

ПАРАМАХАНСА  
ЙОГАНАНДА



БХАГАВАД-  
ГИТА

Перевод и комментарии мастера



Издательство АСТ  
Москва

УДК 23  
ББК 86.2/3  
П18

*Все права защищены. Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было  
форме без письменного разрешения владельцев  
авторских прав.*

**Sri Sri Paramahansa Yogananda  
GOD TALKS WITH ARJUNA.  
THE BHAGAVAD GITA.  
Royal Science of God-Realization**

**Парамаханса Йогананда.**

П18 Бхагавад-гита. Перевод и комментарии мастера / Парамаханса Йогананда. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 1232 с. : ил. — (Мудрая книга).

ISBN 978-5-17-184149-2

Бхагавад-гита — одно из главных священных писаний человечества наряду с Библией и Кораном. В этой книге Парамаханса Йогананда, знаменитый йог и автор культовой книги «Автобиография йога», предлагает свой перевод и адаптацию Бхагавад-гиты и дает подробные комментарии ко всем шлокам (стихам).

Мудростью и идеями Бхагавад-гиты вдохновлялись Толстой, Ганди, Эйнштейн, Гессе, Эмерсон, Бетховен, Юнг, Шопенгауэр и многие другие.

**УДК 23  
ББК 86.2/3**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-184149-2

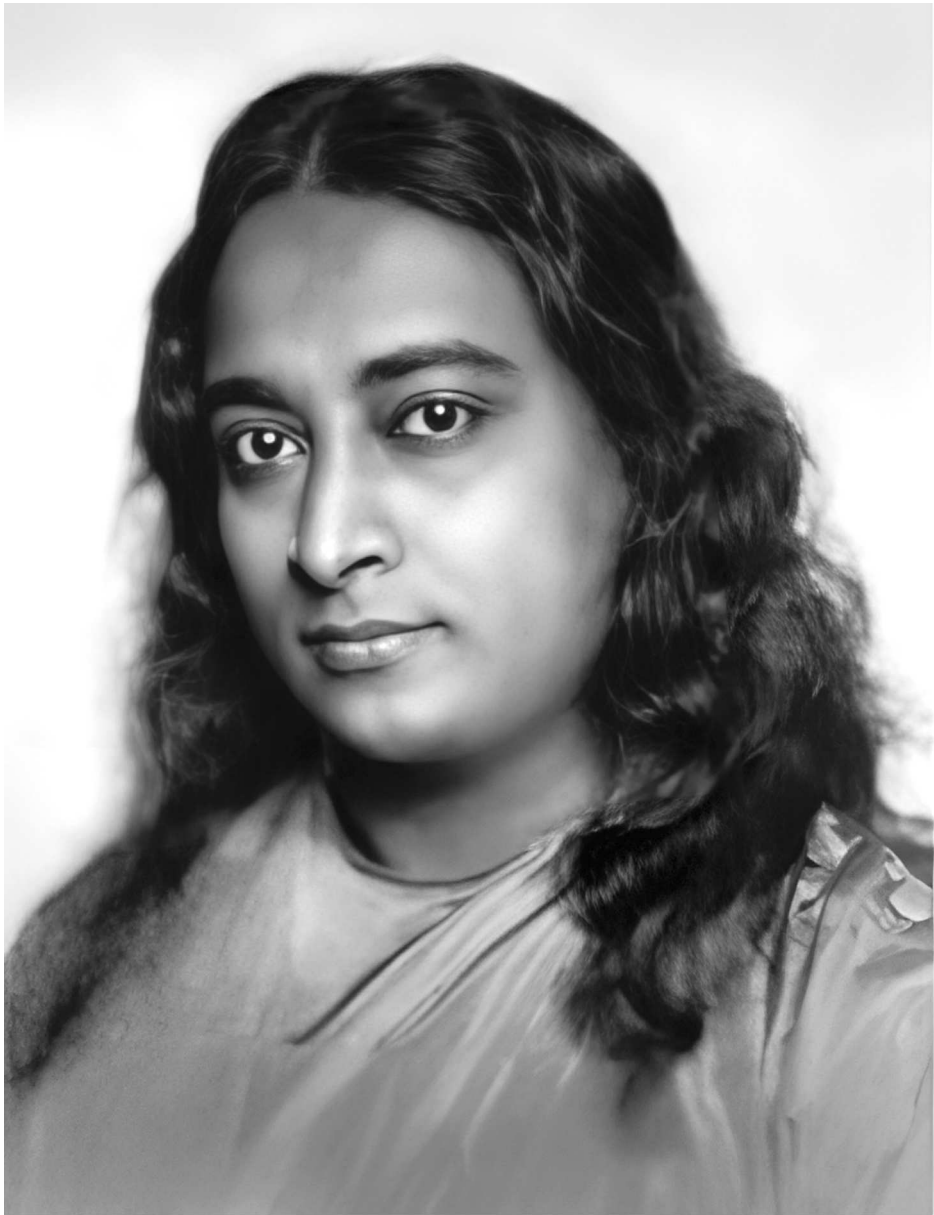
© Коваленко В.,  
перевод на русский язык, 2025  
© ООО «Издательство АСТ», 2026

