

ЙОГА СУТРА на риши ПАТАНДЖАЛИ

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

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

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

Вероника Верай



САМАДХИ ПАДА (ЗА ОСЪЗНАТОСТТА) I

1. Сега, с молитва за божествена благословия, започва изучаването на Йога.
2. Йога е спирането на променливите състояния на съзнанието.
3. Тогава наблюдателят пребивава в себе си, в покоя на своята същинска природа.
4. Иначе наблюдателят се идентифицира с променливите състояния на съзнанието.
5. Има пет такива състояния, повече или по-малко болезнени.
6. Те са вярно знание, невярно знание, фантазия, сън и спомен.
7. Вярното знание се получава чрез директно възприятие, логическо заключение и от словата на тези, които знаят (чрез свидетелство).
8. Невярното знание е лъжливо разбиране, формирано от възприемането на едно нещо като различно от това, което всъщност е.
9. Фантазията е идея, която има словесен израз, но няма съответстваща реалност.
10. Сънят без сънища е състояние без мисли или осъзнатост.
11. Споменът е извикването на минали впечатления, непроменени.
12. Практиката и непривързаността са средствата, с които тези променливи състояния могат да бъдат обуздани.
13. Практиката означава постоянни усилия да се достигне до стабилно състояние на покой.
14. Когато практиката се извършва старателно и целенасочено, без прекъсване за дълъг период от време, тя става твърдо установена.
15. Непривързаността е състояние на освободеност от желания към обекти, видими или невидими.
16. Върховната непривързаност се бележи от преминаване отвъд елементите на природата (гуните) и познание на чистото съзнание (пуруша).

17. Чрез практика и непривързаност се развиват тези четири вида последователно задълбочаваща се осъзнатост: анализ, синтез, блаженство и самосъзнание; в тези степени осъзнатостта (самадхи) има зърно (обект) и в тях наблюдателят и наблюдаемото са разделени.
18. Друга, по-висша степен на самадхи е тази, в която няма описаните осъзнатости и единствено изникващите латентни отпечатащи на кармата (самскарите) нарушават чистотата на съзнанието.
19. Това състояние може да доведе до преживявания на безтелесно съществуване или сливане с природата.
20. Практиката трябва да се следва с вяра, увереност, ентузиазъм, памет и концентрация, за да се премине отвъд тази степен на осъзнатост.
21. Целта е най-близо до тези, чието желание да я достигнат е най-горещо.
22. Резултатите от практиката се различават, според вложените усилия.
23. Или покоят на съзнанието може да бъде достигнат чрез дълбоко съзерцание и отдаване на Бог (Ишвара).
24. Бог е съзидателна сила, обособено и същевременно универсално съзнание, пребиваващо във вечен покой, недокоснато от недостатъци или действия, и техните плодове.
25. В Бог се съдържа зародишът на цялото знание за всичко.
26. Бог е учителят на всички учители, бидейки неподвластен на времето.
27. Той се представя във вибрацията на свещената мантра „Ом”.
28. Мантрата „Ом” следва да бъде повтаряна с дълбоко разбиране на нейното значение.
29. Тогава пречките по пътя към достигането на истинската същност изчезват.
30. Тези пречки са: болест, скука, съмнение, небрежност, леност, чувственост, заблуждение, непостоянство и неспособност за задържане на постигнатото.
31. Освен тях, има още четири причини, които разсейват ума: мъка, отчаяние, нестабилност на тялото и нарушения на дишането.
32. Настоятелното придържане към единствената истинска реалност предотвратява тези препятствия.

