего я должен выразить благодарность моему уважаемому другу, покойному Джеральду Йорку, рецензенту издательского дома Allen & Unwin, где впервые были опубликованы «Прояснение йоги» и «Прояснение пранаямы». Принимая участие в издании этих ранних работ, г-н Йорк многому меня научил в том, что касается написания книг. В своих наставлениях по поводу стиля он был так же упорен, как и мой гуру Шри Т. Кришнамачарья — в наставлениях о йоге.

Несмотря на тридцатилетний опыт преподавания, которым я обладал к тому моменту, я ни разу не попытался написать даже статьи о йоге. Да и мой английский в то время был не очень хорош. Пробой пера для меня стало «Прояснение йоги», задуманное как обычный учебник.

Когда Джеральд Йорк впервые увидел 600 разрозненных фотографий вместе с текстом, иллюстрации и пояснения к ним произвели на него впечатление. Он одобрил качество и оригинальность технической части, но высказал замечание, что во вступлении слишком много ссылок и указаний на литературу и многое нуждается в объяснениях.

«Необходимо переписать вступительную часть и отразить в ней практический аспект, иначе книга никогда не будет издана, — сказал он мне. — Без сомнения, в своем последовательном методе вы — первоклассный учитель, но как писателю вам есть чему поучиться».

Рекомендации, который давал мне Джеральд Йорк, касались стиля и ритма изложения, которые должны были согласовываться друг с другом на протяжении всего текста. Его поддержка стала для меня стимулом выражать мои мысли настолько аккуратно и точно, насколько это было возможно. С тех пор я считаю его своим «гуру в литературе».

Во время своего пребывания в Англии в 1980 г. я представил ему рукопись «Искусства йоги». Признавшись, что не обладает познаниями в области этого искусства, Йорк предложил мне написать о Йога-сутрах Патанджали. Сообщив, что философия входит в круг его интересов, он пообещал помочь мне в написании книги. Прощаясь, он все-таки попросил оставить ему «Искусство йоги». Через несколько дней он прислал мне рукопись обратно со словами, что ему может не хватить целой жизни, чтобы дочитать до конца. К сожалению, предчувствие его не обмануло — в день, когда я получил свою работу, он покинул наш мир.

Таким образом, «Йога-сутры Патанджали. Прояснение» — это ответ на его предложение, которое позднее подкрепилось настоятельными просьбами моих учеников. Так пусть же исполнятся их надежды.

Я также выражаю благодарность г-же Ширли Д. Френч и моей дочери Гите за внимательную проработку всей рукописи и за их ценные советы.

Я благодарен Шри К.В. Тендулкарю за терпеливое многократное перепечатывание рукописи и моему ученику из Испании г-ну Пэткси Лизарди за изящное оформление заключительного варианта книги. Также выражаю благодарность г-же Сильве Мэта за вычитку корректур.

В заключение хочу поблагодарить моих друзей и учеников, г-жу Одетт Плувье и г-на Джона Эванса за их помощь в доведении этой работы до конца. Благодаря г-же Плувье Джон смог остаться в Пуне на более долгий срок и помогать мне, внося поправки в мой английский и давая полезные советы по написанию этой книги. Он всегда был рядом и помогал мне формулиро-

вать идеи и разъяснять те аспекты сутр, которые иначе остались бы незатронутыми.

Выражаю свою благодарность Джулии Фридебергер за заботу, которую она проявила при редактировании книги, стараясь сохранить мой стиль и манеру изложения.

Я также благодарен издательскому дому **HarperCollinsPublishers** за публикацию и представление моей работы мировой общественности.

В заключение я молю Патанджали благословить читателей, дабы лучи йоги осветили их жизнь и подобно тому, как вечная река наполняет собой океан духовной мудрости, наполнили их гармонией и миром.

*14 декабря 1991 г.*

*Б.К.С. Айенгар*



## ПРОЛОГ

Для начала мне бы хотелось рассказать вам о происхождении и жизни Патанджали. Считается, что он жил где-то между 500 и 200 годами до нашей эры, однако большинство сведений о нем мы черпаем из легенд. Патанджали считается *свайямбху* — возвышенной душой, пришедшей в этот мир по собственной воле, дабы помочь человечеству. Он принял человеческое обличье, испытал все те радости и горести, что выпадают нам на долю, и научился выходить за их пределы. В Йога-сутрах он описывает способы преодоления болезней тела и прекращения колебаний ума, которые являются препятствиями на пути духовного становления.

Слова Патанджали открыты, ясны и подлинны. Традиционно считается, что они имеют божественную природу. По прошествии более чем двадцати веков они остаются свежими, притягательными и всеохватными и будут оставаться таковыми еще столетия.

196 высказываний — сутр — охватывают все грани жизни, начиная с внешних ее сторон и заканчивая постижением человеком его истинного «Я». Каждое слово сутр кратко и точно. Подобно тому как капля за каплей дождь превращается в озеро, так и каждое слово Патанджали, передавая глубину мысли и опыта, необходимо для понимания целого.

