

**Й О Г А**

**Философия и Практика**

**“Patanjali-sutrani”**

**Превод, интерпретация и коментар  
от Никола Петров**

**МЕДИЦИНА И ФИЗКУЛТУРА**

**София 2007, ISBN 978-954-420-261-3**

<http://yoga-meditation.us/patanjali/yoga-sutri.htm>

# Част I. Теория

## samadhipadah

### I.1 Сега започваме с изложение [на философията]<sup>a</sup> на Йога (Yoga)

#### “atha yoganusasanam”

Първи систематизатор на Йога е Бхагаван Шри Патанджали (Patanjali) (II в. пр. н. е.). Предполага се, че произведението му “Йога сутри” е създадено с цел да послужи за практическо ръководство на последователите на философската система Санкхя. Според нейния основоположник, мъдреца Капила Муни (Kapila Muni) (VIII-VII в. пр. н. е.), битието на Бог не може да бъде доказано и поради това не може да се признае и неговото съществуване. Това предопределя класическата Санкхя, като атеистично философско учение. Същото се отнася и за произведението на Патанджали, в което тя се използва като философска основа.

Системата Санкхя се обосновава върху следните фундаментални начала:

I. Съществуват два независими космически принципа - Пуруша (Purusha) и Пракрити (Prakriti), които са вечни и безгранични. В широкия смисъл на думата, Пракрити означава: първата жена, женското начало, природен субстрат, природа, материя, неизчерпаема твореща енергия и други. Пуруша се определя като: първият мъж, мъжкото начало, духовно начало, осеменяващ импулс, най-съвършеното нещо, космическо съзнание и други.

II. Следствието се съдържа в причината, още преди самото то да се проявило. Например палмовото масло е в палмовия плод преди то да е извлечено. Динята е червена отвътре преди тя да е разрязана. Растението се съдържа като следствие в семето още преди то да е прораснало.

III. Човекът и космосът са копия един на друг. Всичко, което го има в космоса, го има и в човека, и всичко, което го има в човека го има и в космоса, но това съответствие е по същност, а не по конкретна форма. От тази гледна точка космосът е

одухотворено и разумно същество, такова каквото е и човекът. Неговият разум, подобно на човешкия, не е абсолютен идеал, а обща граница между духа и материята. Както човешкият разум е колективен разум на около 60 трилиона клетки в човешкото тяло, така и космическият разум е колективен разум на всички живи същества.

IV. Светът е реален. За разлика от Веданта (Wedanta) и Будизма, той е познаваем, както по отношение на Природата (материята), така и по отношение на Духа.

Типично за древно-индийската философска литература е използването на “размити” понятия, които придобиват своята понятийна определеност едва в рамките на текстовия контекст. Една възможност за философско доуточняване и осмисляне на понятийното съдържание на Пракрити и Пуруша е те да бъдат отнесени към концепцията за причинно-следствената връзка (принцип II). Развитието на Природата се състои от неизброимо множество свързани причинно-следствени вериги, в които събитията са подредени по реда на тяхното случване. Всяко едно събитие в такава верига е причина за всички следващи го. В Санкхя се приема, че всички причинно-следствени вериги изхождат от една обща Първопричина, породила Природата и развитието ѝ. Древните мъдреците я нарекли – Пракрити, “първата жена”. Тя обаче сама по себе си, без осеменяващ духовен импулс, не е активна. Ето защо в космологичната картина на съществуващото се използва още един фундаментален принцип – Пуруша. В метафоричен смисъл, той е мъжкото начало и всички прояви на Пракрити са “наслада за него”. Участието, обаче на Пуруша в това действие е пасивно. Той се свързва с нея, но остава непроменяем в процеса на развитието ѝ. Той е съзнание, а тя действие и начален субстрат. Много популярен, илюстративен пример за необходимостта им един от друг е сравняването им с двойката слепец (Пракрити) и куц (Пуруша). За да оцелеят и двамата, Пракрити трябва да носи Пуруша на гърбът си. Когато достигнат до целта, която и двамата преследват, те вече нямат нужда един от друг и се разделят. През времето на тяхната съвместна връзка обаче Пракрити се развива от безформен природен субстрат в организирана и хармонична природа, а Пуруша, изучавайки нейното развитие, самоосъзнава самия себе си. От тук нататък той се отделя от нея и съществува като свободен дух. Това не означава, че природата изчерпва развитието си, защото в Санкхя, понятието Пуруша е събирателното наименование на безброй много Пуруши. Всички те изразяват една и съща същност, но се намират в различни стадии на освобождение и на отделяне от

Пракрити. При това всеки един от тях взаимодействува с Пракрити напълно независимо от останалите. Такива Пуруши са индивидуалният човешки дух “Пуруша – Атман” (Atman) и абсолютният дух “Пуруша – Брахман” (Brahman<sup>6</sup>). Атман и Брахман се различават един от друг единствено по това, че Пуруша-Брахман е напълно свободен, а Пуруша-Атман е в процес на освобождаване. Приема се, че веригите с които Атман е привързан към Пракрити са нещо външно за него, което не променя неговата същност. От тази гледна точка, “Пуруша-Атман” и Пуруша-Брахман, в същностен смисъл, са тъждествени. Множествеността на Пуруша в Санкхя представлява един не затихнал отглас от древна ведическа представа за Сътворението, съгласно която Пуруша е първият човек и първото семе. За да сътворят космоса, боговете го принасят в жертва като го разчленяват и от отделните късове, като от семена, пораядат земята, небето, въздуха, вятъра, хората и всичко останало<sup>1</sup>.

Най-съществената част във всички древни индийски философски системи, в това число и в Санкхя и Йога, е доктрината за освобождението. Според тях зависимият, не свободен човек отъждествява своето “Аз” с тялото, чувствата и разума, с това което в Санкхя се нарича “Его” (Ahankara). Поради тази си привързаност към проявите на материята, той е подложен на терора на съдбата и времето – Самсара (Samsara), изразяващ се в болки и страдания, невъзможност за душата да намери покой, безброй много прераждания, с които нищо не се променя. Единствената възможност за освобождение от Самсара е “Азът” да се разпознае като чист дух. В Йога това се постига чрез изучаване на трите проявления на “Егото” – телесното, емоционално-чувственото и разумното, и постигане на контрол върху тях. Така в хилядолетните традиции на Йога са се обособили следните три основни практики:

- Хата (Hatha) Йога, с която се постига контрол над телесни функции;
- Лая (Laya) Йога, с която се контролират емоциите и чувствата;
- Джнана (Jñana) Йога, практикуването на която позволява контрол над разума.

“Йога сутри” на Патанджали е насочена към духовното израстване на йогина, но това не би могло да стане с откъсване от изброените по-горе три проекции на човешкото поведение. Поради това тя има интегрален характер и ги включва в своята практика.

Според *Shiwasanghita*<sup>2</sup>, Йога се състои от Mantra Йога, Лая Йога и Раджа Йога. Мантра Йога е първата исторически обособила се практика на Йога. Тя произтича от древните ритуали, в които връзката с отвъдното се осъществява с магически фрази и с екстазното слово на жреците. Самата дума мантра означава заклинание.

В литературата е популярна и класификацията предложена от Evans-Wentz<sup>3</sup>:

I. Хата Йога – контрол върху дишането и телесните функции;

II. Лая Йога – контрол върху волята и съзнанието:

1. Бхакти (Bhakti) Йога – контрол върху енергията на божествената любов;

2. Шакти (Shakti) Йога – контрол върху енергиите на природата;

3. Мантра (Mantra) Йога – контрол върху звуците;

4. Янтра (Yantra) Йога – контрол върху геометричните форми;

III. Дхиана (Dhyana) Йога – контрол върху разума;

IV. Раджа (Raja) Йога – контрол върху енергията свързана с противоположностите:

1. Джнана (Jñana) Йога – контрол върху мисълта;

2. Карма (Karma) Йога – контрол върху действието;

3. Кундалини (Kundalini) Йога – контрол върху психичните енергии;

4. Самадхи Йога – контрол върху екстаза.

По същество Мантра и Янтра Йога са техники (I.28), а не самостоятелни раздели, а Dhyana и Самадхи са степени (II.29) на Йога и също и не следва да се класифицират като отделни системи Йога. В съвременната литература Раджа Йога се използва като синоним на Йога на Патанджали, която се основава мирозренчески върху Санкхя, а Кундалини се основава върху култа към Шива (Shiwa) и Шакти<sup>4</sup>. От тази гледна точка разглеждането на Кундалини като раздел от Раджа Йога не е удачно. При събуждането на Кундалини се използват медитативни техники свързани с тантрическите представи за връзката на фините био-енергии с древните богове Шива, Шакти, Рудра, Вайо, Индра и др., което не е присъщо на философската система Сангхя. Някои автори приемат, че Кундалини Йога и Лая Йога са синоними<sup>5</sup>. От тази гледна точка класифицирането им като различни раздели на Йога също би било неправилно. От неформална гледна точка обаче трябва да се признае, че в индийските традиции са широко разпространени разнообразни практики, основаващи се на преливащи се едни в други различни

митологични схеми и космологични принципи, което позволява и разнообразни класификации.

<sup>1</sup> *Rigvedasanghita* X.

<sup>2</sup> В *Shiwasanghita* V.9.

<sup>3</sup> W.Y. Evans-Wentz, *The Tibetan Book of Dead*, London, Oxford University Press, 1927.

<sup>4</sup> *Shiwasanghita*.

<sup>a</sup> Съвсем естествено е коментарът към първата встъпителна сутра да се съчетае с изложението на философската основа на произведението.

<sup>b</sup> За разлика от Санкхя, във философската система Веданта, Брахман означава абсолютна и единствена реалност, източник на всичко съществуващо (Kosas-Sheaths).

<sup>c</sup> Лая Йога = Йога, в която се използва латентната енергия на Кундалини.

