

Йога сутра от Махариши Патанджали

Кратко описание на възможните състояния, които могат да бъдат достигнати с тренировка.

Източници:

1. **ПАТАНДЖАЛА-ДАРШАНА „ЙОГА –СУТРИ“ ПАТАНДЖАЛИ**

(превод от санскрит Е.П.Островский и В.И. Рудог)

2. **Афоризми от Патанджали**

(превод от санскрит Свами Вивекананда)

3. **Йога-Сутра от Махариши Патанджали**

(превод от санскрит А.Фалков)

4. **Йога-Сутра от Шримад Патанджали**

(превод от санскрит К.Свенсон)

5. **Йога-Сутра от Шримат Патанджали**

(От книгата „Светлина на душата“ А.А. Бейли)

6. ** ЙОГА СУТРА на риши ПАТАНДЖАЛИ**

((C) 2003-2007, Veronica Verai)

7. ** Йога сутра от Махариши Патанджали**

(Превод от санскрит Ратибор (Сергей Залунин)

Забележка: 1.2.5. – 1(източник) . 2(глава) . 5(сутра).

Съдържание

Глава първа За осъзнатостта.

Глава втора За практиката.

Глава трета За силата.

Глава четвърта За освобождението.

Предговор

1.

2.

3.

4.

5.

6. *Думата "йога" означава единение – единението между индивидуалното и космическото съзнание. Йога Сутра, или "Нишките на Единението", са били написани от мъдреца Патанджали в трети век пр.н.е. В Йога Сутра Патанджали е записал знанията по Йога, които преди това са се предавали устно от векове. Това е класически текст и е един от най-важните текстове по Раджа Йога. По сбит и задълбочен начин, Патанджали нарежда поредици от изречения (нишки), вдъхновени от Адвайта Веданта и Индуистката философска традиция. Йога Сутра се състои от четири глави и общо 194 такива изречения или афоризми.*

Оригиналът на санскрит позволява нееднозначно тълкуване и между отделните преводи могат да се намерят значителни разлики. Това е мой вариант на афоризмите, направен въз основа на няколко английски превода и сверяване с оригинала. Стремехът ми беше да се опитам да представя тези нелек текст възможно най-ясно. Исках също да има български превод на интернет, достъпен за всеки. Както всички свещени творби обаче, Йога Сутра изисква определена нагласа, както и известни предварителни познания, за своето пълно разбиране.

В Йога Сутра има много истина за пътищата да живеем по-добър живот за всеки, който е готов да я чуе.

Вероника Верай

Глави:

=====

1.1.Глава първа ЗА СЪСРЕДОТОЧАВАНЕТО

Ом, поклонение към Ганеш! Да защити вас този, който изоставяйки своята вечна форма, властва над света [на живите същества], по различни начини изказвайки [на него своето] благоразположение, унищожаваш [цялата] съвкупността от афекти, притежаващ страшна отрова, с множество уста и красива качулка, творецът на все-знанието, змийската свита на когото [направлява] към вечното блаженство, той, божествената змия с бяла неомърсена кожа, даряващ съсредоточаване, пребиваващ в съсредоточаване.

2.1.Глава първа СЪСРЕДОТОЧАВАНЕ И НЕГОВОТО ДУХОВНО ЗНАЧЕНИЕ.**3.1.Глава първа ОСНОВИ НА РАБОТАТА С ДУХА.****4.1.Глава първа САМАДХИПАДА, ИЛИ ЗА СЪЗЕРЦАНИЕТО****5.1.Глава първа ЗАДАЧАТА ЗА ОБЕДИНЕНИЕТО****6.1.Глава първа САМАДХИПАДА (ЗА ОСЪЗНАТОСТТА)****7.1.Глава първа САМАДХИПАДА (РАЗДЕЛ ЗА ПЪЛНОТО ВЪЗПРИЯТИЕ)**

=====

1.1.1.И така, наставлението за йога.

2.1.1.Ето обяснението за съсредоточаването.

3.1.1.Сега ще бъде обяснен способът за овладяване на природата посредством Йога.

4.1.1.ОМ! Ето наставленията на науката за Йога.

5.1.1.АУМ. Следващите инструкции имат дело с Науката за Обединяването.

6.1.1. Сега, с молитва за божествена благословия, започва изучаването на Йога.

7. 1.1.Започваме разказа за разделите на йога.

=====

1.1.2. Йога е прекратяване дейтелността на съзнанието.

2.1.2. Йога е удържане на материята на мисълта [Читта] от обличането и в различни образи [Вритти].

3.1.2. Същността на Йога се заключава в удържането на материята на мисълта от приемането, от нея, на различни видоизменения.

4.1.2. Йога е обуздаване на вритти (вълненията), присъщи на ума.

5.1.2. Това Обединение (Йога) се достига чрез подчинение на психическата природа, и сдържането на читта (ума).

6.1.2. Йога е спирането на променливите състояния на съзнанието.

7.1.2. Йога – това е осъзнатото насочване на своята способност да се изучава каквото и да е и удържането на това направление на обекта за изучаване.

=====

1.1.3. Тогава зрителят пребивава в собствената си форма.

2.1.3. В това време [времето за съсредоточаване] зрящия [Пуруша] Почива в своето собствено [естествено] състояние.

3.1.3. При това съзерцаващият си остава вътре в себе си.

4.1.3. След това, когато вритти (вълненията) са обуздани, наблюдателят се съсредоточава на/върху своята собствена природа.

5.1.3. Когато това е достигнато, Йогинът знае (познава) себе си такъв, какъвто той е в реалността.

6.1.3. Тогава наблюдателят пребивава в себе си, в покоя на своята същинска природа.

7.1.3. При това става възможно разбирането на този обект изцяло и напълно.

====

1.1.4. В другите случаи – е сходство с дейтелността [съзнанието].

2.1.4. В останалото време [извън съсредоточаването] зрящия (гледащия, наблюдаващия) се слива със своите видоизменения.

3.1.4. В друг случай разумът на съзерцаващия приема формата, диктувана от външните видоизменения.