# Оглавление



Предисловие.....	7
Введение.....	8
<i>Глава I.</i>	
Уныние Арджуны.....	33
<i>Глава II.</i>	
Санкхья и йога: Космическая Мудрость и метод ее постижения ...	211
<i>Глава III.</i>	
Карма-йога: Путь духовного действия .....	381
<i>Глава IV.</i>	
Высочайшая наука познания Бога .....	485
<i>Глава V.</i>	
Освобождение через внутреннее отречение .....	607
<i>Глава VI.</i>	
Постоянное прибежище в Духе с помощью медитации йоги .....	661
<i>Глава VII.</i>	
Природа Духа и Дух Природы .....	745
<i>Глава VIII.</i>	
Нетленные Абсолюты за пределами циклов созидания и разрушения .....	797
<i>Глава IX.</i>	
Царственное знание, царственная тайна .....	841

<i>Глава X.</i>	
Бесконечные проявления Непроявленного Духа . . . . .	861
<i>Глава XI.</i>	
Созерцание образов: Господь являет Свою космическую форму. . . . .	909
<i>Глава XII.</i>	
Бхакти-йога: Единение через преданность . . . . .	931
<i>Глава XIII.</i>	
Поле и Познающий Поле . . . . .	955
<i>Глава XIV.</i>	
Выход за пределы гун . . . . .	1003
<i>Глава XV.</i>	
Пурушоттама: Высшее Существо . . . . .	1027
<i>Глава XVI.</i>	
Принятие Божественного и избегание демонического . . . . .	1059
<i>Глава XVII.</i>	
Три вида веры . . . . .	1091
<i>Глава XVIII.</i>	
«Воистину обещаю тебе: ты достигнешь меня». . . . .	1121
Заключение. . . . .	1221



Шри Шри Парамаханса Йогананда (5 января 1893–7 марта 1952)

*Посвящается  
преданному Арджуне,  
живущему внутри каждого истинного искателя Бога*

# Предисловие

Бхагавад-гита — одно из главных Священных Писаний человечества наряду с Библией и Кораном. В Индии книгу почитают во всех многочисленных духовных традициях и говорят, что в Бхагавад-гите собрана вся мудрость Вед.

В этой книге Парамаханса Йогананда, известный йог и автор культовой «Автобиографии йога», дает свой перевод Бхагавад-гиты с древнего санскрита и подробные комментарии ко всем шлокам (стихам). Комментарии мастера помогут понять текст тем, кто только знакомится с ним, и раскроют новые уровни смысла тем, кто уже читал другие переводы этого писания.

