

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.

Глави:

====

1.2. **Глава втора** ЗА НАЧИНИТЕ НА ОСЪЩЕСТВЯВАНЕ [НА ЙОГА].

2.2. **Глава втора** СЪСРЕДОТОЧАВАНЕ, УПРАЖНЯВАНЕТО В НЕГО

3.2. **Глава втора** ПРАКТИЧЕСКА РЕАЛИЗАЦИЯ

4.2. **Глава втора** САДХАНАПАДА, ИЛИ ЗА ДУХОВНОТО УЧЕНИЧЕСТВО

5.2. **Глава втора** СЪПКИ КЪМ ЕДИНСТВОТО

6.2. **Глава втора** САДХАНА ПАДА (За практиката)II

7.2. **Глава втора** САДХАНА ПАДА (Раздел за упражненията)

====

1.2.1. Подвижничество (аскетизъм, благочестиви упражнения в отречение ...), самообучение, упование в Ишвара (Бог) са йога действията.

2.2.1. Самообуздаването, изучаването и посвещаване плодовете от труда на Бога, се нарича Крийя-йога.

3.2.1. Подготовката към Йога [Крийя-Йога] се състои в самоусъвършенстване, самопознание, и посвещаване плодовете на Бога.

4.2.1. Аскетизъм, изучаване на свещените текстове и посвещаване постъпките на Ишвара (Бог) съставляват дисциплината на योगина.

5.2.1. Йога действия, водещи към единство с душата се заключават в огнения стремеж, духовното четене и преданост към Ишвара (Бог).

6.2.1. Самодисциплина, учение и отдаване на Бог е практиката на Йога.

7.2.1. Търпение, правилност на направлението, Свадха Исвара, всичко това е необходимо за началото на йога.

(**Сва** – жизнена сила, сила на волята, съзнание, рационалност; **дха** – отдаване, направление на вниманието, рационалност; **Свадха** – намерение, направление на силата на волята, направление на съзнанието. **Свадха** – влагане(изразходване) на лична жизнена сила. **Свадха Исвара** - Влагане на лична жизнена сила за установяване на връзка с Исвара (Ишвара, Бог)).

====

1.2.2. [Тя е предназначена] за развитието [способността] на съсредоточаването и за отслабване на афектите.

2.2.2. [Те служат] към упражняването в Самадхи и намаляват числото на препятствията, свързани със страданието.

3.2.2. Всичко се прави за получаване на Самадхи и намаляване на затрудненията.

4.2.2. Йогистката дисциплина се практикува с цел достигане на самадхи и отстраняване на причините за страданията (клеши).

5.2.2. Целта на тези трите е придобиването на видения за душата и отстраняване на препятствията.

6.2.2. Практиката на Йога намалява страданията и води до самадхи.

7.2.2. Самадхи ще бъде тогава достижимо, а препятствията преодолими.

====

1.2.3. Незнанието, егоизмът, влечението, враждебността, жаждата за живот са същността на петте афекта.

2.2.3. Същността на свързаните със страданието препятствия е: незнание, лъжливо самоосъзнание [пристрастие], отвращение и привързаност към живота.

3.2.3. Затруднения се явяват: невежеството, лъжливото самоосъзнание, пристрастието, отвращението и закрепостеността.

4.2.3. Петте причини за страданието – това са невежеството, егоизмът, привързаността, отвращението и желанието за живот.

5.2.3. Препятствията, довеждащи към затруднения, са такива: авидя (невежеството), чувството за личността, желанието, омраза и чувството за привързаност.

6.2.3. Страданията са невежество, егоизъм (гордост), привързаност, омраза и страх от смъртта.

7.2.3. Незнанието, невярното идентифициране (самоотъждествяване), привързаността, враждебността, страхът – всичко това се явяват препятствия.

====

1.2.4. Незнанието се явява поле за следващите след него [афекти, пребиваващи] в дремещо, отслабено, прекъснато или напълно разгърнато [състояния].

2.2.4. Незнанието е източник за всички останали, в каквото и състояние те да се намират: скрито, отслабено, потиснато или разпространено.

3.2.4. Невежеството се явява източник за всички следващи [затруднения], в каквото и състояние те да са: дремещо, отслабено, усилено или разпространено.

4.2.4. Невежеството (авидя) – е хранителната среда за всички други – спящи или отслабени, редуващи се или действащи в пълна сила.

5.2.4. Авидя (невежеството) се явява причина за всички останали препятствия, било то препятствията да са скрити, в процес на отстраняване, които могат да бъдат преодолени, или в пълно проявление.

6.2.4. Невежеството е плодородна почва за всички други страдания, независимо дали те са в състояние на възможност, отслабеност, прекъснатост или активност.

7.2.4. Незнанието – е основата на всички останали пречки (смущения). Пречките могат да бъдат в не проявено състояние, в отслабено или в усилено.

====

- 1.2.5. Незнанието е постигане на вечното, чистото, щастие, на атман в невечното, нечистото, страданието, не-атман.
- 2.2.5. Незнанието е приемане на невечното, нечистото, мъчителното и не съставляващото истинското „Аз“ за вечното, чистото, щастливото, Атман [същинското „Аз“].
- 3.2.5. Невежеството е приемане на невечното, мръсното, злобното, небожественото за вечно, чисто, добро и божествено.
- 4.2.5. Невежеството (авидя) – това е приемане на невечното, нечистото, злото, не-Атман, за вечно, чисто, добро, Атман.
- 5.2.5. Авидя (невежеството) е условие за нарушаване на постоянното, чистото, блаженото и Аз-ът посредством това, което е непостоянно, нечисто, болезнено и не-аз.
- 6.2.5. Невежество означава да се приема преходното за вечно, нечистото за чисто, злото за добро и това, което не е себе си, за себе си.
- 7.2.5. Незнанието произтича поради грешките в постигането свойствата на изучавания обект, неговия произход и влияния върху възприемащият.