4.1.4. Иначе тя има тази същата форма, която и вритти (вълненията).

5.1.4. До това (време) вътрешният човек е отъждествявал себе си с неговите форми и техните активни видоизменения.

6.1.4. Иначе наблюдателят се идентифицира с променливите състояния на съзнанието.

7.1.4. Иначе, разбирането за обекта се замества с умствения модел на обекта или отсъства съвсем.

====

1.1.5. Пет вида деятелност [на съзнанието]: замърсени и незамърсени.

2.1.5. Има пет разреда видоизменения, свързани със страданието и не свързани.

3.1.5. Съществуват пет типа собствени видоизменения, едни от които са неприятни, другите са приятни.

4.1.5. Вълненията (вритти) са петирични (пет вида), както болезнени, така и безболезнени.

5.1.5. Състоянията на ума са пет вида, и са подчинени на удоволствието или болката; те са болезнени или не болезнени.

6.1.5. Има пет такива състояния, повече или по-малко болезнени.

7.1.5. Умът се проявява в петте свои възможности:

====

1.1.6. Истинско познание, заблуждение, ментално конструиране, сън и памет.

2.1.6. Такива са: правилно знание, неразличаване, устно заблуждение, сън и памет.

3.1.6. Те се явяват правилното знание, заблуждението, измислицата, сън и памет.

4.1.6. Това са – истинското знание (прамана), лъжливото знание, въображение (въобразяване), сън и памет.

5.1.6. Тези видоизменения (активност) са следните: правилно знание, неправилно знание, фантазия, пасивност (сън) и памет.

6.1.6. Те са вярно знание, невярно знание, фантазия, сън и спомен.

7.1.6. Изучаване, повърхностно възприятие, въображение, сън и памет.

====

1.1.7. Истинското познание – [това е] е възприятие, умозаклучение и авторитетно свидетелство.

2.1.7. Пряко възприемане, заключение и свидетелство на компетентно лице са същността на доказателството.

3.1.7. Правилното знание възниква в резултат или на пряко възприемане, или на верни заключения, или на компетентно свидетелство.

4.1.7. Истинското знание – това е умозаклучение, авторитетно свидетелство и непосредствено възприятие.

5.1.7. Основата на правилното знание е правилното възприятие, правилният извод и правилното свидетелстване (или точното указание).

6.1.7. Вярното знание се получава чрез директно възприятие, логическо заключение и от словата на тези, които знаят (чрез свидетелство).

7.1.7. Изучаването е възможно при пряко наблюдение на обекта, при логически анализ и при получаване на информация от авторитетни източници.

====

1.1.8. Заблудението е лъжливо знание, основано не на собствената форма [реалния обект].

2.1.8. Неразличаването е лъжливо знание, не потвърдено от действителността.

3.1.8. Заблудението възниква в резултат на лъжливи умозаклучения, не съотнасящи се с действителността.

4.1.8. Лъжливото знание – това е фалшификат, илюзия (митхя), погрешно убеждение или мнение.

5.1.8. Неправилното знание се основава на възприятието на формите, а не на възприятието на състоянието на битието.

6.1.8. Невярното знание е лъжливо разбиране, формирано от възприемането на едно нещо като различно от това, което всъщност е.

7.1.8. Повърхностното възприятие – това е възприятие, което се разбира като правилно до този момент, когато по-благоприятните условия не проявят истинската природа на обекта.

====

1.1.9. [Менталното] конструиране е лишено от референции и произтича от вербалното знание.

2.1.9. Устното заблудение произтича от думите, нямащи [съответстваща] реалност.

3.1.9. Измислицата се получава при използването на понятия, на които в природата нищо не съответства.

4.1.9. Въображението – е плод на словесното знание лишено от субстанция.

5.1.9. Фантазията е основана на образи, нямащи под себе си действителност.

6.1.9. Фантазията е идея, която има словесен израз, но няма съответстваща реалност.

7.1.9. Въображението възниква при използване на обозначения, на които в природата нищо не съответства.

====

1.1.10 Сънят е [специфична] деятелност на съзнанието, опираща се на отсъствието [на познавателни съдържания].

2.1.10 Сънят е Вритти (вълнения), обгръщащи чувството за пустота.

3.1.10 Сънят – това е случай, когато чувствата възприемат видоизменението на пустотата.

4.1.10 Сънят – е деятелност на съзнанието, лишена от обективно начало.

5.1.10 Пасивността (сънят) се основава на неподвижното състояние на вритти (вълненията) (или на не-възприемане на чувствата).

6.1.10 Сънят без сънища е състояние без мисли или осъзнатост.

7.1.10 Сънят – това е състояние на изпадане от собствената природа, възникващо при инертност, неизменяемо състояние на чувствата (скука, умора).

=====

- 1.1.11. Паметта е съхранение (буквално „не изгубване“) на миналия опит.
- 2.1.11. Паметта е следствие от неизчезването [вритти - вълненията] на възприетите предмети [впечатленията от които отново възникват в съзнанието].
- 3.1.11. Паметта се проявява при забрана за разума да губи възприетия образ.
- 4.1.11. Паметта – е съхранение на миналия опит.
- 5.1.11. Памет е удържането на това, което е било узнато.
- 6.1.11. Споменът е извикването на минали впечатления, непроменени.
- 7.1.11. Памет – това е съхранение в ума на значенията и понятията.

=====

- 1.1.12. Тяхното прекратяване [се достига] е благодарение на практиката и безстрастието.
- 2.1.12. Властта над тях [Вритти - вълненията] се достига с упражнения и отричане [отсъствие на привързаност].
- 3.1.12. Властта над тях се достига с упражнения и разкрепостяване [отсъствие на привързаност].
- 4.1.12. Всичките тези петте се съдържат с практика и безстрастие.
- 5.1.12. Контролът над тези видоизменения на вътрешния орган, ума, се достига чрез непрестанни усилия и чрез непривързаност.
- 6.1.12. Практиката и непривързаността са средствата, с които тези променливи състояния могат да бъдат обуздани.
- 7.1.12. Всичко това става управляемо посредством упражненията и с помощта на разкрепостяването.