## I.2 Съзнанието на йогина контролира врити.

### “yogas-citta-vrtti-nirodhah”

Врити (*Writti*) е санскритско понятие с изключително широко смислово съдържание, което няма аналог в българския език. В контекста на “Йога сутри” то включва проявите на съзнанието - сетивни усещания, емоции, възприятия, чувства и мисли, както породени от околната среда, така и спонтанно възникнали в самото съзнание.

В Самадхи съзнанието на Йогина напълно контролира врити. За да се постигне това, индивидуалният дух Пуруша-Атман трябва да се освободи от веригите, които го привързват към телесното и чувственото. Изчистването на съзнанието от “осцилации” поражда познание, което не може да се изрази с познатите логико-понятийни средства. То се приема за по-висша форма на психическа дейност от усещанията, емоциите, чувствата и мислите.

Схващането, че истинското познание може да се постигне единствено и само ако душата<sup>a</sup> се освободи от всичко телесно и чувствено се изказва и от Платон<sup>1</sup> (V, IV в.пр.н.е.):

“Тялото е препятствие на душата в търсене на познанието”;

“Душата мисли най-добре, когато не я тревожи нито слухът, нито зрението, нито болка, нито удоволствие, когато е намалила колкото се може повече общуването с тялото”;

“Неоспорими са доказателствата, че е невъзможно да се достигне до чисто познание без да се освободим от връзката си с тялото, съзерцавайки предметите, такива каквито те са сами по себе си, само с душата си”;

“Очистването на душата се състои в това тя да се затваря сама в себе си, да се съсредоточава сама в себе си и да живее доколкото е възможно, и сега, и в бъдеще, насаме със себе си, освободена от тялото като от окови”.

В системата Тантра Йога (*Tantrika Yoga*) освобождението на индивидуалния дух, подобно на “Йога сутри” на Патанджали” се постига с контрол над емоционално-чувствената психическа енергия. В съответстващата космологична схема, бог Шива представлява космическо съзнание и мъжко начало, а съпругата му Шакти символизира женското начало, сексуалната енергия и другите енергии в които тя може да се трансформира. Тя е и Кундалини – латентна енергия в сензорно-чувствена форма. “Кундалини е енергия”<sup>2</sup>, която в състояние на концентрация може да бъде събудена. В спящо състояние Кундалини е змия, навита върху фалуса (*linga*) на Шива, олицетворяващ неговата мощ. “В триъгълника на Муладхара се намира божествената енергия Кундалини”<sup>3</sup>. “Кундалини е енергия без форма”<sup>4</sup>. “Шива е безпомощен без енергията на Кундалини”<sup>5</sup>. В Самадхи йогинът се стреми да събуди змията и да я накара да пропъзти по линията на гръбначния му стълб, от чакрата<sup>6</sup> (*Chakra*) Муладхара (*Muladhara*), намираща се в областта между гениталиите и ануса, до обиталището на Шива – чакрата Сахасрара (*Sahasrara*), в теменната част на главата. При този акт на любовно сливане на Шакти с Шива, в тялото на йогина, се освобождава огромна био-енергия, която е под негов контрол. По продължение на гръбначния му стълб се отделя “изгаряща” го топлина.

В християнството също съществува път за освобождение на индивидуалната душа чрез сливането ѝ с Абсолютното начало (Бог Отец). Съгласно християнските представи Бог Отец е сам в себе си и е непознаваем. Душата, чрез съзерцание, може да постигне прозрение само за присъствието му. Това е блаженство, в което Бог се явява като първична светлина, но от това усещане за присъствие не се получава представа за самия него. Отражение на Бога Отец в душите и разума на хората е Логоса (Богът Слово, Синът божий). Той е роден от Бога Отец преди всички векове<sup>7</sup> (Йоан 1.1-4,14), управлява светът в съответствие със своята

хармонична и разумна същност, изявяваща се като принципи, идеи и закономерности, и достига до човешката същност като Бог Човек, вплътявайки се като Исус от Назарет. Оpozнаването на Бога може да се осъществи единствено чрез опознаването на Логоса в неговите божии творения – Природата и Човекът, или чрез съзерцание върху образа на Бога Човек – Исус Христос. Това практически се осъществява чрез изучаване на свещените текстове (Словото), стриктното спазване на божии заповеди, разкаянието, молитвата, участие в християнските тайнства, възхвалата и благоговеенето пред християнските символи. Така душата става чиста от пороци и грехове, става свободна и спокойна. Принадлежността към определена световна религия и благоговеенето пред нейните символи не са пречка за практикуването на Йога. За Йога на Патаджали е характерно атеистично самоосъзнаване, при което боговете не се отричат, но на тях се гледа като на метафорични персонификации на фундаментални космическите принципи. Непреодолима пречка пред практикуващия Йогин са безверието и отрицанието. За да се избегнат, все пак, вътрешни конфликти е необходимо практикуващият да осмисли същностното сходство между принципите на собствената си традиционна религиозна или атеистична принадлежност и тези на философията на Йога.

<sup>1</sup> Platonis Phoedo.

<sup>2</sup> Yogakundalyupanishad 1.7.

<sup>3</sup> Yogashikhopanishad 1.169.

<sup>4</sup> Brihanilatantra 8.62.

<sup>5</sup> Gayatritantra 3.131.

<sup>6</sup> Rigwedasanghita 1.5.3, Maitrayani-sanghita 3.12.6, Taittiriya-sanghita 7.5.18.

<sup>7</sup> Символ на Вярата, 2.

<sup>a</sup> Хегел интерпретира понятието “душа” във философията на Платон, като временно проявление на духа, докато той е свързан с тялото. Това оприличава душата с индивидуалният дух Пуруша-Атман в Санкхя. Докато тя е свързана с тялото всички прояви на живото същество я изразяват – съзнателни движения, дишане, мислене, говор, изразяване на емоции и чувства (G.W.F. Hegel, Vorlesngen Uber die Geshichte der Philosophie, Zweiter Band, A.Plato).

<sup>б</sup> Чакрите са фини (нематериални) телесни центрове източници на различни фини биологически енергии. Като нематериални по природа, те по необходимост са проявления на духа.



**I.3 Тогава [в Самадхи] “Азът” се насочва към самия себе си.**

**“tada drastub svarupe 'vasthanam”**

В Самадхи съзнанието е спокойно и йогинът може да види собствената си същност, своето истинско “Аз”. Както метафорично отбелязва Vivekananda, когато вятърът спре и вълните утихнат, е възможно да се види дъното на езерото.

**I.4 [Извън Самадхи], съзнанието се контролира от врити.**

**“vrtti-saruppyam itaratra”**

Когато съзнанието не е концентрирано, то се насочва към външните обекти или към спонтанно изплуващите в него образи, емоции, чувства и мисли.

**I.5 Съществуват пет прояви на съзнанието, някои от тях приятни, а други не.**

**“vrttayah pancatayyah klistaklistah”**

**I.6 Те са познанието, заблуждението, измислицата, сънят и паметта.**

**“pramana-viparyaya-vikalpa-nidra-smrtayah”**

**I.7 Възприятията, логичните умозаклучения и достоверните свидетелства са източниците на познанието.**

**“pratyaksanumanagamah pramanani”**

Субект на познанието в Санкхя и Йога е “Азът”. Когато един човек каже: “Аз съм дърводелец”, то използваното в случая “Аз” е тъждествено на отличаващата го професия, но това не е неговото истинско “Аз”. Тялото, възприятията, чувствата и разумът също не са “Аза”. Те са негови инструменти. За разлика от античната философия на Платон, Аристотел и Плотин, и обективния идеализъм от новото време на Хегел и Шелинг, в Санкхя мисълта не е самостоятелна същност. Тя се приема като продукт на разума, а разума като инструмент на “Аза”.

Крайната цел на познанието в Йога е освобождението на индивида от Самсара, от страданията и кармичната зависимост. Това се постига чрез изучаване на проявленията на “Егото”, връзката му с Природата и установяването на контрол върху него.

Според Санкхя сътворението на света се осъществява по следния космически сценарии:

В момента на Великото Начало (*Mahat*), една част от Пуруша се съединява с Пракрити, като загубва своята свобода и идентичност на чист разум и се изявява като Пуруша-Атман. В резултат на това съединяване на противоположности се нарушава космическото равновесие и се освобождава огромна енергия, която превръща Пракрити в огнен хаос.

Съгласно Ригведа<sup>1</sup> (*Rigveda*): “Законите (*Rita*) и Природата (*Bhava*) се родиха от възпламенилата се топлина (*Tapas*). Така се роди нощта. Така се роди неспокойният океан. От океана се роди времето (годината) състоящо се от дни и нощи, господар на всичко живо. Сътвориха се последователно Слънцето, Луната, Деня, Нощта и Земята, и въздушното пространство; след това светлината”. В тази ведически текст се съдържат няколко велики прозрения, които не се отричат от Санкхя:

Първото е, че самото Сътворение се предшества от възникването на Закони, на ред, по който се развива Природата. Подобно и античните гърци приемали космоса като съвършено, закономерно и подредено творение. Те вярвали, че Природата и човешкото общество следват определени закони. Според Хераклит те са Логоса (*λόγος*) - “ефирно тяло, семето за зараждането на космоса и реда в установения кръговрат”<sup>2</sup>. Същата идея намираме и в християнското учение: “В началото беше Логоса” (Словото, Бога Слово, Божия син)”, “Всичко стана чрез Него и без Него нищо не стана” (Йоан 1.1-3).

