

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**
(С) 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:

====

- 1.3.Глава трета ЗА СЪВЪРШЕНИТЕ СПОСОБНОСТИ
- 2.3.Глава трета ЗА СИЛАТА
- 3.3.Глава трета СИЛАТА
- 4.3.Глава трета ВИБХУТИПАДА, ИЛИ ЗА СЪВЪРШЕНИТЕ СПОСОБНОСТИ
- 5.3.Глава трета ДОСТИГНАТОТО ОБЕДИНЕНИЕ И НЕГОВИТЕ РЕЗУЛТАТИ
- 6.3.Глава трета ВИБХУТИ ПАДА (За Силата)III
- 7.3.Глава трета ВИБХУТИПАДА (Раздел ЗА СИЛИТЕ И ДОСТИЖЕНИЯТА)

====

- 1.3.1. Концентрацията е фиксиране на съзнанието на [определено] място.
- 2.3.1. Дхарана е удържане на мисълта на(върху) някакъв предмет.
- 3.3.1. Дхарана се състои в преноса на съзнанието на (върху) някакъв обект.
- 4.3.1. Концентрацията (дхарана) е фиксиране на съзнанието на определеното.
- 5.3.1. Съсредоточаването е фиксиране на читта(умственото вещество) на определен обект. Това е дхарана.
- 6.3.1.Фиксирането на ума само върху един обект се нарича концентрация (дхарана).

7.3.1. Съсредоточаването на ума върху избраният обект – е дхарана.

====

1.3.2. Съзерцанието (дхяна) е фокусираност върху [еднородните] състояния на съзнанието на това [място].

2.3.2. Непрекъснатото течение на познаването на този предмет е Дхяна.

3.3.2. Дхяна се състои в непрекъснатото познание на този обект.

4.3.2. Медитацията (дхяна) е поток, фокусиран на едно.

5.3.2. Удържаното съсредоточаване (дхарана) е медитация (дхяна).

6.3.2. Непрекъснатият поток от внимание върху един обект се нарича медитация (дхяна).

7.3.2. Непрекъснатото изучаване на обекта – това е дхяна.

====

1.3.3. Именно то, осветяващо единствено обекта [и] сякаш лишено от собствената форма, и е съсредоточаването (самадхи).

2.3.3. Когато то, отхвърляйки всички образи, отразява единствено смисълът. Това се нарича Самадхи.

3.3.3. Състоянието, при което се възприема не образа на обекта, а сумата от всички негови качества, се нарича Самадхи.

4.3.3. Тази същата медитация, когато присъства единствено съзнанието за обекта на медитация, но не и ума, е самадхи (осъзнаването).

5.3.3. Когато читта(ума) стане погълнат в това, което е реалността (или идеята, въплътена във форма), и не е осведомена за отделеността или личностното „аз“, това е съзерцание или самадхи.

6.3.3. В дълбока медитация само есенцията на обекта остава да свети в ума; дори и самосъзнанието изчезва в състоянието на самадхи.

7.3.3. Пълното възприятие на всички качества и свойства на обекта – това е самадхи.

====

1.3.4. Трите заедно – саняма.

2.3.4. [Тези] трите [когато в тях се упражняват] по отношение към един предмет съставляват Самаияма.

3.3.4. А всичките три образуват Самяма.

4.3.4. Трите заедно (дхарана, дхяна и самадхи) съставляват самяма (самоконтрол).

5.3.4. Когато съсредоточаването, медитацията и съзерцанието образуват едно последователно действие, тогава е достигната самяма.

6.3.4. Практикуването на дхарана, дхяна и самадхи заедно, върху един и същи обект и когато преминават последователно едно в друго, се нарича самяма (контрол).

7.3.4. Всичките три процеса, прилагани последователно – това е самяма.

====

1.3.5. Благодарение на нейното овладяване [възниква] светлината на мъдростта.

2.3.5. С достигането на това се придобива знанието.

3.3.5. При нейното създаване настъпва просветление.

4.3.5. След овладяване на това (самоконтролът) идва праджна (светлината на мъдростта).

5.3.5. В резултат на саняма идва възсияване на светлината.

6.3.5. С овладяването на самяма изгрява светлината на висшата мъдрост.

7.3.5. Прилагането на самяма към обекта привежда към пълното постигане на обекта, във всичките негови аспекти.

====

1.3.6. Нейното прилагане [се осъществява] стадий след стадий.

2.3.6. От тях следва да се ползвате постепенно.

3.3.6. Те [Дхарана, Дхияна, Самадхи] трябва да се използват последователно (на един обект).

4.3.6. Прилагането на самоконтрола (самяма) е различно за различните стадии.

5.3.6. Това просветление е постепенно; то се развива стадий след стадий.

6.3.6. Самяма може да се прилага на различни нива.

7.3.6. Да се изпълнява йога следва постепенно.

=====

1.3.7. Трите – са вътрешни [за разлика] от предходните.

2.3.7. Тези трите са по-близко, отколкото предходните.

3.3.7. И тази тройца е най-вътрешна по сравнение с всички останали.

4.3.7. Триадата (съсредоточаването, медитацията и самадхи) – са вътрешни средства и по-действени за разлика от предходните пет (ненасилие, правдивост, неприсвояване на чуждото, безбрачие и неприемане на дарове).

5.3.7. Тези трите последни средства на йога имат по-голямо вътрешно субективно действие, отколкото предходните средства.

6.3.7. Тези три практики - дхарана, дхаяна и самадхи - са по-дълбоки и вътрешни преживявания от предишните пет стъпала на Йога.

7.3.7. В сравнение с първите пет компонента на йога, трите последни са най-сложни.

=====

1.3.8. И те също – са външни [средства за съсредоточаване], за „лишеното от семе“.

2.3.8. Но даже те са външни относно лишеното от семе Самадхи.

3.3.8. Но даже тя е външна по отношение към чистото [трансцедетно] съзнание.

4.3.8. Но даже те са външни (относно) самадхи без семе (нирбиджа).

5.3.8. Даже тези трите, обаче, се явяват външни по отношение към истинската медитация без семе (или самадхи), която не се основава на обекта. Тя е свободна от въздействието на разделящата природа на читта (или умственото вещество).

