

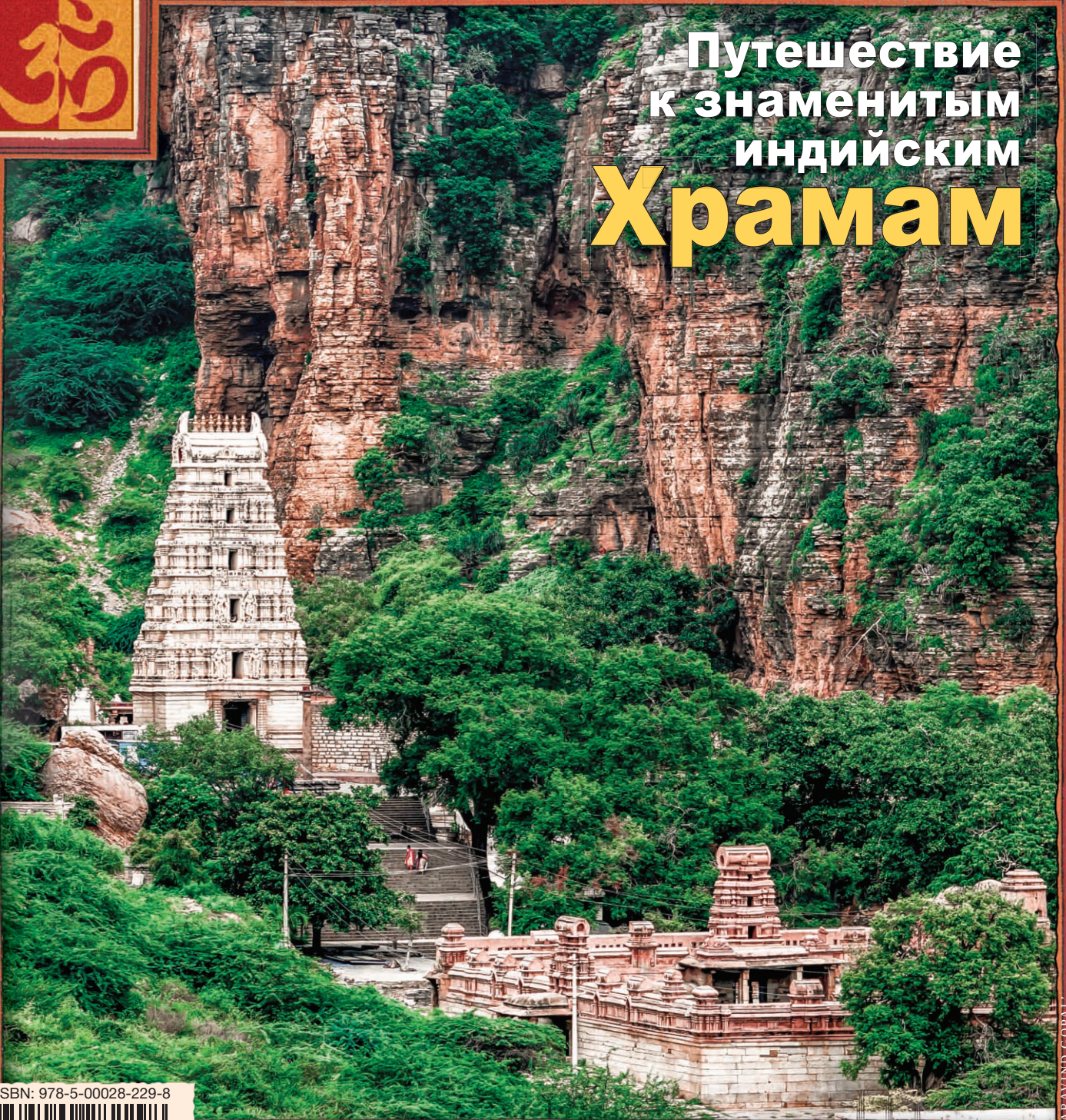
Октябрь/Ноябрь/Декабрь, 2018

ИНДУИЗМ СЕГОДНЯ

Утверждение Санатана Дхармы и отображение современной истории возрождающейся всеобщей религии, имеющей миллиард приверженцев



Путешествие к знаменитым индийским Храмам



ARAVIND GOPAL

ISBN: 978-5-00028-229-8



9 785000 282298 >

Brazil BRL 14
Canada CAD 10

India INR 115
Malaysia . . . MYR 14

Mauritius . MRU 115
Singapore . . SGD 10

Trinidad . . . TTD 48
UK GBP 5



(Обложка) Вид на знаменитый храм Шри Яганти Ума-Махешвары Шивы; (вверху) Доктор Смиа Нарам из клиники «Аюшакти» в Мумбаи проводит пульсовую диагностику, чтобы выяснить мельчайшие детали состояния здоровья пациента (стр. 50)