*Зачем мы живем? В чем наше предназначение и долг? Что нас ждет после смерти? Откуда берутся наши склонности и привычки? Что такое карма и как ее преодолеть? Как победить во «внутренней битве», которую каждый человек ведет с самим собой, и понять, что истинно, а что ложно? Как поступать в сложных и непонятных ситуациях и в чем искать опору и смысл?* На эти и многие другие самые важные вопросы человеческого существования помогает найти ответы эта книга.

Бхагавад-гита актуальна и сегодня. Она учит, как жить в материальном мире, выполняя свое предназначение, как делать наилучшим образом то, для чего создан каждый из нас, не привязываясь и уменьшая страдания, и как при этом духовно развиваться, самосовершенствоваться и обрести высшую цель.

Мудростью и идеями Бхагавад-гиты вдохновлялись Толстой, Ганди, Гессе, Эмерсон, Бетховен, Юнг, Шопенгауэр и многие другие. Мы уверены, что эта книга поможет многим искренним искателям найти свой путь к внутреннему свету!

**От издательства**

# Введение

Бхагавад-гита — самое любимое Священное Писание Индии, Писание писаний. Это Священный Завет, или Библия, индуистов, единственная книга, на которую полагаются все учителя как на высший источник духовного авторитета. «*Бхагавад-гита*» означает «Песнь Духа»<sup>1</sup>, божественная общность человека и его Создателя в осознании истины, наставление Духа через душу, которое следует непрестанно воспевать.

Учение «Гиты» заключается в том, что Бог есть всё. Ее стихи прославляют открытие Абсолюта, Духа за пределами творения, который также является скрытой Сущностью всего проявленного. Природа, с ее бесконечным разнообразием и неумолимыми законами, является продуктом развертывания Единой Реальности посредством космического заблуждения: *майи*, «Магического Измерителя», который заставляет Единое казаться множеством, наделенным собственной индивидуальностью — телами и умами, существующими в мнимой отделенности от Создателя. Подобно тому, как спящий разделяет свое единое сознание на множество существ в мире снов, так и Бог, Космический Сновидец, разделит Свое сознание на все космические проявления. Души, созданные из Его сущности, наделены эго, чтобы видеть сон о личном существовании в рамках предопределенной Природой драмы Вселенского Сна.

## Главная тема Бхагавад-гиты

Главная тема всей «Гиты» заключается в том, что человек должен быть приверженцем *санньясы*, отречения от этого эгоизма, укоренившегося из-за *авидьи*, невежества в физическом воплощении «Я». Отрекаясь от всех порожденных эго желаний, которые вызывают разделение между эго и Духом, и воссоединяясь с Космическим Сновидцем посредством экстаической медитации йоги, *самадхи*, человек отделяет себя от непреодолимых сил Природы, закрепляющих обманчивое разделение «Я» и Духа, и в конечном счете рассеивает их. В *самадхи* иллюзия космического сна

---

<sup>1</sup> Традиционно переводят «Песнь Бога». — *Прим. ред.*

прекращается, и существо, пребывавшее в экстатическом сне, пробуждается в единстве с чистым космическим сознанием Высшего Существа — вечно существующего, вечно сознательного, вечно нового Блаженства.

Это осознание Бога не может быть достигнуто простым чтением книги. К нему можно прийти только путем ежедневного размышления над вышеуказанной истиной о том, что жизнь есть разнообразная череда снов, полных опасностей двойственности: злодеев и героических приключений, — а также путем глубокой медитации йоги, объединяющей сознание человека с космическим сознанием Бога. «Гита» призывает искателя Бога к правильным действиям — физическим, ментальным и духовным, — ведущим к этой цели. Мы пришли от Бога, и наше конечное предназначение — вернуться к Нему. Цель и средства для достижения цели — это йога, вневременная наука о единении с Богом.

«Гита» настолько всеобъемлюща как духовное руководство, что ее провозгласили квинтэссенцией четырех тяжеловесных Вед, ста восьми Упанишад и шести систем индуистской философии. Только путем интуитивного изучения и понимания этих томов или же путем контакта с Космическим Сознанием можно полностью постичь Бхагавад-гиту. И действительно, основополагающие истины всех великих мировых писаний могут найти общее выражение в бесконечной мудрости всего лишь 700 кратких стихов «Гиты».