Второто е, че освен закон, *Rita* означава и истина. Тя обаче не може да се роди в самото начало на сътворението, защото истината се нуждае освен от реалност и от разум (*Manas*), който

да я прозре, а също и от едно свободно съзнание, което да я възприеме без да я изкриви. Според Хераклит истината е знание за Логоса, а неистината е нашето заблуждение. В библейския смисъл, истината е способността на съзнанието да различи доброто от злото и вярното от невярното. Единственото чисто и свободно съзнание в момента на Сътворението на света е “Пуруша-Брахман”, онази част от множеството индивидуални Пуруши, която при Сътворението е запазила изначалната си свобода. До Сътворението, истината е кухо понятие, поради отсъствието на реалност. “Тогавя не е имало нито нещо съществуващо (Sat), нито нещо несъществуващо (Asat)...”<sup>3</sup>. Наблюдавайки Пракрити в нейното начално, огнено състояние и в нейното развитие, Пуруша-Брахман осъзнава как в нея се създава хармония и ред, как постепенно безредието и хаоса отстъпват, как постепенно се оформя разум и истина. За него Пракрити е огледало, в което той вижда себе си, но вече не като абстрактен идеал, а като своето отражение в света на материята, като истина за едно реално материално развитие.

Най-висшето творение, от връзката на Пракрити с Пуруша, е Разума. От една страна той е свързан с Пуруша-Брахман, като идеална логика, а от друга с Пракрити, като материална реалност и развитие. Това го поставя в положението на слуга на двама господари. С появата на Разума се ражда и различието – доброто и злото, истинното и неистинното. Той може да бъде използван както за добро, така и за зло, както за освобождение на индивидуалния дух (Пуруша-Атман) от Пракрити, така и за обвързването му с още по-здрави вериги. Колкото и обвързан да е разумът в тази си изначална дуалност, единствено и само той в света на Пракрити, може да различи истината за материалното развитие, и единствено само той може да прозре, че в развитието на материята се съдържа изначално вложен абсолютен идеал.

Същата идея за връзката между разума и истината се изказва и в християнско-юдейската схема за сътворението на света. В Битие 3.22, след като Адам изяжда ябълка от дървото на познанието ”Господ Бог каза: Ето, Човекът стана като един от Нас да познава доброто и злото”. Това е един забележителен момент в развитието на космоса, озаменуваш появата на човешкия разум, поставен наравно с Бога, една нова брънка в космическата верига на времето, в която връзката между причината и следствието, вече се определя не само от еднозначните природни закономерности, но и от човешкия разум, от човешкия избор и воля. Това е моментът, в който човекът се самоосъзнава като нещо отличаващо се от природата. Този акт на отделянето на homo sapiens, се изразява символично в Битие 3.23 с изгонването на Адам от Едемската

градина (Библейският рай). Там, природният човек е живял по божията благосклонност, без отговорности, освободен от терора на противоположностите, но също така и без самосъзнание, без правото на избор, без свободна воля и без свобода изобщо. С изгонването на човека от рая се поражда отговорността и свободата, онзи дискомфорт, който произтича от необходимостта да се вземат решения.

Третото е раждането на Времето. Според Хераклит то е тъждествено с огъня, който поддържа развитието.

Четвъртото е развитието на Природата. Според Ригведа то се осъществява по сценарий твърде близък до представите на съвременната физика, а именно, че с гигантски взрив започва структуриране на Природата, при което от изначалното огнено кълбо се оформят галактични, звездни и планетарни системи, включително и слънчевата система със Слънцето, Земята и Луната. Появяват се различни форми на материята: земя, вода, огън, въздух, етер. Още в Ригведа, се излага идеята, че вселената и нейните проявления, включително и живите същества са съставени от пет елемента – земя (твърдо състояние на материята), вода (течно състояние), огън (състояние на преход освобождаващ латентна енергия), въздух (газообразно състояние) и етер (полево състояние).

Подобно на Ригведа и според Хераклит огънят е първичен природен принцип (процес). Към този принцип той прибавя още два. Единият се нарича “Път нагоре” (ὀδόζ ἄνω) и води към единение, към сливане в едно. Това е пътя на “на дружба и хармонията”. Вторият е “Път надолу” (ὀδόζ χῆτω) и води към раздвоението, противопоставянето и разрушението. Това е пътя “на враждата, на омразата, на спора”. “Пътят надолу” превръща огъня във вода, а водата в земя. В “Пътя нагоре” водата се изпарява, достига слънчевата сфера и изгаря“, при което се раждат въздухът, етерът, планетите и звездите. Хераклит приема, че огънят не е стихия, а творяща, раждаща субстанция, през която се осъществява преходът между низшето и висшето, между небето и земята, между битието и небитието. Когато той се разгаря резултатът е чистота и единство, а когато той угасва резултатът е натрупване на противоречия и раздвояване. Така според Хераклит развитието на Природата се ръководи от три фундаментални принципа, които определят вертикалната слоеста структура на космоса. Най-ниско е разположена Земята, следвана от водата, огъня и въздуха. В Ригведа схемата е с пет елемента. Над въздуха древните индийци поставят – етера (празнотата, полето), най-финото проявление на материята.

Според Йога тази слоеста подредба на космоса се повтаря и в човешкото тяло. В него фините виталните центрове (чакри), чрез които йогинът контролира телесните и психическите си функции, са подредени в същия ред:

*Земя.* В областта между ануса и гениталиите се намира чакрата Муладхара (*Muladhara Chakra*) със символен елемент Земя. При мантра медитация този елемент се сублимира в мантрата *Lang, (Lam)*. В Лая Йога при гласно произнасяне на мантрите, те завършват със звука “м”, а при негласно с “нг” (виж коментара към сутра I. 27).

*Вода.* Малко над гениталната област е чакрата Свадхишхана (*Swadhishtana*) със символен елемент вода. При мантра медитация този елемент се сублимира в мантрата *Wang (Wam)*.

*Огън.* В областта на пъпа е чакрата Манипура (*Manipura*) със символен елемент огън. При мантра медитация този елемент се сублимира в мантрата *Rang (Ram)*.

*Въздух.* На височината на сърцето, в областта на гръбначния стълб, се намира чакрата Анахата (*Anahata*) със символен елемент Въздух. При мантра медитация този елемент се сублимира в мантрата *Yang (Yam)*.

*Етер.* На височината на шията, в областта на гръбначния стълб, се намира чакрата Вишудха (*Wishuddha*) със символен елемент Етер. При мантра медитация този елемент се сублимира в мантрата *Hang (Ham)*.

Слоестата структура на универсума и човека води началото си от пантеона на Веда, в който всеки от боговете има собствено поле на отговорност и действие. Сред тях са боговете на слънцето Сурия (*Surya*), Луната и божествената напитка Сома (*Soma*), зората Уша (*Usha*), на деня и светлината Митра (*Mitra*), на водата, нощта и равновесието Варуна (*Varuna*), богът на ураганите и огнената стихия Рудра (*Rudra*), богът на вятъра Вайо (*Wayu*), предводителят на всички богове Индра (*Indra*), богът на жертвения огън Агни (*Agni*) и др. В тази поредица присъствуват едновременно два бога на огъня. Единият е Рудра, богът на разрушителния огън, а другият е Агни, богът на жертвения огън, приятел на хората и техен застъпник пред останалите богове. Връзката с Агни и другите богове се осъществява с помощта на описаните в Яджурведа<sup>6</sup> (*Yajurveda*) ритуални жертвени формули и действия, тържествени химни, магически заклинания.

От гледна точка на познанието, ритуалната практика през ведическия период олицетворява един своеобразен космически модел. Според него всяка една от петте природни субстанции: земя, вода, огън, въздух, етер е еманация на пораждащия я принцип – божеството, което я владее. Капризите на божествата

се изразяват в катастрофални бедствия – спиране на времето, бури, наводнения, вулканични изригвания, светкавици, суши и др. Най-сигурното средство за да се спечели милостта на божествата е почитането, възхваляването, употребата на магически “формули” и пренасяне на жертви. Когато боговете са изключително разгневени, нещо което се изразява в катастрофални природни бедствия или болести, за да се възстанови реда в природата се принасят дори и човешки жертви. Жертвеният огън се отъждествява със самото жертвоприношение. Добре контролираният жертвен огън води до единство с отвъдното, до благополучие и спокойствие. Слабият, угасващ или прекалено силният жертвен огън водят до конфликт с отвъдното, до натрупване на противоречия. Спазването на ритуала е от фатална значимост, поради което той се изпълнява едновременно от няколко жреци, като ролята на единия от тях е да контролира останалите. Колкото и примитивна да е концепцията за необходимостта от жертвоприношения, това е първият осъзнат модел за осмисляне на универсума с помощта на причината и следствието, както и първата форма на възникване на колективно съзнание, основаваща се не върху табута, а върху принципи. Във всички следващи философски системи, включително и в Йога, идеята за само-жертвоприношението, играе определена роля. За да постигне своята свобода и сливане с Пуруша-Брахман, йогинът е длъжен да самопожертвува своето “Его”, да се отрече от спонтанността на телесните, чувствените и дори мисловните прояви. Йогинът медитира върху образа на бога на огъня - Рудра за да изгори онази част от себе си , която той не възприема като свое истинско “Аз”. При медитация върху Кундалини, в тялото му се освобождава силна топлина. Йогинът усеща изгарящ и пречистващ огън в местата през които преминава събудилата се змия. Това е енергията, която се освобождава от съединението на Шива и Шакти, която йогинът контролира и превръща в психоментална форма. В някои тантрически култове на мистично сексуално съединение, посветената партньорка Йони се приема за жертвен огън в който жертвата - йогинът, трябва да изгори за да се прероди духовно. Това е повторение на Сътворението на света, при което Пуруша осеменява Пракрити, превръщайки я в огнено кълбо (*Tapas*). В процеса на символичното изгаряне, йогинът се освобождава от ненужното.

Приемайки боговете в техните пет сфери на влияние, като метафорични персонификации на обективно съществуващи природни закономерности, Санкхя въвежда пет невидими природни енергии (сили), наречени пет фини елемента – Танматра (*Tanmatra*). Те са идеалната първопричина за

възникването на петте груби елемента – земя, вода, огън, въздух и етер. Както в природата, така и в човекът всичко е изградено от тези фини и груби елементи.