=====

- 1.2.6. Егоизмът е [изглеждаща] тъждественост на двете способности - [на чистото] виждане и на инструмента на виждането.
- 2.2.6. Лъжливото самосъзнание е отъждествяване на виждащия с оръдието на зрението.
- 3.2.6. Лъжливото самосъзнание – това е отъждествяване на познаващия [разума]с инструмента на познанието [тялото, органите на чувствата].
- 4.2.6. Егоизмът е отъждествяване на способността за познание с инструмента за познание.
- 5.2.6. Чувството за личност възниква благодарение на отъждествяването на знаещият със инструментите за знанията.
- 6.2.6. Егоизмът е идентифицирането на наблюдателя с неговото възприятие.
- 7.2.6. Невярното самоотъждествяване (идентифициране) – това е отъждествяване на личността на познаващия с инструмента на познанието (на личността с ума и разума).

=====

- 1.2.7. Влечението е неразривно свързано с наслаждението.
- 2.2.7. Пристрастието е стремеж на съзнанието към удоволствие.
- 3.2.7. Пристрастието – това е тяга към удоволствията.
- 4.2.7. Привързаността (рага) – това е влечението към това, което принася удоволствие.
- 5.2.7. Желанието е привързаност към обекта за наслаждение.
- 6.2.7. Привързаността се поражда от изпитването на удоволствие.
- 7.2.7. Привързаността – това е стремеж към удоволствия.

=====

- 1.2.8. Враждебността е неразривно свързана със страданието.
- 2.2.8. Отващението е реакция на страданието.
- 3.2.8. Отвращението – това е отговор на неприятност.
- 4.2.8. Отвращението – това е стремеж да се избегне това, което принася нещастие.
- 5.2.8. Омразата е отвращение към кой да е обект на чувства.
- 6.2.8. Омразата се поражда от изпитването на болка.
- 7.2.8. Враждебността възниква в резултат на миналия болезнен опит.

=====

- 1.2.9. Самосъществуващата жажда за живот възниква даже у мъдрия.
- 2.2.9. Привързаността към живота, прониква в самата негова природа и е присъща даже за мъдрия.
- 3.2.9. Закрепостеността – това е любов към живота, която, даже бидейки изучена, все едно си остава в сила.

4.2.9. Базкрайната жажда за живот притежава такава сила, която се усвоява даже от мъдрите.

5.2.9. Интензивното желание за чувствено съществуване е привързаност. Тя е присъща за всяка форма, явява се само-увековечаваща се, и е известна даже на мъдрия.

6.2.9. Дори и за мъдрите е трудно да се откъснат от привързаността си към живота и да не се страхуват от смъртта.

7.2.9. Страхът – това е чувства на безпокойство по повод на предстоящи събития.

====

1.2.10. Тези [афекти] в „тънкото“ състояние се отстраняват при сгъстяването [деятелността на съзнанието].

2.2.10. Те, за да бъдат управляеми в противоположни видоизменения, трябва да бъдат тънки.

3.2.10. Ако те са отслабени, то могат да бъдат потиснати с противоположни въздействия.

4.2.10. Тези тънки (причини за страданията) трябва да бъдат отстранени по пътя на развитие от техните противоположности.

5.2.10. Тези пет пречки, бидейки тънко изучени, могат да бъдат преодолені от противостоящата ментална позиция.

6.2.10. Страданията, когато са в тяхната тънка форма, намаляват в процеса на пътя към себе си.

7.2.10. Отсъствието на пречки (смущения), може да бъде, временно.

====

1.2.11. Тяхното функциониране трябва да бъде отстранено посредством йогическо съзерцание.

2.2.11. Посредством размишления се отстраняват видоизмененията.

3.2.11. Техните видоизменения се наричат медитация.

4.2.11. Активните (причини за страданията) трябва да се унищожат с медитацията.

5.2.11. Тяхната активност се гаси с помощта и чрез процеса на медитация.

6.2.11. Гласът на страданията замлъква в медитацията.

7.2.11. При поява на пречки (смущения), тях можете да ги потиснете със съсредоточено размишление за тях.

====

1.2.12. Скритата потенция на кармата, имаща [за свой] корен афектите, може да се усеща [както] във видимите, [така и] в невидимите [форми на] раждания.

2.2.12. Приемникът на делата има за корен в свързаните със страданието препятствия, изпитвани в този видим живот или в невидимия.

3.2.12. Коренът на всички склонности и навици лежи в отвличането на вниманието на препятствия както във видимия [материалния], така и в невидимия [духовния] планове.

4.2.12. Последствията от постъпките (кармата) се коренят в тези причини за страданията и трябва да бъдат изживени в сегашното и бъдещите прераждания.

5.2.12. Кармата, сама по себе си има за свой корен в тези пет препятствия и трябва да принесе плодове в този живот или в някой следващ.

6.2.12. Страданията поражда действия и последствията на тези действия биват преживявани в сегашния живот или в бъдещи животи.

7.2.12. Пречките (смущенията) влияят на действията и последствията от действията.

Последствията могат да бъдат очевидни или неочевидни във време на самото действие.

====

1.2.13. При наличие на корена на съзряване [скритата потенция на кармата обуславя] формата на съществуване, продължителността на живота и жизненият опит.

- 2.2.13. При наличието на корени, настъпва принасяне на плодове, [във вид] на чувствени образи, животи и усещане на удоволствие от страданието.
- 3.2.13. Наличието на корени принася плодове [във вид] на образи, животи и усещания.
- 4.2.13. Докато съществува коренът (във формата на карма), той принася плодове във вид на раждания, животи и опит.
- 5.2.13. Докато корените (или самскари) съществуват, техните плодове ще бъдат раждането, животът, и опитите, принасящи наслаждение или страдание.
- 6.2.13. Докато коренът на тези действия съществува, негови плодове ще бъдат новите прераждания, животи и преживявания.
- 7.2.13. Докато присъстват пречки (смущения), те през цялото време ще влияят на изпълнение на действията, тяхната продължителност и техните последствия.

====

- 1.2.14. В предвид обусловеността от добродетелите или порока те имат за [своя] резултат наслаждение [или] страдание.
- 2.2.14. Те принасят плодове във вид на радост или страдания, произвеждани от добродетелта или порока.
- 3.2.14. Техни плодове се явяват удоволствията или страданията, като процес от добродетелите или порока.
- 4.2.14. Те (раждането, животът и опитът) имат своите плодове в наслаждение или болка в съответствие с това, каква е била причината – добродетел или порок.
- 5.2.14. Тези семена (или самскара) принасят наслаждение или страдание в съответствие с това, каква е била произвеждащата тях причина – добро или зло.
- 6.2.14. Тези трите могат да носят радост или болка, в зависимост от това дали действията са били добродетелни или порочни.
- 7.2.14. Благоприятните или неблагоприятните последствия от действията, зависят от отсъствието или наличието на пречки (намеса, смущения) в оценката и изпълнението на действията.