=====

- 1.1.13. От тях практиката е [непрестанно] усилие по съхраняване на устойчивостта на съзнанието.
- 2.1.13. Постоянно усилие да държат тях [Вритти - вълненията] в съвършено подчинение е упражнение.
- 3.1.13. Упражнението е усилие по тяхното удържане в постоянно състояние.
- 4.1.13. Практиката (абхяса) – е усилие, необходимо за успокояване на ума.
- 5.1.13. Непрестанното усилие е постоянен опит да се съдържат видоизмененията на ума.
- 6.1.13. Практиката означава постоянни усилия да се достигне до стабилно състояние на покой.
- 7.1.13. Упражнението – това е усилие, необходимо за достигане и поддържане на необходимото състояние.

=====

- 1.1.14. Но тя става здраво вкоренена [единствено тогава, когато] към нея се придържат в течение на продължително време без прекъсване и с [дължимото] внимание.
- 2.1.14. Неговата почва се укрепва от продължителни и постоянни усилия, съпроводжани от страстна любов [към целта за достигане].
- 3.1.14. То се укрепва от продължителната практика, без прекъсвания и с пълно отдаване.
- 4.1.14. Тази практика ще стане успешна при постоянна в почитане преданост, непрекъсната в течение на продължително време.
- 5.1.14. Когато обектът за достигане е достатъчно оценен, и усилията към неговото достигане настойчиво се продължават без прекъсване, тогава устойчивостта на ума (съдържането на вритти – вълненията) се обезпечава.

6.1.14. Когато практиката се извършва старателно и целенасочено, без прекъсване за дълъг период от време, тя става твърдо установена.

7.1.14. След продължителното, без прекъсвания, изпълнение на необходимите упражнения и положителното към тях отношение, може да се достигне желания резултат.

=====

1.1.15 Безстрастието е състояние на пълно преодоляване у този, който е свободен от влечението към чувствените обекти и цели, осветени от традицията.

2.1.15 Резултатът, получаван от тези, които са отхвърлили жаждата на възприеманите от зрението или слуха предмети, и състоящи се в господството над тези предмети, е отречение [отричане].

3.1.15 Пълното разкрепостяване идва към този, който не желае нищо от възприемания със зрението или слуха обект.

4.1.15 Безстрастието – това е съзнание, в което господства отсъствието на жажда за вещите, както видимите, така и за описаните в свещените текстове.

5.1.15 Непривързаността е свобода от продължаването на всички и желаня, земни или традиционни, сега или след това.

6.1.15 Непривързаността е състояние на освободеност от желаня към обекти, видими или невидими.

7.1.15 Разкрепостяването се достига с отсъствието на стремления (стремеж) към използване на възприемания обект.

=====

1.1.16. То – е най-висшето, [когато] благодарение на постигането на Пуруша (чистото съзнание) изчезва влечението към гуните (качествата на природата).

2.1.16. Това крайно отричане (отречение), отхвърлящо даже качествата, показва Пуруша (чистото съзнание) [нейната истинска природа].

3.1.16. Неговата най-висша форма, чистото съзнание (Пуруша), отхвърля всичко, даже самата природа на желанята [Гуните (качествата на природата)].

4.1.16. Това най-висше (отсъствие на желание), отбелязано с безразличие към всички гуни (качества на природата) е в следствие на знанието за Пуруша (чистото съзнание).

5.1.16. Резултатът от тази непривързаност се явява точното знание на духовния човек, кога той е освободен от качествата или гуните.

6.1.16. Върховната непривързаност се бележи от преминаване отвъд елементите на природата (гуните) и познание на чистото съзнание (пуруша).

7.1.16. Така, достигайки висшето състояние, личността няма да бъде подлагана на влиянието на гуните (качествата) на природата, както външно, така и вътрешно.

(Гуни – буквално качества на природата: саттва – ясност, благодет; раджас – активност, страст; тамас – незнание, инертност, безумие)

=====

1.1.17. [То] – е съзнателно, доколкото се съпровожда от формите на избирателност, рефлексите, блаженството и същността за себе си.

2.1.17. Съсредоточаването, наричано знание, е това нещо, след което следва разсъждението, разпознаването, блаженството, безкачественото „АЗ“.

3.1.17. Правилното знание ще получи този, който разбере, че след това следва разсъждението, разпознаването и насладението.

4.1.17. Познательната медитация (вичара) се съпровожда от размишлението, различаването, радостта и усещането „аз съм“.

5.1.17. Съзнанието за обекта се достига от концентрация на неговата природа от четири части: форма, чрез изследване; качества (или гуни), чрез различаващо възприятие; цели, чрез вдъхновение (или блаженство); и душа, чрез отъждествяване.

6.1.17. Чрез практика и непривързаност се развиват тези четири вида последователно задълбочаваща се осъзнатост: анализ, синтез, блаженство и самосъзнание; в тези степени осъзнатостта (самадхи) има зърно (обект) и в тях наблюдателят и наблюдаемото са разделени.

7.1.17. От начало постигането е повърхностно, след това става по-дълбоко, след това всеобемащо, по-късно настъпва пълното възприемане, принасящо удовлетворение.

====

1.1.18. Другото [съсредоточаване, при което] си остават [единствено] формиращите фактори, се изпреварва от практиката, обуславяща прекратяването [деятелността на съзнанието].

2.1.18. Има и друго Самадхи, достигано с постоянни упражнения за прекратяване на всякаква умствена деятелност, в която Читта (ума) удържа единствено непроявените впечатления.

3.1.18. Възможен е и друг случай, когато се използва пълното прекратяване на всякаква мисловна активност.

4.1.18. Съществува и друга медитация, достигана с практиката за спиране на мислите, за да останат единствено самскарите (впечатленията на ума).

5.1.18. Следващият стадия на самадхи се достига, когато чрез еднопосочно насочена мисъл се успокоява външната активност. На този стадий читта (ума) е отзивчива само (единствено) към субективните впечатления.