Предметом своих исследований Патанджали избрал грамматику, медицину и йогу. Завершающей его работой стали Йога-сутры, которые представляют собой квинтэссенцию человеческого знания. Подобно жемчужинам, нанизанным на нить, Йога-сутры плетут драгоценное ожерелье, венец освещающей мудрости. Постичь смысл сутр и воплотить их в жизнь — значит стать высококультурным и просвещенным человеком, превратиться в исключительную и достойную личность.

Я практикую и преподаю йогу более 50 лет, однако, чтобы достичь совершенства в этом предмете, мне потребуется еще несколько жизней. Поэтому толкование наиболее сложных сутр находится все еще за пределами моих возможностей.

## Патанджали

Древнеиндийские предания повествуют о том, как однажды бог Вишну, возлежа на боге змей Адишеше, наслаждался чарующим танцем бога Шивы.

Движения Шивы настолько заворожили Вишну, что Его тело стало вибрировать в ритме с ними. В этой вибрации бог Вишну становился все тяжелее и тяжелее, из-за чего Адишеша стало трудно дышать, и он чуть не лишился чувств. Как только танец завершился, тело Вишну вновь обрело легкость. Адишеша был так изумлен, что спросил у своего хозяина о причинах столь поразительных превращений. Бог объяснил, что изящество, красота, величие и мощь танца Шивы вызвали у него в теле соответствующие вибрации, которые и утяжелили его. Не переставая удивляться, Адишеша изъявил желание научиться такому танцу, дабы приводить в восторг своего Господина. Вишну задумался и в итоге предсказал, что вскоре бог Шива удостоит Адишешу честью написать трактат о грамматике. Так у него появится возможность совершенствоваться и искусство танца. Адишеша очень обрадовался этому известию и стал ждать, когда бог Шива одарит его своей милостью.

Чтобы узнать, кто станет его матерью на земле, Адишеша принялся медитировать. Во время медитации он узрел *йогиню* по имени Гоника. Женщина молила богов о достойном сыне, которому она смогла бы передать свое знание и мудрость. Адишеша тут же понял, что Гоника будет достойной для него матерью, и стал ждать подходящего момента, чтобы воплотиться ее сыном.

Гоника, уверенная, что ее земная жизнь уже подходит к концу, отчаялась найти того достойного сына, которого искала. Ее последней надеждой стало упование на бога Солнца, который был живым свидетелем Господа на земле. Набрав в пригоршни воды, она закрыла глаза и стала медитировать на Солнце. Готовая принести свой дар, она открыла глаза и взглянула на свои ладони. К своему удивлению она увидела в них крошечную змейку, которая вдруг приняла человеческий облик. Этот воплотившийся человек простерся перед Гоникой и просил женщину назвать его своим сыном. Не колеблясь, Гоника приняла сей божественный дар и нарекла человека Патанджали.

*Пата* значит «упавший», а *анджали* — «приношение». *Анджали* также означает «руки, сложенные в молитве». Таким образом, Патанджали — это молитва Гоники со сложенными руками. Патанджали, воплощение Адишеша, на котором возлежит Вишну, стал не только знаменитым автором *Йога-сутр* — он написал трактаты о грамматике и *аюрведе*.

Итак, по распоряжению Шивы Патанджали принялся за работу. Его замечательный трактат о грамматике называется «Махабхасья». Эта классическая работа, обучающая правильному языку, предшествовала его книге по *аюрведе* — науке о здоровье и жизни. Завершающий труд Патанджали — *Йога-сутры* — посвящен ментальному и духовному становлению человека. Кроме того, все исполнители классического индийского танца почитают Патанджали как великого танцора.

Охватывая мысль, речь и действия человека, труды Патанджали прослеживают развитие человека в целом. Трактат о йоге называется «Йога даршана». *Даршана* значит «видение души» и «зеркало». Задача йоги — словно в зеркале отразить мысли и действия практикующего, который, наблюдая за отражениями своих мыслей, ума, сознания и действия, учится корректировать себя. Этот процесс подводит его к наблюдению своего внутреннего «я».

Вплоть до наших дней йогины используют работы Патанджали для совершенствования языка, тела и ума.

## Йога-сутры

Книга разделена на четыре части, *пады* (части, четверти), которые рассказывают об искусстве, науке и философии жизни. 196 сутр кратки, точны, исполнены глубокого смысла и проникнуты божественным. Каждая сутра таит в себе мудрость и богатство мысли и одаривает ученика (*садхаку*) абсолютным знанием его истинной природы. Это знание, в свою очередь, рождает свободу, которая лежит за пределами обычного понимания. Преданность и страстное изучение сутр зажигают для *садхаки* свет духовного знания. Благодаря практике он начинает излучать доброжелательность, дружелюбие и сострадание. Это знание, получаемое через субъективный опыт, дарует ему ощущение безграничной радости, гармонии и мира.