6.3.8. Но те са външни в сравнение със самадхи, в което няма зърно (нирбиджа самадхи).

7.3.8. Но още по-сложно се явява състоянието, при което умът напълно е освободен от впечатления. Тогава не съществува нищо, което не би могло да се достигне.

=====

1.3.9. Изменението [на съзнанието на стадия] при спиране, свързано със съзнанието в моментите на прекратяването [на неговата деятелност], е [нещо друго, както] отслабване на активните санскари и появяването на санскарите в потиснато състояние.

2.3.9. С потискането на безпорядъчните видоизменения на съзнанието и възбуждане на изменения в управлението, съзнанието достига сдържащите видоизменения, следващи след управляващите сили на съзнанието.

3.3.9. Когато по пътя на медитацията е потиснато безпорядъчното видоизменение и е създаден управляващ образ, задълбоченото състояние си отива, но след това се завръща.

4.3.9. Аспектът на поглъщане е съединението на ума с момента на поглъщане (ниродха), когато изходящият и поглъщащият аспекти изчезват и се появяват съответно.

5.3.9. Последователността на менталните състояния е такава: умът реагира на това, което е видимо; след това настъпва момента на контрол на ума. След това следва момента, в който читта (умственото вещество) откликва на тези двата фактора. Най-накрая, всичко това си заминава, и възприемащото съзнание придобива пълен контрол.

6.3.9. В тихите моменти между изникването и възспирането на самскарите се постига трансформацията на съзнанието чрез възспиране.

7.3.9. За умът са присъщи две състояния: съсредоточеност и невнимателност. Ако действа едното състояние, то не действа другото.

=====

1.3.10. Неговото спокойно течение [се достига] благодарение на санскара.

2.3.10. Неговото течение се укрепява от привичките(склонностите).

3.3.10. Върналото се съзнание принася силно и устойчиво впечатление.

4.3.10. От очистването (самскари) изхожда неговият успокоителен поток.

5.3.10. Посредством култивирането на тази склонност на ума ще дойде, в крайна сметка, устойчивостта на духовното възприятие.

6.3.10. Тогава потокът на спокойствието потича ненарушим.

7.3.10. Постоянно и непрекъснато упражнявайки се можете да се научите да удържате ума в състояние на съсредоточеност.

====

1.3.11. Изменението в съсредоточаването е прекратяване на насочеността в много направления на съзнанието и възникване на неговата насоченост в една посока.

2.3.11. Когато се взимат всевъзможни предмети и се съсредоточавате върху един, тези две сили последователно ту изчезват, ту се появяват; Читта(ума) също се подлага на видоизменение, наричано Самадхи.

3.3.11. Самите видоизменения също могат да се подложат на Самадхи, и при това е възможно съхраняване на концентрацията даже в случаите на възникване и усилване разсейването(отвлечането) на вниманието.

4.3.11. Съзерцателната трансформация (самадхи) е възникване и разрушаване разнопосочните, така и както на еднопосочните (направления).

5.3.11. Установяването на такава привичка (склонност) и удържането на ума от тенденцията към генериране на мисъл-форма, привеждат, в резултат, към постоянна способност да съзерцавате.

6.3.11. Разпръснатото внимание става еднопосочно и това е трансформацията на съзнанието към самадхи.

7.3.11. В състояние на невнимателност умът може да възприема всичко хаотично, или умът да е толкова инертен, че да не се поддава на каквито и да било възмущения. Състоянието на невнимателност трябва да бъде изучено и отделено (премахнато).

====

1.3.12. И, най-накрая, изменението на еднопосочността на съзнанието – [това е] твърдост на предходните и възникващите познавателни съдържания.

2.3.12. Читта (ума) достига до една полярност, обгръщайки в едно изминалото и настоящето.

3.3.12. Съзнанието става просто, обхващайки при това и миналото и бъдещето.

4.3.12. След това отново се появява менталната разновидност на еднопосочността, когато изчезването и появяването на обекта на мисълта в точност си приличат.

5.3.12. Когато контролът на ума и контролиращият фактор взаимно са балансирани, тогава настъпва състояние на еднопосочност.

6.3.12. После стихва и вълнението на мислите и еднопосочното внимание се обръща навътре.

7.3.12. Тогава пречките(смущенията) изчезват, и връзката с обекта става стабилна.

====

1.3.13. По този самият начин са обяснени измененията в качествената определеност, различни от признаците и условията [на съществуване] не елементите и органите на чувствата.

2.3.13. С това се обяснява троякото(троичното) превръщане на формите, времето и състоянията в тънката или грубата материя и в органите на чувствата.

3.3.13. В което и се обяснява троичността на видоизменението по форма, време, активност и състояние.

4.3.13. С това се описват измененията на първичните признаци (дхарм), свойствата и видоизменения на състоянията на обектите и усещанията.

5.3.13. Посредством този процес се познават аспектите на всеки обект, техните характеристики (или форма), тяхната символична природа, и тяхното специфично използване в условията на времето (стадия на развитие) известните и осъзнатите.

6.3.13. В тези три трансформации съзнанието преминава от състояние на потенциалност към състояния на извисеност и зенит, в които прониква отвъд видимото.

7.3.13. В обектите на възприятието и в усещанията могат да се случват (произхождат) изменения по форма, време и вътрешно състояние.

=====

1.3.14. Носителят, [тоест субстанцията], последователно излиза като изчерпваща себе си, налична [или] неизразимо качествена определеност.

2.3.14. Това, на което действа превръщането на миналото, настоящето, или на това, което още трябва да се прояви, е условно.

3.3.14. И това се основава на взаимовръзката на качествата, на тяхното спокойствие, активност или отсъствие.

4.3.14. Обект е това, което съхранява скритите, възникващите или още признаците (на дхарма).

5.3.14. Характеристиките на всеки обект биват достигаеми, проявяващи се и скрити.

6.3.14. Субстанцията се съдържа във всички неща, проявена или не проявена.

7.3.14. Качествата на обекта се проявяват в зависимост от обстоятелствата, формите и времената, но обектът съдържа в себе си всички свои характеристики напълно и едновременно.

=====

1.3.15. Различието в последователността е основание за различия [в стadiите] на изменение.