Тъй като според Санкхя (I.1, принцип III) Човекът и космосът са копия един на друг, в развитието си човекът следва космоса. Според *Aitareyabrahmya*<sup>4</sup>, първоначално Атман се съдържа в природните форми: "...земята, вятърът, въздухът, небесните тела...". В тези най-ранни форми на проявления на Природата, той е размит в природния субстрат, неосъзнат и пасивен. Той е толкова "Аз", колкото и семето е растение. По нататък в същото произведение се казва: "Съществуват растения, дървета и животни и Атманът се разпознава все повече (в тях). В растенията и дърветата има сок, в животните има усещания. Атманът при животните стига до по-голяма чистота, тъй като и при тях също има сок, а в растенията няма мисъл. Атманът става още по-чист в човека. Защото човека още повече е надарен с разум".

С появата на животните, Атман се само-обособява, като сетивност и чувственост, но продължава да е неосъзнат като разум и дух. На този етап бъдещото "Его" се проявява в сетивност и чувственост. Неговата активност се изразява латентно, в действия свързани с инстинктивното поведение. С появата на Разума, чрез *Nomo sapiens*, "Егото" се самоосъзнава. То започва да използва Разума като инструмент, но не се отъждествява с него и намира своята истинска същност в емоциите и чувствата. С развитието на Разума, индивидуалният дух Пуруша-Атман постепенно се самоосъзнава като "Аз", като дух, който се отрича напълно от "Егото". За осъществяването на този преход обаче, само разумът не е достатъчен. Необходими са и интуитивни прозрения, чрез които съзнанието да се самоопредели. Според Хегел, човекът е Дух само дотолкова, доколкото го е разпознал в себе си. Човекът, който не е разпознал Духа в себе си е в плен на собственото си "Его". Духът съществува във всеки един, независимо от това дали го осъзнава или не. Дори привързан с тройна верига към Материята, той във всеки миг може да се "събуди" и освободи от нея. Това би могло да се случи като просветление, вследствие на екстремно човешко изпитание или като резултат от дълго и упорито търсене. Надписът "Опознай себе си" върху храма на Аполон в Делфи може да се разглежда като подтик към човека да се стреми да открие и да опознае "съвършената си вътрешна природа", духа в себе си.

В "Йога сутри" на Патанджали "Азът" се реализира, чрез свободата и истината. Пътят към тях минава през изучаването и осмислянето на следните 25 принципа:

- 1.Пракрити – пасивната първопричина на всичко.
- 2.Пуруша – осеменяваща духовна космическа сила.
- 3.Разумът – най-висшето творение от връзката на Пуруша с Пракрити.
- 4.Произтичащото от Разума “Его” (Ahankara).
- 5-9.Произтичащите от “Егото”<sup>6</sup> пет фини елемента – същности (Tanmatra).
- 10-14.Породилите се от петте фини елемента, пет груби елемента: земя, вода, огън, въздух и етер.
- 15-25.Породилите се от “Егото” органи:
  - на сетивата – очи, уши, нос, кожа, език;
  - на действието – гласов орган, ръце, крака, седалище и полов орган;
  - на вътрешно-телесната сетивност.

Според Диоген Лаерций<sup>5</sup> и Платон, подобно на Санкхя приема, че светът е дуалистичен. В неговата космологична схема, космосът е резултат от смесването на двете независими космически начала – Разума<sup>7</sup> (бог) и материята. “Съществуващата в състояние на хаос материя била събрана на едно място от бог, защото решил, че хармонията е по-добра от безредието. И от това смесване произтичат четирите елемента-огън, вода, въздух и земя, от които се ражда космосът и неговото разнообразие”. “Крайната цел в развитието на космоса е да се уподоби разума (бога)”. С тази идея, Платон заема позиция много близка до тази на Веда и Санкхия, а именно, че в процеса на развитието на Природата, Духът се изявява все повече и повече. Той се изявява най-добре в съвършенството на човека. Според Платон, подобно на човека и космоса е одухотворен. Той е сферичен, защото това е най-съвършената форма. В човешкото тяло съществуват три идеални (фини) центъра на душата: в главата е съзнаващата душа, в сърцето е емоционалната душа и в областта около пъпа и черния дроб е желящата душа. Платон вярва, “...душата е вечна и последователно се облича в много тела”. “Започвайки от центъра на тялото тя го обвива от всички страни .... Разделена е с помощта на хармонични деления и образува два свързани кръга - вътрешният, който също е разделен на шест и прави общо седем кръга.. [Душата] е съставена от елементи...Външният кръг е на единството, а вътрешният на различията. Мненията са свързани с движение по кръга на различието, а знанията по кръга на единството”.

<sup>1</sup> Rigvedasanghita X,190.



<sup>2</sup> Stephanus, Poesis philosophica (G.W.F. Hegel, Vorlesungen Über die Geschichte der Philosophie, Erster Band, D.Heraklides); също и в H. Diels, W. Kranz, Die Fragmente der Vorsokratiker, Bd, Berlin, 1934.

<sup>3</sup> Rigvedasanghita X, 129.

<sup>4</sup> Aitareyanyaka II, 3.

<sup>5</sup> Diogenis Laertii, De Clarorum Philosophorum Vitis.

<sup>a</sup> В най-стария древногръцки ръкопис на “Йоан” в 1.1 се използва думата Логос, едно от значенията на която е и слово. В последващите преводи вместо Логос се използва думата Слово, която е много по-близка до колективното народно съзнание. В християнското учение думите Логос, Божието Слово, Словото и Бог Слово са синоними.

<sup>b</sup> Яджурведа е третия сборник от Веда

<sup>c</sup> Тук става дума за космическото “Его”.

<sup>2</sup> Според Диоген Лаерций, с думата бог Платон означава Ума и Причината. Той не е господар на вселената, на “всичкото”, както е в християнството, а е само единият от двата изначални космически принципа. Другият принцип – материята не се създава от бог. Тя съществува сама по себе си още преди сътворението на света в своето изначално хаотично и безформено състояние. Представата на Платон за Бог е близка до представата за Пуруша в Санкхя.

## **I.8 Заблудението е представа за обект, не съответстваща на формата, съдържанието или същността му.**

### **“viparyayo mithya-jnanam atad-rupa-pratistham”**

Заблудението може да бъде резултат от изкривени възприятия, от изкривяване на истината поради силна емоционално-чувствена обвързаност с обекта, от нелогичен извод или от недостоверно свидетелство. Особен вид заблудение е илюзията, при която менталния образа, в съзнанието на наблюдаващия, не е на наблюдавания обект. Илюзията може да се обуславя от различни причини – от особени условия при наблюдението, психическо заболяване, екстремално психическо или физическо натоварване, пристрастеност към алкохол, наркотици, токсично отравяне и др.

## **I.9 Измислицата е словесна конструкция за несъществуващ обект.**

**“sabdajnananupati vastusunyo vikalpab”**

## **I.10 Сънят е врити провокирано от самото съзнание.**

**“abhava-pratyayalambana vrttir nidra”**

Патанджали разглежда сънят и сънищата като врити, провокирани от самото съзнание. Когато човек спи без да сънува, съзнанието му е изпълнено с врити на пустотата. Илюзорната сетивна нагледност, възникваща при сънуване, е резултат от неосъзнати психични процеси. “Азът” и “Егото” са актьори в пиеса, сценарият на която е написан в дълбините на психичното. В състояние на сън съзнанието е изолирано от външни сетивни въздействия, но това не означава, че организмът е загубил сетивна връзка с околната среда. По време на сън тази връзка съществува, но не е обект на съзнанието. Същото се получава и при свръх концентрация на съзнанието. Тогава то сякаш заспива за всичко останало, освен за обекта на концентрация.

## **I.11 Паметта съхранява образи на отминали събития.**

**“anubhuta-visayasampramosah smrtih”**

Съществуват два вида памет. Едната е свързана с настоящия живот, а другата със спомени от миналите прераждания. Според Платон<sup>1</sup> “знанието е спомняне на нещо, което си знаел отпреди. Това не би било възможно ако нашата душа не е съществувала някъде, преди да се прероди в нашия човешки образ”.

<sup>1</sup>Platonis Phoedo.

### **I.12 Контролът [върху съзнанието] се достига с упражнения и безпристрастност.**

**“abhyasa-vairagyabhyam tan-nirodhah”**

Безпристрастността не означава да си незаинтересуван и безучастен свидетел, а да си обективен и строг съдник на случващото се, неподаващ се на възникващи емоции и чувства.

### **I.13 Упражненията са усилия за задържане [на съзнанието в състояние на] концентрация.**

**“tatra sthitau yatno 'bhyasah”**

Упражненията са постоянни усилия за достигане състояние на пълен контрол върху врити.

### **I.14 Постигнатият успех зависи от усърдието и себеотдаването.**

**“sa tu dirgha-kala-nairantarya-satkaradarasevito drdha-bhumih”**

Усърдието и себеотдаването не означават прекомерност. В сравнението с времето и битата на Патанджали, съвременния човек е в неудържим, динамичен, информационен поток. Прекалените занимания с медитация могат да провокират симптомите на сетивен глад, който да доведе до трайни неврологични и соматични увреждания. Този феномен е отдавна известен във връзка с измененията, които са наблюдавани в психиката на корабкрушенци прекарвали продължителни времена в самота, мореплаватели – самотници и изследователи в далечния север и Антарктида. Симптомите на паталогично психично състояние, свързано с продължителен “сетивен глад”, са описани в книгата на Джек Лондон “Скитник между звездите”. Много вероятно е авторът да черпи информация от собствени преживявания. През изминалите тридесет години, във връзка с продължителните полети на обитаеми космически кораби и надпреварата между космическите сили, публикациите свързани с този проблем бяха

засекретени. В наша книга<sup>1</sup>, посветена на самовнушението и медитацията, още през 1983 г., предупредихме за опасността от сензорен дефицит при прекомерни занимания с медитация. През 2002 г. международен колектив от шведски и канадски изследователи, ръководени от световно известния неврофизиолог Хакен Олаусон, направи “важното научно откритие”<sup>2</sup> относно необходимостта от достатъчна сензорна “консумация”, в частния случай на кожни усещания, за нормалното функциониране на централната нервна система. В състояние на сензорен глад настъпват компенсаторни реакции изразяващи се в патологично засилване на сензорната чувствителност, както и патологично усилване на въображението. Резултатите от невро-физиологични изследвания при космонавти, прекарвали продължително време в самота показват, че проблемът е преодолим, но е необходимо постепенно привикване на организма и спазване на психическа “хигиена”, избягване на конфликтни ситуации, пълноценно ежедневие. В системата Йога психическата хигиена се осигурява от първите й две степени - Яма и Нияма. “В началото е полезно да не се медитира прекалено дълго и да не се пресилваме. Максималната продължителност да е около петнадесет минути. Важна е не продължителността, а качеството..... Добър знак, че се приближавате към устойчиво медитативно равновесие е ако престанете да чувствувате как тече времето...”<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Никола Петров, Самовнушението в древността и днес, Изд. Медицина и физкултура, 1983.