Каждая философская школа по-своему толкует сутры. Пытаясь разьяснить описанный в трактате путь к Самореализации, одни мыслители делают акцент на *карме* (действие, поступок), другие — на *джняне* (мудрость), третьи — на *бхакти* (служение, преданность). В своих трактовках каждый основывается на некоем ключе: выбирая для себя центральные идеи, он развивает вокруг них свои мысли и вплетает в них свои чувства и переживания. Мои собственные интерпретации основываются на многолетнем изучении йоги и на опыте, полученном от практики *асан*, *пранаямы* и *дхьяны*. Чтобы объяснить сутры наиболее простым и точным способом и не отойти от традиционных значений, определенных последователями Патанджали, я опирался именно на эти ключевые для меня аспекты йоги.

Четыре главы — *пады* — составляют:

1. *Самадхи пада* (о созерцании)
2. *Садхана пада* (о практике)
3. *Вибхути пада* (о свойствах, или силах)
4. *Кайвалья пада* (об избавлении и свободе).

Четыре *пады* отвечают четырем *варнам* (разделение труда); четырем *ашрамам* (стадии жизни); трем *гунам* (качества природы) и состоянию, им не

подвластному (*саттва, раджас, тамас, гунатита*), и четырьмя *пурушартхам* (цели жизни). В заключительной сутре четвертой *пады* Патанджали говорит о достижении человеком *пурушартх* и исполнении *гунами* своего назначения и определяет это как наивысшую цель йогической *садханы*. Вероятно, во времена Патанджали эти понятия были хорошо известны, поэтому в первых главах он не дает им прямого определения и подробно рассматривает лишь в самом конце книги.

Конечным результатом следования пути, изложенного Патанджали, должно стать постижение безусловного и неделимого созерцателя.

Первая *пада* составляет трактат о *дхарме* (*дхарма шастра*), науке о религиозном долге. Назначение *дхармы* — поддержать тех, кто в своем осуществлении этических, физических или ментальных практик рискует оступиться и упасть; она помогает свернувшим с пути вернуться к соблюдению духовной дисциплины. Мне представляется, что вся концепция йоги Патанджали основывается на *дхарме* — законе, который благодаря Ведам сохранился и до наших дней. Целью *дхармы* является освобождение.

*Дхарма* суть семя йоги, *кайвалья* — ее плод. Именно это разъясняет Патанджали в заключительной сутре, определяя *кайвалью* как абсолютное состояние, не обусловленное никакими целями или *гунами* природы. Избавляясь от власти органов действия, чувств, ума, разума и сознания, йогин излучает свет собственного знания, проистекающего из *атмана*. Йога — это путь к *кайвалье*.

*Дхарма*, наука религиозного долга, является частью детально описанного Патанджали восьмеричного пути йоги (*аштанга-йога*). Преданное и самоотверженное исполнение восьми дисциплин наделяет *садхаку* физической, ментальной и эмоциональной стабильностью и позволяет ему оставаться спокойным в любых обстоятельствах. *Садхака* учится познанию Высшего Духа, *Брахмана*, и стремится придерживаться высшей истины, о чем бы он ни помышлял, что бы ни говорил и что бы ни делал.

## Самадхи пада

В первой главе Патанджали приводит определение йоги и проливает свет на природу движений, волнующих сознание — *читта вритти*. Эта *пада* предназначена для тех, кто в своем развитии уже достиг определенной зрелости. Она помогает высокоразвитым *садхакам* утвердиться в возвышенном знании и сохранить обретенную мудрость. Действительно, редки те души, которые достигают *самадхи* на раннем этапе жизни, ибо *самадхи* есть последняя из восьми ступеней йоги. *Самадхи* есть встреча со своей душой лицом к лицу. Это абсолютное целостное состояние бытия, в котором стираются все различия между телом, умом и душой. Такие мудрецы, как Хануман,

Шука, Дхрува, Прахлада, Шанкарачарья, Джнянешвар, Кабир, Свами Рандас из Махараштры, Рамакришна Парамасхамся и Рамана Махариши не нуждались в прохождении каждой ступени йоги и достигали *кайвальяю*, минуя промежуточные стадии жизни. Каждое действие этих великих созерцателей исходило из души, и на протяжении своих жизней они пребывали в состоянии истинного блаженства и чистоты.

Слово *самадхи* состоит из двух корней. *Сама* означает «равный, подобный, прямой, честный, беспристрастный, справедливый, доброжелательный и добродетельный»; *адхи* — «сверх и свыше» (имеется в виду не поддающийся разрушению созерцатель). *Самадхи* — это возвращение к источнику сознания — созерцателю, что сопровождается беспристрастным равномерным проникновением его сути в разум, ум, чувства и тело. Можно предположить, что, открывая свой трактат прояснением *самадхи*, Патанджали намеревался привлечь те души, которые уже готовы к самореализации, и подтолкнуть их к познанию целостного и неделимого. Для непосвященного большинства заманчивая перспектива *самадхи*, описанного уже в самом начале книги, служит неким маяком, указывающим своим светом на путь йоги. Благодаря преданной практике мы обретаем знание и постигаем свою душу.

