

МОНАХ, ОСНОВАВШИЙ КОМПАНИЮ С ОБОРОТОМ В 250 МЛН ДОЛЛАРОВ

**МАЙКЛ РОУЧ**

# ЕЁ ВЕЛИЧЕСТВО ЙОГА-СУТРА

ДРЕВНЯЯ  
МУДРОСТЬ  
ДЛЯ ВАШЕЙ  
ЙОГИ

НОВЫЙ ПЕРЕВОД  
КЛАССИЧЕСКОГО  
ТРАКТАТА ПАТАНДЖАЛИ  
И КОММЕНТАРИЙ К НЕМУ  
ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗАНИМАЕТСЯ ЙОГОЙ



# Майкл Роуч

# Её величество Йога-сутра

## Серия «Система Алмазный Огранщик»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51351373](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51351373)*

*Её величество Йога-сутра. древняя мудрость для вашей йоги: АСТ;*

*Москва; 2020*

*ISBN 978-5-17-116824-7*

### Аннотация

Практикуете ли вы йогу регулярно или только думаете начать — вы можете использовать эту книгу в любом случае. Написанная около двух тысячелетий назад Йога-сутра есть первоисточник для всех разновидностей йоги в современном мире. В ней содержится разгадка глубочайших тайн о том, как заставить йогу работать на вас.

Этот новый перевод Йога-сутры отличается достоверностью и тщательностью. Его легко использовать в повседневной жизни. Санскритский текст оригинала восстановлен по древним рукописям и манускриптам на пальмовых листьях. Объяснение каждой строфы написано на основании анализа сотен ксилографов, обнаруженных в районе Гималайских гор. Автор делится своим опытом практики учения йоги под прямым руководством лучших наставников Индии и Тибета.

В новой книге Майкла Роуча вы найдете авторитетный комментарий к каждой из сутр. Заметки и разъяснения геше Майкла просты и понятны, незапятнаны неясной академической терминологией или жаргоном нью-эйдж.

# Содержание

Предисловие	6
1	8
Столп первый	10
2	10
3	11
4	13
5	15
6	17
7	19
8	21
9	23
10	25
11	27
12	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# Майкл Роуч

## Её величество Йога-

### сутра. древняя мудрость

### для вашей йоги

© Roach Michael, текст

© Ковалев В., перевод

© ООО «Издательство АСТ»

\* \* \*

*Посвящается памяти  
Самюэля Д. Аткинса  
(1911–2002),  
профессора санскрита,  
заведующего кафедрой классической филологии  
Принстонского университета  
и просто хорошего человека*

# Предисловие

Советую читателям изучить «Указатель важных идей» в конце этой книги, чтобы точно знать, где получить быструю помощь по любым личным вопросам или удовлетворить свой интерес к данной теме.

Для тех, кто, возможно, захочет декламировать Йога-сутру на языке оригинала, я включил сюда санскритский текст в английском произношении, максимально приближенном к оригиналу, освободив его от специальных знаков или орфографии, отсутствующих в обычном английском языке. Обратите внимание, что сочетание букв *a-a* нужно произносить как длинный звук *ah*. Такая запись тут используется везде, где два слова соединяются в одно, но только если это не меняет произношение или стихотворный метр.

Автору хотелось бы выразить признательность Проекту сохранения азиатской классики (ACIP, Asian Classics Input Project) и его руководителю Джону Брэди за доступ к этому хранилищу в несколько тысяч манускриптов древней Азии, позволившему завершить этот перевод Йога-сутры.

Я также выражаю благодарность докторам наук М.А. Джа-яшри и М.А. Нарасимхану из Университетов Майсура и Бан-

галора, Индия, за то, что они поделились результатами своих исследований по альтернативному прочтению ранних рукописей Йога-сутры, в том числе и на пальмовых листьях.

А также доктору философии, дост. Брайану К. Смиту, который преподает эти материалы в Университете Калифорнии, Риверсайд; Университету Лойола Мэримаунт в Лос-Анджелесе и Университету Даймонд Маунтэйн в Аризоне за тщательную сверку различных вариантов санскритского текста.