33. Умът се пречиства чрез приучаването към изпитване на радост заедно с щастливите, състрадание към страдащите, доброжелателство към добродетелните и безразличие към тези, които продължават да живеят в порок.
34. Или умът става чист в състоянието на задържане на дъха след дълго издишване.
35. Или умът може да стане спокоен чрез дълбоко съзерцание на природен обект.
36. Или чрез съзерцаване на вътрешната светлина, която е отвъд тъгата.
37. Или чрез размишления за живота на тези, които са надмогнали страстите.
38. Или с помощта на извикването на преживяванията от сънищата, или на съня без сънища, в будно състояние.
39. Или чрез медитиране върху приятен обект по желание.
40. Така съзнанието придобива сила на проникване, която се простира от най-малките частици във вселената до най-големите.
41. Когато променливите състояния са преодоляни, умът става подобен на прозрачен брилянт, в който реалността се отразява като в чисто огледало; тогава познаващият, познаваемото и актът на познание се сливат в процес, които се нарича самапати.
42. Когато думата за един обект, нейното значение и идеята за този обект се смесват и заедно се превръщат в едно ново знание, това се нарича савитарка самапати.
43. Когато паметта е пречистена, умът се освобождава от собствената си натура и само съзнанието блести в него, без да отразява външните обекти; това се нарича нирвитарка самапати.
44. По същия начин се описва съзерцанието и на тънките (нематериалните) обекти, като такова с размишление или без; това са савичара и нирвичара самапати.
45. И тънките обекти накрая губят своите характеристики.
46. Тези видове самадхи са единствените, които имат зърно (обект).
47. С овладяването на нирвичара самапати душата започва да сияе.
48. Оттам започва висшата мъдрост, изпълнена с истина.

49. Тази мъдрост е различна от мъдростта в книгите, защото тя е интуитивно познание
50. От нея се пораждат нови самскари (латентни отпечатъци на кармата), които отричат предишните остатъци от действия.
51. Когато дори и тези самскари се разтворят, изгрява самадхи, в което няма зърно (нирбиджа самадхи) и наблюдателят пребивава в себе си.





САДХАНА ПАДА (ЗА ПРАКТИКАТА) II

1. Самодисциплина, учение и отдаване на Бог е практиката на Йога.
2. Практиката на Йога намалява страданията и води до самадхи.
3. Страданията са невежество, егоизъм (гордост), привързаност, омраза и страх от смъртта.
4. Невежеството е плодородна почва за всички други страдания, независимо дали те са в състояние на възможност, отслабеност, прекъснатост или активност.
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.
6. Егоизмът е идентифицирането на наблюдателя с неговото възприятие.
7. Привързаността се поражда от изпитването на удоволствие.
8. Омразата се поражда от изпитването на болка.
9. Дори и за мъдрите е трудно да се откъснат от привързаността си към живота и да не се страхуват от смъртта.
10. Страданията, когато са в тяхната тънка форма, намаляват в процеса на пътя към себе си.
11. Гласът на страданията замлъква в медитацията.

12. Стрданията пораждат действия и последствията на тези действия биват преживявани в сегашния живот или в бъдещи животи.
13. Докато коренът на тези действия съществува, негови плодове ще бъдат новите прераждания, животи и преживявания.
14. Тези трите могат да носят радост или болка, в зависимост от това дали действията са били добродетелни или порочни.
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 обаяни с болка.
16. Бъдещата болка може да бъде избегната.
17. Сливането на наблюдателя (съзнанието) с наблюдаемото (материята) е причината за болката.
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.
19. Гуните, в различните си стадии, могат да бъдат неопределени или определени, с проява или без проява.
20. Наблюдателят е чисто съзнание, но неговото познание зависи от това, с което познава.
21. Наблюдаемото съществува единствено заради наблюдателя.
22. За този, който е постигнал освобождение, връзката между двете губи реалността си, но тя продължава да съществува за другите.
23. Съюзът между наблюдателя и наблюдаемото е необходим, за да може наблюдателят да открие своята същинска природа.
24. Невежеството е причината за този съюз.
25. Когато невежеството изчезне, съюзът също изчезва и наблюдателят достига освобождение.
26. Познанието, течащо като непрекъснат поток, е средството, което отстранява невежеството.
27. Седем са стъпалата на това познание по пътя към мъдростта.
28. Чрез прилежната практика на различните страни на Йога нечистото бива унищожено и светлината на мъдростта засиява с целия си блясък.

