

## Глава 5

### Діяльність у зреченні

Карма-саннийāса-йога

#### 5.1

अर्जुन उवाच

सन्न्यासं कर्मणां कृष्ण पुनर्योगं च शंससि ।

यच्छ्रेय एतयोरेकं तन्मे ब्रूहि सुनिश्चितम् ॥ १ ॥

арджуна увāча

саннийāсам кармаṇām кршṇа, пунар йогаṁ ча шāмсасі  
йач чхрейа етайор екаṁ, тан ме брūхі сунішчітам

арджунах.— Арджуна; увāча — сказав; саннийāсам — зречення; кармаṇām — від діяльності; кршṇа — о Крішṇо; пунах.— потім знов; йогаṁ — карма-йогу, діяльність, яку чинять без бажання насолодитися її плодами; ча — також; шāмсасі — оспівуєш; йат — який; шрēйах.— найсприятливіший; етайох.— з цих двох шляхів; екаṁ — єдине; тат — те; ме — мені; брūхі — скажи; сунішчітам — достеменно.

Арджуна сказав:

О Крішṇо! Спершу Ти оспівував шлях відречення від діяльності, а після цього славив шлях некорисливих діянь. Прошу, скажи-но мені напевне, котрий із цих шляхів найсприятливіший.

#### 5.2

श्रीभगवानुवाच

सन्न्यासः कर्मयोगश्च निःश्रेयसकरावुभौ ।

तयोस्तु कर्मसन्न्यासात्कर्मयोगो विशिष्यते ॥ २ ॥

шрі-бгагавāн увāча

саннийāсах карма-йогаш ча, ніхшрēйаса-карāв убгау  
тайос ту карма-саннийāсāt, карма-його вішішйате

*шрі бгагавāн* — Всевишній; *увāча* — сказав; *саннийāсах* — відреченність; *карма-йогах* — шлях безкорисливих вчинків; *ча* — і; *ніхшрейаса-карау* — обдаровують благом; *убгау* — обидва; *тайох* — з них; *ту* — однак; *карма-саннийāсāt* — попри шлях відмови від діяльності; *карма-йогах* — шлях безкорисливих вчинків; *ві-шішйате* — має незаперечну перевагу.

Всевишній відповів:

Зречення від діяльності, однаково як і шлях безкорисливих вчинків, вкрай сприятливі. Проте, безкорислива діяльність має значну перевагу.

### 5.3

ज्ञेयः स नित्यसन्न्यासी यो न द्वेष्टि न काङ्क्षति ।

निर्द्वन्द्वो हि महाबाहो सुखं बन्धात्प्रमुच्यते ॥ ३ ॥

*джñейах са нїтйа-саннийāсі*, *йо на двешті на кāнкшаті*  
*нірдвандво хі махā-бāхо*, *сукхам бандгāt* *прамучйате*

*джñейах* — варто зазначити, що; *сах* — той; *нітйа-саннийāсі* — хто воістину від усього відрікся; *йах* — хто; *на двешті* — не відчуває бажання уникати будь-чого; *на кāнкшаті* — не бажає; *ніх-двандвах* — за межами протиріч; *хі* — без сумніву; *махā-бāхо* — дужорукий Арджуно; *сукхам* — легко; *бандгāt* — від матеріального рабства; *пра-мучйате* — звільняється.

О дужорукий Арджуно! Знай, що справді зречений той, хто не має жодного потягу чи відрази, хоча й займається різноманітною діяльністю. Переваживши двоїстість цього світу, він легко позбувається рабства матеріального буття.

