

Б. К. С. Айенгар

**СВЕТИНА ВЪРХУ ЙОГА СУТРИТЕ
НА ПАТАНДЖАЛИ**

София, 2022

Преводът е направен по изданието:

B.K.S. Iyengar

LIGHT ON THE YOGA SUTRAS OF PATANJALI

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd. Under the title **Light on the Yoga Sutras of Patanjali**
© B.K.S. Iyengar 1993

© Издателство „Изток-Запад“, 2022

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Севдана Уест, превод, 2022

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2022

ISBN 978-619-01-0955-6 (мека подвързия)

ISBN 978-619-01-0956-3 (твърда подвързия)

Б. К. С. АЙЕНГАР

СВЕТЛИНА
ВЪРХУ ЙОГА
СУТРИТЕ
НА ПАТАНДЖАЛИ

Превод от английски

Севдана Уест

Редактор

Николай Янков



СЪДЪРЖАНИЕ

Предисловие от сър Йехуди Менухин	9
Предговор от Годфри Деверо, автор на „Динамична йога“	10
Бележки относно транслитерацията и произношението	12
Списък на по-важните термини в текста	15
Въведение към новото издание от Б. К. С. Айенгар	17
За йога	23
Благодарности	26
ПАТАНДЖАЛИ	28
ЙОГА СУТРИТЕ	31
<i>Самадхи пада</i>	33
<i>Садхана пада</i>	35
<i>Вибхути пада</i>	37
<i>Кайваля пада</i>	38
Теми в четирите ПАДИ	40
ЧАСТ ПЪРВА. САМАДХИ ПАДА	85
ЧАСТ ВТОРА. САДХАНА ПАДА	159
ЧАСТ ТРЕТА. ВИБХУТИ ПАДА	241
ЧАСТ ЧЕТВЪРТА. КАЙВАЛЯ ПАДА	319
ЕПИЛОГ	379
Приложение I. Тематична легенда на йога сутрите	385
Приложение II. Взаимосвързаност на сутрите	391
Приложение III. Азбучен показалец на сутрите	395
Приложение IV. Йога вкратце	403
Таблицы и диаграми	412
Речник	413
Показалец	448
За автора	455

*Настоящата книга е приношение
към моя Невидим, Първи и Най-важен Гуру,
Бог Патанджали*

ПРИЗОВАВАЩИ МОЛИТВИ

*yogena cittasya padena vācām
malaṁ śarīrasya ca vaidyakena
yopākarottaṁ pravaraṁ munīnām
patañjalim prāñjalirānato 'smi
ābāhu puruṣākāraṁ
śaṁkha cakrāsi dhāriṇam
sahasra śirasam śvetaṁ
praṇatāmi patañjalim*

*йогена читтася падена вачам
малам шарирася ча вайдякена
йопакароттам праварам мунинам
патанджалим пранджалиранато'сми
абаху пурашакарам
шанкха чакраси дхаринам
сахасра ширасам шветам
пранамами патанджалим*

Да се преклоним пред най-благородния от всички светци, Патанджали, който ни дари с йога за спокойствие и ненакърни-мост на ума, с граматика – за чистота и яснота на речта – и с меди-цина – за усъвършенстване на здравето.

Да коленичим в краката на Патанджали, възплъщение на Адидеша, чиято горна част на тялото притежава човешки вид, с ръце, държащи раковина и златно колело, с корона от хилядоглава кобра.

Там, където е йога, има благополучие и блажена свобода.

*yastyaktvā rūpamādyam prabhavati jagato 'nekadhānugrahāya
prakṣīṇakleśatāśirviṣmaviṣadharo 'nekavakraḥ subhogī*

*sarvajñānaprasūtribhujagaparikarāḥ prītaye yasya nityam
devohīṣaḥ sa vovyātsitavimalatanuryogado yogayuktaḥ*

*ястякта рупамадям прабхавати джагато'некадхануграхая
пракишнаклешараширвишамавишадхаро'некавактрах субхоги
сарваджнанапрасутирбхуджагапарикарах притайе яся нитям
девохишах са вовятситавималатанурйогодо йогаюктах*

Да коленичим в краката на бог Адишеша, който се яви на земята като Патанджали и благослови човешкия род със здраве и хармония.