Все знание о космосе заключено в «Гите». В высшей степени глубокая, но в то же время изложенная на языке откровенной утешительной красоты и простоты, «Гита» была понята и применена на всех уровнях человеческих усилий и духовных устремлений, охватив широкий спектр человеческих существ с их несхожей природой и потребностями. Где бы человек ни находился на обратном пути к Богу, «Гита» прольет свой свет на этот отрезок пути.

## **Историческое происхождение «Гиты»**

Искусство отражает умственное развитие народа — изображение неотесанной стрелы указывает на незрелый ум, но литература цивилизации является гораздо более точным показателем культуры. Литература — это показатель интеллектуального уровня нации. Индия сохранила в своей литературе наследие высокоразвитой цивилизации, уходящей корнями к славному золотому веку. Начиная с древней, недатированной эпохи, когда появились Веды, и заканчивая грандиозным развитием последующих возвышенных стихов и прозы, индусы запечатали свою цивилизацию

не в каменных монолитах или разрушающихся зданиях, а в архитектуре орнаментального письма, выполненного на благозвучном языке — санскрите. Сама композиция Бхагавад-гиты — ее риторика, аллитерации, стиль и гармония — показывает, что Индия уже давно прошла через стадии материального и интеллектуального роста и достигла высокого пика духовности.

Возраст и авторство «Гиты», как и многих других древних индийских писаний, остается интересным предметом интеллектуальных и научных исследований и споров. Ее стихи содержатся в шестой из восемнадцати книг, составляющих великую эпическую поэму Индии «Махабхарата», в «Бхишмапарве», разделы 23–40. В 100000 двустихиях этого древнего эпоса — возможно, самой длинной поэмы в мировой литературе — рассказывается история потомков царя Бхараты, Пандавов и Кауравов, двоюродных братьев, чей спор о царстве стал причиной кровопролитной войны на Курукшетре. Бхагавад-гита, священная беседа о йоге между Бхагаваном Кришной, который был одновременно земным царем и божественным воплощением, и его главным учеником, принцем Пандавов Арджуной, предположительно происходит накануне этой страшной войны.

Авторство «Махабхараты», включая «Гиту», традиционно приписывается просветленному мудрецу Вьясе, дата рождения которого точно неизвестна. Говорят, что ведические *риши*<sup>1</sup> проявили свое бессмертие, появляясь среди людей в разные эпохи, чтобы сыграть определенную роль в духовном возвышении человека. Так, они перерождались снова и снова на протяжении продолжительного периода, охватываемого откровением священных писаний Индии. Этот феномен приводит в замешательство любого ученого, который полагается на факты, а не на веру, в непросвещенный век, когда человек научился использовать едва ли десять процентов возможностей своего мозга, и то по большей части довольно неумело. Сохраняют ли эти бессмертные свои физические тела, как Махаватар Бабджи (что описано в «Автобиографии йога»), или остаются погруженными в Дух, — время от времени они становятся зримыми для человека.

Пока божественные существа находятся в состоянии абсолютного единства с Духом, как мудрец Вьяса, они не могут письменно изложить свои неопишуемые духовные постижения. Чтобы принести истину человечеству, такие осознавшие себя души должны спуститься из не омраченного двойственностью состояния единства с Духом в состояние человеческого сознания, которое управляется законом относительности. Когда

<sup>1</sup> Риши — провидцы и мудрецы в индуизме, которым боги открыли ведийские гимны. — Прим. ред.

маленькая душа получает благословение слиться с безбрежным океаном блаженного Духа, она заботится о том, чтобы не потерять свою индивидуальность, если хочет вернуться и запечатлеть свои переживания Бесконечности для просветления мира.