### 5.4

सांख्ययोगौ पृथग्बालाः प्रवदन्ति न पण्डिताः ।

एकमप्यास्थितः सम्यग्भयोर्विन्दते फलम् ॥ ४ ॥

*сāнхйа-йогау пртхаг бālāх*, *праваданті на пандїтāх*.  
*екам апй āстхітах самйаг*, *убгайор віндате пхалам*

*сāнкхйа* — шлях зречення (*саньяса*); *йогау* — шлях безкорисливих вчинків (*карма-йога*); *пртхак* — різні; *бālāх* — невігласи; *пра-ваданті* — кажуть; *на* — але не; *пандітāх* — мудреці; *екам* — одному з; *апі* — навіть; *āстхітах* — наступний; *самйак* — досконалим чином; *убгайох* — обох шляхів; *віндате* — досягає; *пхалам* — результату.

Нетямущі вважають, що шлях філософського пізнання свого «я», яке відмінне від матерії, та шлях некорисливої діяльності відрізняються. Проте, мудрі знають, що кожен із цих шляхів веде до однієї мети.

## 5.5

यत्सांख्यैः प्राप्यते स्थानं तद्योगैरपि गम्यते ।

एकं सांख्यं च योगं च यः पश्यति स पश्यति ॥ ५ ॥

*йат сāнkkйaіх прāпйате стхāнам, тад йогаір апі гамйате  
екам сāнkkхйaм ча йогам ча, йах пашйаті са пашйаті*

*йат* — яке; *сāнkkхйaіх* — завдяки *сāнkkхйа-йозі*, шляху зречення (*саньясі*); *пра-āпйате* — досягається; *стхāнам* — стан; *тад* — те; *йогаіх* — завдяки *карма-йозі*, шляху безкорисливих вчинків; *апі* — також; *гамйате* — досягають; *екам* — як одне; *сāнkkхйaм* — *сāнkkхйа-йогу*; *ча* — і; *йогам* — *карма-йогу*; *ча* — і; *йах* — той, хто; *пашйаті* — бачить; *сах* — він; *пашйаті* — бачить істину.

Хто не протиставляє ці два шляхи (*санкх'я* йогу та *карма-йогу*), той осягнув істину.

## 5.6

सन्न्यासस्तु महाबाहो दुःखमाप्तुमयोगतः ।

योगयुक्तो मुनिर्ब्रह्म न चिरेणाधिगच्छति ॥ ६ ॥

*саннйāсас ту махā-бāхо, духкхам āптум айогатах,  
йога-йукто мунір брахма, на чіреṇāдгігачхаті*

*саннийāсах* — зречення; *ту* — однак; *махā-бāхо* — дужорукий Арджуно; *духкхам* — тугу; *āптум* — несе; *а-йоґатах* — не діючи безкорисливо; *йоґа-йуктах* — хто присвятив себе здійсненню безкорисливих справ; *муніх* — мудрець; *брахма* — Абсолют; *на чіреṇа* — одразу; *адгі-ґаччхаті* — досягає.

О дужорукий Арджуно! Лихо тому, хто не навчившись діяти безкорисливо, відрікається від справ. Мудра ж людина присвячує себе здійсненню безкорисливих справ, чим відкриває собі швидкий шлях до Абсолюту.

## 5.7

योगयुक्तो विशुद्धात्मा विजितात्मा जितेन्द्रियः ।

सर्वभूतात्मभूतात्मा कुर्वन्नपि न लिप्यते ॥ ७ ॥

*йоґа-йукто* вішуддгātmā, *віджітātmā* джітендрійах,  
*сарва-бгута-ātма* бгута-ātма, *курванн* апі на ліпйате

*йоґа-йуктах* — зайнятий йогою; *вішуддга-ātма* — чистий серцем; *віджіта-ātма* — хто вгамував ум; *джіта-індрійах* — хто приборкав почуття; *сарва-бгута-ātма* — милий кожній живій істоті; *бгута-ātма* — чуйний до кожного; *курван* — здійснюючи вчинки; *апі* — навіть; *на* — ніколи не; *ліпйате* — поневолений ними.

Йог, чистий серцем, який приборкав свої ум і чуття — любий всім, і всі любі йому. Хоча він і займається різноманітною діяльністю, її наслідки не поневолюють його.

