

სვამი ვივეკანანდა

პატანჯალის იოგა სუტრა

Yoga Sutras of Patanjali

თარგმანი და წინასიტყვაობა  
გიორგი გერქენიშვილის

გამომცემლობა აკტი  
თბილისი - 2022

ავტორი: სვამი ვივეკანანდა  
მთარგმნელი: გიორგი ბერძენიშვილი  
გამომცემელი: გიზო ცაცუა

გამომცემლობა „აქტი“, 2022 წელი  
ვებ-გვერდი: AKTI.GE

© გიორგი ბერძენიშვილი  
© გამომცემლობა „აქტი“

ISBN 978-9941-8-4384-6

## სარჩევი

მთარგმნელის წინასიტყვაობა.....	5
<b>იოგასუტრა.....</b>	<b>23</b>
შესავალი.....	23
სამადჰვი პადა	
I. მედიტაციის სულიერი მნიშვნელობა .....	30
სადჰანა პადა	
II. მედიტაციის პრაქტიკა .....	70
ვიბჰუთი პადა	
III. ოკულტური ძალების შესახებ .....	109
კაივალია პადა	
IV. დამოუკიდებლობა.....	128
გამომცემლობა „აჭი“-ს მიერ გამოცემული ნიშნები.....	145-147

## მთარგმნელის წინასიტყვაობა

მიუხედავად იმისა, რომ მე-20 და 21-ე საუკუნეებში იოგა დიდწილად ფიზიკურ ვარჯიშთან, ტანვარჯიშთან ან ფიტნესთან ასოცირდება, ტრადიციულად სამხრეთ აზიურ კულტურაში, და უფრო ზუსტად კი, ინდოეთში იგი რელიგიურ-ფილოსოფიურ მოძღვრებას წარმოადგენს. დღევანდელი მონაცემებით, შეიძლება ითქვას, რომ იოგას დაახლოებით 2500 წლიანი ისტორია აქვს. მართალია, იოგას ელემენტები (მედიტაციები, სუნთქვითი ვარჯიშები და მანტრები), სხვადასხვა ტექსტუალურ წყაროებში (ვედეები და უპანიშადები) ჯერ კიდევ ძვ.წ.აღ. მე-15 საუკუნიდან მოყოლებული გვხვდება, მაგრამ ყველაფერ ამას ჯერ კიდევ არ ჰქონდა სისტემური ხასიათი. ცნობილი ინდოლოგი და მწერალი ჯეიმს მალინსონი ამის შესახებ წერს:

„ძვ.წ.აღ 500 წლამდე სამხრეთ აზიურ ტექსტუალურ და არქეოლოგიურ წყაროებში ძალიან ცოტა მტკიცებულებაა, რომ არსებობდა ისეთი სახის სისტემა და ფილოსოფიური ტექნიკები, რასაც სიტყვა „იოგა“ შემდგომ პერიოდში მოიხზრებდა. პასაჟში, რომელიც ძვ.წ.აღ.-მდე მე-12-15 საუკუნეში რიგ-ვედაში (უძველესი ოთხ ვედას შორის, ორთოდოქსული, ვედური ჰინდუიზმის ტექსტუალური საფუძველი) გვხვდება, ჭვრეტითი მედიტაციაა აღწერილი, მას ახლავს გრძელთმიანი ასკეტებისადმი მიძღვნილი ცნობილი ჰიმნი, რაც იმაზე გვაფიქრებინებს, რომ გვიანდელი იოგას მსგავსი მისტიკური და ასკეტური ტრადიციები არსებობდა. უფრო მოგვიანებით, ათჰარვა-ვედაში (ძვ.წ. 1000 წ.) ნახსენები არიან ვრატიები, რომლებიც, გრძელთმიანი ასკეტების მს-

გავსად, მენისტრიმულ ვედურ საზოგადოებას არ მიუკუთვნებოდნენ და მისდევდნენ პრაქტიკებს, რაც შესაძლოა იოგური ტექნიკების წინარე ტექნიკებად მივიჩნიოთ, როგორც არის, მაგალითად, ასანა და სუნთქვის შეკავება. აგრეთვე, *ჯაიმინია-უპანიშად-ბრაჰმანაში* (ძვ.წ. 800-600 წ.) გადმოცემულია მანტრის გამეორების ტექნიკა სუნთქვის კონტროლთან ერთად. თუმცა, სპეკულაცია იქნებოდა იმის თქმა, როგორც ამას ბევრი ავტორი აკეთებს, რომ ვედების კორპუსში არსებობს რამე მტკიცებულება იმისა, რომ იოგას სისტემატური პრაქტიკა იმ პერიოდში არსებობდა“.