====

- 1.2.15. Наистина, за мъдрият всичко е страдание – поради подлагането на непрекъснато изменение, безпокойство, следи [от миналите] впечатления, а така също по причина на противоречивото разгръщане (разполагане) на гуните (качествата на природата).
- 2.2.15. За разпознаващият всичко е мъчително, поради това че всичко принася страдание – или своите последствия, или опасенията за тях, или съмнението, които произвеждат в него впечатленията – така и в следствие на противодействието на качествата.
- 3.2.15. За провиждащият всичко е мъчително – както разбирането за последствията, опасението за тях, впечатлението от тях, така и от противоречивите качества.
- 4.2.15. За мъдрецът всичко се явява нещастие в следствие на страдание, предизвиквано от измененията, тревогите и самскарите (отпечатъците) (предизвикани от качествата на природата, гуните).
- 5.2.15. За просветленият човек цялото съществуване (в трите свята) се разглежда като страдание, благодарение активността на гуните. Тези активности от трите вида и принасят следствия, безпокойства и възвишени впечатления.
- 6.2.15. Мъдрият знае, че заради променливите състояния, елементите на природата (гуните) и латентните отпечатъци (самскарите), които се пораждат от тях, дори и приятните преживявания са обогрени с болка.
- 7.2.15. Болезнените въздействия от обектите или ситуациите произхождат в резултат:

- а) изменение във възприемания обект или ситуация,
- б) при желание да се повтори удоволствието и силните впечатления, имащи място в миналото,
- в) в резултат на измененията на самата личност.

====

- 1.2.16. Още не настъпилото страдание [е това, което] трябва да бъде отстранено.
- 2.2.16. Нещастieto, което още не е настъпило, трябва да бъде отстранено.
- 3.2.16. Нещастieto, което още не се е случило, трябва да бъде избегнато.
- 4.2.16. Избягвайте тази мъка, която още не е дошла.
- 5.2.16. Страданието, което още не е дошло, може да бъде предотвратено.
- 6.2.16. Бъдещата болка може да бъде избегната.
- 7.2.16. Необходимо е да се предвидят и избегнат болезнените въздействия, проявлението, на които се предполага.

=====

- 1.2.17. Съединението на виждащият и вижданото е причината за това, което трябва да бъде отстранено.
- 2.2.17. Причината за това, което трябва да бъде отстранено, е сливането на зрящият със зримото.
- 3.2.17. Причината за всичко, което трябва да се отстрани, се явява отъждествяването на съзерцаващият със съзерцаваното.
- 4.2.17. Причината за мъката, която маже да се избегне, се явява съединяването на външният свят с света невидим, зрящият със зримото.
- 5.2.17. Илюзията за това, че Възприемащият и възприеманото са едно и също нещо, се явява причина (принасящи страдания въздействия), която трябва да бъде предотвратена.
- 6.2.17. Сливането на наблюдателя (съзнанието) с наблюдаемото (материята) е причината за болката.
- 7.2.17. Причината за действията, произвеждащи болезнен ефект, се заключава (съдържа се) в неспособността да се отличи възприеманото от възприемащият.

=====

- 1.2.18. Видимото обладава природна яснота, деятелност и инерция, [то] по своята същност – „са [великите] елементи“ и органите на чувствата и имат за обект опита и освобождаването.
- 2.2.18. Изпитваното се състои от елементи и органи и по своята природа е просветлено, деятелно и инертно; неговото (пред)назначение е придобиването на опит и освобождаване [на изпитващият].
- 3.2.18. Съзерцаваното се състои от елементи и части, то по своята природа е просветлено, деятелно или инертно, и неговото (пред)назначение се състои в получаването на опит и освобождаването.
- 4.2.18. Видимият обективен свят се състои от елементи и чувства, има природата на познанието, действието и покоя и служи за целите на опита и осъзнаването (освобождаването).
- 5.2.18. Това, което се възприема, има три качества, саттва, раджас и тамас (ритъм, движение и инертност); то се състои от елементите и органите на чувствата. Тяхното използване дава опит и крайно (окончателно) освобождение.
- 6.2.18. Наблюдаемото, с неговите свойства на блясък, движение и стабилност, придадени му от гуните, също както и умът, сетивата и органите на действие, съществуват за насладата и освобождението на наблюдателя.
- 7.2.18. Всичко възприемано, се разделя на части и обладава три качества (гуни): активност, инертност и яснота.

Те въздействат по два способа:

- 1.подлагат възприемащия на своето влияние.
- 2.предоставят средства за различаване на възприеманите части.

=====

- 1.2.19. Специфичното, неспецифичното, са единствено(само) признак и отсъствието на признака са в същност форми [разгръщането] на гуните (природните качества).
- 2.2.19. Същността на състоянието на качествата са: определено, неопределено, едва очертани и лишено от признаци.
- 3.2.19. Всички качества на материята могат да бъдат в определено състояние, неопределено състояние, едва очертани или лишени от всякакви признаци.
- 4.2.19. Степените на гуните (природните качества) са обособени и необособени, разделени и неразделени.
- 5.2.19. Подразделенията на гуните (или качествата на материята) се състоят от четири: специфично, неспецифично, указано и недосегаемо.
- 6.2.19. Гуните, в различните си стадии, могат да бъдат неопределени или определени, с проява или без проява.
- 7.2.19. Всичко възприемано – има проявление на трите тези качества (гуните).