<sup>2</sup> H. Olausson, Y. Lamarre, H. Backlund, C. Morin, B.G. Wallin, G. Starck, S. Ekholm, I. Strigo, K. Worsley, Å.B. Vallbo & M.C. Bushnell, Unmyelinated tactile afferents signal touch and project to insular cortex, vol. 5, 9, pp900 – 904, 2002.

<sup>3</sup> Лекция на XIV – тия Далай-ламы:  
<http://ariom.ru/litera/dalailama/dalai-02.htm>

### **I.15 Безпристрастността (*Wairagyam*) е отсъствието на желаниа за притежание и власт върху видими и невидими неща.**

**“drstanusravika-visaya-vitrnsasya vasikara samjna  
vairagyam”**

Безпристрастността е резултат от стремежа за освобождаване на “Аза” от привързаността му към телесното, емоционално-чувственото и разсъдъчното. Това не е тяхното примитивно отричане, а освобождаване от зависимостта към тях. Зависимости, като пристрастност към алкохол, наркотици и др., напълно преграждат пътя на Йога. Борбата с тях, все пак е възможна. Според Vivekananda “единственият способ за надмогване над зависимости е постоянното ангажиране на съзнанието с възвишени мисли”.

## **I.16 Пълното освобождаване от гуните се постига чрез опознаване на Пуруша (Пуруша-Атман).**

### **“tat param purusa-khyater gunavaitrsnyam”**

Гуна (Guna) е понятие с широк множествен смисъл, но в Санкхя то означава една от трите сили, които обуславят развитието на Пракрити. Те са sattva - чистота, светлина, хармония, rajas - страст, активност, движение и tamas – пасивност, инерция, тъмнина. Гуните обвързват душата с тройна верига, в която участието им не е равно. Понякога една от тях може да е преобладаваща. Трите гуни никога не действуват по отделно. Те се подпомагат една друга. Всички субстанции на Пракрити (Природата) ги съдържат в различни пропорции. Когато сатва е доминираща съществува мир, спокойствие и единение. Раджас е активност, пораждаща развитие, борба и разединение - любов и омраза, добро и зло, симпатия и антипатия. Тамас е задържаща активността сила, водеща до застой и пасивност. Тъй като Човекът и космосът са копие един на друг, тези Гуни действуват, както в Природата, така и в отделния човек. В зависимост от това коя от тях е доминираща, неговия характер се определя като: тих, спокоен, благороден и възвишен (сатвичен тип); активен, усърден и избухлив (раджастичен тип); мързелив, безотговорен и примитивен (тамастичен тип).

Йогинът се освобождава от действието на гуните ако индивидуалния му дух се разпознае като свободен дух и се освободи от робството си спрямо желанията, произтичащи от “Егото”.

## **I.17 Савитарка, Нирвитарка, Савичара, Нирвичара образуват Сампраджнията (*Samprajnyata*) Самадхи.**

### **“vitarka-vicaranandasmitanugamat sampra jnatah”**

В Сампраджнията самадхи съзнанието се концентрира върху обекти свързани с 24-те еманации на Праkritи, класифицирани в коментара към сутра I.7. По отношение на обектите на концентрация този вид самадхи се разделя на следните групи:

Савитарка (*Savitarka*) е концентрация, при която обектите са материални форми, разглеждани във времето и пространството. Опознавайки принципите и проявленията на материята, йогинът придобива власт над Природата. Но от тази власт не произтича, че той е свободен защото властта е удовлетворяване на лична воля и усилва “Егото”, а това винаги води към привързване, а не към освобождение.

Като се има предвид битността на йогина, ние смятаме, че мнението на редица коментатори на Патанджали, за придобиването на власт над природата, е силно преувеличено. Тук по-скоро става дума за опознаването на конкретните проявления на природата, в тяхната цикличност и стихийност, и съобразяването с тях.

Нирвитарка (*Nirvitarka*) е концентрация, която се различава от Савитарка само по това, че обектите се изследват извън времето и пространството. Това дава възможност да се изследва обекта сам за себе си, като система със структура съставена от грубите елементи – земя, вода, огън, въздух и етер и техните частици.

Савичара (*Savichara*) е концентрация, при която обектите са съставени от фини елементи (*Tanmatra*), разглеждани във времето и пространството. Това дава възможност на йогина да почувства и осъзнае какво е влиянието на фините космически енергии и тези на другите хора върху неговото съзнание. Особен вид обекти са фините енергии, които се обменят между йогина и външния свят.

Нирвичара (*Nirvichara*) е концентрация, която се различава от Савичара само по това, че обектите се изследват извън времето и пространството. Това дава възможност на йогина да опознае фината енергийна структура в самия себе си. Особен интерес, като обекти, представляват фините центрове (чакри) и фините енергии Айда, Пингала, Шишумна (*Ida, Pingala, Sushumna*) и др., както и техните фини проводници - нади (*nadi*). Както фините енергии, така и фините проводници и центрове не са материални проявления.

В оригиналният текст на “Йога сутри” е използвана друга по-стара терминология за означаване на горните четири вида

самадхи, а именно: Витарка (vitarka), Вичарка (vicara), Ананда (ananda) и Асмита (asmita).

## **I.18 В Асампраджнията (Asamprajnyata) самадхи съзнанието опознава Отвъдното (Пуруша-Брахман).**

### **“virama-pratyayabhyasa-purvah samskara-seso 'nyah”**

Човек, който практикува Сампраджнията Самадхи е освободен от проявите на Природата и на тялото си, но все още не е напълно свободен. Той все още не познава Отвъдното. Това познание се постига в Асампраджнията Самадхи с изчистване на съзнанието и със снижаване на активността на телесните функции до биологичната граница отделяща живота от смъртта. В Асампраджнията самадхи, всички противоположности, включително доброто и злото, престават да съществуват. Йогинът не различава себе си, нито като мъж, нито като жена. Той загубва представа за времето, за това, че се е родил и че един ден ще напусне света. Миналото, настоящето и бъдещето са се проникнали взаимно. Той не изпитва нито телесни, нито духовни потребности. Над него няма никой, защото космическата йерархична пирамида на значимостите, за него вече не съществува. Той е в блаженство, извън терора на времето и противоположностите.

Това е най-трудната концентрация. При нея се изисква пълен контрол върху биологичната и психическата енергия, което е свързано с много продължителна и усърдна подготовка, включваща и строг аскетизъм. Много малко йогини достигат до тази степен. Ако обаче са постигнали Сампраджнията Самадхи те са увеличили шанса си за освобождение в следващите си прераждания. Асампраджнията Самадхи не е състояние на сън, нито на ментална активност с врити на празнотата (I.10). По време на концентрацията на съзнанието в Асампраджнията Самадхи йогинът се доближава до Пуруша-Брахман. Понякога това състояние се постига и спонтанно при екстремни ситуации. Според Хегел<sup>1</sup> “при умиращи, в болестно състояние, при каталепсия, може да стане тъй, че човек да познава връзки, да знае нещо бъдещо или настоящо, което съгласно връзката на разсъдъка е напълно недостъпно за него”. Връщането им към живота се съпътства от изцяло обновена и просветлена ценностна система. След време обаче, поради не полагане на грижи за духа, повечето от тях се завръщат отново към

предишното си състояние. Вероятно когато в сутра I.19 се казва, че някои са йогини по рождение, Патанджали допуска, че съдбата предлага и други пътища за освобождение на духа, освен пътя на Йога.

Платон също описва съзерцание, подобно на Асампраджнията самадхи. Според него раждането и смъртта са две крайните точки от затворените цикли на безсмъртните души. Между тези крайни точки съществуват междинни състояния, които не могат да се определят нито като живот, нито като смърт. В подобно съзерцание мъдрецът “е застанал на пътеката, която отделя живота от смъртта и не мисли за телесните радости”<sup>2</sup>. “Преди да се родят в човешки вид душите ни са живели извън телата ни, били са разумни и са получавали знания”<sup>2</sup>. “Попадайки в тялото душата забравя за своята небесна родина. Земната красота е само жалък отблясък от небесната. Но въпреки това тя може да припомни на душата за небесното ѝ съществуване и тогава душата започва да тъгува по небесната си родина. Ето защо когато човек е в съзерцание и наблюдава истинска красота той може да изпадне в екстаз и да пожелае да полети и излезе от тялото си. Влизайки в подобно състояние душата получава висше наслаждение, което е по-голямо от това, което получава от музите (изкуствата). В това състояние се получава и умение за пророчество”<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> G.W.F. Hegel, Vorlesungen Über die Geschichte der Philosophie, Zweiter Band.

<sup>2</sup> Platonis Phaedo.

<sup>3</sup> Platonis Phaedrus.

## **I.19 Някои са йогини по рождение.**

### **“bhava-pratyā yo videhaprakṛtilayanam”**

Според Хегел<sup>1</sup>, за Сократ се знае, че често изпадал в състояние на вцепенение, състояние в което изглеждал като умрял. Веднъж по време на един военен поход потънал в дълбоко размишление и стоял неподвижен цял един ден и една нощ, докато изгряващото слънце не го изкарало от състоянието му на екстаз. Говори се и за “демона” скрит в него, който му казвал какво да прави. Самият Сократ е твърдял, че чува божия глас. Неговите приятели споделят, че той не лъже, защото



предсказанията му винаги се потвърждавали. Хегел изразява мнението, че “демона” на Сократ е мост между индивидуалния му дух и абсолютния дух. За Сократ се знае, че е бил напълно освободен от “Егото”.