Патанджали описывает колебания и изменения мысли, беспокоящие сознание, и предлагает различные способы их усмирения. В силу этого йогу стали называть ментальной *садханой* (практикой). Ментальная *садхана* возможна только в том случае, если аккумулированные плоды благих действий, совершенных в прошлых жизнях (*самскары*), по своей природе достойны. *Самскары* — это хранилище прошлых ощущений, инстинктов и подсознательных — скрытых — впечатлений. Хорошие *самскары* служат стимулом для поддержания высокой степени восприимчивости, без которой продвижение по духовному пути становится невозможным.

Сознание пронизывают три качества природы (*гуны*) — свет (*самттва*), вибрация (*раджас*) и инерция (*тамас*). *Гуны* также окрашивают наши действия в белый (*самттва*), серый (*раджас*) и черный (*тамас*) цвета. Благодаря йоге наши действия и разум избавляются от власти *гун*, и созерцатель всплывает из глубин на поверхность, дабы познать собственную душу. Такое переживание кристально чисто и свободно от относительности действий и свойств природы. Это состояние чистоты и есть *самадхи*. Таким образом, йога одновременно служит и целью, и средством. По сути, йога — это *самадхи*, а *самадхи* — йога.

Существуют два основных вида *самадхи*. *Сабиджа*, иначе называемое *сампраджнята самадхи*, достигается посредством тщательно прилагаемого усилия. Здесь в качестве объекта для концентрации используется «семя», которым является какой-либо объект или представление. *Нирбиджа самадхи* достигается без семени — т. е. без опоры.

В обычном состоянии работа сознания обуславливается пятью факторами. К ним относятся: правильное восприятие, неправильное восприятие (здесь чувства вводят в заблуждение), иллюзии и неясность (здесь человека подводит его ум), сон и память. Душа чиста, однако из-за неровности и нечистоты сознания она, подобно пауку, бьётся в ловушке собственной паутины, попадает в вечный круговорот печалей и радостей и вовлекается в страдания. Печали и радости могут быть болезненными и неболезненными, различимыми и неразличимыми.

Свобода, которую можно определить как непосредственное переживание *самадхи*, может быть достигнута путем строгого, дисциплинированного соблюдения правил поведения и через отрешенность от чувственных желаний и appetитов. Это становится возможным благодаря двум «столпам» йоги — *абхьясе* и *вайрагье*.

*Абхьяса* (практика) — это искусство познания того, что можно познать через дисциплинированное действие. Она предполагает длительное, ревностное, спокойное и неустанное усилие. *Вайрагья* (беспристрастность и отрешенность) — это искусство избегания того, что необходимо избегать. И то, и другое предполагает позитивный подход и добродетельность.

Практика — это генерирующая сила трансформации. Однако если не дополнять ее отрешенностью, производимая ею энергия будет стихийна и ее выбросит во внешний мир, словно центробежной силой. Отрешенность призвана обуздать этот всплеск энергии и защитить *садхаку* от чувственных объектов, придав энергии центростремительное движение к самому ядру существа.

Патанджали призывает *садхаку* воспитать в себе дружелюбие и сострадание, радоваться счастью других и оставаться равнодушным к добродетели и пороку. Так он сможет сохранить свое спокойствие и равновесие. Патанджали советует *садхаке* следовать этическим дисциплинам *ямы* и *ниямы* — десяти предписаниям, аналогичным Десяти Заповедям. *Яма* и *ниама* регулируют поведение человека и его практику и закладывают фундамент для его духовного развития. Далее Патанджали описывает методы, благодаря которым сознание избавляется от интеллектуальных и эмоциональных перепадов и принимает форму души — универсальной, неперсонифицированной и нематериальной. *Садхака*, познавший душу, исполнен спокойствия. Он обретает способность проникать в суть вещей и постигает истину. Душа, дотоле непроявленная, открывается созерцателю. Ищущий становится созерцателем: он познает *нирбиджа самадхи* — состояние без семени, без опоры.

## Садхана пада

Во второй главе Патанджали обращается к духовно незрелым людям и описывает им последовательный путь обретения абсолютной свободы. Здесь он

использует понятие *крийя-йоги*. *Крийя* значит «действие». *Крийя-йога* ставит акцент на динамичном усилии, которое должен предпринимать *садхака*. Она состоит из восьми йогических дисциплин — *ямы*, *ниямы*, *асаны*, *пранаямы*, *пратьяхары*, *дхараны*, *дхьяны* и *самадхи*. Эти дисциплины можно разложить на три яруса. Первый ярус образуют *яма*, *нияма*, *асана* и *пранаяма*, которые объединяются *тапасом* (религиозный дух, которым пропитана практика). Второй ярус — *пратьяхара* и *дхарана* — подразумевает самоизучение (*свадхьяйя*). *Дхьяна* и *самадхи*, составляющие третий ярус, отражают *Ишвара пранидхану* — сдачу индивидуального «я» на милость Высшего Духа — Господа (*Ишвара*).

Таким образом, в своем трактате Патанджали рассматривает три великих пути, проходящих красной нитью через всю индийскую философию. *Карма-марга*, путь действия, предполагает *тапас*; *джняна-марга*, путь знания, — *свадхьяйю*; а *бхакти-марга*, путь капитуляции перед Господом, — *Ишвара пранидхану*.