მაშ ასე, დაახლოებით ძვ.წ. 500 წლიდან მოყოლებული ინდოეთში განდევილი ასკეტების ახალ ჯგუფს აღმოვაჩინეთ, რომლებსაც *შრამანებს* („მადიებლებს“) უწოდებდნენ. როგორც ნიდერლანდელი ორიენტალისტი და ინდოლოგი ბრონჰორსტ ჯონსი გვარწმუნებს, ისინი „დიდი მაგადჰას“ რეგიონში ცხოვრობდნენ, რაც მდინარე განგასა და იამუნას ტერიტორიებს მოიცავს, დღესდღეობით კი ალაჰაბადის ტერიტორიაა (ჩრდილოეთ ინდოეთი). ამ ჯგუფზე გავლენა ბრაჰმანულმა, ბუდისტურმა, ჯაინურმა და სხვა ტრადიციებმაც იქონია, მაგრამ მიუხედავად ამისა, მაინც ცალკე მიმდინარეობად ჩამოყალიბდა. მათ ძირითად მიზანს დაბადება-სიკვდილის ციკლიდან (*სამსარა*) თავის დაღწევა წარმოადგენდა. აგრეთვე მიზანი იყო ტანჯვის მომტანი *კარმისგან* გათავისუფლებაც, რაც ადამიანურ ყოფიერებას ახასიათებს. მათ ამ მიზნებისთვის მედიტაციის (*დჰიანა*) ტექნიკები განავითარეს. მათ მიზანს *ნირვანა* (*ჩაქრობა*) ან *მოკშა* (გათავისუფლება) და კარმული კვალის სრული აღმოფხვრა წარმოადგენდა, რაც, აგრეთვე, პიროვნული იდენტობის შეწყვეტასაც გულისხმობდა, თითქოსდა ეს იყო პერმანენტული ონტოლოგიური სუიციდი (ანუ საკუთარი არსების შეუქცევადი განადგურება). *შრამანები* თავიდან თავიანთ პრაქტიკებს „იოგას“ არ უწოდებდნენ და ფაქტობრივად, *დჰიანა იოგა* (იოგას

პატენტის იმპა სუტრა

---

სვამი ვივეკანანდა

ყოველი სული პოტენციურად ღვთაებრივია. მიზანი – ღვთაებრიობის ჩვენში, ბუნების კონტროლის მეშვეობით, გაღვივებაა როგორც შიგნით, ისე – გარეთ. გააკეთე ეს საქმით, ან ლოცვით, ან ფსიქიკის კონტროლით, ან ფილოსოფიით – ერთ-ერთით, რამდენიმეთი ან ყველა მათგანით ერთად და გათავისუფლდი. ეს არის მთელი რელიგია. დოქტრინები, დოგმები, რიტუალები, წიგნები, ტაძრები – მხოლოდ მეორეხარისხოვანი დეტალებია.

## შესავალი

სანამ იოგას აფორიზმებზე გადავიდოდეთ, ერთი უდიდესი საკითხის განხილვას შევეცდები, რომელზეც, იოგების თანახმად, რელიგიის მთელი თეორიაა დაფუძნებული. როგორც ჩანს, ამაზე ყველა დიდი მოაზროვნე თანხმდება და სულ ახლახანს, ფიზიკური ბუნების მკვლევრების მიერაც დადასტურდა, რომ აბსოლუტური სანყისიდან მოვდივართ და მისი გამოვლინება ვართ, რაც ჩვენი არსებობის სანინდარია და რომელშიც, როგორც აბსოლუტში, კვლავ უკან ვბრუნდებით. ეს ნამდვილად ასეა, მაგრამ იბადება კითხვა, რომელია უკეთესი – აბსოლუტური მდგომარეობა, თუ ამჟამინდელი მდგომარეობა?