6.1.18. Друга, по-висша степен на самадхи е тази, в която няма описаните осъзнатости и единствено изникващите латентни отпечатащи на кармата (самскарите) нарушават чистотата на съзнанието.

7.1.18. Други умствени възмущения при това отсъстват, но паметта за миналото си остава.

====

1.1.19. [Безсъзнателното съсредоточаване], обусловено от съществуването, [бива] у без телесните и разтворените в първопричината същества.

2.1.19. [Самадхи, съпровождано от крайното отричане,] се превръща в причина за новите появявания на боговете и тези, които са се слели с природата.

3.1.19. Един от случаите на това в реалния свят се явява този, който е овладял безграничното съзнание или се е слял с природата.

4.1.19. За създанията, които нямат форма и тези, които са потопени в лайя (цялостната природа), светът се явява причина.

5.1.19. Такова самадхи преминава не зад пределите на феноменалния свят; то преминава не зад пределите на Боговете, и тези, които са свързани със света конкретно.

6.1.19. Това състояние може да доведе до преживявания на безтелесно съществуване или сливане с природата.

7.1.19. Съществуват такива, които се раждат в състоянието на йога. Те не се нуждаят от упражнения.

====

1.1.20. У други [същества с безсъзнателно съсредоточаване] предшестват вяра, енергия, внимателност, съзерцание и мъдрост.

- 2.1.20. От други това Самадхи се достига по пътя на вярата, енергията, паметта, съсредоточаването и различаване на действителното.
- 3.1.20. Това е възможно чрез вярата, енергията, добрата памет и проникателността.
- 4.1.20. За други това се предшества от вяра, енергичност, памет, самадхи и различаване.
- 5.1.20. Други йогини достигат самадхи и идват към разпознаване на чистия дух чрез вяра, след която следва енергията, паметта, медитацията и правилното възприемане.
- 6.1.20. Практиката трябва да се следва с вяра, увереност, ентузиазъм, памет и концентрация, за да се премине отвъд тази степен на осъзнатост.
- 7.1.20. Увереността дава сила за достигането на успех, въпреки различните смущения. Реализацията на целите на йога тогава – това е въпрос на време.

====

- 1.1.21. У надарените със силна устременост [съсредоточаване] – успехът е в непосредствена близост.
- 2.1.21. Успехът се достига бързо при най-висшата енергия.
- 3.1.21. Колкото повече усилия, толкова по-бърз е успеха.
- 4.1.21. Самадхи е най-близо до тези, чието желание е най-горещо.
- 5.1.21. Достигането на този стадий на (духовно съзнание) се явява най-бързо за тези, чието воля е интензивно оживена.
- 6.1.21. Целта е най-близо до тези, чието желание да я достигнат е най-горещо.
- 7.1.21. Колкото повече е усилието, толкова по-бърз е успехът.

====

- 1.1.22. Но и в този случай също [има] различие в предвид на слабостите, умереността или интензивността [стремежите].
- 2.1.22. Те [Самадхи] за това са различни в зависимост от употребените средства: леки, средни или висши.
- 3.1.22. Този успех може да се усеща като слаб, среден, висш.
- 4.1.22. По нататък се появяват различия (в избора на използваните средства) – меки, умерени или интензивни.
- 5.1.22. Тези, които прилагат воля, така също се различават, доколкото нейното прилагане може да бъде интензивно, умерено или бавно. По отношение на достигането на истинско духовно съзнание съществува още и друг път.
- 6.1.22. Резултатите от практиката се различават, според вложените усилия.
- 7.1.22. В зависимост от обстоятелствата и личността, резултатът може да бъде различен: слаб, среден и висш.

====

- 1.1.23. Или също [съсредоточаването се постига] в следствие на упование на Ишвара (Бог).
- 2.1.23. Или преданост към Ишвара (Бог).
- 3.1.23. Или [всичко по-горе изброено може да се получи] чрез преданост към Ишвара (Бог).
- 4.1.23. Или благодарение на предаността към Ишвара (Всевишния Господ).
- 5.1.23. При интензивното посвещаване на Ишвара (Бог), се придобива знание за Ишвара (Бог).
- 6.1.23. Или покоят на съзнанието може да бъде достигнат чрез дълбоко съзерцание и отдаване на Бог (Ишвара).
- 7.1.23. Резултатът предоставя Ишвара (Всеобеманият Източник на битието).

====

1.1.24. Ишвара(Бог) е особен Пуруша (чисто съзнание), не докоснато от афекти, карма, [нейното] съзряване и [скрити] „следи“.

2.1.24. Ишвара [Върховният управител] е особен Пуруша (чисто съзнание), не причастен към страданието, следствието от действията или желанията.

3.1.24. Ишвара (Бог) е най-висшето същество, чуждо на [суетните] преживявания, действия, техните резултати и желанията.

4.1.24. Ишвара (Бог) – е особен Пуруша (чисто съзнание), който не могат да засегнат нещастията, впечатленията, действията и техните резултати.

5.1.24. Този Ишвара (Бог) е душа, не засегната (не докосната) от ограниченията, свободна от кармата и желанията.

6.1.24. Бог е съзидателна сила, обособено и същевременно универсално съзнание, пребиваващо във вечен покой, недокоснато от недостатъци или действия, и техните плодове.

7.1.24. Ишвара (Бог) – това е най-висшият, изначален източник на съществуването. Усещанията за Него не могат да бъдат неверни.

====

1.1.25. Семето на всезнанието в Него, няма на себе си равно.

2.1.25. В Него, става безкрайно всезнанието, което в другите е само (едва) в зародиш.

3.1.25. В Него, и най-малкото достига най-висшите граници.

4.1.25. В Него (Ишвара,Бог) – е ненадминато семето на всезнанието.

5.1.25. В Ишвара (Бог), Гурудев (най-висш учител), зародишът на цялото знание се разширява до безкрайност.

6.1.25. В Бог се съдържа зародишът на цялото знание за всичко.

7.1.25. Той знае всичко, което може да бъде познавано.

====

1.1.26. [Той е] Учителят така също и на древните, защото, Той няма времеви различия.