Октябрь/Ноябрь/Декабрь 2018 года • Год Виламба, 5120 по Индуистскому календарю

Bodhinatha Veylanswami

www.gurudeva.org

В МИРЕ

- Необычное:** Проследим за пребыванием нашего журналиста в аюрведическом центре медицины 50
- Паломничество:** Путешествие в волшебную Обитель Шивы. От великолепных святынь Андхры до удивительных пещер Эллары 38
- Искусство:** Блистательная танцовщица Бхаратанатям из Перу 62
- Индуист года:** Образцовая жизнь и служение Богу Шивачарьи Тхангама Бхаттара 72

ИНДОЛОГИЯ

- Тамилистика:** О. П. Вечерина. Дикшитары Чидамбарам 30

СТИЛЬ ЖИЗНИ

- Фестивали:** Празднование Тайпусам в пещерах Бату, Малайзия 66
- Раздел образование:** Духовный инструментарий просветлённого Учителя 14

ВЗГЛЯД

- По моему мнению:** Даршан личного Бога 9
- Стол издателя:** Обретение покоя и удовлетворённости 10
- Из Агам:** Священная мантра «Вьома Вьяпине» 13

КРАТКИЕ ОБЗОРЫ

- Всемирная Дхарма** 6
- Современность и Дхарма** 78

USA Contacts: Letters to the editor, subscription and editorial inquiries may be sent to Hinduism Today, 107 Kaholalele Road, Kapaa, Hawaii 96746-9304 USA, letters@hindu.org. Hinduism Today (ISSN# 0896-0801; USPS# 023082), October/November/December, 2018, Volume 40, No 4. Satguru Sivaya Subramuniyaswami, Founder; Satguru Bodhinatha Veylanswami, Publisher; Paramacharya Sadasivanatha Palaniswami, Editor-in-Chief.

© 2018 Himalayan Academy, 107 Kaholalele road, Kapaa, Hawaii 96746-9304 USA. All rights reserved.

Контакты в России: Издательство «Хиндуизм тутэй», 127473 Москва, ул. Краснопролетарская, дом 16/2, подъезд 7, этаж 3. www.hinduism.today, e-mail letters@hinduism.today.

По вопросам распространения, подписки и рекламы на страницах журнала «Индуизм сегодня» обращайтесь по адресу издательства или тел. +7 (499) 340-5809

© 2018 ООО «Хиндуизм тутэй», ул. Краснопролетарская 16/2, Москва, Россия. Перевод с английского, редакция, верстка, оригинальные статьи и публикации – все права защищены.



www.hinduismtoday.com

www.hinduism.today (рус.)



Поклонение Господу Йоги в пещерах Бату в Малайзии

Красочная иллюстрация одного из самых захватывающих праздников Тайпусам за пределами Матери Индии ... Страница 66

На фото: нескончаемый поток верующих, несущих кумбхи с молоком в огромную пещеру, для предложения их Господу Муругану. Ежегодно праздник Тайпусам привлекает сюда около миллиона паломников.

ВСЕМИРНАЯ ДХАРМА

ИНДИЯ

Найдены древние захоронения

В июле Археологическое управление Индии сообщило о находке двух колесниц и восьми хорошо сохранившихся скелетов в Синаули, месте раскопок древней цивилизации Харрапы. Ранее в Синаули, штат Уттар Прадеш, были сделаны другие находки, в том числе скелеты и гончарные изделия, но никогда ещё здесь не обнаруживали таких крупных предметов, как колесницы.

Директор Управления Саджай Манджул сообщает: «Группа археологов обнаружила три скелета, покоившихся в установленных на пьедесталах гробах, и детали двух колесниц, включая колёса, оси и дышла, на основании чего можно предположить, что останки принадлежат членам царской семьи». Были также

найжены мечи с покрытыми медью рукоятками, щиты, кинжалы, шлем, бусы и гребни.

По словам Манджула, останки могут относиться к периоду поздней Харрапы, относящемуся к медно-бронзовому веку. «Найденные предметы, вероятно, принадлежат к периоду между 2000 и 1800 годами до н. э. Они могут помочь нам больше узнать о жизни людей в то время, а также пересмотреть наше понимание культуры поздней Харрапы. Это значительное событие для доаб (участка земли между двух рек) Ганги и Ямуны», — сообщил Манджул изданию ThePrint.

Манджул рассказал, что гробы в захоронениях были украшены покрытыми медью фигурами с рогами и коронами из



.....
Исторические находки: (выше) «Колёса колесницы вращались на оси, связанной тягловым дышлом с хомутом, одеваемым на пару животных», — пояснил Манджул из Института археологии в Дели; (справа) один из скелетов, найденных на месте раскопок.