====

- 1.2.20. Зрителят е не нещо друго, а като способност за виждане; макар и чист, [той] възприема [цялото] съдържание на съзнанието.
- 2.2.20. Зрящият е единствено(само) разум и, макар чист, вижда покрай цветовете (окраската) на съзнанието.
- 3.2.20. Съзерцаващият съществува във вид на разум, който макар и чист, но вижда всичко чрез окраската на интелекта.
- 4.2.20. Виждащият (Пуруша) е единствено(само) съзнание за зрението, което, макар и де се явява чисто, вижда посредством измененията в разума.
- 5.2.20. Виждащият е чисто знание (гносис). Бидейки чист, той гледа на представената идея посредством ума.
- 6.2.20. Наблюдателят е чисто съзнание, но неговото познание зависи от това, с което познава.
- 7.2.20. Възприемащият не е подложен на изменения, но възприема всичко посредством ума, чрез обяснението на разума.

====

- 1.2.21. Същността на видимото [се състои в това, за да служи] за неговите (на наблюдателя) цели.
- 2.2.21. Природата на изпитваното – за него (наблюдателя).
- 3.2.21. И всичко съзерцавано принадлежи на него (на наблюдателя).
- 4.2.21. Самото съществуване на видимото – е заради виждащия.
- 5.2.21. Всичко, което съществува, - е за душата.
- 6.2.21. Наблюдаемостта съществува единствено заради наблюдателя.
- 7.2.21. Всичко възприемано може да бъде възприето.

====

- 1.2.22. Макар то да е изчезнало за този, който е осъществил [своята] цел, но не изчезнало за другите – по силата на свойството да бъде общо.
- 2.2.22. Макар да се разрушава за този, който е достигнал целта, тя(връзката), обаче, не се унищожава, оставайки присъща за другите.
- 3.2.22. И макар всичко това да се разрушава за достигналия целта, но не се унищожава за другите.
- 4.2.22. Макар това (пракрити) да се унищожава за този, който е достигнал целта, то не се унищожава напълно в предвид на това, че е присъщо за другите.
- 5.2.22. В случая на човекът, достигнал йога (или единството), обективната вселена прекратява да бъде. Но тя, както и преди съществува за този, който още не е свободен.
- 6.2.22. За този, който е постигнал освобождение, връзката между двете губи реалността си, но тя продължава да съществува за другите.
- 7.2.22. Възприеманото не зависи от възприемащия и съществува извън възприятията.

====

- 1.2.23. Съединението е причина за постигане на вътрешната същност [този, който е], способността да бъде собственост и способността да бъде господин.
- 2.2.23. Сливането е причина за осъществяване природата на двете сили, както на изпитваното, така и на неговия владика.
- 3.2.23. Сливането се явява случаят на отъждествяване и на самото него и неговия владика.
- 4.2.23. Връзката на виждащият с вижданото – е основа за познаване природата на видимите неща и природата на Виждащият.
- 5.2.23. Съединението на душата с ума и с това, което умът възприема, принася разбиране за природата на това, което се възприема, и, аналогично, за Възприемащият.
- 6.2.23. Съюзът между наблюдателя и наблюдаемото е необходим, за да може наблюдателят да открие своята същинска природа.
- 7.2.23. Необходимо е да се види различието между възприемащият и възприеманото.

====

- 1.2.24. Неговата причина – е незнанието.
- 2.2.24. Незнанието е – неговата причина.
- 3.2.24. Това е случай на невежество.
- 4.2.24. Причина за това се явява незнанието (авидя).
- 5.2.24. Причина за такова съединение е невежеството или авидя. Това трябва да бъде преодоляно.
- 6.2.24. Невежеството е причината за този съюз.
- 7.2.24. Неспособността да се види това различие произхожда поради незнанието.

====

- 1.2.25. Избавлението е отсъствие на съединение в следствие отсъствието [на незнанието]; това – е абсолютната обособеност на Виждащият.
- 2.2.25. При отсъствието на това [незнанието] бива отсъствие на сливането, което и е това, което следва да се избягва; в това е независимостта на зрящия.
- 3.2.25. При разривът на това сливане по пътя на избягване на невежеството съзерцаващият получава независимост от видоизмененията и безграничното съзнание.
- 4.2.25. Кайваля, освобождаването на виждащият е резултат от разделянето на виждащият и видимото в следствие на отстраняване на незнанието.
- 5.2.25. Когато невежеството се привежда към края по пътя на несъединяването с възприеманите вещи, това е великото освобождение.
- 6.2.25. Когато невежеството изчезне, съюзът също изчезва и наблюдателят достига освобождение.
- 7.2.25. По степента на избавяне от незнанието се увеличава ясността. Тогава става видима разликата между възприеманото и възприемащият. Това е – пътят към свободата.

====

- 1.2.26. Средството за избавление – е непоколебимото различаващо постижение.
- 2.2.26. Средството за унищожаване на незнанието е непрекъснато упражняване в разпознаване.
- 3.2.26. Средство за унищожаване на невежеството се явява непрекъснатото упражнение в пронизателност.
- 4.2.26. Постоянната практика за различаване (вивека) е средство за достигане на свобода.
- 5.2.26. Състоянието на привързаност се преодолява чрез съвършено развито различаване.
- 6.2.26. Познанието, течащо като непрекъснат поток, е средството, което отстранява невежеството.
- 7.2.26. Необходимо е да се изберат такива средства и упражнения, при които изменчивостта на възприеманото и неизменността на възприемащият биха били очевидни.

====

- 1.2.27. Неговата мъдрост на пределното ниво – е седем вида.
- 2.2.27. Нейното знание принадлежи на самокритичната основа.
- 3.2.27. Намиращият се в това състояние седемкратно се възвисява.
- 4.2.27. Неговата постоянна мъдрост праджна е седем частна на заключителният стадий.
- 5.2.27. Достигнатото знание (или озарение) се състои от седем части и се достига постепенно.
- 6.2.27. Седем са стъпалата на това познание по пътя към мъдростта.
- 7.2.27. Достигането на ясността – е процес постепенен.

====

- 1.2.28. При отстраняване на нечистотата в следствие на прилагането на [спомагателни] средства на йога светлината на знанията [се разпространява] до различаващият постиженията.
- 2.2.28. С унищожаването посредством упражнения в различните части на йога на нечистотата, знанието става озарено до разпознаване.
- 3.2.28. Упорито упражняващият се ще достигне до ясно виждане чрез очистване.
- 4.2.28. При отстраняване на нечистотата по пътя на непрестанната практика по степените на йога светлината на мъдростта (джанана) води към познание на различаването (вивеки).
- 5.2.28. Когато средствата на йога упорито се практикуват, и когато нечистотата е преодоляна, има място озарението, водещо към пълно просветление.
- 6.2.28. Чрез прилежната практика на различните страни на Йога нечистото бива унищожено и светлината на мъдростта засиява с целия си блясък.
- 7.2.28. Йогинът намалява незнанието и увеличава ясността.
Възприятието тогава става по-пълно и разликата между възприеманото и възприемащият е видима.
След това всичко може да бъде разбрано без грешки.