2.1.26. Той, бидейки неограничен от времето, е Наставник, на най-древните Учители.

3.1.26. Той, не е ограничен във времето и се явява Учителят, на най-древните учители.

4.1.26. Не бидейки ограничен във времето, Той (Ишвара) се явява Учител даже на древните.

5.1.26. Ишвара (Бог), Гурудев (най-висш Учител), бидейки неограничен от времевите рамки, се явява Учителят, на изначалните Владици.

6.1.26. Бог е учителят на всички учители, бидейки неподвластен на времето.

7.1.26. Над Него, не властва времето и пространството. Той – е източник на всички времена и пространства, цялото познаваемо в миналото, в настоящето и в бъдещето.

====

1.1.27. Неговото [вербално] изразяване – е свещеният слог **ОМ**.

2.1.27. Изразяващата Него, дума е „**Ом**“.

3.1.27. Неговото име се изразява както звука „**Ом**“.

4.1.27. Неговото (вербално) изразяване – е свещеният слог **Ом**.

5.1.27. Думата за Ишвара (Бог) е **АУМ** (или **ОМ**). То е Пранава.

6.1.27. Той се представя във вибрацията на свещената мантра „**Ом**“.

7.1.27. Да се усети връзката с Него, е възможно чрез съответстващата вибрация (**Ом**).

Забележка: 1.**ОМ** (ॐ), или **АУМ**, или Пранава – звукова формула за изпълняване в реалността. Произнасянето на „ОМ“ прави казаното изпълнено, а действието – фактическо. АУМ – е троичен, винаги неразделен: А – Ментално, Брахма, активност, раджас (□□□□)(резонира в харата, два пръста под пъпа); У – Равновесие, Вишну, саттва

(□□□□□) (резонира в сърдечната чакра); М – Физическо, Шива, инертност, тамас (□□□□) (резонира в коронната чакра). Всички заедно – Неразделимо фактически Изпълняване в Реалността – ОМ.

2. **Мантра** (□□□□□) – дословно – Подреждане (въвеждане на ред) на ума. Ман – ум, Трайя – подреждане.

====

1.1.28. [Йогинът практикува] Неговата рецитация, и съсредоточаване върху Неговия обект.

2.1.28. Повтарянето на Него [Ом] и размишлението за Неговото значение е път.

3.1.28. [Поради това] постоянното повтаряне на звука „Ом“ и размишлението за Неговото значение [е необходимо за медитацията].

4.1.28. Повтарянето на **Ом** трябва да се прави с разбиране на Неговото значение.

5.1.28. Посредством публикуването на Словото и чрез размишление над Неговото значение, се придобива Пътят.

6.1.28. Мантрата „**Ом**“ следва да бъде повтаряна с дълбоко разбиране на нейното значение.

7.1.28. Обръщането (обръщението) към Него, и размишляването за Неговите свойства, позволяват да се установи устойчива връзка с Него.

====

1.1.29. От тук – и постигане на истинската същност на съзнанието, а така също отстраняване на препятствията.

2.1.29. От тук се придобива науката за интроспекцията (умението да се гледа навътре) и унищожаване на препятствията.

3.1.29. Така може да се разпознае скритото и да се отстранят препятствията.

4.1.29. По този път може да се придобие само съзерцанието и да се постигне избавяне от препятствията.

5.1.29. От това идва реализацията на „А3-а“ (душата) и отстраняване на всички препятствия.

6.1.29. Тогава пречките по пътя към достигането на истинската същност изчезват.

7.1.29. При това става постижима собствената същност и се разрушават всички смущения.

====

1.1.30. Болест, апатия, съмнение, невнимателност, мързел, невъздържание, лъжливо възприятие, неспособност за постижение на [каквато и да било] степен [на съсредоточаване], отсъствие на стабилност [при съсредоточаване] – тези разсейвания са в същност препятствия.

2.1.30. Болест, умствен мързел, съмнение, апатия, прекъсване, лъжливи възприятия, неуспех в съсредоточаването и падане от достигнатата височина са в същност преграждащи [пътя] препятствия.

3.1.30. Болест, мързел на ума, съмнение, апатия, прекъсвания, изкривено възприятие и закрепостяване, а така също изплъзване на нужното състояние при неговото достигане – всичко това са затруднения.

4.1.30. Слабост, инертност, съмнения, отсъствие на ентузиазъм, мързел, чувственост, скитане на ума, непостоянство – тези състояния на читта (ума) се явяват препятствия.

5.1.30. Препятствията за познаване на душата се явяват телесната неспособност, умствената инерция, неправилните въпроси, нехайството, мързела, отсъствието на безстрашие, грешното възприятие, неспособност за достигане на концентрация, неуспех в удържането на достигнатото медитативно състояние.

6.1.30. Тези пречки са: болест, скука, съмнение, небрежност, леност, чувственост, заблуждение, непостоянство и неспособност за задържане на постигнатото.

7.1.30. Смущенията са такива: болест, инертност на ума, съмнения, нерационалност на мисленето, умора, самооправдание, незнание за реалното състояние на своя ум, недостатъчна упоритост и склонност към деградация. Всичко девет.

=====

1.1.31. Страдание, униние (обезсърчаване), треперене в тялото, вдишванията и издишванията съпътстват (придружават) разпръснатите [състояния на съзнанието].

2.1.31. Скръбта, объркването на мислите, треперенето на тялото, неправилното дишане съпровождат (придружават) неударжане на съсредоточаването (концентрацията).

3.1.31. Съпътстващите (придружаващите) мъка, пренапрежение, тремор на мускулите, нарушения в дишането се явяват причини за отвличане (разсейване) на вниманието.

4.1.31. Болката, отчаянието, нервозността и безпорядъчните (разхвърляните) вдишвания и издишвания съществуват заедно с тези препятствия.

5.1.31. Болката, отчаянието, неуместната активност на тялото и неправилното направление (или контрол) на жизнените обстоятелства се явяват като резултати от препятствията в нисшата психическа природа.

6.1.31. Освен тях, има още четири причини, които разсейват ума: мъка, отчаяние, нестабилност на тялото и нарушения на дишането.