В заключение я хотел бы выразить безмерную благодарность моим многочисленным учителям из Индии, Тибета и с Запада, которые бескорыстно потратили тысячи часов, терпеливо передавая мне эти учения.

# Йог, танцор, мыслитель, врач

Краткая книга о йоге:

Йога-сутра Мастера Патанджали

## *Patanjala Yoga Sutram*

Сутра – это краткое изложение самой сути чего бы то ни было. Это идеи, тесно связанные между собой нитью общей сути. Йога-сутра является книгой-матерью обо всей йоге. Около двух тысячелетий назад ее написал Мастер Патанджали.

Мастер Патанджали был великим йогом, он знал позы физической йоги и искусство дыхания – йогу тела. А еще он был глубоким мыслителем и практиком медитации – мастером йоги ума. Кроме того, он написал известные трактаты по медицине и санскриту, древнему праязыку, из которого вышли чуть ли не все нынешние языки. И он же считается признанным отцом классического индийского танца.

Танцор, целитель, йог, мыслитель, мастер древних слов. Что же общего у всего этого?

У термина «йога», как мы позже увидим, есть множество значений. Одно из них – союз ветров внутри внутреннего тела. С помощью йоги мы объединяем эти ветра, когда думаем и понимаем. Эти ветра запоят внутри нас самые первые сло-



ва. Они будут веять свободно, побуждая нас танцевать и спешить на помощь страждущим.

# Столп первый

## Глава о медитации

### 2

## Начнем с медитации

### *Prathamah Samadhi Padah*

Йога-сутра состоит из четырех глав, этих четырех столпов, на которые она опирается, как стол – на четыре ноги.

Первая глава описывает пять ключевых шагов, через которые мы все проходим в своем духовном странствии. Это путешествие всегда начинается с боли – мы видим смерть, видим, как страдают люди, и мечтаем их спасти. А закончится оно, когда мы, наконец, превратимся в святое существо, действительно обладающее силой спасти их.

Дорога, ведущая от начала этого странствия до его конца, состоит из пяти частей. Это пять путей, где каждый ведет к следующему, и каждый отмечен особыми приметами. Вступить на последующий путь с предыдущего можно одним-единственным способом – нужно пребывать в глубокой медитации. Значит, мы должны научиться медитировать.

Вот почему эта первая глава о пяти путях так и называется – «Глава о медитации».

### 3

## Сила смирения

I.1. Теперь я перескажу вам, как мы становимся целостными.

### *Atha yoga-anushashanam.*

Еще один смысл йоги в том, чтобы стать цельным. В конечном итоге мы обретаем целостность, только когда на деле способны помогать другим с тем, что действительно имеет значение, – например, объяснить им, как они пришли в этот мир, для чего им дана жизнь и должна ли она закончиться полной утратой всего.

Вот зачем, говорит Мастер Патанджали, я пишу свою краткую книгу. Он хочет, чтобы мы с самого начала знали, что в этой книге содержится нечто сверхважное, что на ее прочтение стоит потратить драгоценные часы нашей жизни.

Здесь я только *перескажу*, продолжает Мастер, услышанное от моих святых учителей. Он наносит удар своей гордыне, мол, ничего нового не расскажу, и здесь нет ничего, что я придумал сам. Я всего лишь сосуд для мудрости веков, и я просто передам вам эту мудрость – надежную, проверенную и неискаженную.

Вначале он обещает написать эту книгу, а когда Мастер обещает сделать что-либо, он непременно это сделает – даже

ценой собственной жизни!

Все великие книги Индии начинаются с этих трех благородных тем. Их мощь, их карма устранит все препятствия в той работе, к которой мы сейчас приступаем.

## Обрести целостность

I.2. Мы становимся цельными, прекратив искажения ума.

*Yogash chitta virtti nirodhah.*

Возможно, это самые важные слова во всей Йога-сутре. Здесь Мастер рассказывает о еще одном смысле йоги – научиться останавливать Великое Заблуждение.