29. Моралното поведение (яма), вътреличностното поведение (нияма), позите (асана), контролът върху дъха (пранаяма), отдръпването на сетивата (пратияхара), концентрацията (дхарана), медитацията (дхяна) и дълбоката осъзнатост (самадхи) са осемте стъпала на Йога.
30. Ненавреждането (ахимса), правдивостта, (сатя), некраденето (астея), целомъдрието (брахмачария) и неалчността (апариграха) съставляват яма.
31. Яма е велико задължение, което важи за всеки, независимо от време, място и социална позиция.
32. Чистотата (шауча), доволството (сантоша), аскетичната самодисциплина (тапас), учението (свадхя) и отдаването на Бог (ишварапранидхана) съставляват нияма.
33. Когато съмнения в изпълнението на яма и нияма запречат пътя, те трябва да бъдат посрещнати с осъзнаване.
34. Тези съмнения пораждат насилие, пряко или непряко, те се причиняват от алчност, гняв и заблуда и донасят несвършващо страдание и невежество; противоположните мисли са техния лек.
35. Пред лицето на този, който постоянства в ахимса (нанавреждането), спира всяка враждебност.
36. Когато сатя (правдивостта) неотклонно се съблюдава, думите придобиват силата да се превръщат в реалност.
37. Към този, който твърдо спазва астея (некраденето), потичат като река всички съкровища.
38. От постоянството в брахмачария (целомъдрието) тялото получава мощ.
39. Същността на живота се разкрива пред този, който се е освободил от алчността чрез апариграха (неалчността).
40. Чистотата на ума и тялото води до нежелание за егоистични контакти с други хора.
41. Също от чистотата (шауча) идват доброжелателност, добра концентрация, контрол над сетивата и способност за познание на своята същинска природа.
42. Чрез сантоша (доволството) се получава безмерно щастие.
43. В огъня на тапас (аскетичната самодисциплина) изгаря всичко нечисто, а тялото и сетивата придобиват сила.

44. Чрез самопознанието и изучаването на свещените текстове (свадхя) се постига общуване с желаното божество.
45. Отдването на Бог (ишварапранидхана) води до съвършеното овладяване на самадхи.
46. Асана (позите) е твърдост и стабилност на тялото, покой на ума и наслада в сърцето.
47. С редовна практика, изпълнението на асана става леко, тялото в позите се отпуска, а умът се слива с безкрайността.
48. Тогава противоположностите престават да бъдат пречка.
49. След овладяването на асана следва да се практикува контролът върху вдишването, издишването и задържането на дъха (пранаяма).
50. Пранаяма се състои от продължително вдишване, издишване и задържане, премерени и изпълнени с прецизност, според напредъка и способностите.
51. В четвъртата степен на пранаяма вдишването и издишването са преодоляни и се случват без усилие.
52. Тогава булото, закриващо светлината, изчезва.
53. И умът става способен на концентрация (дхарана).
54. В пратиахара сетивата и умът се отдръпват от външните обекти и се насочват навътре.
55. Тогава идва господството над сетивата.





ВИБХУТИ ПАДА (ЗА СИЛАТА) III

1. Фиксирането на ума само върху един обект се нарича концентрация (дхарана).
2. Непрекъснатият поток от внимание върху един обект се нарича медитация (дхаяна)
3. В дълбока медитация само есенцията на обекта остава да свети в ума; дори и самосъзнанието изчезва в състоянието на самадхи.
4. Практикуването на дхарана, дхаяна и самадхи заедно, върху един и същи обект и когато преминават последователно едно в друго, се нарича самяма (контрол).
5. С овладяването на самяма изгръва светлината на висшата мъдрост.
6. Самяма може да се прилага на различни нива.
7. Тези три практики - дхарана, дхаяна и самадхи - са по-дълбоки и вътрешни преживявания от предишните пет стъпала на Йога.
8. Но те са външни в сравнение със самадхи, в което няма зърно (нирбиджа самадхи).
9. В тихите моменти между изникването и възпирането на самскарите се постига трансформацията на съзнанието чрез възпиране.
10. Тогава потокът на спокойствието потича нанарушим.