От жизненият път на Хегел и творчеството му върху Духа, Свободата и Логоса се вижда, че в широкия смисъл на думата и той изповядва идеи, относно връзката между индивидуалния и абсолютния дух, сходни в някои аспекти с тези между Пуруша-Атман и Пуруша-Брахман. До своята философия върху “феноменологията на духа” той е достигнал самостоятелно, без да следва определени традиции, доктрини, практики или гуру.

<sup>1</sup>G.W.F. Hegel, Vorlesngen Uber die Geshichte der Philosophie, Zweiter Band, B.Socrates.

**I.20 Другите достигат Самадхи с вяра, упоритост, всеотдайност, мъдрост и търпение.**

**“sraddha-virya-smrti-samadhi-prajnapurvaka itaresam”**

**I.21 Успехът зависи от усилията.**

**“tivra-samveganam asannah”**

**I.22 Успехът е нищожен, добър или значителен, [в зависимост от използваните практики и вродените качества].**

**“mrdu-madhyadhimatratva't tato 'pi visesah”**

**I.23 [За бързината на успеха спомага] и предаността към Ишвара (Istwara).**

**“isvara-pranidhanad va”**

Бивайки последовател на класическата философска система Санкхя, Патанджали не споделя идеята за съществуването на Бог. В произведението му “Йога сутри”, образа на Ишвара е по-скоро образ на Йога учител (гуру), отколкото на господар над универсума и хората. Поради тази причина той е бил подложен на критика от страна на ранните коментатори ведантисти Vyasa<sup>a</sup> и Shankara<sup>b</sup>, а по-късните му преводачи и интерпретатори, най-често се отклоняват от самото произведение и приспособяват образа на Ишвара към доминиращите, през последните две хилядолетия, индуиски мировозренчески представи. Според Garbe<sup>1</sup> “[късните] коментари [на “Йога сутри”], отнасящи се до бог, стоят по-особено и са в явно противоречие с идеите на Санкхя”. Голяма част от коментаторите<sup>c</sup> на Патанджали приемат Ишвара като лично божество на йогина, което е в противоречие с философската основа на произведението.

В настоящия труд ние няма да търсим обща консенсусна логика в множеството разнообразни и взаимно изключващи се интерпретации на образа на Ишвара. Вместо това ще се обърнем към самото произведение и философската система, върху която то е изградено.

В индийската философско-религиозна литература зад името Ишвара се крие множество от понятийни значения. Най-употребяваните от тях са: върховно начало, върховен дух, Върховно познание, Шива, Бог, един от Рудрите, Бог на Любовта, числото 11, господар, учител, любим, принц, съпруг, гуру, различни персонификации на женския принцип и много други. В съответствие с контекста на произведението, повечето от тях могат да бъдат отхвърлени веднага. В буквалния превод на сутра I.24 конкретно се посочва, че Ишвара е един “специален Пуруша”: “purusavisesa isvarah” (букв. специален Пуруша Ишвара)<sup>d</sup>. От тук произтичат само две взаимно изключващи се възможности, едната, че той представлява един индивидуален дух Пуруша-Атман, а другата, че той е едно проявление на абсолютния дух Пуруша-Брахман. Според Eliade<sup>2</sup> Ишвара в “Йога сутри” е изначален Пуруша-Брахман. Наистина в сутра I.25 Ишвара се определя като носител на върховно знание, което го приближава към Брахман, но от друга страна в сутра I.26 той се определя и като гуру – “sa purvesam apī guruh kalenana vacchedat (букв. преди всеки друг гуру [във] времето преподава свещено знание)”, нещо което в Санкхя не е съвместимо с представата за един безтелесен, чист дух, напълно отделен от Пракрити (материята), какъвто е Брахман. Следователно е много по-логично

Ишвара да се разглежда като е един специален Пуруша-Атман (индивидуален дух).

Една основна концепция във философската система Санкхя и Веда е, че в развитието си, още от самото сътворение, природата се стреми към хармония и ред. Започвайки съществуването си от природни форми, в които духът не се изявява, тя постепенно се самоусъвършенствува и чрез растенията, животните и човека все по-силно и по-силно откроява неговото присъствие. Това открояване на духа е най-силно при човека. Съгласно Санкхя, индивидуалният дух може да бъде в различни стадии на освобождение от Пракрити. Подобно на едно училище, в което с всяка следваща учебна година се преминава в по-висок клас, така и в универсума, с всяко свое прераждане, индивидуалният дух все повече и повече се осъзнава и освобождава от кармата, и все повече се приближава до Пуруша-Брахман. Така той неминуемо, в безкрайността на времето, все някога достига до своето последно, финално прераждане и се превръща в Брахман. В своето последно телесно проявление индивидуалният дух е в състояние “transcendo”<sup>2</sup>, в състояние на преход на границата между Реалността и Отвъдното (Битието и Небитието). В сутра (I.24) за Ишвара се казва, че е освободен от кармична зависимост – “klesakarṇa vīrakṣa (букв. - страдание карма свободен)”. Следователно, в духовното му развитие, за него е останала една последна, единствена крачка, чрез акта на освобождение от телесната си обвивка да прекрачи границата на реалността и да се сублимира в Брахман.

Платон<sup>3</sup> описва Сократ, като духовен учител, напълно освободен от “Егото”. Душата му не се страхува от смъртта и след осъждането му на смърт от атинския съд, очаква с копнеж завръщането си в небесната родина, там където освободена от оковите на тялото тя ще се слее с всеобщия дух.

Впрочем проблемът за контакта между хората и абсолютното начало е разрешен по възможно най-добрия начин в християнската митология с образа на Исус. Бивайки в състояние на преход между две реалности, той е едновременно бог и човек, дух и материя, духовен учител и водач – “Никой, кога и да е, не е видел Бога; Еднородния Син, който е в лоното на Отца, той го Изяви” (Йоан I.18); “... нито познава некой Отца, освен Синът и оня, комуто Синът би благоволил да го открие” (Матей 11.27); “И словото му стана плът и пребиваваше между нас; и видяхме славата му, слава като на еднородния от Отца, пълна с благодат и истина” (Йоан I.14). Абсолютният дух е недостъпен за човешките сетива. Единствено само духовен учител, който е на границата между реалността и отвъдното може да свидетелства за него. В

четирите евангелия дванадесетте апостоли многократно се споменават като “ученици” на Исус, а самите те се обръщат към него с думата “Учителю”. Исус Христос е техния духовен учител, техния “гуру”. Съгласно Матей 5.48 той отправя категоричен призив към тях: “И тъй бъдете свършени и вие, както е свършен вашия небесен Отец”. Тази идея, като цел в живота на християнина, е тъждествена с целта на Йога – стремежа на йогинът да се превърне в Пуруша –Брахман, свършен чист дух, напълно освободен от веригите на “Егото”. Християнската догма за трансформацията на същността на Христос в Слово, позволява на последователите на учението му, чрез Словото, да осъществяват личен контакт със същността на Исус Христос на всяко място и във всички времена (векове). Словото се разпространява, от човек на човек и от поколение на поколение. Въпреки сходствата, същностите на Ишвара и Исус Христос не са тъждествени. Христос изначално принадлежи към двата свята, без това да е резултат на развитие и самоусъвършенстване.

В духа на казаното, в “Йога сутри” на Патанджали, ние приемаме, че Ишвара е метафизична същност, която подобно на Исус Христос се разкрива пред йогините като висше познание за границата, от която крайно-мерното човешко съществуване прелива и се сублимира в безкрайността на абсолютния дух. В съответствие с приципите на философската система Санкхя, Ишвара не е бог, а индивидуален дух, който в кармичната верига се е усъвършенствувал и достигнал до границата на своето развитие като Пуруша-Атман. Той все още съществува в телесна обвивка, но е напълно освободен от кармична зависимост и напълно контролира “Егото” си.

<sup>1</sup>Richard von Garbe, Aniruddha’s Commentary on the Original Parts of Vedantin Mahadeva’s Comentary on Samkhya Sutras. Calcuta, 1892; Samkhya und Yoga, I S. Grundriss der Indo-Arisch. Philologie und Altertumskunde. Bd. 3, H. 4, Strasburg, 1912.

<sup>2</sup>Mircea Eliade, Le Yoga Immortalité et liberté, Payot ed. 1991, (изд. на бълг. 2002 г.)

<sup>3</sup>Platonis Phaedo.

<sup>4</sup>Vyasa е древен индийски мъдрец и философ ведантист; не може да се определи през кой век е живял; създател е на произведението “Yoga Bhashya”, представляващо критичен коментар на “Йога сутри” на Патанджали.

<sup>5</sup>Shankara е древен индийски мъдрец и философ ведантист; живял е през VIII – IX в. Приема, че Бог е единствената реалност,

а всичко останало е илюзия; според него абсолютното начало и “Азът” са едносъщностни.

<sup>1</sup> Shree Krishnamacharia, Vishnu Devananda, Shree Purohit Swami и др.

<sup>2</sup> лат. Състояние на преход.

#### **I.24 Ишвара е един специален Пуруша, кармично освободен от страдания, действия и желания.**

**“klesa-karma-vipakasayair aparamrstah purusa visesa isvarah”**

Предвид съществуващите в литературата различни гледни точки относно метафизичната същност на Ишвара, в тази сутра ние се придържаме към буквалния ѝ превод, който е: “от страдания, карма, желания свободен, Пуруша специален, Ишвара”. Смесово тъждествена с оригиналния санскритски текст е превод-интерпретацията на Vivekanada<sup>1</sup>: “Ишвара е Пуруша от особен вид, свободен от страдания, действия, техните резултати и желания”. Коренно различна и много далеч, по смисъл, от буквалния превод е превод-интерпретацията на Krishnamacharia<sup>2</sup>: “Бог е висше същество, действията на който са непогрешими”.