2.3.15. Последователността на промените са причина за многообразната еволюция.

3.3.15. Последователните промени са причина за еволюцията. Управляващите образи на обикновените сили.

4.3.15. Промяната, предизвикана от последователността, е причина за смени във видоизменението (паринами).

5.3.15. Стадият на развитие е отговорен за различните видоизменения на изменчивата психическа природа и мисловния принцип.

6.3.15. Последователните промени предизвикват явни промени.

7.3.15. Изменяйки редът и последователността на измененията може да се преобразуват характеристиките на възприемания обект и да проявяват различни негови качества.

=====

1.3.16. Благодарение на самяма на трите изменения [възниква] знание за миналото и бъдещето.

2.3.16. С извършването на Самаияма над трите рода изменения се придобива знание за миналото и бъдещето.

3.3.16. Самяма над трите рода изменения дава знанието за миналото и бъдещето.

4.3.16. Посредством самяма над троичното изменение (състоянието, признаците и свойствата) идва знанието (джанана) за миналото и бъдещето.

5.3.16. Посредством съсредоточената медитация на(върху) тройната природа на всяка форма, идва откровението за това, което е било, и за това, което ще бъде.

6.3.16. Чрез самяма върху трите трансформации идва познание за миналото и бъдещето.

7.3.16. Самяма, насочена на изучаване процесите на изменение, дава знание за миналото и бъдещето.

=====

1.3.17. Поради лъжовното отъждествяване на думите, обекта и значението [произтича] тяхното смесване. Благодарение на самяма относно тяхното различаване [възниква] знанието за звуковете, [издавани] от всички живи същества.

2.3.17. Извършването на Самаияма над словото, значението и знанието, които обикновено са смесени, се придобива разбиране за всички звукове на животните.

3.3.17. При Самяма за думите, усещанията от тях, техните значения и знанията, които обикновено се смесват, идва знанието за значението на звуковете, издавани от животните.

4.3.17. Слово, предмет и идея се проявяват като едно (самскара) и погрешно се смесват. По пътя на самоконтролът над техните различия идва знанието за смисъла на звуковете, издавани от всички същества.

5.3.17. ЗВУКЪТ (или словото), това, което той означава (обекта), въплътената духовна същност (или идея) обикновено се смесват в ума на възприемащият. По пътя на съсредоточената медитация на тези три аспекта идва (интуитивното) разбиране на звука, изразяван от всички форми на живот.

6.3.17. Думите, обектите и идеите се преплитат едни с други, но чрез самяма върху тяхното разделение се получава знание за всички езици.

7.3.17. Изследването от самяма на връзките на обектите с тяхното описание и влияние на(върху) мисленето, описващо тези обекти открива способности за общуване, независещи от езиковите, културните и мисловни способности на общуващите(обръщащите се един към друг).

====

1.3.18. Благодарение на непосредственото постигане на санскарите [възниква] знанието за миналите прераждания.

2.3.18. Различаването на впечатленията е знание за минал живот.

3.3.18. При мисленото представяне на различни образи идва знанието за [своите] минали животи.

4.3.18. Възприемането на усещанията (за самскарите) дава знанието за предшестващите раждания.

5.3.18. Знанието за предходните въплъщения става достъпно, когато се придобие способността да се виждат мисловните образи.

6.3.18. Чрез директно възприятие на самскарите се получава знание за предишни прераждания.

7.3.18. Самяма, насочена на изучаването на своите привички(склонности) и различните образи, намиращи се в паметта, предоставя знание за своето минало.

====

1.3.19. [Благодарение на непосредственото възприемане] на съдържанието на познавателния акт [възниква] знанието за чуждата менталност.

2.3.19. Извършването на Самаияма над признаците на чуждото тяло – е знанието за неговото съзнание.

3.3.19. При създаването на Самяма за особените черти на друг човек идва знанието за неговото състояние.

4.3.19. Със Самяма се достига знанието за другите умове.

5.3.19. Посредством съсредоточената медитация, стават очевидни мисъл образите в умовете на другите хора.

6.3.19. Идва способността да се разбира това, което е в ума на другите.

7.3.19. Изследването на самяма на(върху) състоянията на собственото мислене предоставя знание за състоянията на мисленето на другите.

====

1.3.20. Но не заедно с нейната опора, доколкото [външната опора] не може се покаже като обект но неговото [познание].

2.3.20. Но не съдържанието на чуждото съзнание, тъй като то не е било предмет на Самаияма.

3.3.20. Но не мислите, доколкото това не е било предмет на Самяма.

4.3.20. ---

5.3.20. Доколкото, обаче, обектът на тези мисли не е очевиден за възприемащият, той вижда само(единствено) мисълта, а не обекта. Неговата медитация изключва осезаемото.

6.3.20. ---

7.3.20. Но знанията за причините на тези състояния не се дават.

====

- 1.3.21. Благодарение на саняма на [външната] форма на телата при отстраняване на нейната способност да бъде възприемана в резултат на прекратяване на контакта между органите на зрението и светлината [възниква] невидимост.
- 2.3.21. С извършването на Самаеяма над формата на чуждото тяло, при отстраняване на способността за възприемане на образи и отделяне на способността за проявление в очите, тялото на Йогинът става невидимо.
- 3.3.21. При създаване на Самяма за формата на своето тяло, когато енергията на възприемането бъде потисната, връзката между светлината и зрението се прекъсва и тялото на Йогинът изчезва.
- 4.3.20. Посредством на самяма над формата на тялото и отключване (изключване) на възприемчивостта, когато сиянието (пракаша) не достига очите, протича изчезването на йогинът.
- 5.3.21. Съсредоточената медитация на различието между формата и тялото, тези свойства на тялото, които правят него видимо за човешкото око, се отричат (или се отделят, премахват), и йогинът може да направи себе си невидим.
- 6.3.20. Чрез самяма върху тънкото тяло светлото излъчване от тялото се преустановява и се постига невидимост.
- 7.3.21. Изучаването на Самяма във взаимовръзка с характеристиките на телата и въздействащите на тях причини ще позволи да станете незабележими за окръжаващите.