В этой главе Патанджали определяет *авидью*, духовное невежество, как источник страданий. *Авидья* — это первая из пяти *клеш* — страданий. Она же является корнем, из которого произрастают все остальные: эгоизм, привязанность, неприязнь и цепляние за жизнь. Из *клеш* рождаются желания, которые сеют семена печали.

В зависимости от причины страдания можно разделить на три группы: страдания, причиной которых является сам человек, унаследованные недуги и страдания, вызываемые дисбалансом элементов в организме. К какой бы группе оно ни принадлежало, страдание является следствием действий, совершенных в этой или предыдущих жизнях. *Клеши* преодолеваются посредством практики и отрешенности, которые должны пронизывать все восемь дисциплин йоги. Йогические практики очищают тело, чувства и ум, а строгая дисциплина сжигает семена страданий, смывает загрязнения и позволяет ищущему познать спокойствие, в котором он сливается с созерцателем.

Исполнять *асаны* необходимо так, чтобы узнать свое тело, чувства и разум. Поэтому *садхака* развивает бдительность, чувствительность и концентрацию. *Пранаяма* дает нам контроль над тонкими свойствами элементов — звуком, осязаемостью, формой, вкусом и запахом. *Пратьяхара* предполагает возвращение органов действия и чувств восприятия в ум.

На этом *садхана пада* заканчивается. *Дхарана*, *дхьяна* и *самадхи*, тонкие аспекты сознания, разъясняются в следующей главе — *вибхути паде*. Благодаря этим трем дисциплинам ум «всасывается» сознанием, а сознание — душой.

Путешествие от *ямы* до *пратьяхары*, описанное в *садхана паде*, заканчивается океаном спокойствия, поверхность которого не знает волнения. Если *читта* — море, то его волнение (*вритти*) — рябь, зыбь. Тело, ум и сознание причащаются души. Теперь они свободны от привязанности и неприязни



и теряют осознание времени и места. Тело и ум избавляются от загрязнений, а забрезживший свет мудрости искореняет невежество. На смену высокомерию и гордыне приходит невинность, и ищущий становится созерцателем.

## Вибхути пада

Третья *пада* повествует о божественном эффекте йогической *садханы*. *Садхака* обретает полное знание прошлого, настоящего и будущего и познает принцип солнечной системы. Он читает в умах других существ. Он приобретает восемь сверхъестественных способностей — *сиддхи*. К ним относится способность принимать малые или большие размеры, становиться легким или тяжелым, обретать все что угодно, воплощать любое желание и господствовать над всем и вся.

Эти достижения таят в себе опасность. Патанджали призывает *садхаку* не поддаваться их соблазну и следовать своей духовной тропой.

В своих толкованиях мудрец Вьяса приводит примеры тех, кто поддался соблазну *сиддхи*, и тех, кто сохранил свободу. Нахуша принадлежал к смертным, но волею судеб стал повелевать небесами. Он не смог совладать с предоставленной ему властью, лишился милости богов и был сброшен на землю в облике змея. Урваши, прославленная небесная нимфа, дочь Нары Нараяны (сына Дхармы и внука Брахмы), превратилась в лиану. Ахалья, поддавшись влечению чувств, была проклята Гаутамой и обратилась в камень. Среди тех, кто остался на верном пути, можно упомянуть быка Нанди, который достиг бога Шивы, и царя рыб Матсью, который стал Матсиендранатхом — величайшим *хатха-йогоином* на земле.

Уступив соблазну *сиддхи*, *садхака* уподобляется тому, кто, спасаясь от ветра, попадает в ураган. Сопrotивляясь искушению и строго следуя избранным путем, он познает *кайвалью* — неделимое, неразличимое, лишённое признаков существование.

## Кайвалья пада

В заключительной главе Патанджали проводит грань между *кайвальей* и *самадхи*. Пребывая в *самадхи*, *садхака* познает пассивное состояние единственности между созерцателем и зримым, наблюдателем и наблюдаемым, субъектом и объектом. В *кайвалье* он постигает позитивное состояние жизни и избавляется от *тамасического*, *раджасического* и *саттвического* влияния природы. Он живет в этом мире и совершает ежедневные дела, оставаясь лишь невовлеченным свидетелем.

Патанджали говорит, что *кайвалья* достигается благодаря происхождению, а также посредством употребления трав, пения *мантр*, *тапаса* (интенсивное



дисциплинированное усилие) и *самадхи*. Из всех этих способов лишь последние два способствуют зрелости разума и обеспечивают стабильный рост.