## 5.8,9

नैव किञ्चित्करोमीति युक्तो मन्येत तत्त्ववित् ।

पश्यञ्शृण्वन्स्पृशज्जिघ्रन्श्नन्गच्छन्स्वपन्श्वसन् ॥ ८ ॥

प्रलपन्विसृजन्गृह्णन्नुन्मिषन्निमिषन्नपि ।

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेषु वर्तन्त इति धारयन् ॥ ९ ॥

*наіва* кіїчїт каромїті, *йукто* манйета таттва-віт

*пашйаї шрїґван* спрїшāї джігґранн, *ашнāн* ґаччхан *свапан*  
*швāсан*

*пралапан вісрджан ґрхґанн, унмішан німішанн апі  
індрійāндрійāртхешу, вартанта іті дгāрайан*

*на* — нічого не; *ева* — неодмінно; *кім-чіт* — що завгодно; *каромі* — роблю; *іті* — так; *йуктах* — йог; *манйета* — відчуває; *таттва-віт* — який пізнав зміст буття; *пашйан* — бачить; *шрґнван* — чує; *спршāн* — доторкається; *джігґран* — відчуває запахи; *ашнāн* — їсть; *ґаччхан* — рухається; *свапан* — спить; *швāсан* — дихає;

*пралапан* — говорить; *вісрджан* — вивільняє кишківник; *ґрхґан* — бере; *унмішан* — відкриває; *німішан* — заплющує очі; *апі* — незважаючи на; *індрійāні* — почуття; *індрійа-артхешу* — із об'єктами; *вартанте* — взаємодіє; *іті* — так; *дгāрайан* — усвідомлює.

Попри те, що такий просвітлений йог дивиться, слухає, доторкається, нюхає, рухається, дихає, спить, говорить, наповнює шлунок та вивільняє кишківник, бере до рук предмети, заплющує і розплющує очі, він усвідомлює: «Це лише мої органи чуття взаємодіють з об'єктами світу. А що стосується мене — я залишаюсь бездіяльним у ньому».

## 5.10

*ब्रह्मण्याधाय कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा करोति यः ।*

*लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा ॥ १० ॥*

*брахмаṇі āдгāйа кармāṇі, санґам тйактвā кароті йах .  
ліпйате на са пāпена, падма-патрам івāмбгасā*

*брахмаṇі* — до Всевишнього Господа; *āдгāйа* — офіруючи; *кармāṇі* — всі вчинки; *саннхам* — від прихильностей; *тйактвā* — відмовившись; *кароті* — діє; *йах* — той, хто; *ліпйате* — якого торкається; *на* — не; *сах* — він; *пāпена* — гріх; *падма-патрам* — цвіт лотосу; *іва* — наче; *амбгасā* — водою.

Як квіти лотосу ростуть в озері та не мокнуть від води, так і йог, який займається безкорисливою діяльністю заради Всевишнього, залишається осторонь гріха.

## 5.11

कायेन मनसा बुद्ध्या केवलैरिन्द्रियैरपि ।

योगिनः कर्म कुर्वन्ति सङ्गं त्यक्त्वात्मशुद्धये ॥ ११ ॥

*ка́йена манаса́ буддгйā, кевалаір індріяір апі*

*йогінах карма курванті, сангам тйактвāтма-шуддгайе*

*ка́йена — тілом; манаса́ — умом; буддгйā — розумом; кевалаіх — виключно; індріяіх — почуттями; апі — також; йогінах — йог; карма — діяльність; курванті — чинячи; саннхам — від прихильності; тйактвā — відмовившись; āтма — внутрішньої сутності; шуддгайе — заради очищення.*

Йог відмовляється від мирських любовців та користується своїми тілом, розумом, умом та чуттями лише заради очищення своєї свідомості.