=====

- 1.3.22. Кармата [може да има] непосредствен резултат и резултат, отдалечен във времето; благодарение на саняма относно кармата или на основание на глупави предзнаменования [възниква] знанието за предстоящата кончина.
- 2.3.22. Кармата бива два рода: принасяща плодове рано или късно. Извършваната Самаияма над нея или посредством знаковете, наричани Артиштха – предзнаменования, йогинът знае точното време за разделянето със своите тела.
- 3.3.22. Кармата съществува в две форми: активна форма и скрита карма. При тази Самяма ще бъде дадено знамение за времената на тяхната реализация и за разделяне на телата.
- 4.3.21. Съществува карма в два вида: деятелна и пасивна. По пътя на самяма, а така също чрез знамения, е достижимо знанието за времето на смъртта.
- 5.3.22. Кармата (или следствията) биват два вида: незабавна карма или отложена карма. Чрез съвършено съсредоточена медитация на тях йогинът узнава срока на своя опит в трите свята. Това знание идва така също чрез знаци.
- 6.3.21. Кармата може да зрее бързо или бавно; чрез самяма върху действията може да се узнае времето на смъртта посредством знамения.
- 7.3.22. Последствията от действията могат да се проявят веднага или със закъснение. Самяма, насочена на изучаване на последствията от действията, дава възможност за предсказване на бъдещите последствия от действията и времето за напускане на тялото.

=====

- 1.3.23. [Благодарение на саняма] на дружелюбието и другите [чувства възникват] сили [на дружелюбие и други чувства].
- 2.3.23. Извършването на Самаияма над дружбата и другите се придобиват различни сили.
- 3.3.23. При Самяма за дружелюбието, добротата и щастието тези качества се усилват.
- 4.3.22. По пътят на самяма над дружелюбието идва силата.
- 5.3.23. Единство с другите трябва да бъде придобито посредством еднопосочна медитация на трите състояния на чувствата – състрадание, нежност и безстрастие.
- 6.3.22. Чрез доброжелателство и други добродетели се постига морална и емоционална сила.
- 7.3.23. Дружелюбието и милосърдието могат да бъдат изследвани със самяма и да бъдат усилены.

=====

- 1.3.24. [Благодарение на саняма] на силата [възниква] силата на слон и други [сили].

- 2.3.24. Извършването на Самаияма над силата на словото и т.н., йогинът придобива съответстващата сила.
- 3.3.25. При Самяма за силата на слона се придобива тази сила.
- 4.3.23. При осъществяването на самяма над силите може да се придобие силата на слон и т.н.
- 5.3.24. Медитацията еднопосочно центрирана на силата на слона, ще пробуди тази сила или светлина.
- 6.3.23. Чрез самяма върху силата се постига физическата мощ на слон.
- 7.3.24. По този същият начин може да се придобие силата на слон.

====

- 1.3.25. Благодарение на насочеността на светлината на дейността [на манаса възниква] знанието за тънките, скритите и отдалечените [обекти].
- 2.3.25. С извършването на Самаияма над лъчезарната светлина се придобива знание за тънкото, заграденото и отдалеченото.
- 3.3.25. При Самяма за вътрешната светлина идва знанието за всичко тънко, скрито, отдалечено.
- 4.3.24. Знанието за тънкото, скритото и отдалеченото се достига със съзерцание върху над физическите способности (праврити).
- 5.3.25. Съвършено съсредоточената медитация на пробудената светлина ще повлече след себе си съзнанието за това, което се явява тънко, скрито или отдалечено.
- 6.3.24. Светлината на екстрасензорното възприятие разкрива скрити неща, близки и далечни.
- 7.3.25. Изучаването със самяма на ясността предоставя възможност да се разберат тънките различия и да се види това, което пречи на дълбокото изучаване.

====

- 1.3.26. Благодарение на саняма на Слънцето [възниква] знание за Вселаната.
- 2.3.26. Извършването на Самаияма над Слънцето – е познание за световите.
- 3.3.26. При Самяма за Слънцето – знание за световите.
- 4.3.25. По пътя на осъществяване на самяма над Слънцето идва знанието за сферите.
- 5.3.26. Посредством медитацията, еднопосочно фиксирана на Слънцето, идва съзнанието (или знанието) за седемте свята.
- 6.3.25. Чрез самяма върху Слънцето се получава познание за световите.
- 7.3.26. Самяма, насочена на изучаването на Суря, дава знание за всичко живо.

(Суря – Слънце; енергия на светлината; напитка състояща се от мед и вода, настроена на Слънцето).

====

- 1.3.27. [Благодарение на саняма] на Луната [се появява] знанието за разположението на звездите.
- 2.3.27. Над Луната – знание за съзвездията.
- 3.3.27. При Самяма за Луната – знание за звездите и галактиките.
- 4.3.26. Над Луната – се достига знанието за звездните сфери.
- 5.3.27. Знанието за всички лунни форми произтича от еднопосочната медитация над Луната.
- 6.3.26. Чрез самяма върху Луната се получава познание за подредбата на звездите.
- 7.3.27. Изследването със самяма на Луната предоставя знанието за звездите и галактиките.

====

- 1.3.28. [Благодарение на саняма] на Полярната звезда [се появява] знанието за тяхното движение.
- 2.3.28. Над полярната Звезда – движението на звездите.
- 3.3.28. На полярната звезда – тяхното движение.
- 4.3.27. Над полярната звезда – идва знанието за движението на звездите.

5.3.28. Съсредоточаването на Полярната Звезда дава знанието за орбитите на планетите и звездите.

6.3.27. Чрез самяма върху Полярната звезда може да се разбере движението на звездите и хода на съдбата.

7.3.28. С изследването със самяма на Полярната звезда се дава знание за движението на звездите във вселената.

====

1.3.29. [Благодарение на саняма] на пъпната чакра [се появява] знание за строежа на тялото.

2.3.29. Над кръга на пъпа – познанието за телесния организъм.

3.3.29. На кръга на пъпа – знание за строежа на своето тяло.

4.3.28. Над пъпния център – се достига знанието за устройството на тялото.

5.3.29. Чрез съсредоточаване вниманието на центъра, наричан слънчево сплитане, идва съвършеното знание, отнасящо се до състоянието на тялото.

6.3.28. Чрез самяма върху пъпа се постига познание за устройството на човешкото тяло.