Предания упоминают Вьясу как автора многих литературных произведений, в первую очередь как составителя четырех Вед, за что его называют Ведавьяса. Также его считают составителем *Пуран* — священных книг, иллюстрирующих ведические знания через истории и легенды об аватарах древней Индии, святых и мудрецах, царях и героях — и автором эпоса «*Махабхарата*», который, как утверждается, Вьяса безостановочно писал в течение последних двух с половиной лет жизни, проведенных в уединении в Гималаях. Он не только стал автором «*Махабхараты*» и содержащейся в ней священной «Гиты», но и сыграл значительную роль в событиях и делах Пандавов и Кауравов. Действительно, он является «отцом» этих главных персонажей через двух сыновей, которых произвел на свет, — Панду и Дхритараштру.

Обычно считается, что «Гита» была написана до христианской эры. Сама «*Махабхарата*» свидетельствует о том, что война на Курукшетре произошла ближе к концу Двапара Юги, когда мир был на грани погружения в Темный век, или Кали Югу. (*Юги*, или мировые циклы, объясняются в комментарии к IV:1.) Традиционно многие индуисты относят начало последней нисходящей Кали Юги к 3102 году до н. э. Следовательно, война на Курукшетре, описанная в «*Махабхарате*», произошла за несколько десятилетий до этого.

Ученые Востока и Запада выдвигали различные даты событий «*Махабхараты*». Одни основывали свои оценки на археологических свидетельствах, другие — на упоминаниях в поэме конкретных астрономических явлений, таких как затмения, солнцестояния, положения звезд и парады планет. Таким образом, предлагаемые даты войны на Курукшетре варьируются от 6000 г. до н. э. до 500 г. до н. э. — вряд ли на этот счет есть единое мнение!

Автор этой книги не предпринимает самонадеянных попыток дополнить работу научных исследователей и толкователей, которые долго и старательно трудились над обозначением и категоризацией таких ценных для историков данных, как авторство, временные рамки и достоверность имен, мест и событий. Они занимают заслуженное место во всемирной библиотеке знаний, будь то умозрительных или доказанных. Моя единственная цель — рассказать об экзотерическом и эзотерическом (материальном и духовном) послании Бхагавад-гиты, основанном на форме и традиции, в которой оно было передано нам из архивов вечной истины познавшими Бога мудрецами. То, что порой не поддается тщательному

изучению в одном поколении, может оказаться вполне обычным явлением в более поздние века, отражающие те просвещенные времена, в которые возникли такие священные книги.

## «Гита» как история и как духовная аллегория

Древние священные писания не проводят строгого различия между историей и символикой, а, скорее, часто смешивают их в преданиях, полных святого откровения. Пророки подбирали примеры из повседневной жизни и событий своего времени и извлекали из них сравнения, чтобы выразить тонкие духовные истины. Обычный человек иначе не смог бы постичь божественные глубины, если бы они не были описаны простым языком. Когда библейские пророки писали с использованием более сложных метафор и аллегорий, это делалось для того, чтобы скрыть от невежественных, духовно неподготовленных умов глубочайшие откровения Духа. Таким образом, мудрец Вьяса очень искусно написал Бхагавад-гиту языком сравнений, метафор и аллегорий, переплетая исторические факты с психологическими и духовными истинами, образно изображая картину бурных внутренних битв, которые приходится вести как мирскому, так и духовному человеку. В твердой оболочке символики он скрыл глубочайшие духовные смыслы, чтобы защитить их от разорения невежеством Темных веков, к которым цивилизация приближалась одновременно с окончанием воплощения Шри Кришны на земле.

С точки зрения истории, крайне маловероятно, что на пороге такой ужасающей войны, о которой рассказывается в «*Махабхарате*», Кришна и Арджуна выехали бы на колеснице в открытое поле между двумя противоборствующими армиями на Курукшетре и там вступили бы в долгую беседу о йоге, как это описывается в «Гите». Хотя многие из личностей и главных событий в «*Махабхарате*» действительно являются историческими, их поэтическое изложение в эпосе, изящное, наполненное глубоким смыслом и кратко выраженное в Бхагавад-гите, служит главной цели — передать суть индийской *Санатана Дхармы*, Вечной Религии.