7.1.31. Проявлението на смущенията се изразява с един или няколко от следващите симптоми: вътрешен дискомфорт, притъпяване, неспособност леко да се понасят различните естествени пози на тялото, проблеми (нарушения) в дишането (дихателна недостатъчност).

=====

1.1.32. За целта на тяхното (на смущенията) отстраняване – практика с единната същност.

2.1.32. За излекуването на това [следва да правите] упражнение над един предмет.

3.1.32. За тяхното отслабване (може да бъде приложена) концентрация на(върху) един предмет или мисъл.

4.1.32. За да преодолеете препятствията, трябва постоянно да практикувате (съзерцание) на (върху) Единната Истина.

5.1.32. За преодоляване на препятствията и техните последствия, се изисква интензивно прилагане на воля към някаква една истина (или принцип).

6.1.32. Настоятелното придържане към единствената истинска реалност предотвратява тези препятствия.

7.1.32. Необходимо е да изберете подходящото средство за съсредоточаване на ума и да се упражнявате в неговото прилагане, тогава смущенията могат да бъдат преодоленни.

=====

1.1.33. Очистване на съзнанието [се достига с] култивиране на дружелюбието, състраданието, радостта и безпристрастността по отношение на щастието, страданието, добродетелите и порока.

2.1.33. Дружбата, милосърдието, радостта, равнодушието, правенето на себе си като предмет за размишление във връзка с предметите, щастлив или нещастен, добър или зъл, гледайки по условията, успокояват Читта (ума).

3.1.33. [Полезно е] съсредоточаването на съзнанието на (върху) дружбата, милосърдието, радостта, равнодушието, на самия себе си, на щастието или нещастieto.

4.1.33. Възпитавайки в себе си дружеско отношение към щастливите и съчувствие към нещастните, радост към добродетелите и безразличие към порока, читта (ума) става чист.

5.1.33. Успокоението на читта (умственото вещество) може да бъде осъществено чрез практика на съчувствие, състрадание, настойчивост в достигането на целите, и безстрастие по отношение на удоволствието или болката, или по отношение към всички форми на добро и зла.

6.1.33. Умът се пречиства чрез приучаването към изпитване на радост заедно с щастливите, състрадание към страдащите, доброжелателство към добродетелните и безразличие към тези, които продължават да живеят в порок.

7.1.33. Да се съсредоточи ума може върху(на) дружбата, милосърдието, радостта, равнодушието, на себе си, на щастието и нещастieto.

=====

1.1.34. Или също благодарение издишването и задържане на диханието.

2.1.34. Издишвайки и задържайки (удържайки) диханието.

3.1.34. Или [може да се приложи] задържане и възобновяване на дишането.

4.1.34. По ваш избор равновесие на ума може да се придобие даже по пътя на издишването и задържането на прана (диханието).

5.1.34. Успокояването на читта (ума) се осъществява така също с регулирането на прана или диханието на живота.

6.1.34. Или умът става чист в състоянието на задържане на дъха след дълго издишване.

7.1.34. Или на задържане и възобновяване на диханието.

=====

1.1.35. Или също [свръх чувствената] деятелност относно [съответстващите] обекти при своето възникване [така също] предизвикват ментална стабилност.

2.1.35. Тези форми на съсредоточаване, които превеждат към необикновени чувства на възприятието, правят съзнанието настойчиво.

3.1.35. Или поглъщането на съзнанието от възприятието (възприемането) на необикновените усещания, което прави тях натрапчиви.

4.1.35. Или умственото спокойствие се предизвиква (извиква) от деятелността на висшите чувства.

5.1.35. Умът може да се тренира в устойчивост чрез тези форми на концентрация, които имат отношение към чувствените възприятия.

6.1.35. Или умът може да стане спокоен чрез дълбоко съзерцание на природен обект.

7.1.35. Или на изследването на своите чувства и усещания.

=====

1.1.36. Или с безгрижната и сияйната

2.1.36. Или с [размишление за] Лъчезарният, който е недостъпен за никакви страдания.

3.1.36. Или чрез вътрешната светлина и чистото съзнание, лежащо на другата страната(отвъд) от злото.

4.1.36. Или съзерцанието на безгрижната светлина (джойти).

5.1.36. Чрез медитация на (върху) Светлината и на (върху) Сиянието може да се достигнат знания за Духа и така може да бъде достигнато успокоението.

6.1.36. Или чрез съзерцаване на вътрешната светлина, която е отвъд тъгата.

7.1.36. Или на изучаване на света и всичко, което с него е свързано.

=====

- 1.1.37. Или също съзерцанието, имащо за обект [този който е] освободеният (свободен) от желанията.
- 2.1.37. Или [размишление за] Сърцето, отказващо се от привързаност към чувствените предмети.
- 3.1.37. Или чрез разумът, освободил се от всяка привързаност.
- 4.1.37. Или умът избира в качеството на обект за концентрация този, който няма желания, или рага (буквално - окрасяване, оцветяване, в преносен смисъл - „страст“).
- 5.1.37. Читта (умът) се стабилизира и става свободна(ен) от илюзии по степента на това, как нисшата природа(1,2,3 – чакри) се очиства и на нея (на нисшата природа – 1,2,3 чакри) не се отдава (ума).
- 6.1.37. Или чрез размишления за живота на тези, които са надмогнали страстите.
- 7.1.37. Или на получаването на образование.

====

- 1.1.38. Или също [съзнанието], опиращо се на възприятието, [получено] в съновиденията или в съня без съновидения.
- 2.1.38. Или с [размишление за] Знанията, които пристигат в съня.
- 3.1.38. Или чрез размишление за това, което виждаме в съня.
- 4.1.38. Или в зависимост от знанията за сънищата и съновиденията.
- 5.1.38. Успокоението (устойчивост на читта – ума) може да бъде достигнато чрез медитация на(върху) знанието, което идва в съня.
- 6.1.38. Или с помощта на извикването на преживяванията от сънищата, или на съня без сънища, в будно състояние.
- 7.1.38. Или на размишления за съновиденията,

====

- 1.1.39. Или благодарение на съзерцанието на това, което е приятно.
- 2.1.39. Или на размишлението за каквото и да било, което привлича, като добро.
- 3.1.39. Или чрез размишление за доброто.
- 4.1.39. Или, по желание, посредством медитацията (дхияна).
- 5.1.39. Успокоение така също може да бъде достигнато чрез концентрация на това, което е скъпо за сърцето.
- 6.1.39. Или чрез медитиране върху приятен обект по желание.
- 7.1.39. Или на пробуждането, на някакъв интерес.