7.3.29. Насочване на изследването в областта на пъпа дава знанието за органите на тялото и тяхното разположение.

====

1.3.30. [Благодарение на саняма] на гърлото се отстранява гладът и жаждата.

2.3.30. Над вдлъбнатината на гърлото – прекратяване на глада.

3.3.30. На ямката на гърлото – намаляване на глада и жаждата.

4.3.29. Над точката на основанието на гърлото – протича подчинението (нивритти) на глада и жаждата.

5.3.30. Фиксирането вниманието на гърловия център привежда към прекратяване на глада и жаждата.

6.3.29. Чрез самяма върху ямката на гърлото се побеждават гладът и жаждата.

7.3.30. Самяма на ямката на гърлото предоставя разбирането за причините за възникването на глада и жаждата. Това помага да се контролира Появяването на техните симптоми.

====

1.3.31. [Благодарение на саняма] на тръбата на костенурката [се достига] неподвижност.

2.3.31. Над нервът, наричан Курма – устойчивост на тялото.

3.3.31. На Самяма за нерва, наричан Курма-Нади, тялото застива.

4.3.30. Над бронхите – се достига устойчивост (стхайрям).

5.3.31. Фиксирането на вниманието на канала или нерва под гърловия център се достига равновесие.

6.3.30. Чрез самяма върху канала на костенурката се постига стабилност.

7.3.31. Изследването на ямката на гърдите (слънчевият сплит) и чувствата, възникващи в тази област в различните състояния, дава възможност да си оставате спокойни в стресови ситуации.

====

1.3.32. [Благодарение на саняма] на светлината в главата [възниква] видение за сиддхите.

2.3.32. Над сиянието около върха на главата – виждане лицата на Сиддхите.

3.3.32. На светлия поток от върха на главата Йогинът вижда Сиддхите.

4.3.31. Над светлината (джойти) в главата дава видение за съвършените същества.

5.3.32. За тези, които са достигнали самообладанието, могат да бъдат видими и достигнати посредством фокусиране на светлината в главата. Тази способност се развива в едноръчна медитация.

6.3.31. Чрез самяма върху коронната светлина на главата идват видения на учителите.

7.3.32. Изследването на самяма на точката на върха на главата дава знание за Висшия източник на умствените способности и позволява да се развият свръх нормални способности.

=====

1.3.33. А благодарение на интуитивното озарение(прозрение) [настъпва(идва)] всичкото/те [знание/я].

2.3.33. Или по силата на Пратибха(интуицията) – всезнанието.

3.3.33. Или веднага всичко чрез божественото озарение(прозрение).

4.3.32. Интуицията (пратибха) дава знанието за всичко.

5.3.33. Всички вещи(неща) могат да бъдат познати в живата светлина на интуицията.

6.3.32. Или всичко може да бъде познато чрез интуицията.

7.3.33. Тогава разбирането става спонтанно и мигновено.

=====

1.3.34. [При саняма] на сърцето [се достига] постигане на съзнанието.

2.3.34. В сърцето – знанието за мислите.

3.3.34. Чрез сърцето е достъпно знанието за мислите.

4.3.33. Над сърцето – дава знание за ума (читта).

5.3.34. Разбирането на ума – съзнанието идва от еднопосочната медитация на сърдечния център.

6.3.33. Чрез самяма върху сърцето се придобива разбиране за ума.

7.3.34. Изучаването със Самяма на/върху ритъма на сърцето дава достъп към знанието за мислите.

=====

1.3.35. Опитът е акт (или съдържание) на съзнанието, в което отсъства различаването на саттва и Пуруша, абсолютно не смесващи се [едно с друго], доколкото [саттва се определя] свойството да бъде обект за друго. Благодарение на саняма [на това, което съществува] за собствената цел, [възниква] знанието за Пуруша.

2.3.35. Обладаването (притежаването) се получава чрез неразличаване на много съдържаната Душа и Саттва; ти действа на другите: Самаияма над това дава знание за Пуруша.

3.3.35. При размишление за различията на чистото съзнание и интелекта, които са съвършено различни, идва разбирането на състоянието за безграничност.

4.3.34. Опитът произтича от невъзможността да се различат свойствата на саттва и пуруша, макар те и да са различни между себе си. Посредством самяма идва истинското знание за самата пуруша.

5.3.35. Опитът (от двойката опозиция) идва от неспособността на душата да различи между личностното „аз“ и пуруша (или духа). Обективните форми съществуват за ползите (и опита) на духовния човек. Посредством медитация на това, възниква интуитивното възприемане на духовната природа (- пуруша).

6.3.34. В опита субективният интелект и чистото съзнание (пуруша) изглеждат сляти, но чрез самяма върху това, което съществува заради себе си, се постига чисто знание за пуруша.

7.3.35. При изследването със самяма на връзката между възприемания и възприемания идва знанието за ума, като инструмент за възприемането и за самия процес на възприемане.

=====

1.3.36. От него възникват [интуитивното] провидение [и паранормалните способности] слух, осезание, вкус и обоняние.

2.3.36. От тук възниква придобиването на слух, осезание, зрение, вкус, и обоняние, присъщи за Пратибхе(интуицията).

- 3.3.36. От тук идват тънкият слух, осезанието, зрението, вкусът и обонянието.
- 4.3.35. От тук идва интуитивното възприемане на обектите със слуха, осезанието, зрението, обонянието и усещането.
- 5.3.36. В резултата на този опит и медитация, се развиват висшето слушане, осезание, зрение, вкус и обоняние, давайки интуитивно познание.
- 6.3.35. От него идва свръхсетивното възприятие на слух, допир, зрение, обоняние и вкус.
- 7.3.36. Тогава личността придобива свръх нормални способности във възприятията. Възприеманото ще се възприема без пречки(смущения).