ვერ იპოვით ადამიანს, რომელიც ფიქრობს, რომ ამჟამინდელი მდგომარეობა ადამიანისთვის უმაღლესია. დიდი მოაზროვნეები ფიქრობენ, რომ ჩვენ დაუნანვერებელი არსების ნაწილებად ვართ გამოვლენილნი და ეს განსხვავებული მდგომარეობა აბსოლუტზე მაღლა დგას, რადგანაც აბსოლუტში შეუძლებელია იყოს რაიმე თვისება. მათი წარმოდგენით აბსოლუტი უგრძობი, ერთფეროვანი და უსიცოცხლოა და მხოლოდ ამქვეყნიური ცხოვრებით შეიძლება დავტკბეთ და შესაბამისად, ამქვეყნიურ ცხოვრებას უნდა ჩავეჭიდოთ.

უპირველეს ყოვლისა, სიცოცხლის სხვა განმარტება უნდა გამოვიკვლიოთ. არსებობდა ძველი მოსაზრება, რომ ადამიანი სიკვდილის შემდეგაც იგივე რჩება, რომ ყველა მისი კეთილი თვისება, ბოროტ თვისებათა გამოკ-



## სამადჰი პადა

### 1. მედიტაციის სულიერი მნიშვნელობა

1. ახლა იოგა განიმარტება.

2. იოგა გონის მატერიის (ჩიტტა) {სხვადასხვაგვარი}<sup>1</sup> სახეცვლილებების (ვრიტტი) აღკვეთაა.

**კომენტარი:** ეს აფორიზმი განმარტებას საჭიროებს. თავდაპირველად უნდა გავიაზროთ, რა არის ჩიტტა და ვრიტტი. მე მაქვს თვალები, თუმცა სინამდვილეში თავად ისინი ვერ ხედავენ. თავში მდებარე ტვინის ცენტრის გარეშე თვალებიც, თვალის ბადურაც, გამოსახულებაც იქნება, თუმცა თვალები ვერ დაინახავენ. აქედან გამომდინარე, თვალები მეორეხარისხოვანი ინსტრუმენტი და არა, მხედველობის ორგანო. მხედველობის ორგანო თავის ტვინის ნერვულ ცენტრშია. თუმცა, ორი თვალი და მხედველობის ზონებიც კი, ჯერ კიდევ არ არის საკმარისი. ხანდახან, ადამიანს თვალთა სძინავს. სინათლე და

---

1. ორიგინალში სიტყვა სხვადასხვაგვარი ნახსენები არ არის, თუმცა ვივეკანანდას მიერ ეს სიტყვა ჩამატებულია. სუტრა ოთხი სიტყვისგან შედგება: «YOGAS CHITTA VRITTI NIRODHAH» (YOGAS – იოგა; CHITTA – გონის მატერია; VRITTI – სახეცვლილება; NIRODHAH – ალაგმვა.) რა არის ამის მიზეზი? სვამი ვივეკანანდა საკუთარ კომენტარებში ხშირად ახსენებს სხვა კომენტატორს – ვიასას, რომელიც ამ აფორიზმის კომენტარში ამბობს: «რადგან სიტყვა „სახეცვლილებების“ წინ არ დგას სიტყვა „ყოველგვარი“, სიტყვა იოგაში კონცენტრაციაც შეიძლება ვიგულისხმოთ». ანუ კონცენტრაციაც გონის მატერიის სახეცვლილებაა, მაგრამ რადგან ეს თავად იოგაა და ამ სახეცვლილების ალაგმვა სულაც არ არის აუცილებელი, ამიტომ მითითებულია, რომ საჭიროა სხვადასხვაგვარი ან ზოგიერთი სახეცვლილებიდან გათავისუფლება და არა ყველასგან. (მთარგმნ. შენიშვნა).