====

- 1.2.29. Самоконтролът, съблюдаването [на религиозните] предписания, [йогическите] пози, регулирането на дишането, отвличане [от органите на чувствата], концентрацията [върху обекта], съзерцанието и съсредоточаването - [такива са] осемте средства [за осъществяване] на йога.
- 2.2.29. Яма, нияма, асана, пранаяма, пратяхара, дхарана, Дхиана, Самадхи са същността на органите на йога.
- 3.2.29. Яма, Нияма, Асани, Пранаяма, Пратяхара, Дхарана, Дхияна и Самадхи – ето осемте оръдия на Йога.
- 4.2.29. Яма (самаконтролът), нияма (строгото съблюдаване на изискванията), асани (йогически пози), пранаяма (регулиране на дишането), пратяхара (регулиране и отвличане от органите на чувствата), дхарана (концентрация на вниманието), дхяна (съзерцание), самадхи (осъзнато съсредоточаване) – всичко това са осемте средства на йога.
- 5.2.29. Осемте средства на йога се явяват предписанията или Яма, Правилата или Нияма, позиция или Асана, правилният контрол на жизнените сили или Пранаяма, абстракция или Пратяхара, внимание или Дхарана, Медитация или Дхяна, Съзерцание или Самадхи.
- 6.2.29. Моралното поведение (яма), вътреличностното поведение (нияма), позите (асана), контролът върху дъха (пранаяма), отдръпването на сетивата (пратяхара), концентрацията (дхарана), медитацията (дхяна) и дълбоката осъзнатост (самадхи) са осемте стъпала на Йога.
- 7.2.29. Яма, нияма, асана, пранаяма, пратяхара, дхарана, дхяна и самадхи – това са осемте компонента на йога.

====

- 1.2.30. Самоконтролът – [това е] ненасилие, правдивост, честност, въздържание и неприемане на дарове.
- 2.2.30. Непричиняване на вреда, правдивост, неприсвояване на чуждото, въздържание и неприемане на подаръци се нарича Яма.
- 3.2.30. Яма се състои в отрицанието на убийството, лъжата, неприемане на кражбата, лакомията и алчността.
- 4.2.30. Яма (самоконтролът и сдържаността) включват в себе си ахимса (ненасилието), сатя (правдивостта), астея (неприсвояване на чуждото), брахмачария (безбрачие и целомъдрие), и апариграха (неприемане на дарове).
- 5.2.30. Непричиняването на вреда, истинност към всичко същества, въздържание от кражба, от несдържаност (генерирането) и от лакомия, съставляват яма или петте предписания.
- 6.2.30. Ненавреждането (ахимса), правдивостта, (сатя), некраденето (астея), целомъдрието (брахмачария) и неалчността (апариграха) съставляват яма.
- 7.2.30. Яма – това е ненасилие, стремеж към чистото, правдивост, брахмачария, неочакване. (Брахма – буквално държащият в ръце, контролиращият; Ачари – култивиране; Брахмачария – буквално култивиране състоянието на Брахма, състоянието на контрол и рационална организация на личното поле и обкръжаващото пространство).

====

- 1.2.31. [Те] не са ограничение за каста(социална прослойка), място, време и обстоятелства, тоест бидейки универсални, [се наричат] „Великият обет“.
- 2.2.31. Тези ненарушими от времето упражнения трябва да бъдат правени от всеки мъж, жена, дете, от всяка душа, независимо от страната и положението, съставляват нияма.
- 3.2.31. Това са нерушими по време, място, намерение и звание велики вселенски закони.
- 4.2.31. Тези пет обета, неограничени от положението на човека, мястото, времето и обстоятелствата, образуват великият обет (махавратам).
- 5.2.31. Яма (или петте предписания) съставлява универсалният дълг и не е ограничена от раса, място, време или произход.
- 6.2.31. Яма е велико задължение, което важи за всеки, независимо от време, място и социална позиция.
- 7.2.31. Независимо от времето, мястото, намеренията и названията, тези принципи трябва да бъдат изпълнявани нерушимо.

====

- 1.2.32. Съблюдаването на [религиозните] предписания - [това] е чистота, удовлетвореност, подвижничеството (аскетична деятелност), самообучение и преданост към Ишвара(Бог).
- 2.2.32. Вътрешно и външно очистване, самообуздаване(сдържане, смиряване, усмиряване), доволства, подчиняване на страстите, изучено самоотречение(съзнателен отказ от лични блага).
- 3.2.32. Нияма се състои в чистота, въздържание, самоусъвършенстване, учение и посвещение [плодовете] на Бога.
- 4.2.32. Нияма (или съблюдаване на изискванията) – това е чистоплътност, удовлетвореност, аскетичност, изучаване на писанията и упорита преданост към Ишвара (Бог).
- 5.2.32. Вътрешното и външно очистване, доволство, огнен стремеж, духовно четене и посвещение на Ишвара(Бог) съставляват нияма (или петте правила).
- 6.2.32. Чистотата (шауча), доволството (сантоша), аскетичната самодисциплина (тапас), учението (свадхя) и отдаването на Бог (ишварапранидхана) съставляват нияма.
- 7.2.32. Поддържане на тялото и външното обкръжение в чистота; умението да сте доволни от това, което има; поддържане правилния режим на сън, упражнения, храна, работа и отдих; самоусъвършенстване; Свадха Исвара, - това е нияма.