====

- 1.3.37. Те се явяват препятствия при [йогическото] съсредоточаване и [магическите] „съвършенства“ при пробуденото [състояние на съзнанието].
- 2.3.37. Това – е препятствие за Самадхи, но те са същността на силите в земното състояние.
- 3.3.37. Това е препятствие за Самадхи, но те се явяват действителни сили, но най-добре от всичко е тяхното мълчание.
- 4.3.36. Това се явява препятствие за самадхи, но представлява съвършенство на ума, насочен навън.
- 5.3.37. Тези способности се явяват препятствия за висшата духовна реализация, но служат в качеството на магически способности в обективния свят.
- 6.3.36. Тези свръхсетивни възприятия са пречки в самадхи, но изглеждат като сила пред света.
- 7.3.37. Наличието на свръх нормални способности само по себе си може да се окаже препятствие за достигането на самадхи(чистото осъзнаване) и стабилност на състоянието йога (единението).

====

- 1.3.38. В следствие на отслабването на причините за зависимост и постигане образа на действие на съзнанието [става възможно] неговото влизане в друго тяло.
- 2.3.38. Когато причината за връзките е отслабена, йогинът посредством своето знание, проявено чрез органите, влиза своето тяло.
- 3.3.38. Съзнанието може да хване(да завземе, да влезе в) чуждо тяло при пълно отпускане, разкъсване на връзките със своето тяло и знанието за точките на входа.
- 4.3.37. Умът може да влезе в друго тяло, когато отслабнат причините за закрепостяване и се има знанието за процеса на влизане.
- 5.3.38. Чрез освобождаване от причините за привързаност посредством тяхното отслабване и разбирането за метода на пренасяне(отделяне или излизане), умственото вещество (или читта) може да влиза в друго тяло.
- 6.3.37. Когато причините за плена се отслабят, освободеното съзнание е способно да влиза в тялото на друг човек.
- 7.3.38. Изследвайки причините за закрепостеността на ума и средствата за разкрепостяване може да се намерят средства за преодоляване на собствените ограничения.

====

- 1.3.39. В следствие на подчинението на удана се преодоляват [такива] препятствия, като вода, тресавище, тръни и на тях подобни, а така също [се появява способност] за възнесение [на небето след смъртта].
- 2.3.39. С победата над тока, наричан Удана, йогинът не се потапя във вода или блато и може да ходи по остриета.
- 3.3.39. При умението да се управлява жизнената сила Удана може да се ходи по вода, блата, въглища и шипове, без да се докосват до тях.
- 4.3.38. Посредством самяма над диханието удана може да се достигне левитация и недокосване до вода, тресавище, шипове и т.н.
- 5.3.39. Посредством подчинение на горния живот (удана) идва освобождаването от водата, трънистия път и блатата, и придобиване на способност за възнесение.

6.3.38. Чрез овладяване на енергията удана тялото може да не се докосва до вода, кал или тръни, а да се издига и левитира над тях.

7.3.39. Изследвайки процесът на предаване на усещанията от чувствата към ума (удана) може да се управлява своята реакция на външните дразнителни. Например, спокойно да се търпят всякаква температура или убождания и прорези по тялото, или устойчиво да се придвижват по нестабилни повърхности (например, да плават по вода).

====

1.3.40. В следствие подчиняването на самана [възниква] ярко светене.

2.3.40. С победата над тока Самана той се обкръжава от светлина.

3.3.40. При управлението на жизнената сила Самана може да обкръжите себе си със светлина.

4.3.39. Със Самяма над диханието самана можете да усилите вътрешният огън на тялото.

5.3.40. Чрез подчинение на самана искрата става пламък.

6.3.39. Чрез овладяване на енергията самана тялото заблестява като огън.

7.3.40. При изследване със самяма процеса на вътрешния топлообмен (самана) може да се научите да регулирате температурата на тялото.

====

1.3.41. Благодарение на саняма на връзката между органа на слуха и акаша [възниква] божествено слушане.

2.3.41. С извършването на Самаияма над отношението на слуха към Акаша се придобива божествен слух.

3.3.41. При създаване на Самяма за връзката на слуха и Акаша [световния ефир] идва свръх естествен слух.

4.3.40. Посредством самяма над отношенията между акаша и способността да се слуша се развива най-висша способност да се слуша.

5.3.41. Посредством еднопосочна медитация на връзката между акаша и звука ще бъде развит орган за духовно слушане.

6.3.40. Чрез самяма върху отношението между етер и звук се получава божествена способност за чуване.

7.3.41. При изследване на връзката на слуховото възприемане с пространството се развива абсолютен слух.

====

1.3.42. Благодарение на саняма на връзката между тялото и акаша или в следствие на съсредоточаването [на съзнанието] на лекотата, [както у памучното влакно, възниква способността] за придвижването в акаша.

2.3.42. С извършването на Самаияма над отношението на Акаша и тялото на йогина става леко, като памучна вата и може да ходи по въздуха.

3.3.42. При Самяма за връзката на тялото и Акаша, а след това представата за себе си лек, като влакно памук, може свободно да се премества в пространството.

4.3.41. Посредством самяма над връзката на тялото и акаша и размишлението за лекотата на памука може да се придобие способност да се преминава покрай акаша (пространството).

5.3.42. Чрез еднопосочна медитация над връзката между тялото и акаша, се придобива възнесение от материята (трите свята) и способност за пътешестване в пространството.

6.3.41. Чрез самяма върху отношението между тяло и етер, тялото става леко като памучна нишка и може да се придвижва с левитация.

7.3.42. При изследване със самяма връзката на тялото и пространството може да се придобие знание за способите на леко и свободно придвижване на тялото в пространството, подобно на памучно влакно.

====

1.3.43. Реалната деятелност [на съзнанието] извън [тялото се нарича] Великата безтелесна; благодарение на нея се отстранява препятствието за светлината.

2.3.43. С извършването на Самаияма над външните реални видоизменения на съзнанието, наричани великата без телесност, се достига изчезването на заслоняващия светлината.

3.3.43. С извършването на Самяма над реалните видоизменения на обкръжаващото дава великата без телесност, разрушаващи преградите за просветлението.

4.3.42. Действителният изход от тялото, действията зад пределите на тялото съставляват великото над телесно (махи-видеха). С това се унищожава покривалото над сиянието.

5.3.43. Когато това, което скрива светлината, се отхвърля, тогава идва състоянието, наричано неинкарниран (или невъплътен), свободно от видоизменение на мисловния принцип. Това е състояние на просветление.

6.3.42. В безтелесното съществуване булото, закриващо светлината, изчезва.