<sup>1</sup>Complete works of Vivekananda, Vol. I, Calcutta, Advaita Ashrama 1963-1966.

<sup>2</sup> Krishnamacharia,  
<http://www.universallibrary.ru/book/yoga-sutra/1.shtml>

#### **I.25 В него (Ишвара) е зародишът на безграничното знание.**

**“tatra niratisayam sarvajnabijam”**

#### **I.26 [Ишвара е] учител (guruh) от най-дълбока древност [и учител на бъдещите учители].**

**“sa purvesam api guruh kalenana –vacchedat”**

Пуруша-Атман се състои от безброй много индивидуални духове, намиращи се в различни степени на самоосъзнаване и освобождение от Пракрити. Ето защо в тази безкрайна множественост се допуска съществуването и на чисти духове, напълно освободени от “Егото”, достигнали в своя кармичен път до последното си прераждане. Те са на границата с отвъдното и със своите познания и опитност са духовни учители на всички хора и други духовни учители, които все още не са завършили своето кармично развитие. Ишвара е тяхното обединително наименование. В Санкхя и в Йога не се дискутира какви са реалните шансове за трансформирането на един индивидуален дух в Пуруша-Брахман. Възможно е за това да са необходими неизчислим брой прераждания, но дори и само едно на хиляди години да се случи, то изцяло променя общия дух и историята на човечеството.

## **I.27 Името [на Тат] е Пранава.**

### **“tasya vacakah pranavaḥ”**

Съгласно *Kathopanishad* Тат<sup>a</sup> (Tat) е единението на Атман с Брахман, началото и краят на всички неща, а също и “неизразимо, висше блаженство”. Пранава (*Pranava*), от своя страна, е комбинацията от трите звука А, У, М. Според Веда те са най-древните звуци. Приема се, че са синтез от 50 – те звука на говоримата санскритска реч, а и от всички природни звуци. В *Taittiriya Aganyaka*<sup>1</sup> “АУМ е всичко”, миналото, настоящето, бъдещето, Брахман и Атман. В древно египетската “Книга на мъртвите” подобна всеобхватност се приписва и на бог АтУМ: “той е бил, е и ще бъде и след края на света”. “Той е начало и край на всички неща”. Също и християнският бог е началото и краят на всички неща: “Аз съм АЛфа и ОМега, казва Господ Бог, Който е, Който е бил и Който иде, Всемогъщият” (Откр. Йоан I.8). Тук нещата имат двоен смисъл. От една страна, че Бог е тъждествен с алфа и омега като символика за това, че той е абсолютно всичко, от началото (от алфа) до края (до омега), а от друга страна, че той е тъждествен с тях и от гледната точка на това, че от алфата до омегата е подреденият фонетичен код на Словото, а самият той е и Бог Слово (Йоан I.1). Така представата в *Taittiriya Aganyaka*<sup>1</sup>, че една фонема може да символизира

всичкото, намира паралел на сходство и в древно египетската, и в християнската митологии.

Мантрите АУМ, ОМ и Онг (Ong) са артикулационно тъждествени, тъй като звуците “А” и “У”, при концентрация в Сангяма (виж II.4), се синтезират в звука “О”. В акустичния спектър, форматните тонове на трите гласни са близко един до друг, а форматният тон на “О” е в среда между А и У. Съгласно *Kathoranishad*<sup>2</sup>, АУМ се проявява като “Ong”. Също и според Goswami<sup>3</sup> “М” се трансформира в “(ng)”. Това е така защото при мантра медитация, за да се блокира безсъзнателния стремеж на езика да артикулира, той се заключва, заедно с устните, като върхът му се поставя между зъбите на горната и долната челюст. Това е единствената правилна техника за произнасяне на мантрата “ОМ”. Така при произнасяне на АУМ, ОМ и Онг се получава един и същ артикулационен резултат, звукосъчетанието “Онг”. Със заключването на езика се получава характерната вибрация на носовата и синусовата област, съпътстваща правилното произнасяне на мантрата. За ритуални цели ОМ се произнася като АУМ, но и тогава в края на произнасянето ѝ върхът на езика трябва да се намира между зъбите за да се получи вибрацията. Вярва се, че тя оказва положителен психо-соматичен ефект.

Мантрата “ОМ” е използвана още преди повече от 5 000 г. от шумерските жреци. Според Devananda<sup>4</sup> с миграцията на арийските племена от Евразия на изток, тя се пренася в древна Индия заедно с техните ритуали и митологични схеми. В текст, записан върху шумерска глинени плочка, се споменава за идол наричан “ОМен” (OMen). Халдейските астрономи възхвалявали на арамейски език своя бог Bel (Бел) и богиня Beltis (Белтис) със свещената дума ОМен. В древно Египет, култът към въздуха, вятъра и невидимото движение се персонифицира с древното божество АМОН ( Omen, Amon, Amen, Amin, Amoun, Ammon). Постепенно то се превръща в първо божество в древно-египетския пантеон и се интерпретира като “*дъх който дава живот*”. Словото Амин (Omen, Amen) се среща в Царете III.1.36 като фонема предхождаща израза “така да повели господ Бог..”. В конкретната му употреба в този пасаж от Библията, отсъства всякакъв смисъл, но сугестивното му фонемично въздействие е близко до това на АУМ. В Япония, последователите на будисткото учение “Чистата земя” (Amida, Amideva) вярвали, че дори едно произнасяне на мантрата “ОМ-ito-fo” оказва просветляващо въздействие. В пантеона на ацтеките “ОМе-teotl” е името на върховното божество. Като имена на митични

персонажи в “Книгата на Мормон” присъствуват фонемите: АМон, ОМнер и ОМний.

Една възможна гледна точка за широкото използване на комбинациите от звуците А, О, У, М в мантри и свещени имена е приемането, че в тях е скрит, недостъпен за разума, свещен смисъл, а друга по-прозаична гледна точка е това, че в сравнение с останалите гласни и звучни съгласни, произнасянето им се съпровожда с минимално артикулационно мускулно напрежение, което води до релаксиращ ефект и засилване на сугестивността.

<sup>1</sup> *Taittiriya Aranyaka* 8.1.

<sup>2</sup> *Kathopanishad* 1.2.15-17.

<sup>3</sup> Shyam Goswami, *Laya Yoga*, Routledge&Kegan Paul, Boston, 1980.

<sup>4</sup> Svami Devananda, *Meditation and Mantras*, Om Lotus Publ. Company, New York, 1978.

<sup>a</sup> Буквалният превод на санскритската дума Tat е “това, то”, но също означава и “всичкото”, обединителното изначално, общата причина за всичко съществуващо.

**I.28 Джара (Jara) [с мантрата “ОМ”] трябва да се съпътствува от съсредоточаване върху смисъла й.**

**“tajjapas tad-artha-bhavanam”**

Джапа е непрекъснато мислено или ритуално гласно произнасяне на мантра. Понятият смисъл на мантрата ОМ се съдържа в тъждествеността й с Tat (I.27), но нейната същност може да бъде почувствана само интуитивно, като ясно очертано състояние определящо границата между два свята – реалността и отвъдното. Геометричната фигура, която я символизира най-добре е кръгът. В него е сублимирана идеята за простота, завършеност и всеобхватност.

**I.29 От това произтича разрушаването на духовни препятствия пред опознаването на “Аза”.**

**“tatah pratyak-cetanadhigamo 'py antaraya-bhavasca”**



**I.30 Препятствия [по пътя на Йога] са болестите, проблеми със сетивността, пристрастеността, липсата на ентузиазъм, безверието, леността, лекомислието, неспособността на съзнанието да се концентрира и абстрахира от несъществените качества на обекта.**

**“vyadhi-styana-samsaya-pramadalsya-virati-bhranti-dassanalabdhabhumi-katvana-vasthitatvani citta-viksepa-te 'ntarayah”**

**I.31 Препятствия са също мъката, депресията, отчаянието, немощното тяло, неритмичното дишане.**

**“duhkha-daurmanasyangamejayatva-svasa-prasvasa viksepa-sahabhuvah”**

**I.32 Концентрацията върху обекти [излъчващи положителна енергия], успокоява [съзнанието].**

**“tat-pratisedhartham eka-tattvabhyusah”**

Ако съзнанието е неспокойно, то може да бъде успокоено в Сангяма (виж III.4). Концентрацията на съзнанието трябва да се осъществява върху обект, който не е свързан с причините за неспокойството. Съществува съвременен психо-терапевтичен метод наречен “Метод на отвличането”. При този вид терапия се използва един от основните закони на висшата нервна дейност – закона за отрицателната индукция. Същността му се състои в следното: Непокойството се дължи на възбуден процес в кората на големите полукълба на мозъка. Една възможност за подтискане на този процес е да се създаде ново възбудено огнище. Това може да се осъществи чрез съзнателно концентриране на вниманието върху “нова тема”. Например, когато детето е неспокойно, най-добре е вниманието му да бъде

отвлечено върху нещо, което би го заинтригувало. Наказанието или мъмренето задълбочават степента на възбудата.

Когато по време на концентрация, съзнанието е неспокойно, вниманието следва да се насочи към “ярък” и интригуващ “положителен” обект. Ако обаче, съществува конкретна причина за това неспокойство, най-добре е тя да бъде отстранена. Възможно е обаче, истинската причина да не е осъзната. Когато обект на концентрацията на съзнанието е “безкрайната пустота”, в него се освобождават трайно блокирани, по силата на отрицателната индукция, участъци от мозъчната кора. Тогава от безсъзнателното на индивида могат да изплуват неосъзнати, но не забравени психически травми, които са истинската причина за повишената дразнимост спрямо определени предмети, случки или обстоятелства. Тяхното откриване и изясняване води до трайно успокояване на съзнанието<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> S. Freud, The Psychopathology of Everyday Life, 1901.