Следовательно, при толковании священной книги нельзя игнорировать фактические и исторические составляющие, в которых была изложена истина. Следует проводить различие между обычной иллюстрацией моральной доктрины или пересказом духовного феномена и более глубоким эзотерическим намерением. Нужно уметь распознавать признаки сближения мирских образов с духовными доктринами, не пытаясь извлечь из всего скрытый смысл. Следует интуитивно улавливать подсказки

и выраженное мнение автора и никогда не извлекать смыслы, не предназначенные для этого, не позволяя энтузиазму и привычке извлекать духовное значение из каждого слова вводить себя в заблуждение.

Истинный способ понять Священное Писание — через интуицию, настраивая себя на внутреннее осознание истины.

## Новое откровение Бхагавад-гиты для современного мира

Мои гуру и *парамгуру* — Свами Шри Юктешвар, Лахири Махасайя и Махаватар Бабаджи — *риши* нынешнего века, мастера, которые сами являются осознавшими Бога живыми священными писаниями. Они завещали миру, наряду с давно утраченной научной методикой *Крийя-йоги*, новое откровение священной Бхагавад-гиты, относящееся в первую очередь к науке йоги и к *Крийя-йоге* в частности.<sup>1</sup>

Махаватар Бабаджи, единый с Кришной в Духе, по своей милости интуитивно передал истинное знание Бхагавад-гиты своему ученику Лахири Махасайя (*Йогаватару*, «Воплощению Йоги»), через которого он породил для человечества науку *Крийя-йоги* как метод спасения для нынешнего века. Сам Лахири Махасайя никогда не писал никаких книг, но его божественные толкования священных писаний нашли выражение в трудах различных его продвинутых учеников. Некоторые из его величайших учеников — Свами Шри Юктешвар, Свами Пранабананда и Панчанон Бхаттачарья — записали его толкования «Гиты». Самое раннее небольшое издание Бхагавад-гиты с пояснениями Лахири Махасайя было выпущено Панчананом Бхаттачарьей, основателем миссии «Арья» в Калькутте. Позже мой гуру Шри Юктешварджи — *Джнянаватар*, «Воплощение Мудрости» — в своей сложной и непревзойденной манере объяснил наиболее важные первые девять глав «Гиты» в духе комментариев Лахири Махасайя.

После этого великий Свами Пранабананда, «святой с двумя телами» (о котором я писал в своей книге «Автобиография йога»), представил удивительную интерпретацию комментариев Лахири Махасайя ко всей «Гите». Выдающийся йог Бхупендра Натх Саньял, которого я высоко ценю, также выпустил замечательное издание толкования «Гиты» Лахири Ма-

---

<sup>1</sup> Жизни и миссии этих просветленных мастеров описаны в книге «Автобиография йога».

хасайя. Мне даровано благословение получить величайшее вдохновение от божественной пронизательности Лахири Махасайя и его мудрого способа толкования «Гиты», которому я научился у своего Учителя.

С помощью осознавшего Бога гуру человек учится использовать отмычку интуитивного восприятия, чтобы взломать твердую оболочку языка с ее двусмысленностью и добраться до зерен истины в высказываниях Священных Писаний. Мой гуру, Свами Шри Юктешвар, никогда не позволял мне читать ради чисто теоретического интереса ни одну строфу Бхагавад-гиты (или изречения Патанджали, величайшего представителя йоги в Индии). Учитель заставлял меня медитировать над священными истинами, пока я не становился единым с ними, а затем обсуждал их со мной.<sup>1</sup> Однажды, когда в своем энтузиазме я поторопил Учителя скорее делиться мудростью, он резко упрекнул меня: «Иди и дочитай „Гиту“. Зачем приходится изучать ее со мной?» Когда я успокоился, усмирив свой интеллектуальный пыл, он сказал мне установить связь с Богом, проявленным в Кришне, Арджуне и Вьясе, через которых было открыто послание «Гиты».