====

- 1.2.33. Лъжливите помисли [служат като, са] препятствие, [следва да се] развиват техните противоположности.
- 2.2.33. За заграждане на достъпа на мисли, враждебни на йога (единението), трябва да бъдат извикани противоположните мисли.
- 3.2.33. Глупавите мисли се гасят с противоположни мисли.
- 4.2.33. Когато неподобаващи мисли тревожат ума трябва да се съсредоточите на това, което е противоположно на тях (пратипакша-бхавана).
- 5.2.33. Когато присъстват мисли, противоречащи на йога (единението), трябва да има място за култивиране на техните противоположности.
- 6.2.33. Когато съмнения в изпълнението на яма и нияма запречат пътя, те трябва да бъдат посрещнати с осъзнаване.
- 7.2.33. Всяко мисловно утвърждение се неутрализира с размишление за противоположното мисловно утвърждение.

=====

- 1.2.34. Лъжливите помисли за насилие и други – извършено, подбудено към извършване [или] одобрено, - възникнали в следствие на алчност, гняв [или] заблуждение, [биват] слаби, средни и силни [и имат своите] неизброими плодове от страдание и отсъствие на знания; поради това [е необходимо] да се култивират техните противоположности.
- 2.2.34. Препятствия към йога (единението) са в същност убийството и други извършвания, предизвикани и одобрени в следствие на алчност, гняв или незнание, бъдат ли те слаби, средни или значителни. Способът те да се отстранят – да се мисли за противоположното.
- 3.2.34. Страшно препятствие се явява всяко убийство, както извършеното лично, така и одобреното; направеното по умисъл, по злоба или незнание, независимо от това, били ли са [чувствата] силни, умерени или слаби – в резултат винаги ще бъде нещастие. Способът за преодоляването – е да се мисли за противоположното [да се покаете].
- 4.2.34. Доколкото неподобаващите мисли и чувства, така също както и насилието, когато се изпълняват, подготвят се или се обмислят, когато се проявяват в желаниа, страх или измама, било то в мека, умерена или силна форма, имат за резултат безкрайна болка и нещастие, следва да се размишлява над това, което е противоположно.
- 5.2.34. Мисли, противоречащи на йога(единението) в същност са причиняването на вреда, лъжа, кражба, несдържаност и алчност, независимо от това, възникнали ли са те в личността, предизвикани или се оправдават с каквото и да било, или от алчност, злоба или заблуждение (невежество); независимо от това, проявяват ли се те слабо, средно или силно. Това винаги довежда към голямо страдание и невежество. По тази причина, трябва да се култивират противоположните мисли.
- 6.2.34. Тези съмнения поражда насилие, пряко или непряко, те се причиняват от алчност, гняв и заблуда и донасят несвършващо страдание и невежество; противоположните мисли са техния лек.
- 7.2.34. Например: своята грубост може да се съдържа с осъзнаване на вредните последствия от грубостта. Подобни действия се явяват като следствие от алчност, гняв и повърхностно съждение.

=====

- 1.2.35. При утвърждаване [на йогина] в ненасилие в неговото присъствие изчезва враждебността.
- 2.2.35. В присъствие на утвърдилият се в непричиняването на вреда се прекратява всякаква вражда [в другите].
- 3.2.35. Утвърдилият се в непричиняването на вреда е способен да потисне враждебността към себе си [във всяко живо същество].
- 4.2.35. Когато човекът се е утвърдил в ненасилието (ахимса), враждебността отслабва в неговото присъствие.
- 5.2.35. В присъствието на този, който се е усъвършенствал в непричиняването на вреда, всяка вражда изчезва.
- 6.2.35. Пред лицето на този, който постои в ахимса (нанавреждането), спира всяка враждебност.

7.2.35. Ненасилието – е уважение към свободата на обкръжаващите. При това ще бъде уважавана свободата на уважаващият.

=====

1.2.36. При утвърждаване в истината действието и резултатът стават зависими [от него].

2.2.36. При утвърждаването в правдивостта йогинът придобива силата да се ползва за себе си и за другите от плодовете на делата без тяхното извършване.

3.2.36. Утвърдилият се в правдивостта получава способност да се ползва от резултата на всяко действие без извършване на самото действие.

4.2.36. Когато човекът се е утвърдил в правдивостта, последствията от неговите постъпки са подвластни на него.

5.2.36. Когато истинността към всички същества е свършена, ефективността на неговите думи и дела незабавно се открива.

6.2.36. Когато сатя (правдивостта) неотклонно се съблюдава, думите придобиват силата да се превръщат в реалност.

7.2.36. Стремещият се към честност в отношенията и към чистотата във възприятието няма да претърпи неуспех в своите действия.

=====

1.2.37. При утвърждаване в некраденето всички скъпоценности се стичат [към йогинът].

2.2.37. При утвърждаването в неприсвояване на чуждото всички богатства се постигат от йогинът.

3.2.37. Утвърдилият се в отрицание на присвояване на чуждото по всякакъв път ще получи всяко богатство.

4.2.37. Всички съкровища идват към този, който се е утвърдил в честност.

5.2.37. Когато въздържанието от кражба е свършено, йогинът може да има всичко, което той желае.

6.2.37. Към този, който твърдо спазва астея (некраденето), потичат като река всички съкровища.

7.2.37. Към правдивият, не домогващ се към чуждото, всички се доверяват и споделят най-ценното.

=====

1.2.38. При утвърждаване във въздържанието [протича] (се) придобива енергия.

2.2.38. В утвърждаването във въздържание се придобива енергия.

3.2.38. Към въздържаният се идват сила и бодрост.

4.2.38. Към този, който се е утвърдил в брахмачария, идва сила.

5.2.38. Чрез въздържание от несдържаност (генериране), се придобива енергия.

6.2.38. От постоянството в брахмачария (целомъдрието) тялото получава мощ.

7.2.38. Брахмачария увеличава жизнената сила, разширява съзнанието.

=====

1.2.39. При твърдост в неприемането на дарове [възниква] пълно просветление относно [всички] „защо“, свързани с раждането.

2.2.39. Утвърдилият се в неприемане на подаръци, йогин получава спомняне за минал живот.

3.2.39. Към отхвърлилият любопитството идват знанията за минал живот.

4.2.39. Този, който се е утвърдил в непритежаването на собственост, придобива знанието за това, какви са били и ще бъдат преражданията.

5.2.39. Когато въздържанието от алчност е свършено, идва разбирането на закона за прераждането.

6.2.39. Същността на живота се разкрива пред този, който се е освободил от алчността чрез апариграха (неалчността).