გამოსახულება არსებობს, მაგრამ საჭიროა რაღაც მესამე – ცნობიერება ორგანოსთან იყოს შერწყმული. თვალი მხოლოდ გარე ინსტრუმენტი, ამის გარდა გვჭირდება ტვინის ცენტრი და ცნობიერება. ეტლები ქუჩაში დაქრინან, თქვენ კი არ გესმით მათი ხმაური. რატომ? იმიტომ, რომ თქვენი ცნობიერება სმენის ორგანოსთან არ არის ერთიანი. მაშასადამე, პირველ რიგში, საჭიროა ინსტრუმენტი, შემდგომ – ორგანო და მესამე – ცნობიერება, რომელიც პირველ ორს დააკავშირებს. ცნობიერება შთაბეჭდილებებს ღრმად ისრუტავს და ბუდდჰის (განსაზღვრის უნარი) გადასცემს, რომელიც რეაგირებს და ამ რეაგირებასთან ერთად, საკუთარი «მე»-ს იღეა წარმოიქმნება. შემდგომ, მოქმედებისა და რეაქციის ეს ნაზავი პურუშას, ჭეშმარიტ სულს, წარედგინება, რომელიც საგანს ამ ნაზავის სახით აღიქვამს.

ორგანოები (ინდრია), ცნობიერებასთან (მანასი), განსაზღვრის უნართან (ბუდდჰი) და საკუთარი «მე»-ს აღქმასთან ანუ ეგოსთან (აჰამკარა) ერთად, ქმნიან ჯგუფს, რომელსაც ანტაჰკარანა (შინაგანი აღჭურვილობა) ეწოდება. ესენი მხოლოდ სხვადასხვა პროცესებია გონის მატერიაში, რომელსაც ჩიტტას უწოდებენ.

აზრთა ტალღას ცნობიერებაში ვრიტტი (სიტყვა-სიტყვით «მორევი») ეწოდება. რა არის აზრი? აზრი – ძალაა, როგორც მიზიდულობის, ისე განზიდულობის. ბუნების ძალის უსასრულო საუნჯიდან ინსტრუმენტი, რომელსაც ჩიტტა ეწოდება, ამ ძალის ნაწილს იპყრობს, შთანთქავს და აზრის სახით გამოჰყოფს. აღნიშნული ძალა საკვების სახით მოგვეცემა და ამ სახის საკვებისგან სხეული მოძრაობისა და ა.შ. ძალებს იძენს. სხვა უფრო ნატიფი ძალები მას გარეთ გამოყოფენ იმ სახით, რასაც აზრს ვუწოდებთ. მაშასადამე, თუმცა ცნობიერება, ერთი შეხედვით, გონიერი ჩანს, სინამდვილეში ის არაგონიერია. რატომ? იმიტომ, რომ გონიერი სული მის მიღმაა. მხოლოდ

## ბამომცემლობა „აპტი“-ს მიერ ბამომცემული წიგნები

1. ფრიდრიხ ნიცშე – ანტიქრისტიე
2. ფრიდრიხ ნიცშე – ტრაგედიის დაბადება მუსიკის სულიდან
3. ფრიდრიხ ნიცშე – სიკეთისა და ბოროტების მიღმა
4. ფრიდრიხ ნიცშე – კერპების მწუხრი, ანუ როგორ ფილოსოფოსობენ ჩაქუჩით
5. კარლ იასპერსი – ნიცშე და ქრისტიანობა
6. კარლ იასპერსი – ფილოსოფიის შესავალი
7. სიორენ კირკეგორი – შიში და თრთოლვა
8. სიორენ კირკეგორი – სატანჯველის სახარება
9. ზიგმუნდ ფროიდი – ეგო და ID
10. ზიგმუნდ ფროიდი – მოსე და მონოთეიზმი
11. ზიგმუნდ ფროიდი – მასების ფსიქოლოგია და ეგოს ანალიზი
12. ზიგმუნდ ფროიდი – სამი ნარკვევი სექსუალობის თეორიიდან
13. ლევ შესტოვი – შემეცნების ფილოსოფია და თეორია
14. ლევ შესტოვი – შემოქმედი და დამანგრეველი სამყარო
15. ბერტრან რასელი – ესეები
16. ბერტრან რასელი – ქორწინება და მორალი
17. ედმუნდ ჰუსერლი – ამსტერდამული მოხსენებები
18. მიგელ დე უნამუნო – ქრისტიანობის აგონია
19. ნიკოლაი ბერდიაევი – ყოფიერება, თავისუფლება, ღმერთი
20. იმანუელ კანტი – მარადიული მშვიდობისკენ
21. ერის ფრომი – ადამიანის სული