Да приветстваме Адишеша, бога с неизброимите змийски глави, всяка една съдържаща опасна отрова, от която той се отказа и слезе на земята като мъдреца Патанджали, за да изкорени невежеството и да премахне скръбта.

Да се поклоним пред него, най-мъдрия сред божествената свита.

Да се помолим на бога, който в първичния си вид блести с чистобяло сияние, със съвършено тяло, познавача на йога, който ни дарява с йогийската си светлина, за да помогне на човечеството да намери покой в дома на безсмъртната душа.

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ СЪР ЙЕХУДИ МЕНУХИН

Забележително постижение и признание за постоянството на човешкия стремеж е това, че днес, близо 2500 години след като изтъкнатият мъдрец Патанджали за първи път описва йога, неговото живо наследство е коментирано и представено на съвременния свят от един от най-добрите тълкуватели на нашето време, моя личен учител – Б. К. С. Айенгар.

Не са останали много практически изкуства, науки и концепции за човешкото усъвършенстване на тялото, ума и душата, които да са били упражнявани през толкова дълъг период от време, при това без да бъдат прикрепени към конкретна религиозна вяра или катехизис. *Всеки* може да практикува йога. Този важен принос към историята на йога и нейната приложимост в днешния свят е достъпен за всички.

Йехуди Менухин

ПРЕДГОВОР ОТ ГОДФРИ ДЕВЕРО, АВТОР НА „ДИНАМИЧНА ЙОГА“

„Йогасутра“ на Патанджали е своеобразна йога библия. За съжаление, тя представлява интерес предимно за учените и изследователите, но е недостъпна за практикуващите йога, като по този начин ги оставя сами по течението, без карта и без компас. Преводът на Б. К. С. Айенгар, основан на повече от петдесет и пет години отдадена лична практика и веща преподавателска дейност, е единствен по рода си със своята актуалност и полезност за всички, занимаващи се с йога в нашето съвремие. Задълбочеността на практиката и разбирането му прозират в обясненията, които е дал на често твърде кратките и неразбираеми сутри. Способността на Айенгар да тълкува Патанджали по прагматичен начин е продължение на неговите разяснения върху фините аспекти и целостта на йогийската практика. Това е особено видно в стриктната прецизност, с която той познава и артикулира езика на тялото в йогийските пози. Той обаче отива много по-далеч и много по-надълбоко. В своето единствено по рода си изследване върху правилната стойка в йога Айенгар не само разкрива терапевтичната необходимост от структурно единство на тялото, но и неговото фино и не по-малко нужно въздействие върху потока на енергията и съзнанието в ума.

Това, което Айенгар доказва на осмелилите се да положат усилие и да го проверят сами, е, че привидното разделение между материя и дух, тяло и душа, физическо и духовно е само такова: привидно. С настояването си за структурно единство той отвори духовния портал за милиони хора, за които иначе умът никога не би се отказал от своите лукави игри. Тук, в неговото изложение върху Патанджали, този портал отваря широко врати. Това става особено ясно дори за учениците с най-слаба нагласа към

академичното, в задълбочените му и практически тълкувания на сутрите, отнасящи се до *асана* и *пранаяма*. Тук най-вече геният на Айенгар ни дарява щедро със своята прозрачност и проникателност, от които разбирането на ученика расте, а практиката му укрепва.

Несравнимият опит на Айенгар като индиец, преподаващ на хора от Запада, наред с това, че е брахмин и представител на автентична линия в традицията на йога, придава авторитет и достоверност на гледната му точка, каквито твърде често ни липсват. То предлага логично и прагматично тълкувание на прозренията и тънкостите на първия гуру в йога. Да практикуваш йога без детайлната и панорамна вътрешна картография на йога сутрите е все едно да си оставен на произвола на съдбата в открито и потенциално опасно море. Да си служиш с тази карта без компаса на задълбочения и авторитетен опит на Айенгар означава да се излагаш на излишен риск. Никой йога последовател не бива да се лишава от този класически и безценен труд.