В зависимости от совершаемых им действий человек может как способствовать своему развитию, так и препятствовать ему. Йогические практики способствуют духовной жизни. Нейогические действия привязывают человека к миру. Благие и неблагие действия коренятся в эго — *ахамкаре*. Йога искореняет человеческую гордыню и помогает ищущему отследить источник действий — сознание, которое хранит в себе все прошлые впечатления (*самскар*ы). Как только это происходит, *садхака* мгновенно освобождается от реакций своих действий. Желания покидают его. Желание, действие и реакция — это спицы, которые вращают колесо мысли. Однако как только сознание очищается и обретает устойчивость, они теряют свою силу. Движения ума останавливаются, и *садхака* становится совершенным йогиним, обретшим мастерство действия. Подобно тому как фитиль, масло и огонь сообща поддерживают пламя, так и мысль, речь и действие объединяются, и знание йогина становится полным. Для тех, чье знание и понимание ограничены, объект — это одно, «переживание» объекта — другое, а слово — третье. Эти колебания ума выхолащивают способность человека мыслить и действовать.

Йогин умеет отличить колеблющуюся природу мыслительных процессов от постижения неизменного «Я». Он совершает свои мирские дела, оставаясь невовлеченным и независимым свидетелем. Подобно кристаллу, его ум отражает собственную неискаженную форму. На этом этапе останавливаются процессы размышления и обдумывания, и йогин переживает освобождение. Он чист от желания, злобы, алчности, вожделения, гордыни и ненависти и познает мудрость. Эта проверенная мудрость несет собой свет (*ритамбхара праджня*). Она приводит *садхаку* к добродетельной осознанности — *дхарма мегха самадхи*, которая низводит на него поток знания и мудрости. Ищущий погружается в *кайвалью* — негаснущий свет души, который озаряет не только его божественность, но и божественность тех, с кем он вступает в контакт.

Я завершаю свой пролог изречением Шри Вьясы (*Вишну-пурана*): «Йога есть учитель йоги. Йогу следует постигать йогой. И посему живите в йоге, дабы осознать йогу; познавайте йогу через йогу. Тот, кто не поддается соблазнам, наслаждается йогой через саму йогу».



## ВВЕДЕНИЕ

### I. Самадхи пада

Патанджали начинает Йога-сутры с изречения о тщательно продуманных правилах поведения, необходимых для обретения духовного равновесия и невозмутимости, которые человек не утрачивал бы ни при каких обстоятельствах.

Патанджали определяет йогу как обуздание *читты*, сознания. Понятие *читта* гораздо шире понятия ума. Она имеет три составляющие: ум (*манас*), разум (*буддхи*) и эго (*ахамкара*), которые являются частями единого целого. Понятие «самость» определяет человека как индивидуальное существо. Самость следует отличать от ума, разума и эго, которые зависят от развития человека.

В противоположность объекту опыта самость определяет его субъект. Именно из нее возникает первое представление о «я», и в ней же «я» растворяется. Самость принимает форму «я»; она пронизана светом — *саттвическим* качеством природы. В индийских храмах можно увидеть изваяние каменного божества, которое никогда не покидает стен святилища. Во время религиозных шествий используют другое, бронзовое божество, олицетворяющее первое. Бронзовая статуя символизирует индивидуальное существо, самость, в то время как главное божество — символ универсальности Души.

Цель восточных философских систем — провести человека через оболочки его собственного существа. Движение это осуществляется как от центра (души) к периферии, так и в обратном направлении — от периферии к центру. Задача такого глубокого исследования — отыскать, испробовать и испытать до дна нектар души. Процесс начинается с осознания внешних слоев; он охватывает работу органов действия, или *кармендрий* (руки, ноги, рот, репродуктивные органы и органы выделения), и органов восприятия — *джнянедрий* (уши, глаза, нос, язык и кожа). Осознание начинает пронизывать ум, разум, эго, сознание и индивидуальное «я» (*асмита*) и в итоге достигает души (*атма*). Движение по этим оболочкам может происходить и в обратном направлении.

Поскольку *асмита* изначально незапятнанна, ее существование само по себе нельзя оценивать с нравственных позиций. *Асмита* окрашивается в те

или иные тона в зависимости от уровня развития отдельного ученика (*садхаки*). Поэтому проявления *асмиты* очень разнообразны. В своей самой грубой форме «сознание “я”» превращается в гордыню и эгоизм, а в наиболее тонкой — достигает глубочайшего уровня человеческого существа и в этом качестве приближается к *атману*. *Ахамкара*, эго, также непостоянна, и ее переменчивость зависит от *раджасичного*, *тамасичного* или *саттвичного* характера самого эго. *Саттвичная ахамкара*, как правило, говорит о развитой *асмите*.

*Асмита* подобна хамелеону. Ее непостоянство становится очевидным, когда мы решаемся на что-то, бросаем сами себе вызов. Вызов коренится в позитивной ипостаси *асмиты*. В тот момент, когда проявляется ее негативная ипостась, возникает страх, который подавляет инициативу. Чтобы разоружить страх, необходимо бросить себе встречный вызов. Такой конфликт по природе своей созидателен.