## 5.12

युक्तः कर्मफलं त्यक्त्वा शान्तिमाप्नोति नैष्ठिकीम् ।

अयुक्तः कामकारेण फले सक्तो निबध्यते ॥ १२ ॥

*йуктах карма-пхалам тйактвā, шāнтім āпноті наіштхікім*

*айуктах кāма-кāреṇа, пхале сахто нібадгйате*

*йуктах — йог; карма — діяльності; пхалам — плодів; тйактвā — зрікаючись; шāнтім — вмиротвореність; āпноті — набуває; наіштхікім — безупинно; а-йуктах — діючи заради особистого інтересу; кāма-кāреṇа — який прагне здійснити свої матеріальні бажання; пхале — плодів; сактах — бажанням; нибадгйате — поневолюється.*

Йог, байдужий до наслідків своєї діяльності, завжди залишається вмиротвореним. А хто пристрасно працює заради мирських плодів, той стає в'язнем своїх бажань.

## 5.13

सर्वकर्माणि मनसा सन्न्यस्यास्ते सुखं वशी ।

नवद्वारे पुरे देही नैव कुर्वन्न कारयन् ॥ १३ ॥

*сарва-кармаṇі манасā, саннийасйāсте сукхам вашī  
нава-двāре пуре дехī, наіва курван на кāрайан*

*сарва* — від усієї; *кармаṇі* — діяльності; *манасā* — умом;  
*сам-нийāсйа* — хто остаточно зрікся; *āсте* — перебуває; *сукхам* —  
щаслива; *вашī* — яка опанувала почуття; *нава* — з дев'ятьма;  
*двāре* — брамами; *пуре* — в місті; *дехī* — душа, яка живе в тілі; *на*  
— не; *ева* — без сумніву; *курван* — діє; *на* — не; *кāрайан* —  
спонукає діяти.

Опанувавши почуття та подумки відмовляючись від будь-яких дій, втілена у цьому світі жива істота щасливо живе у місті з дев'ятьма брамами, вона не діє та не стає причиною дій для інших.

---

\*Матеріальне тіло має дев'ять брам — це два ока, дві ніздрі, два вуха, рот, геніталії та анус.

## 5.14

न कर्तृत्वं न कर्माणि लोकस्य सृजति प्रभुः ।

न कर्मफलसंयोगं स्वभावस्तु प्रवर्तते ॥ १४ ॥

*на картртвам на кармаṇі, локасйа срджаті прабгух.  
на карма-пхала-самйогаṁ, स्वाбгāвас ту правартате*

*на* — не; *кар-тр-твам* — бажання діяти; *на* — не; *кармаṇі* —  
вчинки; *локасйа* — людей; *срджаті* — створює; *прабгух* —  
Господь; *на* — не; *карма* — діяльності; *пхала* — плоди; *самйогаṁ*  
— скутий; *сва-бгāвах* — природа самих душ; *ту* — проте;  
*пра-вартате* — причина цьому.

Господь не створює ані бажання діяти, ані вчинки людей, чи бажання насолодитися наслідками цих вчинків. Все це роблять самі душі, споконвіку скуті своїм невіглаством.

## 5.15

नादत्ते कस्यचित्पापं न चैव सुकृतं विभुः ।

अज्ञानेनावृतं ज्ञानं तेन मुह्यन्ति जन्तवः ॥ १५ ॥

*на́датте касйачіт пāпам, на чаі́ва сукрта́м ві́бгух.*

*аджа́ненāврта́м джн̄āна́м, тена мухйанті джантавах.*

*на* — не; *āдатте* — відповідальний; *касьачіт* — будь-кого; *пāпам* — грішний вчинок; *на* — не; *ча* — також; *ева* — без сумніву; *сукрта́м* — праведний вчинок; *ві-бгух* — всесильний Господь; *а-джн̄āнена* — невігластво, вічна енергія Господа (*авідйа-шакті*), яка покликана здійснити бажання живих істот насолоджуватися матеріальним світом; *āврта́м* — приховує; *джн̄āна́м* — духовне знання; *тена* — адже; *мухйанті* — обдурені, вважаючи тіло собою; *джантавах* — живі істоти.