Что же такое Великое Заблуждение? Человеческий ум извращает действительность, то есть представляет окружающие вещи в неправильном, искаженном виде. Мать приводит своего ребенка в кино. На экране какой-то негодяй мучает щенка.

Малыш начинает кричать и тянется его остановить. Возможно, он даже сможет подскочить к экрану и попытаться по нему стукнуть.

Но это не останавливает человека – ведь экран не имеет с ним ничего общего! А вот ребенок руки-то себе поранит в этом процессе.

Такого же рода ошибку наш ум делает ежедневно и даже ежеминутно. Необходимо остановить заблуждение, а это и есть йога. Боль реальна – увы! – и она действительно заставляет страдать. Однако прекратить страдание можно, только если перестать неверно понимать источник его про-

исхождения. Именно этому обучает нас Йога-сутра.

## 5

### Видящий

I.3—4. В тот день видящий приходит к пребыванию в своей собственной истинной природе.

В противном случае это следует форме искажения.

*Tada drashtuh svarupevasthanam.*

*Virtti sarupyam itaratra.*

Самая важная дата в нашем духовном путешествии – это тот день, когда мы впервые прекратим Великое Заблуждение, когда перестанем видеть вещи неправильным образом. Когда ребенок осознает, что негодяй на самом деле не на экране кинотеатра.

В первый раз это длится недолго, а затем – вопреки самим себе – мы возвращаемся к совершению все той же самой ошибки заблуждающегося ума. И все же, за эти считанные минуты мы увидим настоящих себя – и поймем, что мы вовсе не такие, какими себя всегда считали.

Эти драгоценные минуты самой первой встречи с абсолютной реальностью так и называются – Путь видения. Но не потому, что мы видим эти вещи глазами, а потому, что видим их умом в очень глубокой медитации.

До того дня, когда мы увидим, наша жизнь так и будет следовать за трагической ошибкой, которую совершает ум,

искажая действительность неправильным образом. Пока ребенок не увидит вещи такими, как они есть, он так и будет пинать мерзавца на экране, причиняя боль себе и своей матери.



## 6

### Один день в уме

I.5–6. Ум вращается пятью различными способами.

Они либо связаны с омрачениями, либо свободны от них.

К этим пяти относятся верное восприятие, ошибочное восприятие, воображение, сон и воспоминания.

*Virttayah panchatayyah klišta-aklištah.*

*Pramana viparyaya vikalpa nidra smirtayah.*

Вообще говоря, ум как только не вертит или оперирует реальностью – в древних книгах Индии перечислены сотни самых разных ментальных функций. Однако здесь Мастер предпочитает упомянуть только пять состояний ума, потому что за 24 часа обычных суток он всегда пребывает в одном из этих пяти состояний.

Это значит, что обычно в течение дня мы видим большинство вещей верно. (Да, я могу неправильно понимать, *как* я есть, но не сам факт того, что я *есть*.) И все же иногда мы ошибаемся относительно того, что видим, и разбиваем автомобиль.

Люди используют воображение, чтобы планировать или мечтать, и проводят добрую часть каждого дня во сне. Кроме того, мы постоянно предаемся воспоминаниям.

Состояния ума подчас портят негативные мысли, кото-

рые омрачают нас и делают несчастными. Главная негативная мысль – и есть то самое Великое Заблуждение.

Цель йоги не в том, чтобы остановить все мысли, мы же не хотим вместе с водой выплеснуть и ребенка. Нам просто нужно прекратить заблуждение, и все несчастья, которые оно приносит. Мы хотим сделать свой ум абсолютно ясным, счастливым и любящим.

## Правильное видение

I.7. К различным видам верного восприятия относятся прямое восприятие, логические умозаклучения и авторитетное свидетельство.

### *Pratyaksha-anumana-agamah pramanani.*

Большая часть всего, что мы видим, мы видим верно. Уже в первые несколько минут утреннего пробуждения ото сна мы испытываем сотни правильных восприятий: солнце светит, где-то здесь лежат мои носки, отменно пахнет завтрак.