====

- 1.1.40. Неговото могъщество [се разпространява над всичко] е – от атома до най-великите [обекти].
- 2.1.40. Съзнанието на йогините, заети с такива размишления, става безпрепятствено, както за атома, така и за безкрайното.
- 3.1.40. Това дава възможност на съзнанието да се разширява от най-малката частица до безкрайност.
- 4.1.40. Той (йогинът) е като владика над силите, простиращи се от най-малкия атом до най-великата безпределност.
- 5.1.40. По такъв начин неговата реализация (на йогинът) се простира от безкрайното малко до безкрайното голямо, и от анна (атом или точка) до атма (или духа), неговото знание е съвършено
- 6.1.40. Така съзнанието придобива сила на проникване, която се простира от най-малките частици във вселената до най-големите.

7.1.40. Съсредоточеният ум може да приеме правилно решение във всяка ситуация, при опита да разбере както малкото, така и великото, както осъзнаваното, така и неосъзнаваното.

=====

1.1.41. Съсредоточаването е състояние на „оцветяване“ на този [обект], на който [съзнанието] се опира, [тоест] на субекта на познанието, когато разширяването [на съзнанието] е прекратено, както в случая със скъпоценния камък.

2.1.41. Йогинът, на който Вритти (вълненията) са се направили по такъв начин безсилни (подчинени), достига в получаването, посредством и полученото [съществуващото съзнание и външните предмети] съсредоточаване и тъждественост, подобно на кристал [пред различните оцветени предмети].

3.1.41. Когато всякакво видоизменение на съзнанието е погълнато, то се обръща навътре в себе си и съзерцаващият става чист, като кристал.

4.1.41. Когато вълнението на умът се намира под контрол, умът става подобен на прозрачен кристал и придобива способност да приема формата или на познаващия, или на акта на познаване, или на обекта на познание.

5.1.41. За това, когато вритти (видоизмененията на субстанцията на ума) напълно се контролират, там е възможно състоянието на отъждествяване и съвпадането с това, което е осъзнато. Знаещият, знанието и полето на знанието стават едно, така също както кристалът побира в себе си цвета на това, което се отразява в него.

6.1.41. Когато променливите състояния са преодолени, умът става подобен на прозрачен брилянт, в който реалността се отразява като в чисто огледало; тогава познаващият, познаваемото и актът на познание се сливат в процес, които се нарича самапати.

7.1.41. Когато умът е свободен от смущенията, става възможно пълното негово въвличане в изследването на каквото и да било.

Като шлифован кристал той отразява всички свойства на изследвания обект и нищо повече.

=====

1.1.42. Тук съсредоточаването „със спекулацията“ е лишено от яснота в предвид разликите между думите, обекта и понятието.

2.1.42. Звукът, значението и произтичащите от тях знания, бидейки смесени (смесвани), се наричат Самадхи с разсъждение.

3.1.42. Аргументираните условия за съзерцание възникват при смесване на думите, тяхното значение и произтичащите знания.

4.1.42. Спорове и аргументация възникват, когато погрешно се смесват между себе си думата, нейното правилно значение и знанието.

5.1.42. Когато възприемащият съвместява думата, идеята (или значението) и обекта, това се нарича умствено основание за точното съждение.

6.1.42. Когато думата за един обект, нейното значение и идеята за този обект се смесват и заедно се превръщат в едно ново знание, това се нарича савитарка самапати.

7.1.42. Поради (заради) влияния от миналия опит, разбирането за изучавания обект се изкривява. Възприетата в миналото информация се намесва във възприятието.

=====

1.1.43. Недискурсивното [съсредоточаването е такова състояние на съзнанието, когато то], напълно е очистено от паметта и сякаш би било лишено от собствената си форма, проявява единствено (само) обекта.

2.1.43. Самадхи, наричаното „без разсъждение“, [идва, пристига] когато паметта е очистена, или освободена от качествата и заключава (съдържа) в себе си единствено (само) значението [предмета за размишление].

- 3.1.43. Неаргументираните условия възникват, когато паметта е свободна от думи, заключения и помества в себе си (съдържа) единствено(само) значения.
- 4.1.43. Когато паметта е очистена, и умът сияе, като единствен обект, това се нарича състояние извън думите и аргументите.
- 5.1.43. Към възприятието без точно съждение пристигат(йогините), когато паметта повече не удържа контрола, думата и обектът са превъзможнати, и присъства единствено (само) идеята.
- 6.1.43. Когато паметта е пречистена, умът се освобождава от собствената си натура и само съзнанието блести в него, без да отразява външните обекти; това се нарича нирвитарка самапати.
- 7.1.43. При продължително насочване на ума на обекта, миналият опит постепенно отстъпва, паметта се освобождава от понятията и ще използва единствено значението. Възприятието на обекта тогава ще бъде пълно.

=====

- 1.1.44. По такъв същият начин са обяснени рефлексивното и нереклексивното [съсредоточавания], имащи „тънък“ обект.
- 2.1.44. По този път [на съсредоточаване] с разпознаването или без разпознаването [на начина на размишление] за по-тънките предмети [така също] се обясняват.
- 3.1.44. С тези условия, обмислянето, и се обяснява способът за обръщане (обръщение) към по-тънките предмети.
- 4.1.44. По такъв начин се описва медитацията и свръх медитацията (нирвикара), имаща за свой обект тънкото.
- 5.1.44. Тези същите два процеса на съсредоточаване, с и без разсъдително действие на ума, могат да бъдат така също приложени и към тънките неща (вещи).
- 6.1.44. По същия начин се описва съзерцанието и на тънките (нематериалните) обекти, като такова с размишление или без; това са савичара и нирвичара самапати.
- 7.1.44. Това е възможно, с кой да е обект, на всяко ниво на възприемане, независимо от дълбочината и широчината на прилагане.