11. Разпръснатото внимание става еднопосочно и това е трансформацията на съзнанието към самадхи.
12. После стихва и вълнението на мислите и еднопосочното внимание се обръща навътре.
13. В тези три трансформации съзнанието преминава от състояние на потенциалност към състояния на извисеност и зенит, в които прониква отвъд видимото.
14. Субстанцията се съдържа във всички неща, проявена или не проявена.
15. Последователните промени предизвикват явни промени.
16. Чрез самяма върху трите трансформации идва познание за миналото и бъдещето.
17. Думите, обектите и идеите се преплитат едни с други, но чрез самяма върху тяхното разделение се получава знание за всички езици.
18. Чрез директно възприятие на самскарите се получава знание за предишни прераждания.
19. Идва способността да се разбира това, което е в ума на другите.
20. Чрез самяма върху тънкото тяло светлото излъчване от тялото се преустановява и се постига невидимост.
21. Кармата може да зрее бързо или бавно; чрез самяма върху действията може да се узнае времето на смъртта посредством знамения.
22. Чрез доброжелателство и други добродетели се постига морална и емоционална сила.
23. Чрез самяма върху силата се постига физическата мощ на слон.
24. Светлината на екстрасензорното възприятие разкрива скрити неща, близки и далечни.
25. Чрез самяма върху Слънцето се получава познание за световите.
26. Чрез самяма върху Луната се получава познание за подредбата на звездите.
27. Чрез самяма върху Полярната звезда може да се разбере движението на звездите и хода на съдбата.

28. Чрез самяма върху пъпа се постига познание за устройството на човешкото тяло.
29. Чрез самяма върху ямката на гърлото се побеждават гладът и жаждата.
30. Чрез самяма върху канала на костенурката се постига стабилност.
31. Чрез самяма върху коронната светлина на главата идват видения на учителите.
32. Или всичко може да бъде познато чрез интуицията.
33. Чрез самяма върху сърцето се придобива разбиране за ума.
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.
35. От него идва свръхсетивното възприятие на слух, допир, зрение, обоняние и вкус.
36. Тези свръхсетивни възприятия са пречки в самадхи, но изглеждат като сила пред света.
37. Когато причините за плена се отслабят, освободеното съзнание е способно да влиза в тялото на друг човек.
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.
39. Чрез овладяване на енергията самана тялото заблестява като огън.
40. Чрез самяма върху отношението между етер и звук се получава божествена способност за чуване.
41. Чрез самяма върху отношението между тяло и етер, тялото става леко като памучна нишка и може да се придвижва с левитация.
42. В безтелесното съществуване булото, закриващо светлината, изчезва.
43. Чрез самяма върху големите и малките елементи на природата, техните свойства, взаимосвързаност и цел, се постига господство над тях.
44. От това идват способности като способността за смалчване, съвършенство на тялото и устойчивост пред елементите на природата.
45. Съвършенството на тялото се състои от красота, грация, сила и диамантена неразрушимост.

46. Чрез самяма върху сливането между процеса на възприятие, аза и природата се постига господство върху сетивата.
47. От това идва бързина на ума, независимост от сетивните възприятия и господство върху първопричината.
48. Само този, който познае чистото съзнание, достига всемогъщество и всезнание.
49. Когато зърното на плена се унищожи чрез липса на желание дори и за това, тогава идва освобождението (кайваля).
50. Божествата ще поканят напредналия, но тяхната покана не бива да предизвиква у него доволна усмивка, защото така отново може да се събуди привързаността.
51. Чрез самяма върху моментите и техния непрекъснат поток във времето се постига висшето познание.
52. Това познание дава способност за различаване между обекти, които са неразличими по своя произход, качества или място.
53. Яснотата за всички обекти, цялостна и неопосредствана, е висшето познание.
54. Когато умът стане равен по чистота с чистото съзнание, настъпва освобождението (кайваля).





