

УДК 159.9
ББК 88.37
P79

Роуч, Майкл.

P79 Её величество Йога-сутра: древняя мудрость для вашей йоги / Майкл Роуч ; пер. с англ. В. Ковалева. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 256 с. — (Система «Алмазный огранщик»).

ISBN 978-5-17-116824-7.

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

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

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

УДК 159.9
ББК 88.37

Издание для досуга

СИСТЕМА АЛМАЗНЫЙ ОГРАНЩИК

Майкл Роуч

ЕЁ ВЕЛИЧЕСТВО ЙОГА-СУТРА

Древняя мудрость для вашей йоги

Шеф-редактор *Т. Минеджян*. Ответственный редактор *А. Амеликина*

Корректор *В. Соловьева*. Технический редактор *Т. Полонская*

Подписано в печать 17.10.2019. Формат 60×90/16. Усл. печ. л. 16,00. Печать офсетная.

Гарнитура Mugiad Pro. Бумага офсетная пухлая. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008);
58.11.1 — книги, брошюры печатные.

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2019 г.

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 705, помещение 1, этаж 7

Наш электронный адрес: www.ast.ru

«Баспа Аста» деген ООО

129085, Мәскеу қаласы, Звездный бульвары, 21-үй, 1-қурғалым, 705-бөлме, 1-жай, 7-қабат

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru • Интернет-магазин: www.book24.kz • Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию в республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92. Факс: 8(727) 251 58 12, вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-116824-7.

© Roach Michael, текст
© Ковалев В., перевод
© ООО «Издательство АСТ»

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

Предисловие

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

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

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

Я также выражаю благодарность докторам наук М.А. Джа-яшри и М.А. Нарасимхану из Университетов Майсура и 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. Смигу, который преподает эти материалы в Университете Калифорнии, Риверсайд; Университету Лойола Мэримаунт в Лос-Анджелесе и Университету Даймонд Маунтэйн в Аризоне за тщательную сверку различных вариантов санскритского текста.

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



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.

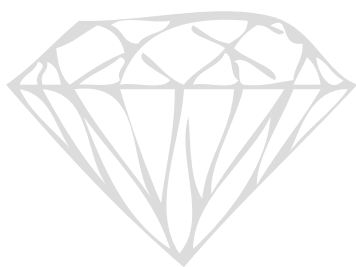
Мастер Патанджали был великим йогом, он знал позы физической йоги и искусство дыхания — йогу тела. А еще он был глубоким мыслителем и практиком медитации — мастером йоги ума. Кроме того, он написал известные трактаты по медицине и санскриту, древнему праязыку, из которого вышли чуть ли не все нынешние 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 запоят 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 Padah

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

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

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

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



3 Сила смирения

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

Atha yoga-anushashanam.

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

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

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

Вначале он обещает написать эту книгу, а когда Мастер обещает сделать что-либо, он непременно это сделает — даже ценой собственной жизни!

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