7.2.39. Неалчният пребивава в безопасност, и у него има време за размишление.

====

- 1.2.40. Благодарение на чистотата [възниква] отвращение към собственото тяло и нежеланието за контакт с другите.
- 2.2.40. С утвърждаване на вътрешната и външна чистота възниква отвращение към собственото тяло и несъобщаване с други тела.
- 3.2.40. Чрез чистотата идва отвращението към собственото тяло и към общуването с другите.
- 4.2.40. След очистването следва излизане извън тялото, а така също прекратяване на контактите с другите.
- 5.2.40. Вътрешното и външното очистване довеждат към отвращение към формата, както към своята собствена, така и към всички форми.
- 6.2.40. Чистотата на ума и тялото води до нежелание за егоистични контакти с други хора.
- 7.2.40. Чистоплътноста открива това, което трябва да се поддържа в чистота и това, което си остава чисто вечно. Външното (възприеманото) е подложено на замърсяване, вътрешното (възприемащият) си остава винаги чисто.

====

- 1.2.41. Чистотата саттва, ментално удовлетворение, концентрация [на съзнанието], контрол на органите на чувствата, и способност за самонаблюдение.
- 2.2.41. Възниква така също очистване Саттва, весело разположение на духа, съсредоточеност, победа над чувствеността и способност за самопознание.
- 3.2.41. И идва просветлението, доброто настроение, съсредоточеност, победа над чувствата и способност към самопознание.
- 4.2.41. Като резултат от удовлетворението се явяват чистотата на ума, насоченост в едно направление, контрол на чувствата, и способност за виждана на Атман.
- 5.2.41. Чрез очистването идва така също спокойният дух, съсредоточаването, контролът на органите, и способността да се вижда Аз-ът.
- 6.2.41. Също от чистотата (шауча) идват доброжелателност, добра концентрация, контрол над сетивата и способност за познание на своята същинска природа.
- 7.2.41. Ясност и чистота тогава преобладават. Чувствата не замъгляват размишленията, личността се освобождава от влиянието на миналия опит, основаното на повърхностното възприятие и незнанието.

====

- 1.2.42. В следствие на удовлетвореността [става възможно] придобиването на най-висшето щастие.
- 2.2.42. От доволството произхожда най-висшето щастие.
- 3.2.42. От удовлетвореността идва най-висшето щастие.
- 4.2.42. Най-висшето щастие се достига чрез удовлетворение (сантоша).
- 5.2.42. В резултат на доволството се достига блаженство (пълно, невъзмутимо щастие).
- 6.2.42. Чрез сантоша (доволството) се получава безмерно щастие.
- 7.2.42. В резултат на това се проявява състояние изпълнено със щастие.

====

- 1.2.43. В следствие на отстраняване на нечистотата благодарение на подвижничеството [се придобива] съвършенство на тялото и органите на чувствата.
- 2.2.43. В следствие от самообуздаването се явява смирението на органите на чувствата и тялото чрез унищожаване на нечистотата.
- 3.2.43. В тялото на въздържащият се и очистващият се, се пробуждат свръх естествени чувства.

4.2.43. Посредством тапас (очистителните действия), в следствие на отстраняване на нечистотите нарастват силите в тялото и чувствата.

5.2.43. По пътя на огненото устремяване, и чрез отстраняване на всяка нечистота, идва съвършенството на телесните сили и чувства.

6.2.43. В огъня на тапас (аскетичната самодисциплина) изгаря всичко нечисто, а тялото и сетивата придобиват сила.

7.2.43. Избяването от нечистотата позволява на тялото да функционира по-ефективно.

====

1.2.44. В резултат на самообучението [възниква] връзка с наставляващото божество.

2.2.44. С повторението на мантрама се достига възприемане на призоваваното божество.

3.2.44. Чрез повтаряне на истинското име на висшия възниква възможност за общуване с него.

4.2.44. Благодарение на изучаването възниква общност с Бога, проявяваща се в тази форма, която вам най-много подхожда.

5.2.44. Резултатът от духовното четене е в контакта с душата (или божественият Единен).

6.2.44. Чрез самопознанието и изучаването на свещените текстове (свадхяя) се постига общуване с желаното божество.

7.2.44. Свадха позволява на личността да общува с висшите личности способстващи(подпомагащи) йога.

====

1.2.45. Благодарение на уповането на Ишвара [се придобива] съвършенство в [йогическото] съсредоточаване.

2.2.45. С принасянето на всичко в жертва на Ишвара (Бог) се достига Самадхи.

3.2.45. Чрез принасяне на всичко в жертва на Бога може да се достигне Самадхи.

4.2.45. Самадхи (осъзнаването) може да се достигне, ако се направи Господ цел на всички действия.

5.2.45. Чрез посвещение на Ишвара (Бог) са достига целта на медитацията (или самадхи).

6.2.45. Отдването на Бог (ишварапранидхана) води до съвършеното овладяване на самадхи.

7.2.45. Пълното възприемане на свойствата и качествата на Исвара (Бог) позволява да се разбере кой да е обект в съвършенство.

====

1.2.46. Асана е неподвижна и удобна [поза].

2.2.46. Положението на тялото е това, което е твърдо(стабилно) и приятно.

3.2.46. Асаните – това са пози, съчетаващи в себе си устойчивост и удобство.

4.2.46. Асана, позата, трябва да бъде устойчива и удобна.

5.2.46. Приеманата позиция трябва да бъде устойчива и лека.

6.2.46. Асана (позите) е твърдост и стабилност на тялото, покой на ума и наслада в сърцето.

7.2.46. Асана – това е правилната поза. Асана трябва да бъде устойчива и удобна при минимална загуба на физически усилия.

====

1.2.47. При прекратяване на усилията [или] съсредоточаване над безкрайното [Асана се достига].

2.2.47. По пътят на лекото усилие и размишлението за безпределното [положението на тялото става твърдо (устойчиво) и приятно].

3.2.47. При лекото усилие и размишление за безкрайното.

4.2.47. Това се достига с отслабване на усилията и размишляване за Безкрайният.

5.2.47. Устойчивостта и лекотата в позицията трябва да се достига по пътя на настойчивото леко усилие и чрез съсредоточаване на ума върху безкрайното.