7.3.43. Създавайки условия способстващи възприятието без изкривявания и изследвайки обкръжаващото пространство, може да се достигнат свръх нормални способности и леко да се възприемат другите възприемащи.

=====

1.3.44. Благодарение на саняма на грубото, на собствената форма, на тънкото, на присъщото и на полагането на целта [възниква способността] за подчиняване на себе си на „[великите] елементи“.

2.3.44. С извършването на Самаияма над елементите, започвайки от грубите, и завършвайки със най-тънките, се придобива господство над елементите.

3.3.44. При извършването на Самяма над елементите, първо над главните, след това над постоянните, тънките, всепроникващите и вече след това когато се осъществи, се придобива власт над тях.

4.3.43. Посредством самяма се достига власт над петте елемента в тяхното грубо състояние, тънкото, всепроникващото и принасящите полза състояния.

5.3.44. Еднопосочната медитация над петте форми, които приема всеки елемент, дава власт над всеки елемент. Тези пет форми са грубата природа, елементалната форма, качеството, разпространеността и главната цел.

6.3.43. Чрез самяма върху големите и малките елементи на природата, техните свойства, взаимосвързаност и цел, се постига господство над тях.

7.3.44. С изследването със самяма произхода и съществуването на материята във всичките нейни форми, качества и видове развива способността да се управляват енергиите и стихииите. (Стихиите – са способ за съществуване на материята; съществуват всичко пет: земя; вода; огън; въздух; Акаша енергетичното поле, вълновото напрежение на пространството и времето).

=====

1.3.45. Като следствие от това – проявление на [способности] да се намалява до размера на атома и други, телесно съвършенство и отсъствие на противодействие от страна на свойствата [на „великите елементи“].

2.3.45. От тук произлиза изтънчеността и други, прослава на тялото и неразрушимост на телесните свойства.

3.3.45. Това принася изтънченост, съвършенство на тялото, неразрушимост на неговите свойства.

4.3.44. Със Самяма се достига способност да се намалява до размера на атом и други сили, а така също съвършенство на тялото и непротивление на дхарма.

5.3.45. Посредством тази власт, се достигат невидимости други сиддхи (или способности), така също както и телесно съвършенство и свобода от всички препятствия.

6.3.44. От това идват способности като способността за смалвяване, съвършенство на тялото и устойчивост пред елементите на природата.

7.3.45. Тогава стихииите не пречат на личността. Тялото става съвършено и умело.

=====

- 1.3.46. Телесното съвършенство – красотата, приятност, сила и твърдост на елмаз.
- 2.3.46. Прославянето на тялото се състои в красотата, цвят на кожата, сила, подобна на елмаз крепост.
- 3.3.46. Красота, сила, цвят на кожата и устойчивост определят съвършенството на тялото.
- 4.3.45. Съвършенството на тялото (кайя) се състои в красотата, грация, сила и елмазна твърдост.
- 5.3.46. Симетрия на формите, красотата на цвета, сила и твърдост на елмаза, съставляват телесното съвършенство.
- 6.3.45. Съвършенството на тялото се състои от красотата, грация, сила и диамантена неразрушимост.
- 7.3.46. Съвършенството на тялото – това е красотата, здраве и сила.

====

- 1.3.47. Като следствие на саняма относно възприятията, собствената същност, самия себе си, присъщите неща за себе си, и полагаането на целите [у йогинът се изработва] подчинение на органа на чувствата.
- 2.3.47. С извършването на Самаияма над обекта, знанието и самосъзнанието на органите постепенно се получава победа над тях всичките.
- 3.3.47. Майсторството в управлението на органите на чувствата идва при Самяма за силата, знанията и проникателността, за самосъзнанието и дава тяхното усилване.
- 4.3.46. С осъществяването на самяма над действията, истинската форма, егоизма, и назначението идва владееенето над чувствата.
- 5.3.47. Властта над чувствата се придобива посредством съсредоточена медитация на тяхната природа, своеобразните качества, егоизма, разпространеността и полезната цел.
- 6.3.46. Чрез самяма върху сливането между процеса на възприятие, аза и природата се постига господство върху сетивата.
- 7.3.47. Майсторството в управлението на чувствата се достига с помощта на изследването със самяма на: 1. способността на чувствата да оглеждат обекти. 2. това, как, къде, и с какво тези обекти се разбират, 3. Взаимовръзката на обекта, чувствата, ума, разума и възприемащият, 4. това, какво, се получава, от такова възприятие.

====

- 1.3.48. А от тук – бързината, както у разума, безсубстратният опит и господство над първопричината.
- 2.3.48. От тук произлиза просветленото съзнание, силата на органите независимо то тялото, и покоряването на природата.
- 3.3.48. От тук идва проясняване на съзнанието, без да бъде лъгано от органите на чувствата, умението да се управлява природата.
- 4.3.47. Така се придобива бързина, както у мислите, независимост от органите на възприятието и господство над първичната материя.
- 5.3.48. Като следствие от това съвършенство, идват бързината на действията със скоростта на мисълта, възприятие, независимо от органите, и власт над коренната субстанция.
- 6.3.47. От това идва бързина на ума, независимост от сетивните възприятия и господство върху първопричината.
- 7.3.48. Тогава скоростта на мисленето ще бъде мигновена и реакцията максимално бърза и отчетлива. Ще се появи умение да се управляват енергиите на стихииите.

====

- 1.3.49. Способността за абсолютното господство над всички форми на съществуване и способността за всезнание [възникват] единствено у този, който притежава знанието за различията между саттва и Пуруша.
- 2.3.49. Извършвайки Самаияма над Саттвата, този, който различава разума от Пуруша, придобива вездесъщност и всезнание.
- 3.3.49. Към този, който разбрал съотношението на интелекта и чистото съзнание, идва управлението (ръководенето) на всичко и всезнанието.

4.3.48. Към този, който е разпознал различието между саттва и пуруша, идва всемогъществото и всезнанието.

5.3.49. Човекът, който може да различи между душата и духа, достига превъзходството над всички състояния и става всеводещ.

6.3.48. Само този, който познае чистото съзнание, достига всемогъщество и всезнание.