22. სვამი ვივეკანანდა – კარმა-იოგა
23. სვამი ვივეკანანდა – ბჰაქთი-იოგა
24. სვამი ვივეკანანდა – შთაგონებული საუბრები
25. სვამი ვივეკანანდა – პატანჯალის იოგა სუტრა
26. სვამი ვივეკანანდა – ძველი ინდური ფილოსოფია
27. სვამი ვივეკანანდა – მედიტაცია და მისი მეთოდები
  
28. მერაბ მამარდაშვილი – კარტეზიანული განაზრებანი
29. მერაბ მამარდაშვილი – ცნობიერება და ცივილიზაცია
30. მერაბ მამარდაშვილი – ლექციები ანტიკურ ფილოსოფიაში
31. მერაბ მამარდაშვილი – რაციონალურობის კლასიკური და არაკლასიკური იდეალები
  
32. ხოსე ორტეგა-ი-გასეტი – ეტიუდები სიყვარულზე
  
33. გუსტავ ლე ბონი – მასების ფსიქოლოგია
34. გუსტავ ლე ბონი – ერების ფსიქოლოგია
  
35. ჯიდუ კრიშნამურტი – მედიტაცია
36. ჯიდუ კრიშნამურტი – თავისუფლება ცნობილისგან
37. ჯიდუ კრიშნამურტი – სწრაფი ცვლილებების აუცილებლობა
38. ჯიდუ კრიშნამურტი – პირველი და უკანასკნელი თავისუფლება
  
39. ოშო – რა არის მედიტაცია?
40. ოშო – სექსიდან სუპერცნობიერებამდე
  
41. ემა გოლდმანი – ანარქიზმი, ათეიზმი, ფემინიზმი
42. დევიდ ლოურენსი – ფსიქონალიზმი და არაცნობიერი
  
43. იულიუს ევოლა – ომის მეტაფიზიკა
44. იულიუს ევოლა – ვეფხვის მორჯულება
  
45. ჯორჯ ბერკლი – ტრაქტატი ადამიანური შემეცნების პრინციპების შესახებ
46. მაჰათმა განდი – გზა ღმერთისაკენ

47. გიორგი გურჯიევი – გრძნეულთა ბრძოლა
48. გიორგი გურჯიევი – დანახული რეალური სამყაროდან
49. გიორგი გურჯიევი – ცხოვრება რეალურია მხოლოდ მაშინ,  
როცა „მე ვარ“
50. გ. გურჯიევი – ბელზებელის ნაამბობი შვილიშვილისთვის.  
წიგნი I-IV
51. ეკჰარტ ტოლე – აწმყოს ძალა
52. ირაკლი ბრაჭული – ზეკაცის ჰერმენევტიკა
53. ნონა ხიდეშელი – მეტამორფოზა
54. ნონა ხიდეშელი – Carpe diem
55. ალექსანდრე ბერკმანი – ანარქიზმის ანბანი
56. ავტორთა ჯგუფი – სპინოზას ფილოსოფია
57. ჟან-პოლ სარტრი – ეგზისტენციალიზმი ჰუმანიზმში
58. ჯონ სტიუარტ მილი – სოციალიზმი
59. ჯონ სტიუარტ მილი – თავისუფლების შესახებ
60. ჯონ სტიუარტ მილი – ქალთა დაქვემდებარება
61. დევიდ ჰიუმი – რელიგიის ბუნებრივი ისტორია
62. ლუდვიგ ბინსვანგერი – ეგზისტენციალური ანალიზი
63. გაბრიელ მარსელი – იყო და ფლობდე