КАЙВАЛЯ ПАДА (ЗА ОСВОБОЖДЕНИЕТО) IV

1. Способностите се получават по рождение или се постигат с помощта на треви, мантри, самодисциплина или самадхи.
2. Пълноводният поток на съзидателната природна енергия причинява трансформациите в друго състояние.
3. Добрите действия не предизвикват развитие, но отстраняват пречките по пътя му, също както фермерът отстранява камъните пред водата, напояваща нивите му.
4. Много сътворени съзнания поражда чувството за индивидуалност.
5. Техните дейности могат да са различни, но съзнанието, което ги управлява, е едно.
6. От всички тези съзнания само роденото в медитация е освободено от влияния.
7. Действията на напредналия не са нито черни, нито бели; действията на другите са черни, бели или смесени.
8. Тези три вида действия оставят отпечатащи, които се проявяват при благоприятни условия, и в резултат създават нови и нови желания.

9. Животът е един непрекъснат процес, макар че отделните животи са определени от класа, място и време; чрез нанарушимата връзка между памет и латентни отпечатьци (самскарите) плодовете на действията могат да бъдат пренесени в следващ живот.
10. Тези отпечатьци и породените от тях желания са безначални и могат да продължават вечно, защото вечно е желанието за живот.
11. Самскарите се поддържат от причината и следствието - затова когато причината и следствието изчезнат, латентните отпечатьци също изчезват.
12. Миналото и бъдещето се сливат в своята есенциална форма, въпреки че се различават по характеристиките си.
13. Миналото и бъдещето могат да бъдат проявени или скрити и носят качествата на гуните.
14. Единството в измененията определя основните свойства на обекта.
15. Обектът е един, но се възприема по различен начин от различните съзнания, защото те го познават по разни пътища.
16. Обектът не зависи от познанието за него; ако обектът остане неопознат, тогава какво би станало с него?
17. Обектът бива познат или неопознат според настройката и очакванията на познаващото го съзнание.
18. Променливите състояния на съзнанието са винаги известни на техния господар - чистото съзнание (пуруша) - поради неговата неизменяемост.
19. Съзнанието не може да осветява само себе си, бидейки обект на възприятие.
20. Двете не могат да бъдат познавани едновременно.
21. Ако съзнанието можеше да познае друго съзнание, това би предизвикало безкрайна редица от познания и объркване на спомените.
22. Неизменяемият наблюдател, приемайки форма, познава собствения си разум.
23. Съзнанието, оцветено от наблюдателя и от наблюдаемото, става всепознаващо.
24. Това съзнание, макар и изпълнено с безброй впечатления и желания, съществува за благо на друг, защото то е съединяващо.

25. У този, който вижда различието, изчезват мислите за самия себе си.
26. Тогава извисеното съзнание се устремява към освобождението (кайваля).
27. Но дори и по този висок път има моменти на слабост, в които пак могат да изникнат самскари.
28. Те следва да бъдат отстранявани по същия начин, както страданията.
29. Върху изгубилия желание дори за своята собствена еволюция, намиращ се в непрекъснато различие, се излива ароматният дъжд на Облака на Добродетелта.
30. С това страданията и кармата изчезват.
31. И замърсяващите була, покриващи безкрайното знание, се вдигат; и вижда се, че малко е това, което следва да бъде познато.
32. Тогава низът от последователните превръщания на гуните се прекратява, защото гуните са изпълнили целта си.
33. С това последователността на моментите във времето също спира.
34. Освобождението идва с четворното осъществяване на човека - чрез задълженията му, призванието, чувствеността и освобождението от светския живот- и с преминаването му отвъд гуните, които се връщат обратно към своя първоизточник; тогава съзнанието пребивава в своята същинска природа. Това е краят на Йога Сутра