Верные восприятия сильны. Стоит нам увидеть что-либо с правильным восприятием, как мы можем сказать наверняка, что это существует.

Есть три вида верного восприятия. Большинство восприятий являются прямым типом: я вижу цвет, я слышу звук, нюхаю, пробую на вкус или трогаю что-либо. Слышать мысли в собственном уме — это тоже прямая разновидность верного восприятия.

Еще одна разновидность верного восприятия — логическое умозаклучение. Скажем, утром я могу и не разглядеть свои носки на полу, если сверху они накрыты брюками. Но если я оставил их там накануне вечером и ночью ко мне никто не приходил, то я знаю, что носки лежат на своем месте,

настолько же точно, как если бы видел их перед собой.

Верное восприятие третьего, последнего, типа основано на авторитете. Например, из моей спальни не видна кухня, но мать кричит мне, что завтрак на столе. И я точно знаю, что он там, – потому что ей я могу доверять.

## Листок на дороге

I.8. Ошибочные восприятия – это неправильные впечатления, погрязшие в ложной видимости.

*Viparyayo mithya jnyanam atadrupa prathistham.*

Среди сотен или тысяч актов верного восприятия можно все же что-нибудь упустить из виду полностью. В сумерках осеннего вечера привычной дорогой я еду за рулем, и вдруг какая-то мышка бросается прямо мне под колеса. Я резко жму на педаль, раздается визг тормозов...

Потом мне становится ясно, что «мышкой» была всего лишь ложная видимость мышки, а за нее я принял всего лишь сухой листок, который ветром несло через дорогу. И тут – когда исчезает мышка, которой там и в помине не было, – меня накрывает это сиюминутное ощущение пустоты, после чего я продолжаю свой путь, чувствуя себя слегка одураченным.

Сейчас абсолютно необходимо понять, что, с одной стороны, даже верные восприятия в корне неверны. Нет, то, что носки у меня в руках действительно являются носками, – это верно. Но с другой стороны, где-то в глубине души я убежден, что носки у меня в руках, потому что я ими владею, потому что я выбрал их в магазине и потому что я их купил.

Все *вышеперечисленные* идеи о моих носках полностью неверны. Таких носков нет — как нет и того живодера в кинофильме про щенка. Все это и есть Великое Зablуждение — ошибочное восприятие, причина всей боли в мире.

## Картинки в уме

I.9–11. Воображение – это ментальное впечатление, которое следует за словом и лишено какой-либо реальной основы.

Сон – это тот случай, когда ум вращается вообще без какого-либо объекта, помогающего ему расти.

Память – это способность не забывать объект, который воспринимался.

*Shabda jnyaya-anupati vastu shunyo vikalpah.*

*Abhava pratyaya-alambana virttir nidra.*

*Anubhuta vishaya-asampramoshah smirtih.*

Планируя ужин, мы мысленно представляем готовую еду, хотя она пока еще не связана ни с каким конкретным блюдом. Вопрос «Что у нас на ужин?» подстегивает воображение, и оно рисует эту картину.

Большинство восприятий в течение дня запускается тем или иным внешним объектом. Например, то, что мы видим яблоко, создано яблоком – в том смысле, что это видение зависит от яблока, так или иначе связано с ним. Когда мы спим и видим сны или мечтаем, такого внешнего объекта может и не быть, однако ум продолжает вращаться, или работать, на низких оборотах.

Когда мы вспоминаем нечто, то здесь опять-таки нет внешнего объекта, а имеется лишь приблизительная картинка в уме, что-то вроде записки на скорую руку, чтобы напомнить себе о чем-то.

Вот так, в течение всего дня ум прокладывает себе путь сквозь самые разные внешние объекты и внутренние образы или мысли. И пока мы по-настоящему не поймем что и как – пока не разберемся, что означает йога на самом деле, – до той поры каждое до единого наше восприятие и воображение будут отравлены Великим Заблуждением. Мы думаем, что видим что-то, потом в нас вспыхивают чувства, сильные чувства – и ребенок разбивает свои кулачки о злодея на экране.