Рассмотрим это на примере практики *асан*. *Асаны* являют собой особое, легко контролируемое поле битвы, на котором разворачиваются процессы конфликта и созидания. Здесь в своем собственном внутреннем плане мы можем воссоздать процесс человеческой эволюции, благодаря чему обретаем способность наблюдать собственное развитие и постигать его до тех пор, пока конфликт не разрешится. По разрешении конфликта наступает единство, которое образно можно сравнить с рекой, сбрасывающей свои воды в море. Созидательную борьбу можно проследить во время выполнения стойки на голове, когда нас раздрают две противоположные тенденции. С одной стороны, мы полны решимости улучшить позу, с другой — страх упасть всячески этому препятствует. Поспешность приведет к падению, робость будет мешать работе. Но если наблюдать, анализировать и контролировать взаимодействие этих двух противоборствующих сил, можно достичь совершенства. В этот момент *асмита*, бросающая вызов, и *асмита*, этому вызову сопротивляющаяся, лишается своей двойственности и, воссоединяясь сама с собой, принимает завершенную, совершенную форму. Здесь она растворяется в блаженстве, *сатчитананде* (чистота-сознание-блаженство).

*Ахамкара*, эго, — это ощущение «я». Оно является тем узлом, который вместе с внутренним рассудком — умом — связывает сознание и тело. Таким образом, ум соединяет все уровни человеческого существа, охватывая душу, внутренние оболочки и органы действия и чувств, и тем самым выступает связующим звеном между видимыми объектами и субъектом, созерцателем. Ум — это фактор, объединяющий душу и тело, который слой за слоем помогает нам раскрыть свою истинную суть (*дживатман*).

Человек заключает в себе несколько слоев, или оболочек. Это анатомическая — скелетная, или структурная — оболочка (*аннамайя коша*); физиологическая, или органическая оболочка (*пранамайя коша*); ментальная, или эмоциональная оболочка (*маномайя коша*); интеллектуальная оболочка, или

оболочка различения (*виджнянамайя коша*), и чистая оболочка блаженства (*анандамайя коша*). *Коши* олицетворяют пять элементов природы, *пракрити*: землю, воду, огонь, воздух и эфир. Шестой *кошей* является индивидуальная форма *махата*, космического сознания, называемая *читтой*. А седьмая *коша* — это сокрытая внутри нас душа. Итак, человек обладает семью *кошами*, постижение которых происходит по мере развития осознанности.

Духовная оболочка блаженства называется каузальным телом (*карана шарира*). Физиологическая, ментальная и интеллектуальная оболочки образуют тонкое тело (*сукшма шарира*), а анатомическая оболочка является собой плотное, проявленное тело (*карья шарира*). Тот, кто следует путем йоги, стремится постичь предназначение всех оболочек души, равно как и саму душу. Отсюда начинается поиск божественной сердцевины человеческого существа — *атмана*.

Ум целиком пропитывает и охватывает как сознательные и бессознательные ментальные операции, так и работу мозга. Любая витальная активность проистекает из ума. Согласно индийской философии, несмотря на то что ум вместе с разумом и *ахамкарой* является составляющей сознания, он одновременно служит внешней оболочкой для разума и эго и рассматривается в качестве одиннадцатого органа чувств. Ум неуловим, словно ртуть. Он чувствует, желает, помнит, воспринимает, вспоминает и переживает самые разные эмоциональные ощущения, среди которых боль и наслаждение, жар и холод, честь и позор. Уму присущи два противоположных свойства: он может направляться внутрь и тем самым приближаться к ядру человеческого существа; а может обращаться вовне. Направляясь вовне, ум проявляется как мозг, и тогда его задачей становится визуальное распознавание и восприятие внешних объектов, с которыми он впоследствии себя и отождествляет.

Важно понять, что мозг — лишь составляющая ума, служащая для него инструментом действия. Мозг расположен в черепной коробке и является частью центральной нервной системы. Благодаря мозгу становятся возможными различные мыслительные операции. Он контролирует и координирует ментальную и физическую активность. Обретая способность сознательно успокаивать мозг, мы усиливаем когнитивную способность, которая благодаря разуму позволяет постигать различные аспекты ума. Ясность разума снимает покров темноты и способствует спокойному восприятию, осуществляемому в эго и сознании, равномерно распределяя их энергию по пяти оболочкам: физической, физиологической, ментальной и оболочкам различения и блаженства.

### Что есть душа?

Господь, *Параматман* или *Пуруша Вишешан*, — это Универсальная Душа, семя всего сущего (см. I.24). Индивидуальная душа, *дживатман*

или *пуруша*, является источником самости. Между этими двумя понятиями есть существенная разница. В отличие от самости душа не имеет формы. Она отделена от тела и не подвластна самости. Душа — это суть человека.

Подобно уму душа не имеет четкой локализации в теле. Она сокрыта и пребывает везде. В то мгновение, когда душа осознает саму себя, она ощущается повсюду. В отличие от самости душа не зависит от материи и по сему универсальна. Самость порождает цели и действия и является источником духовного развития, осуществляемого через знание. Поддавшись мирским соблазнам, она может стать также и источником духовного разрушения. Душа же постигает духовную реальность и является созерцателем (*дришта*).