Господь не несе відповідальності ані за гріховні, ані за праведні діяння живих створінь. Вони обдурилися невіглаством, тією вічною енергією Господа, яка своїм покровом приховує духовне знання.

## 5.16

ज्ञानेन तु तदज्ञानं येषां नाशितमात्मनः ।

तेषामादित्यवज्ज्ञानं प्रकाशयति तत्परम् ॥ १६ ॥

*джн̄āнена ту тад аджн̄āна́м, йешā́м на́ші́там āтманах.*

*тешā́м āді́тйавадж джн̄āна́м, прака́шāйаті тат парам*

*джн̄āнена* — духовним знанням; *ту* — але; *тат* — таке; *аджн̄āна́м* — невігластво; *йешā́м* — ті, хто; *на́ші́там* — знищене; *āтманах* — живої істоти; *тешā́м* — їм; *āді́тйа-ват* — наче сонце, що сходить на небосхилі; *джн̄āна́м* — сяйво істини; *пра-ка́шāйаті* — являє; *тат* — ту; *парам* — Надреальність.

Однак, коли пробуджується духовне знання, усе невігластво зникає геть. Як світанок звістує появу сонця, проганяючи темряву, так світло істини відкриває Найвищу Реальність.

## 5.17



तद्बुद्ध्यस्तदात्मानस्तन्निष्ठास्तत्परायणाः ।

गच्छन्त्यपुनरावृत्तिं ज्ञाननिर्धूतकल्मषाः ॥ १७ ॥

*тад-буддгайас тад-ātmāнас, тан-нішттхāс тат-парāйаṇāх.  
гаччхантй апунар-āврттім, джñāна-нірдгута-калмашāх.*

*тат-буддгайах.* — хто спрямовує свої думки до Всевишнього;  
*тат-ātmāнах.* — хто медитує на Господа; *тат-нішттхāх.* — Хто  
покладається на Господа; *тат-парāйаṇāх.* — хто присвячує себе  
слуханню та оспівуванню Його слави; *гаччханті* — досягають;  
*апунах-āврттім* — визволення від народжень та смертей;  
*джñāна* — завдяки духовному знанню; *нірдгута* — який усуває;  
*калмашāх.* — всю матеріальну скверну.

Ті, чия ілюзія була розвіяна духовним знанням, подумки завжди  
зі Мною, вони медитують на Мене та глибоко занурені у слухання  
та оспівування Моєї слави. Таким чином вони позбавляються  
матеріальної скверни та прямують ген далі від світу народжень  
та смертей.

## 5.18

विद्याविनयसम्पन्ने ब्राह्मणे गवि हस्तिनि ।

शुनि चैव श्वपाके च पण्डिताः समदर्शिनः ॥ १८ ॥

*відйā-вінайа-сампанне, брāхмаṇе гаві хастіні  
шуні чаіва швапāке ча, паṇдітāх сама-даршінах.*

*відйā* — знанням; *вінайа* — смиренням; *сампанне* —  
прикрашений; *брāхмаṇе* — в *брāхмаṇі*; *гаві* — в корові; *хастіні* —  
в слоні; *шуні* — в собаці; *ча* — і; *ева* — без сумніву; *сва-пāке* —  
собакоїді, недоторканному; *ча* — також; *паṇдітāх* — мудрець;  
*сама-даршінах.* — вбачає спільне духовне єство.

Увінчаний смиренням та знанням істини мудрець бачить єдину  
духовну суть у кожній живій істоті, хто б то не був — праведний  
брахман, корова, слон, собака чи собакоїд.