## На подходе к двери

I.12–13. Прекращение этого требует постоянной практики и отказа от привязанностей.

Постоянно практиковать – значит прилагать усилия, чтобы оказаться там.

*Abhyasa vairagyabhyam tan nirodhah.*

*Tatra sthitau yatnobhyasah.*

Чтобы прекратить Великое Заблуждение, надо поочередно пройти через все пять путей. Первого пути достигают за счет отказа от привязанностей, а это требует выработать привычку постоянной практики.

В общем смысле, «постоянная практика» здесь означает готовность упорно трудиться для достижения нашего совершенного предназначения, лежащего далеко за пределами тех ошибок, которые сейчас совершает ум. Проще говоря, нет никакой возможности в полном объеме выполнить тяжелую работу, необходимую для самореализации, если не иметь для этого мощнейшей мотивации.

В какой-то момент такая мотивация приходит в жизнь каждого из нас. Чаще всего, это несчастье или трагедия личного характера – смерть или расставание с теми, кто был дорог больше всего на свете, или обнаружить у себя рак – впро-

чем, что угодно, пробуждающее к тому, что действительно имеет значение. Люди страдают, и им надо помочь. Именно в этом наше предназначение – быть именно тем, кто поможет.

Мы начинаем с ежедневной внутренней практики. Она будет неизменно включать в себя три основных элемента – всегда соблюдать осторожность, чтобы не вредить другим; учиться молитве или медитации; и неутомимо исследовать вопрос о том, откуда на самом деле происходят вещи.

## Сила ежедневной практики

I.14. Развивайте свою практику в течение длительного времени.

Она должна быть устойчивой, непрерывной, а выполнять ее нужно правильно – только так заложите прочный фундамент.

*Sa tu dirgha kala nairantarya  
satkara-asevito dirdha bhumih.*

Чтобы изменить ум, изменить сердце, потребуется приложить неизмеримо больше усилий, чем в любом другом деле или занятии. Это бесконечно сложнее образования, карьеры или воспитания детей. Практика занимает время, и необходимо предоставить ей это время, сколько бы его ни потребовалось.

Причем время нужно выделять ежедневно. Духовная практика должна стать привычной частью дневного распорядка, такой же по важности, как еда, работа или сон. Наш ум бесконечно силен. Можно добиться совершенства в чем угодно, если посвятить этому хотя бы час-два практики в день. Однако *каждый день*.

Все знают, что автомобиль можно чинить правильно, а можно неправильно. Если вы беретесь за ремонт автомо-

бия, но толком не понимаете, что творите, можно наделать кучу дорогостоящих ошибок.

«Починка» сердца и ума не отличается от ремонта автомобиля. Необходимо четко знать, что делаешь, – нужны хорошие, четкие наставления о том, что и как выполнять, полученные от тех, кто сам все это уже проделал.

Научиться выполнять действительно эффективную ежедневную практику, – значит заложить превосходный фундамент для вступления на первый из пяти путей.

## Привязанность к отвлечению

I.15. Отказ от привязанностей состоит в решимости полностью управлять своим влечением к переживаниям, которые видел или о которых только слышал.

*Dirshtha-anushravika vishaya vitirshnasya vashikara sanjnya vairagyam.*

Предназначение всех и каждого – спасти мир. Да, мы можем это сделать, и мы это сделаем! В глубине души все знают, что хотят этого, что это – главная причина нашего прихода в этот мир. На каком-то уровне люди постоянно мечтают об этом – вот почему чуть ли не во всех романах и кинофильмах, порожденных нашей культурой, некий герой спасает положение. И все потому, что мы сами хотим стать таким героем. У нас есть такая потребность.

Итак, мы вступаем на первый из пяти путей – Путь накопления. На этом пути нужно собрать столько добродетели, накопить столько силы, чтобы хватило изменить самих себя и свой мир. Мы делаем это, принимая решение, что больше не можем мириться со страданием повсюду вокруг нас.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.