6.2.47. С редовна практика, изпълнението на асана става леко, тялото в позите се отпуска, а умът се слива с безкрайността.

7.2.47. Необходимо е наблюдение за реакциите на тялото и дишането в различните асани. Реакцията трябва да бъде контролируема.

====

1.2.48. Благодарение на нея се прекратява въздействието на (всяка)двойката противоположности.

2.2.48. Веднъж щом сте овладели сядането(в лотос се отпуска цялата нервна система), противоположностите престават да пречат.

3.2.48. [За овладелият позите] борбата на противоположностите не пречи.

4.2.48. След това вече не тревожи двойствеността.

5.2.48. Когато това е достигнато, двойките опозиции повече не ограничават.

6.2.48. Тогава противоположностите престават да бъдат пречка.

7.2.48. Практиката на асаните позволява да се намали влиянието на пречките(смуценията), произлизащи и двойствеността (възраст, климат, диета, работа).

====

1.2.49. При намирането в нея [се практикува] пранаяма, тоест прекратяване движението на вдишвания и издишвания [въздух].

2.2.49. След това следва упражнението с вдишване и издишване.

3.2.49. Това следва да съчетаете с пранаяма – правилното движение при вдишването и издишването.

4.2.49. Когато това е осъществено, следва пранаяма (регулирането на вдишването и издишването).

5.2.49. Когато правилната позиция (асана) е достигната, след това следва правилен контрол на прана и съответстващите вдишване и издишване.

6.2.49. След овладяването на асана следва да се практикува контролът върху вдишването, издишването и задържането на дъха (пранаяма).

7.2.49. Пранаяма – това е изпълнението на правилните движения, съчетани с осъзнато дишане.

====

1.2.50. [Тя] се проявява като външна, вътрешна [или както] задържане [на диханието], регулира се по мястото, времето и числото [и благодарение на практиката става] продължителна и тънка.

2.2.50. Нейните видоизменения биват външни, вътрешни и неподвижни, определяни от мястото, времето и числото, продължителни или кратки.

3.2.50. Диханието бива горно, долно и пълно; различно по място, продължителност и обем; кратко и продължително(дълго).

4.2.50. Пранаяма бива външна, вътрешна, неподвижна, регулира се от пространството, времето и числото и става дълга или кратка.

5.2.50. Правилният контрол на прана (или на жизнените потоци) бива външен, вътрешен или неподвижен; това зависи от мястото, времето и числото, а така също бива продължителен или кратък.

6.2.50. Пранаяма се състои от продължително вдишване, издишване и задържане, премерени и изпълнени с прецизност, според напредъка и способностите.

7.2.50. Необходимо е осъзнато регулиране на вдишването, издишването и задържането на диханието, както на краткото, така и на продължителното.

====

- 1.2.51. Четвъртият [вид пранаяма] превъзхожда вътрешната и външната сфери.
- 2.2.51. Четвъртата е подчинение на Прана, направлението и на вътрешните или външните предмети.
- 3.2.51. Този раздел се състои в управление на праната както вътре в себе си, така и навън.
- 4.2.51. Пранаяма излизаща зад пределите на сферите на външното и вътрешното, е четвъртата.
- 5.2.51. Съществува четвърти стадий, която трансцендира тези, имащите дело с вътрешната и външната фази.
- 6.2.51. В четвъртата степен на пранаяма вдишването и издишването са преодоляни и се случват без усилие.
- 7.2.51. Тогава съзнанието е способно да излезе зад пределите на дишането.

====

- 1.2.52. Благодарение на нея се разрушава препятствието за светлината.
- 2.2.52. С това се отслабва засланието на светлината на Читта(ума).
- 3.2.52. За да не се заслони светлината в съзнанието.
- 4.2.52. По такъв начин, умът става пригоден за дхарана (съсредоточаването).
- 5.2.52. Посредством това, това, което закрива светлината, постепенно се отстранява.
- 6.2.52. Тогава булото, закриващо светлината, изчезва.
- 7.2.52. Ясността на възприятието няма да се затъмнява.

====

- 1.2.53. И пригодност на манас към концентрация.
- 2.2.53. Съзнанието става способно към Дхарана.
- 3.2.53. И съзнанието е готово към Самадхи.
- 4.2.53. По такъв начин се унищожава това влияние на тялото върху ума, което закрива светлината.
- 5.2.53. И умът се подготвя към съсредоточена медитация.
- 6.2.53. И умът става способен на концентрация (дхарана).
- 7.2.53. Умът ще бъде готов към целенасочено и съсредоточено размишление.

====

- 1.2.54. При отсъствие на връзка със своите обекти органите на чувствата сякаш следват вътрешната форма на съзнание – [това и е] отвлечението (разсейването).
- 2.2.54. Съсредоточаването на органите се произвежда посредством отречение от от съответстващите им предмети и приемането на формите от материята – съзнанието.
- 3.2.54. Органите могат да се отпуснат по пътя на пренасяне на техните форми в съзнанието.
- 4.2.54. Отключването(прекъсването) (пратяхара) е това, благодарение на което чувствата не влизат в контакт със своите обекти, но следват природата на ума.
- 5.2.54. Абстракцията (или Пратяхара) е подчинение на чувствата на мисловния принцип или тяхното отвращение от това, което до тогава е било техен обект.
- 6.2.54. В пратяхара сетивата и умът се отдръпват от външните обекти и се насочват навътре.
- 7.2.54. Когато личността със силата на намерението е способна да запази ума, с състоянието на насоченост върху избраният обект, тогава чувствата ще бъдат безразлични към всичко, което не се отнася до обекта.

И, безусловно, навсякъде ще следват след ума. Това е – пратяхара.

====

- 1.2.55. Благодарение на него [се достига] пълно подчинение на органите на чувствата.
- 2.2.55. От тук идва великото изкуство за управление на всички чувства.
- 3.2.55. Това води към пълното господство над чувствата (индриями).

- 4.2.55. Като резултат от тези средства следва пълно подчинение на органите на чувствата.
- 5.2.55. В резултат на тези мерки следва пълно подчинение на органите на чувствата.
- 6.2.55. Тогава идва господството над сетивата.
- 7.2.55. Тя позволява да се управляват чувствата.

====

Край на част 2