## 5.19

इहैव तैर्जितः सर्गो येषां साम्ये स्थितं मनः ।

निर्दोषं हि समं ब्रह्म तस्माद्ब्रह्मणि ते स्थिताः ॥ १९ ॥

*іхаіва таір джітах сарго, йеша́м сāmйе стхіта́м манах.  
нірдоша́м хі сама́м брахма, тасма́д брахма́ні те стхіта́х.*

*іха* — в цьому житті; *ева* — безумовно; *таіх* — тими; *джітах* — переміг; *саргах* — світ народжень та смертей; *йеша́м* — для тих, хто; *сāmйе* — врівноважений; *стхітам* — перебуває; *манах* — умом; *нір-доша́м* — не заплямовується; *хі* — твердо; *сामа́м* — незворушний; *брахма* — Брахман; *тасма́д* — тому; *брахма́ні* — в духовній реальності; *те* — вони; *стхіта́х* — перебувають.

Той, хто врівноважив ум, ще за життя долає світ народження та смерті. Завдяки своїй твердій духовній незворушності, він перебуває у трансцендентному вимірі, *Брахмані*.

## 5.20

न प्रहृष्येत्प्रियं प्राप्य नोद्विजेत्प्राप्य चाप्रियम् ।

स्थिरबुद्धिरसम्मूढो ब्रह्मविद्ब्रह्मणि स्थितः ॥ २० ॥

*на прахршйет прі́йам прāпйа, нодві́джет прāпйа ча́прі́йам  
стхі́ра-буддгі́р асаммūдго, брахма-від брахма́ні стхі́тах.*

*на* — не; *пра-хршйет* — в захваті; *прі́йам* — бажане; *прāпйа* — набуваючи; *на* — не; *уд-ві́джет* — журиться; *прāпйа* — набуваючи; *ча* — також; *а-прі́йам* — небажане; *стхі́ра-буддгі́х* — хто має несхитний розум; *а-сам-мūддгах* — хто не ведеться на обман; *брахма-ві́т* — який пізнав захмарну істину; *брахма́ні* — в *Брахмані*; *стхі́тах* — перебуває.

Хто суцільно поринув у трансцендентне, той звільняється від помилкових уявлень та набуває непохитного розуму. Постійно перебуваючи в духовному вимірі, він не радіє, отримавши приємне, і не журиться, зіткнувшись із неприємним.

## 5.21

बाह्यस्पर्शेष्वसक्तात्मा विन्दत्यात्मनि यत्सुखम् ।

स ब्रह्मयोगयुक्तात्मा सुखमक्षयमश्नुते ॥ २१ ॥

*бāхйа-спарш́ешв асактāтмā, в́ндатй āтмані йат сукхам  
са брахма-йога-йуктāтмā, сукхам акшайам аш́нute*

*бāхйа-спарш́ешу* — насолоджуючись зовнішнім світом;  
*а-сакта-āтма* — душа, яка не має прихильностей у цьому світі;  
*в́ндаті* — досягає; *āтмані* — за усвідомлення себе душею; *йат* — той, хто; *сукхам* — блаженство; *сах* — він; *брахма* — із Вищою Істиною; *йога* — пов'язаний; *йукта-āтмā* — занурений у споглядання; *сукхам* — блаженство; *а-кшайам* — нескінченне; *аш́нute* — смакує.

Відсторонивши увагу від зовнішніх насолод, такий мудрець щасливий від того, що усвідомлює себе душею. Відтак поринаючи у споглядання трансцендентної Реальності, він відчує невичерпне блаженство.

## 5.22

*ये हि संस्पर्शजा भोगा दुःखयोनय एव ते ।*

*आद्यन्तवन्तः कौन्तेय न तेषु रमते बुधः ॥ २२ ॥*

*йе хі самспарш́аджā бгогā, духқха-йонайа ева те  
āдй-антавантах каунтейа, на тешу рамате будгах.*

*йе* — котрі; *хі* — лише; *самспарш́а-джāх* — які народилися від взаємодії чуттів із об'єктами; *бгогāх* — насолоди; *духқха-йонайах* — причина страждань; *ева* — без сумніву; *те* — вони; *āді-анта-вантах* — мають початок та кінець; *каунтейа* — Арджуно, сину Кунті; *на* — не; *тешу* — ними; *рамате* — насолоджується; *будгах* — воістину мудрий.