7.3.49. Когато е придобито ясно разбиране за разликата между възприемащият и инструментите на възприятието (ума и разума), тогава стават известни всички състояния на ума и разума. Възприятието става безупречно и тогава всичко може да бъде познато.

=====

1.3.50. Като резултат от пълното безстрастие даже по отношение към тази [способност], когато са разрушени семената на [всички] дефекти, [възниква] абсолютното разединение.

2.3.50. С отричането даже от тези последните се разрушава самото семе на злото: той достига Кайваля.

3.3.50. При отричане даже от това идва най-висшето достижение, разрушаващо всяка несвобода.

4.3.49. Даже след унищожаване на семето на зависимостта по пътя на унищожаване на желанията идва абсолютната независимост (кайваля).

5.3.50. Посредством безстрастното отношение към това достижение и всички способности на душата, този, който е свободен от семената на привързаността, достига състоянието на изолираното единство.

6.3.49. Когато зърното на плена се унищожи чрез липса на желание дори и за това, тогава идва освобождението (кайваля).

7.3.50. Свободата – е крайната цел на йога. Тя е достижима едва(само) тогава, когато личността не е привързана към желанието за обладаване на свръх материални способности и напълно контролира своя ум и чувства.

=====

1.3.51. В случай на покана от [същества], намиращи се на [по-високи] степени [на битието, йогинът не трябва да изпитва] нито тщеславие, нито радост, тъй като нежелателната привързаност [може да се появи] отново.

2.3.51. Изисква се пълно отхвърляне на наслаждението и изкушенията от страна на небесните същества, под страха от възобновяване на злото.

3.3.51. Не се изисква пълно отричане от всички удоволствия и изкушения от страна на висшите сили, за да не се върне злото.

4.3.50. Нека от общението с божествата от висшите сфери не възниква гордост и самодоволство, защото все още се съхранява възможността за съприкосновение с нежелателното.

5.3.51. Трябва да има място пълният отказ от всички съблазнявания във всякакви форми на съществуване, даже небесните, тъй като възобновяването на злите връзки си остава възможно.

6.3.50. Божествата ще поканят напредналия, но тяхната покана не бива да предизвиква у него доволна усмивка, защото така отново може да се събуди привързаността.

7.3.51. Желанието за превъзходство над окръжаващите може да бъде удовлетворено с помощта на получените умения, но това желание се явява препятствие за достигането на свобода и то довежда към неприятни последици и към деградация в йога. Поради това, желанието за превъзходство трябва да бъде отделено (премахнато) посредством неговото изучаване със самяма.

=====

1.3.52. Благодарение на саняма на моментите и тяхната последователност възниква знанието, породено от различаването.

- 2.3.52. Извършването на Самаияма над частицата и нейните кратни се придобива разпознаване.
- 3.3.52. Самяма над мигновенията и техният ред дава проникателност.
- 4.3.51. Посредством самяма над моментите на времето и тяхната последователност се достига мъдрост, родена от различаването(виека).
- 5.3.52. Интуитивното знание се развива по пътя на използването на различаващата способност, когато има еднородно съсредоточаване на моментите [време], и тяхната непрекъсната последователност.
- 6.3.51. Чрез самяма върху моментите и техния непрекъснат поток във времето се постига висшето познание.
- 7.3.52. Изучаване със самяма на времето, неговото течение, измерението и състоянието привеждат към проникателност и абсолютна ясност във възприятието.

====

- 1.3.53. Благодарение на него [се достига истинското] знание за два твърдествени [обекта], когато не може да се установи тяхното различие относно родовата характеристика, свойства и положение в пространството.
- 2.3.53. Това, което не може да бъде различимо по вид, признаци и място, даже то ще бъде разпознато с по-горе указаната Самаияма.
- 3.3.53. От нея е възможно да се получи знание за неразпознаваемото по род, качества и място.
- 4.3.52. Виека(различаването) дава възможност да се познае различието между две сходни вещи, когато между тях няма различие в класа, признаците или положението.
- 5.3.53. От това интуитивно знание се ражда способността да се различава (между всички същества) и да се познава техният вид, качества и положение в пространството.
- 6.3.52. Това познание дава способност за различаване между обекти, които са неразличими по своя произход, качества или място.
- 7.3.53. При това се появява възможност да се различават обекти даже тогава, когато различието не е ясно и и се възприема отчетливо това, което е трудно да се разпознае.

====

- 1.3.54. Озаряващо, всеобемащо, във всички времена и мигновено, - такова е знанието, породено от различаването.
- 2.3.54. Спасяващото знание е това знание за разпознаването, което обгръща всички предмети, всички средства.
- 3.3.54. Полученото в резултат на проникване в същността знание се наричат Тарака, спасяващо, то обгръща всички предмети, цели и средства.
- 4.3.53. Тарака (интуицията), която е пълно различаващо знание, отнасящо се към всички предмети и всички времена, няма последиствия.
- 5.3.54. Това интуитивно знание, което е великият Освободител, се явява вездесъщо и всеведощо, и включва миналото, настоящето и бъдещето във Вечното Сега.
- 6.3.53. Яснотата за всички обекти, цялостна и неопосредствана, е висшето познание.
- 7.3.54. Такова възприятие не зависи от особеността на обектите, от каквато и да било ситуация или какъвто и да било момент. Това възприятие е непосредствено, спонтанно и всецяло.

====

- 1.3.55. При сходност в чистотата на саттва(интелекта) и Пуруша (чистото съзнание)[възниква] абсолютно обособяване.
- 2.3.55. С равенството в чистотата на Саттва(интелекта) и Пуруша(чистото съзнание) се достига Кайваля(освобождаването).
- 3.3.55. Пълната свобода Кайваля се достига с равната чистота на интелекта и чистото съзнание.
- 4.3.54. Кайваля (освобождаването) се достига, когато има равенство в чистотата между Пуруша и саттва (духа и ума).
- 5.3.55. Когато обективните форми и душата са достигнали състоянието на равна чистота, тогава Съединението е достигнато и произхожда освобождаване.

6.3.54. Когато умът стане равен по чистота с чистото съзнание, настъпва освобождението (кайваля).

7.3.55. Свободата – това е състояние, при което личността напълно управлява своя ум и разум.

====

*** Край на част 3 ***