

УДК 159.9

ББК 88.37

P79

Роуч, Майкл.

P79 **Йога-сутра Патанджали. Древняя мудрость для вашей йоги / Майкл Роуч ; пер. с англ. В. Ковалева. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 256 с. — (Тайны знания. Покетбук).**

ISBN 978-5-17-176769-3

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 всех разновидностей йоги в современном мире. В ней раскрывается секрет, 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 книге Майкла Роуча вы найдете авторитетный комментарий к каждой из сутр. Заметки и разъяснения геше Майкла просты и понятны, не запятнаны неясной академической терминологией или жаргоном нью-эйдж.

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-17-176769-3

© Roach Michael, текст

© Ковалев В., перевод

© ООО «Издательство АСТ», оформление

*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. Джаяшри и М. А. Нарасимхану из Университетов Майсура и Бангалора, 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 Калифор-

нии, 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.

1

.....

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 запоют внутри нас самые первые слова. Они будут веять свободно, побуждая нас танцевать и спешить на помощь страждущим.

.....

Столп первый.
Глава о медитации

.....

2

.....

НАЧНЕМ С МЕДИТАЦИИ

Prathamah Samadhi Padaḥ

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 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-anushasanam.

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 устранил все препятствия в той работе, к которой мы сейчас приступаем.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	4
1. Йог, танцор, мыслитель, врач	6
Столп первый. Глава о медитации	9
2. Начнем с медитации	10
3. Сила смирения	12
4. Обрести целостность	14
5. Видящий	16
6. Один день в уме	18
7. Правильное видение	20
8. Листок на дороге	22
9. Картинки в уме	24
10. На подходе к двери	26
11. Сила ежедневной практики	28
12. Привязанность к отвлечению	30
13. Привязанность к иллюзии	32
14. Ловушки медитации	34
15. Бомбы, которые не взорвутся	36
16. Пять сил	38
17. Четыре стадии	40
18. Мастер	42
19. Служение	44
20. Высшая из молитв	46
21. Начальные препятствия	48
22. Абсолютные препятствия	50

23. Внутреннее и внешнее	52
24. Четыре безмерных мысли	54
25. Яркий и ясный	56
26. Свобода от эгоизма	58
27. Глубинные силы	60
28. Путь алмаза	62
29. Помните увиденное	64
30. Цель все ближе	66
31. За пределами любого страха	68
32. Конец семян	70
Столп второй. Глава о пути	73
33. Достигать, чтобы достичь	74
34. Истинный враг	76
35. Четыре ошибки	78
36. Начало «я»	80
37. Плохо ли это — любить вещи?	82
38. Исправить мир	84
39. Откуда происходит мир	86
40. Откуда берется страдание	88
41. Почему вещи распадаются	90
42. Почему страдают хорошие люди	92
43. Все, что мы видим	94
44. Две реальности	96
45. Одиночество видения	98
46. Кто управляет?	100
47. Увидеть иллюзию	102
48. Восемь ветвей	104
49. Самоконтроль	106
50. Кодекс для всех нас	108
51. Обещания	110
52. Уничтожить старую плохую карму	112

53. Четыре силы	114
54. В вашем присутствии	116
55. Откуда происходят деньги	118
56. Как преуспеть в отношениях	120
57. Просто чисто	122
58. Как быть счастливым	124
59. Найти своего Ангела-хранителя	126
60. Йога тела	128
61. Ложь выбора	130
62. Конец дыхания	132
63. Как дышать	134
64. Дышать в одну точку	136
65. Покончить с тиранией стимуляции	138
Столп третий. Глава о практике	141
66. Фокус и пребывание	142
67. Ясный свет	144
68. Глаз мудрости	146
69. Конец мыслей?	148
70. Как вещи начинаются и заканчиваются	150
71. Почему вещи ни начинаются, ни заканчиваются	152
72. Сверхспособность спасти мир	154
73. Чтение чужих мыслей	156
74. Сверхспособность быть невидимым	158
75. Куда это все приведет	160
76. Истинный источник сверхспособностей	162
77. Канал солнца	164
78. Канал луны	166
79. Канал Полярной звезды	168
80. Узлы и чакры	170
81. Все из понимания	172
82. Познайте самого себя	174

ОГЛАВЛЕНИЕ

83. Когда два стало одним	176
84. Радуга в тюрьме	178
85. Пять основных ветров	180
86. Три неба	182
87. Четыре тела	184
88. Оставшись последним	186
89. Тело Всезнания	188
90. Здесь — полная чистота	190
91. Верность своему предназначению	192
92. За мгновенья до	194
93. Все во всевозможности	196
Столп четвертый. Глава о полной чистоте	199
94. Мы должны стать как садовники	200
95. Разрушение хранилища	202
96. Обретая контроль над своей жизнью	204
97. Конец ограничений	206
98. Отбросив границы времени	208
99. За пределами, но не за пределами ума	210
100. Как мы слышим свои мысли	212
101. Ножи сами себя не режут	214
102. Кажущееся самоосознание	216
103. Как мы проецируем мир	218
104. Учиться у видения	220
105. Конец семян	222
106. Неоплатные долги	224
107. Перешагивая лужу	226
108. Итак, мы должны видеть!	228
Указатель важных идей (по главе и строфе)	231
Об авторе	251