Душа подобна здоровому семени, которое вырастает в цветущее дерево, приносящее чудесные плоды. Душа суть семя человеческого развития. Пуская ростки, душа превращается в индивидуальное «я», *асмиту*, из которого появляется сознание, *читта*. В сознании, в свою очередь, коренятся эго, разум, ум; оно является источником для органов действия и чувств восприятия. Хотя душа свободна от влияний, ее оболочки входят в контакт с объектами окружающего мира, которые посредством мозга и ума оставляют на оболочках отпечатки, следы. Способность к различению, которой обладают мозг и ум, призвана высветить эти следы с тем, чтобы либо отбросить их, либо сохранить. Если же способность к различению отсутствует, следы, подобно трепещущим листьям, создают колебания в речах, мыслях и поступках человека и порождают беспокойство.

Бесконечные колебания известны как *вритти* (изменения, движения, работа, операция, образ действия или тип поведения сознания). Море немислимо без волн. Так и *вритти* — мыслительные волны — непременная составляющая мозга, ума и сознания.

Мысль — это ментальная вибрация, основанная на пережитом опыте. Мысль является продуктом внутренней ментальной активности — мыслительного процесса. Мыслительный процесс сознательно включает в работу интеллект, который анализирует мысли, возникающие из ментального тела благодаря воспоминанию о пережитом опыте. Мысли порождают беспокойство. Анализируя их, человек развивает способность к различению и, как следствие, обретает внутреннее равновесие.

Когда сознание пребывает в спокойствии, на его внутренние составляющие — разум, эго, ум и ощущение «я» — тоже нисходит умиротворение. В результате мыслительные волны не возникают ни в уме, ни в сознании. Наступает переживание невозмутимости и тишины, равновесия и умиротворенности, и человек становится зрелым. Его помыслы, слова и поступки очищаются, а сам он вливается в божественный поток.

## Изучение сознания

Перед тем как описать принципы йоги, Патанджали рассказывает о сознании и об усмирении его движений.

Глагол *чит* значит «воспринимать, замечать, знать, понимать, жаждать, желать, напоминать». Существительное *чит* означает мысль, эмоцию, интеллект, ощущение, характер, видение, сердце, душу. *Чинта* — это беспокойные или тревожные мысли, а *чинтана* — намеренное, тщательное размышление. *Чинта* и *чинтана* — это аспекты *читты*. И поскольку они умирятся благодаря йоге, йогу определяют как *читта вритти ниродхах*. Полностью обузданная и чистая *читта* обретает божественность и достигает единения с душой.

*Читта* являет собой индивидуальную форму *махата*, универсального сознания. *Читта* — это обитель разума, которое рождается из совести, *антахараны*, источника добродетели и религиозного знания. Душа суть семя совести, совесть суть источник сознания, разума и ума. Мыслительный процесс в сознании включает ум, разум и эго. Ум обладает способностью представлять, думать, быть внимательным, иметь цели, чувствовать и желать. Непрерывные колебания ума воздействуют на внутренние оболочки, разум, эго, сознание и самость.

Ум подобен ртути, он неуловим и постоянно ускользает. Вместе с тем это единственный орган, который одновременно отражает как внешнюю, так и внутреннюю действительность. И все же ум легче вовлекается в объекты видимого, нежели внутреннего мира.

Вместе с чувствами ум воспринимает предметы, которые человек в результате видит, наблюдает, чувствует и экспериментально познает — «переживает». Переживания могут быть болезненными, неболезненными и приятными. Переживания формируют в уме различные склонности и настроения, превращая его в хранилище следов (*самсары*) и желаний (*васаны*). Они, в свою очередь, вызывают к жизни волнения и эмоциональные впечатления. Благоприятные переживания формируют хорошие следы, неблагоприятные порождают отвращение. Следы создают колебания в сознании, формируют его различные состояния и «оттенки». Не будучи дисциплинированным и очищенным, ум вовлекается в «переживаемые» им объекты, порождая тем самым печаль и страдание.

Патанджали начинает свой трактат о йоге с объяснения работы ума. Понимание природы ума может научить нас дисциплинировать его, одновременно умирять и рассеивая разум, эго и сознание, которые в результате притягиваются сердцевинкой нашего существа и растворяются в душе. Это и есть йога.

Патанджали разъясняет, что как болезненные, так и неболезненные следы формируются за счет пяти средств: *праманы* (непосредственное восприятие,

Б.К.С. Айенгар

ЙОГА-СУТРЫ ПАТАНДЖАЛИ.  
ПРОЯСНЕНИЕ

Руководитель проекта *И. Сергина*  
Технический редактор *Н. Лисицына*  
Корректор *В. Муратханов*  
Компьютерная верстка *А. Фоминов*  
Арт-директор проекта *М. Соколова*

Подписано в печать 05.09.2008. Формат 70 × 100 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Бумага офсетная № 1. Печать офсетная.  
Объем 24,5 печ. л. Тираж 2000 экз. Заказ №

Альпина нон-фикшн  
123007, Москва, а/я 105  
Тел. (495) 980-5354  
[www.nonfiction.ru](http://www.nonfiction.ru)