**I.33 Съзнанието се изчиства ако се отнасяме с дружелюбие към по-щастливите от нас и със съчувствие към по-нещастните, с радост към добродетелните и с пълно безразличие към порочните.**

**“maitri-karuna-muditopeksanam sukha-duhkha-punypunya-visayanam bhavanatas citta-prasadanam”**

**I.34 [Съзнанието се успокоява и с продължително] вдишване, и [продължително] задържане преди издишване.**

**“pracchardana-vidharanabhyam va pranasya”**

Това е една много лесна и полезна психо-релаксираща, дихателна техника. Заема се удобна телесна поза с изправен торс. Мускулатурата се отпуска. Леко се поема въздух и се задържа без напрежение в гръдния кош и диафрагмата. Свободно и продължително се издишва. Преди да започне следващото

вдишване се прави задържане на дъха, но без напрежение. Времената на задържанята не се контролират. Медитацията може да си представи колко свободно и спокойно е тялото му и как то потъва някъде по време на издишването.

### **I.35 [Съзнанието се] успокоява и при необикновени чувствени усещания.**

**“visa yavati va pravttir utpanna manasah sthiti-nibandhini”**

В “Пир” на Платон се описва техника за достигане до екстаз, при която съзерцанието “започвайки от отделни красиви неща .....се издига постоянно като по стълба от едно красиво тяло<sup>a</sup> към две и от две към всички красиви тела, а от красивите тела към красивите занимания, от красивите занимания към красивите знания, като от знанията да се достигне накрая до онова знание, което не е знание за красивите неща, а за Красивото само по себе си”.

<sup>a</sup> Тук под тяло се разбира обект, предмет, вещ.

### **I.36 [Съзнанието се успокоява и когато обектът на концентрацията е] вътрешната светлина.**

**“visoka va jyotismati”**

Според Филон от Александрия (I в.) божествената същност е “първична” светлина. Бог може да бъде съзерцаван само с душата, но за тази цел тя трябва да се освободи от оковите на тялото и да се отдаде на възторг и възхищение към бога. Това съзерцание е едно блаженство. Душата не може да опознае какъв е Бог. Тя може да познае само, че “Той е”, че той съществува. “Копие и отблясък на Бог е Логосът, мислещия разум, първородния му син, който управлява света и го държи в ред”. Според Филон присъствието на Бог във видимия свят може да се опознае само чрез изучаване на Логоса, който е Божествения Син (Йоан 1.14). Съзерцанието върху неговия мислен образ е равносилно на Сангяма<sup>a</sup> върху божествената светлина.

Подобно на представата на Филон за божия син, като посредник между Бога Отец и хората, в сутри (I.23-26) Ишвара е Логос и посредник между йогините и Пуруша-Брахман.

<sup>a</sup> Сангяма и медитация са сходни понятия; виж III.4.

**I.37 Съзнанието [се успокоява и когато обект на концентрацията е свят] човек, освободен от желания и страсти.**

**“vitaraga visa yam va cittam”**

**I.38 [Съзнанието се успокоява и когато] разбираме смисълът на нашите сънища.**

**“svapna-nidra-jnanalambanam va”**

Според науката Психоанализа, създадена от Фройд и доразвита от Юнг (Carl Jung) и др., сънищата са мост към безсъзнателното<sup>1</sup>. В древността, едно от основните задължения на жреците, оракулите и племенните магьосниците е било да тълкуват сънищата. За тази цел в храмовете на древен Египет са се създавали и съхранявали тълкувателни “книги”. Основната част от информацията за колективното поведение на 60-те трилиона клетки, от които сме съставени, не е факт на съзнанието. В безсъзнателното психично се конструират и нашите мислите, които осъзнаваме напълно едва в последната им лингвистично завършена форма.

Една от най-важните цели на Йогина, в практиката му, е да се проникне в най-дълбоките слоеве на съзнанието, включително и в безсъзнателното. С помощта на продължителни упражнения по медитация върху “безграничната пустотата” той осъзнава символния език на безсъзнателното и това му позволява да осъзнае смисъла на своите сънища и фантазии. Медитирайки, Йогинът е неутрален зрител и съдник на асоциативните картини, които се пораждат в неговото собствено съзнание. Колкото е по-концентрирано неговото съзнание, толкова е по-голяма дълбочината, от която под формата на врити се пораждат тези асоциации. При много висока степен на концентрираност,

мисловният процес, построен върху логико-понятийни средства напълно се разпада и йогинът осъзнава, че навлиза в нови неизвестни измерения на психичното, в които интуитивното и синтетичното доминират над аналитичното и логичното. Той осъзнава напълно своята карма, както тази която е придобитата в настоящия си живот, така и тази, която е придобита в миналите му прераждания.

<sup>1</sup> S. Freud, The Interpretation of Dreams, Die Traumdeutung, 1899, [post dated as 1900].

**I.39 [Съзнанието се успокоява] и от концентрация върху всеки обект, пробудил [благороден] интерес.**

**“yathabhimata-dhyanad va”**

**I.40 [В състояние на дълбока концентрация, съзнанието] разбира от най-малкото до най-голямото.**

**“paramanu-parama-mahattvanto 'sya vasikarah”**

**I.41 Когато врити са под контрол, субекта и обекта се сливат в едно и [съзнанието] подобно на полиран кристал, отразява обекта [без да го замърсява с нещо свое].**

**“ksina-vrtter abhijatasyeva maner grahitr-grahana-grahyesu tatstha-tadanjanata samapattih”**

**I.42 В Савитарка [Самадхи], образът на обекта все още не е освободен от всичко видяно, почувствано, чуто или прочетено.**

**“tatra sabdarthajnana vikalpaih sankirna savitarka  
samapattih”**

**I.43 В Нирвитарка [Самадхи, съзнанието] е освободено от собствените си идеи и спомени, а обекта на концентрацията е освободен от връзките си с останалата част от реалността.**

**“smrti-parisuddhau svarupa-sunyevārtha-matra-  
nirbhasa nirvitarka”**

В Нивитарка самадхи образът на обекта се изследва сам за себе си, като се пренебрегват връзките му с неговото обкръжение. В нивитарка, йогинът осъзнава съществуващото взаимодействие между елементите (земя, вода, огън, въздух, етер) на обекта на концентрацията. Човешкото тяло е също обект за концентрация и също се разглежда като единение на тези елементи. В него се изследва движението на течностите, източникът на топлината, енергията от вдишания въздух (прана) и т.н. При този тип концентрация най-важното познание е това, което дава знание за движението на био-енергиите и техните трансформации.

**I.44 За постигане на Савичара и Нирвичара [Самадхи] са подходящи всички видове фини обекти.**

**“etayaiva savicara nirvicara ca suksmavisaya  
vyakhyata”**

Финият обект е изчистен от всичко несъществуващо, при което е останала само неговата същност.

Това състояние на съзнанието е описано и от Платон<sup>1</sup>: “Какво действително можем да мислим, че ще изпита някой, ако му се случи да види Красивото само по себе си, чисто, ясно, без всякакъв примес, несъдържащо човешка плът и телесни цветове и всякакви други телесни дивотии, да види самото божествено красиво в неговата единна същност? ..... не му ли се полага да стане любимец на боговете и ако на някой от хората се полага да стане безсмъртен, то това не се ли полага точно на него?”.

<sup>1</sup> Platonis Convivium.

**I.45 Изключение е безсъзнателният източник на възприятия и мисли вътре в нас, който е недостижим [за разума].**

**“suksmavisayatvam calingaparyavasanam”**

**I.46 Самадхи не може да бъде постигнато без концентрация върху обекти.**

**“ta eva sabijah samadhih”**

**I.47 В Нирвичара Самадхи, [йогинът] осъзнава своето “Аз”.**

**“nirvicara-vaisaradye 'dhyatma-prasadah”**

Надписа в Делфийския храм: “Опознай себе си” е откровение на всеобщия разум, отправено към древните гърци да се стремят към своята съвършена вътрешна природа, откривайки духа в себе си. В пустинята Исус от Назарет, в продължение на 40 дни, съзерцава вътре в себе си своя бог и след изпитания, достига до непоколебимата вяра, че той е неговото истинско “Аз”. Така Исус осъзнава, че той е Христос (спасител).

В Нивичара Самадхи, “Азът” достига до своето истинско състояние, разбира и своето предназначение, и своя собствен път, и целта на своето съществуване.

**I.48 [В Нирвичара Самадхи], разумът [на йогинът] и истината се сливат.**

**“rtambhara tatra prajna”**

**I.49 Осъзнатото, [в Нирвичара Самадхи], е по-висша форма [на съзнателна дейност], от онова което се получава по логически път или с достоверни свидетелства.**

**“srutanumana-prajnabhyam anya-visaya  
visesarthatvat”**

**I.50 Достигнатото познание в [Нирвичара Самадхи] остава трайно в съзнанието на [йогина]**

**“tajjah samskaro 'nyasamskarapratibandhi”**

**I.51. Неговата [следваща и последна стъпка, по пътя му към] пълнен контрол (свобода), е Нирбиджа (Nirbija) самадхи.**

**“tasyapi nirodhe sarvanirodha nirbijah samadhih”**

Нирбиджа и Асампраджнията самадхи са синоними. Понятията свобода и пълен самоконтрол в Йога са тъждествени. Тук свободата се разглежда спрямо всичко, което е външно за духа. Презумпцията е, че постигналият пълен самоконтрол над своите телесни, емоционално-чувствени и мисловни прояви е напълно независим от всякакви “външни” фактори и следователно е напълно свободен. Другата гледна точка е, че самоконтролът сам по себе си е ограничение на личната свободата. Това обаче не е така за йогина, защото в неговите представи телесното, емоционално-чувственото и мисловното са трите измерения на “Егото”, а то е отрицание на неговото истинско “Аз”. За него “Егото” е нещо външно, върху което “Азът” се стреми да придобие пълен контрол.