О сину Кунті, втіхи, що виникають від взаємодії чуттів з їхніми об'єктами, тимчасові, тому спричиняють самі лише страждання. Воістину мудрий ніколи не шукає таких втіх.

## 5.23

*शक्नोतीहैव यः सोढुं प्राक्शरीरविमोक्षणात् ।*

*कामक्रोधोदभवं वेगं स युक्तः स सुखी नरः ॥ २३ ॥*

*шāкнотіхаіва йах содгум, прāк шāрїра-вімокшāнāт  
kāма-кродгодбгавам вегам, са йуктах са сукхі нарах.*

*ш́акноті* — здатен; *і́ха ева* — ще за життя; *йах* — той, хто; *соддгум* — приборкувати; *пра́к* — раніше; *ша́рі́ра-ві́мокша́нāт* — аніж доведеться покинути тіло; *ка́ма* — через спокусу; *кродга* — через гнів; *удбгавам* — які виникають; *вегам* — спонукання; *сах* — він; *йуктах* — практикуючи йогу; *сах* — він; *сукхī* — відчуває духовне блаженство; *нарах* — ця людина.

Знай, що той, хто перш ніж залишити своє тіло, використовує життя для приборкання почуттів та гніву, пізнає справжнє щастя.

## 5.24

योऽन्तःसुखोऽन्तरारामस्तथान्तर्ज्योतिरेव यः ।

स योगी ब्रह्मनिर्वाणं ब्रह्मभूतोऽधिगच्छति ॥ २४ ॥

*йо 'нтах-сукхо 'нтар-ārāмас, татхāнтар-джйоті́р ева йах*.  
*са йо́гі брахма-ні́рва́нам, брахма-бгūто 'дгі́гаччхаті́*

*йах* — той, хто; *антах-сукхах* — відчуває внутрішню радість; *антах-ārāмах* — хто шукає радість всередині; *татхā* — і; *антах-джйоті́х* — просвітлений зсередини; *ева* — таким чином; *йах* — той, хто; *сах* *йо́гі* — такий (*нішкама-карма*) *йо́г* (послідовник шляху безкорисливих вчинків); *брахма-ні́рва́нам* — визволення; *брахма-бгūтах* — усвідомлення себе душею; *адгі́гаччхаті́* — набуває.

Такий *йо́г* черпає радість у внутрішньому світі, в якому бачить себе душею. Досягнувши трансцендентного стану, він визволяється з-під гніту матерії (і входить в сферу Брахману).

## 5.25

लभन्ते ब्रह्मनिर्वाणमृषयः क्षीणकल्मषाः ।

छिन्नद्वैधा यतात्मानः सर्वभूतहिते रताः ॥ २५ ॥

*лабганте брахма-ні́рва́нам, ршайах кші́на-калмашāх*.  
*чхінна-дваідгā йатāтмāнах, сарва-бгūта-хі́те-ратāх*.

лабганте — досягають; брахма-нірвāṇам — визволення зі світу матерії; р̥шайах. — провидці істини; кшіṇа-калмашḍах. — безгрішні; чхінна-дваідḡāх. — які перебувають за межами умовностей; йата-ātmanāх. — які опанували себе; сарва-бḡта — всіх живих істот; хіте-ратāх. — які діють заради блага.

Безгрішні та незалежні від матеріальних умовностей мудреці опанували себе і завжди діють заради блага усіх живих істот. Вони отримують свободу від усього тлінного.