Таким образом, за те драгоценные годы, которые я провел в благословенном общении с Учителем, я получил от него ключ к разгадке тайн Священного Писания. (Именно от него я также научился сонастраиваться с Христом, чтобы толковать его высказывания так, как он хотел, чтобы их понимали.) Примером для Учителя служил его гуру, Лахири Махасайя. Когда ученики обращались за наставлениями к *Йогаватару*, он обычно закрывал глаза и читал вслух из книги о своем осознании души. Шри Юктешвар делал то же самое и этому методу научил меня. Я благодарен Учителю за это, ибо внутри души находится источник бесконечного познания, который я не смог бы исчерпать за целую жизнь интеллектуальных исследований. Теперь, когда я прикасаюсь к своему перу или взираю внутрь себя и говорю, вдохновение приходит безграничными волнами.

Учитель также растолковал мне специфическую символику всего лишь в первых нескольких стихах первой главы «Гиты» и в нескольких связанных с ней изречениях Патанджали. Увидев, что я овладел знаниями благодаря его наставлениям и своему развивающемуся интуитивному восприятию, рожденному медитацией, Учитель отказался учить меня дальше. В самом начале он предсказал мою работу по толкованию «Гиты». Учитель сказал мне: «Не пытайся понимать и объяснять „Гиту“, исходя из своих идей или игр разума. Растолкуй миру настоящую беседу между Кришной

<sup>1</sup> «Мудрость усваивается не глазами, а атомами, — говорил Шри Юктешварджи. — Когда твоя убежденность в истине находится не только в мозгу, но во всем существе, ты можешь робко поручиться за ее понимание».

и Арджуной в том виде, в каком она была воспринята Вьясой и открыта тебе».

Эта Бхагавад-гита, которую я предлагаю миру — «*Беседы Бога с Арджуной*» — является духовным комментарием к диалогу между вездесущим Духом (символизируемым Кришной) и душой идеального последователя (в лице Арджуны). Я пришел к духовному пониманию, выраженному на этих страницах, благодаря сонастройке с Вьясой и восприятию Духа как Бога творения, передающего мудрость пробужденному Арджуне внутри меня. Я стал душой Арджуны и общался с Духом. Пусть результат говорит сам за себя. Я не даю толкования, а лишь последовательно излагаю то, что воспринимал, когда Дух изливал Свою мудрость в интуитивно сонастроенную душу в различных состояниях экстаза.

Многие истины, скрытые в «Гите» на протяжении поколений, впервые выражены на английском языке через меня. И я снова признаю, сколь многим обязан своим *парамгуру* — Махаватару Бабаджи и Лахири Махасайя — и Гурудеву за их откровения, вдохновившие меня на рождение нового изложения «Гиты», и, прежде всего, за их милостивое благословение моего начинания. Эта работа не моя, она принадлежит им, а также Богу, Кришне, Арджуне и Вьясе.

## Духовная аллегория, скрытая в «Гите»

Все события и вся мудрость неизменно записываются в сверхэфире всеведения — Хрониках Акаши. С ними может напрямую соприкоснуться любой продвинутый мудрец, где бы и когда бы он ни жил. Таким образом, весь период существования династии царя Бхараты мог быть воспринят Вьясой из этого источника, когда он позднее задумал «Махабхарату» и решил изложить эпос как духовную метафору, основанную на исторических фактах и личностях.

То, что наставления и откровения Бхагавад-гиты приписываются Бхагавану Кришне, хотя, вероятно, они и не были произнесены им как непрерывная речь посреди поля боя, вполне соответствует воплощенной земной миссии Кришны как Йогешвары, «Владыки йоги». В главе IV Кришна возвещает о своей миссии в распространении вечной науки йоги. Сонастройка с Кришной позволила Вьясе через внутреннее осознание получить святые откровения Шри Кришны в виде божественных рассуждений и символически представить их как диалог между Богом и идеальным последователем, вошедшим в глубокое экстатическое состояние внутреннего единения.