=====

- 1.1.45. Свойството да бъде „тънък“ обект има [своят] ограничител „отсъствието на признак“ [като изходно състояние на първопричината].
- 2.1.45. По-тънките предмети изчезват с Прадхана.
- 3.1.45. По-тънките материи изчезват в същността.
- 4.1.45. Областта на тънкото се завършва с чистата материя, нямаща отличителни черти, или линги.
- 5.1.45. Грубото довежда към тънкото, а тънкото води до последователните степени към състоянието на чистото духовно битие, наричано Прадхана.
- 6.1.45. И тънките обекти накрая губят своите характеристики.
- 7.1.45. С изключение на това, че самият възприемащ, не може да бъде възприет от самият себе си. Останалите всички обекти са постижими.

=====

- 1.1.46. Именно те, [такива видове концентрации], и са съсредоточаването, притежаващо семе.
- 2.1.46. Тези видове съсредоточаване имат семе.
- 3.1.46. Така получават съзерцание-размишление.
- 4.1.46. Те съставляват медитацията със семе (самадхи).
- 5.1.46. Всичко това съставлява медитацията със семе.
- 6.1.46. Тези видове самадхи са единствените, които имат зърно (обект).
- 7.1.46. Така се достига умението да се постига и възприема каквото и да било, изцяло и напълно (САМАДХИ).

=====

- 1.1.47. При изкусност (овладяното) в нереклексивното [съсредоточаване възниква] вътрешно спокойствие.
- 2.1.47. Когато съсредоточаването „без разсъждение“ е очистено, спокойствието на Читта (ума) устойчиво (здро) се установява.
- 3.1.47. Когато е установена чистотата на съзнанието без размишления, последва вътрешното съдържание.
- 4.1.47. След достигане на чистотата на свръх медитативното състояние си остава чистият поток Адхиаши (духовното съзнание).
- 5.1.47. Когато това свръх-съзерцателно състояние е достигнато, Йогинът достига до чиста духовна реализация чрез уравновесеният покой на Читта (или умственото вещество).
- 6.1.47. С овладяването на нирвичара самапати душата започва да сияе.
- 7.1.47. При това, личността може да постигне и да осъзнае своята същност,

====

- 1.1.48. Мъдростта, [придобита] при това, [се нарича] „носещата истината“.
- 2.1.48. Знанието на това се нарича „изпълнено с истина“.
- 3.1.48. Разумът става носител на истината.
- 4.1.48. В това се състои дарът на най-висшата мъдрост (праджани).
- 5.1.48. Неговото възприятие сега е безгрешно точно (или умът негов открива единствено (само) Истината).
- 6.1.48. Оттам започва висшата мъдрост, изпълнена с истина.
- 7.1.48. Така както вижда и разбира всичко без грешки,

====

- 1.1.49. [Тази Мъдрост] в предвид спецификата на своята насоченост има друг обект а не мъдростта, [която е придобита] на основание на чутото или на основание на логическия извод.
- 2.1.49. Знанието, получено от свидетелства и заключения, се отнасят към обикновените предмети. Знанието вече, получавано от едва само споменатото Самадхи, е от по-висок порядък: то е способно да проникне там, където заключенията и свидетелствата не могат да достигнат.
- 3.1.49. Неговите субекти са различни по вътрешната същност и изводите, в зависимост от особеностите.
- 4.1.49. Праджана (мъдростта), достигана във висшите състояния на съзнанието, се отличава от тази, която достига по пътя на достигането и доказателствата, отнасящи се към частното.
- 5.1.49. Това особено възприятие е уникално и открива това, което рационалният ум (използвайки свидетелства, разсъждения и изводи) не може да открие.
- 6.1.49. Тази мъдрост е различна от мъдростта в книгите, защото тя е интуитивно познание.
- 7.1.49. А така също, не основава (Йогинът) своето знание на спомените и логическите заключения. Знанието става тогава непосредствено, а скоростта на мисленето – най-висша.

====

- 1.1.50. Формирацията фактор, породен от такава [мъдрост], се явява препятствие за другите формиращи фактори.
- 2.1.50. Впечатленията, явяващи се в следствие от това Самадхи, изключват всички други впечатления.
- 3.1.50. Тези впечатления (от Самадхи) закриват пътя за другите впечатления (основани на свидетелства, разсъждения и изводи).
- 4.1.50. Това ментално впечатление (самскара) стои на пътя на другите впечатления.
- 5.1.50. То отхвърля, или изтласква всички други впечатления.
- 6.1.50. От нея се пораждат нови самскарни (латентни отпечатьци на кармата), които отричат предишните остатъци от действия.
- 7.1.50. Това умение закрива пътя за другите проявления на ума, основани на повърхностното възприятие.

====

1.1.51. При отстраняването и на този [формиращ фактор настъпва] съсредоточаване, „лишено от семе“, защото цялата [деятелност на съзнанието] е прекратена.

2.1.51. С потискането (подавянето) даже на това [впечатление, което загражда (възпрепятства) всички други впечатления], когато всички други са задържани, се достига до „лишеното от семе“ Самадхи.

3.1.51. И потискането даже на тях при потискане на всичкото останало привежда към медитация без предмет за съзерцание [абсолютното Самадхи].

4.1.51. С потискането даже на това, посредством потискането на всички състояния на ума се достига самадхи без семе.

5.1.51. Когато и това състояние на възприятие само по себе си, така също се съдържа (или се изтласква), тогава се достига чистото Самадхи.

6.1.51. Когато дори и тези самскари се разтворят, изгрява самадхи, в което няма зърно (нирбиджа самадхи) и наблюдателят пребивава в себе си.

7.1.51. С непривързаността към това умение се достига състояние на свобода и откритост във възприятията.

====

Край на част 1