## 5.26

कामक्रोधविमुक्तानां यतीनां यतचेतसाम् ।

अभितो ब्रह्मनिर्वाणं वर्तते विदितात्मनाम् ॥ २६ ॥

kāma-кродга-вімуктānām, йатīnām йата-четасām

абгіто брахма-нірвāṇам, вартате відітātmanām

kāma — від земних спокус; кродга — гніву; вімуктānām — вільні; йатīnām — хто зрікся мирського; йата-четасām — приборкавши бентежний ум; абгітах. — у будь-якому випадку; брахма-нірвāṇам — визволення; вартате — відбувається; відіта — які усвідомили; ātmanām — свою духовну природу.

Приборкавши ум, а відтак не потураючи мирським спокусам і покликам гніву, вони усвідомлюють свою духовну природу і отримують свободу.

## 5.27, 28

स्पर्शान्कृत्वा बहिर्बाह्यांश्चक्षुश्चैवान्तरे भ्रुवोः ।

प्राणापानौ समौ कृत्वा नासाभ्यन्तरचारिणौ ॥ २७ ॥

यतेन्द्रियमनोबुद्धिर्मुनिर्मोक्षपरायणः ।

विगतेच्छाभयक्रोधो यः सदा मुक्त एव सः ॥ २८ ॥

спаршāн кртвā бахір бāхйāмш, чакшуш чaіvāнтаре бгрувох.

прāṇāпāнау самау кртвā, нāсāбгйантара-чārīнау

йатендрійа-мано-буддḡір, мунір мокша-парāйāнах.

вігатецчхā-бгайа-кродго, йах садā мукта ева сах.

*спаршāн* — об'єкти чуттів; *кртвā бахiх* — виганяючи геть; *бāхйāн* — зовнішні; *чакшух* — погляд; *ча* — і; *ева* — без сумніву; *антаре* — між; *бгрувох* — бровами; *прāна-апāнау* — вдихаючи та видихаючи; *самау кртвā* — врівноважуючи; *нāсā-абгйантара* — в ніздрях; *чāрінау* — рухатися;

*йата* — той, хто опанував; *індрiйа* — свої чуття; *манах* — ум; *буддгiх* — розум; *мунiх* — мудрець; *мокшā-парāйāнах* — той, хто прагне до визволення; *вiгата* — вільний від; *iччхā* — бажань; *бгайа* — страху; *кродгах* — гніву; *йах* — той, хто; *садā* — завжди; *мукта* — вільний; *ева* — воістину; *сах* — він.

Усунувши думки про зовнішні об'єкти, до яких прагнуть слух, дотик, зір, смак та нюх, сконцентрувавши погляд на міжбрів'ї та врівноваживши вдих та видих, йог підкорює собі почуття, ум та розум. Його більше не турбують бажання, страх чи гнів. Такий мудрець визволяє себе зі світу матерії.

## 5.29

भोक्तारं यज्ञतपसां सर्वलोकमहेश्वरम् ।

सुहृदं सर्वभूतानां ज्ञात्वा मां शान्तिमृच्छति ॥ २९ ॥

*бгоктāрам йаджñа-тапасāм, сарва-лока-махешварам*  
*сухрдам сарва-бгūtānām, джñātвā мām шāнтiм рччхатi*

*бгоктāрам* — ті, хто насолоджуються зовнішніми об'єктами; *йаджñа* — всіма жертвуваннями; *тапасāм* — аскезами; *сарва-лока* — всіх світів з їхніми жителями; *махā-iшварам* — верховний Велитель; *сухрдам* — друг; *сарва* — всіх; *бгūtānām* — живих істот; *джñātвā* — знаючи; *мām* — Мене; *шāнтiм* — дійсного вмиротворення; *рччхатi* — досягає.

Знай, що Я — Єдиний, заради кого підносять дари ті, хто йде шляхом безкорисливих вчинків, а також — Єдиний, заради кого здійснюють аскези ті, хто йде шляхом пізнання. Я — верховний Владика усіх світів, Єдиний, гідний поклоніння, а також Той, Хто дарує визволення. Я Крішна — доброзичник кожному та дорогий друг відданим. Хто це збагнув, той блаженно пізнає суть своєї божественної природи.