США

Десять тысяч человек приняли участие в молодёжном сборе

В Северо-американской молодёжной конференции BAPS (NAYC18), прошедшей в Атланте, штат Джорджия, приняли участие более 10 тысяч молодых людей. Продолжавшееся 10 дней мероприятие состояло из трёх сессий: 1-4 июля — для учащихся 3-8 классов; 4-7 июля — для старшей школы и 7-10 июля — для учащихся техникумов. Все участники приехали из США и Канады. Более 800 добровольцев работали несколько лет над подготовкой этого грандиозного мероприятия, главная тема которого — мокша, окончательное освобождение от перерождений.

Для выражения смысла жизни, искренних усилий, молитвы, самоанализа и уважения к миру вокруг нас были организованы совместные интерактивные пуджи и арати с лотосами, показаны сценки из повседневной жизни, проведены беседы с учителями BAPS. На детской сессии с 1 по 4 июля участники надевали браслеты, светившиеся разными цветами в зависимости от того,

кто выступал на сцене. В рамках методики, известной в театре под названием «устранение четвёртой стены», дети получили возможность стать главными героями и пережить те же чувства, эмоции, проблемы и их решения. Затем участников разделяли на небольшие группы по 8-10 человек для обсуждения со старшим группой увиденного на сцене.

Северо-американские молодёжные конференции остаются самым важным видом деятельности BAPS в отношении молодёжи в Северной Америке, так как на них рассматриваются те проблемы, с которыми ежедневно сталкиваются молодые американские индуисты.

.....
Соединение с молодёжью: (наверху слева) группа верующих исполняет сценку, посвящённую динамичной жизни современной американской молодёжи; (внизу слева) участники держат в руках электронные цветки лотоса в ходе участия в совместном арати.



МАЛАЙЗИЯ

Индуисты протестуют против плана развития храмов

Индуисты Малайзии оспаривают предложенный в мае 2018 года план передачи надзора за индуистскими храмами национальному Совету индуистского фонда пожертвований, назначаемому правительством. В заявлении для печати от 28 мая малайзийский индуистский Сангам заявил, что предлагаемый план «не является решением проблем храмов». Ранее Сангам созвал совместное собрание с Индуистским консультативным советом, крупными индуистскими организациями и храмовыми администрациями для обсуждения целесообразности учреждения Совета.

По данным Департамента статистики Малайзии, мусульмане составляют 61%

населения страны, буддисты — 19,8%, христиане — 9,2% и индуисты — 6,3%. В связи с этим Сангам задаёт вопрос: «При отсутствии вмешательства правительства в дела других религий и управление их местами поклонения, почему только индуизм, представляющий самую малочисленную группу, должен подвергаться контролю?»

Согласно заявлению, призыв к правительству взять под контроль все храмы связан с недовольством управлением храмовым комплексом Муругана в пещерах Бату. Президент национального Сангама Датук Мохан Шан завершил заявление словами: «Это наше основополагающее право — управлять своими местами поклонения!»



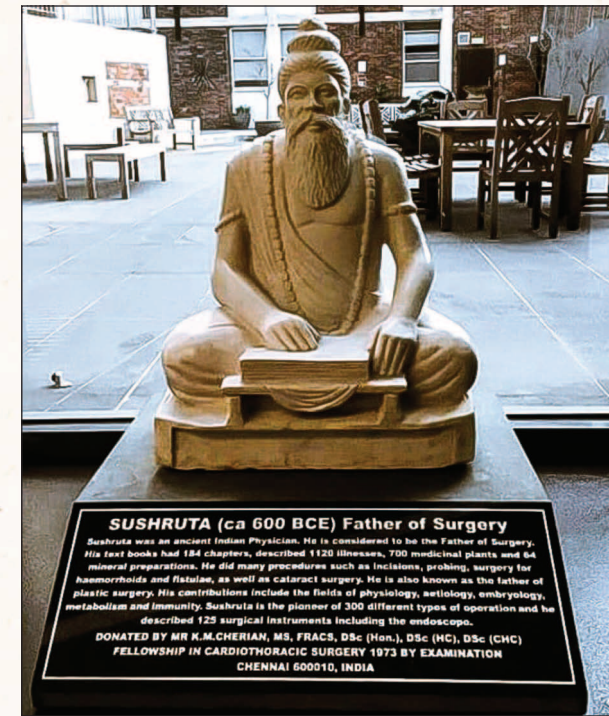
Пещеры Бату: если предложение будет принято, самый известный храм Малайзии перейдёт под контроль правительства

АВСТРАЛИЯ

Уважение к истории

@VIRENDERSEHWAG, АВСТРАЛИЯ

В июне 2018 года статуя древнего индийского терапевта и хирурга Сушруты была выставлена на обозрение в Австралийском королевском хирургическом университете Мельбурна. Сушрута — первый известный мировой истории хирург. Он считается основателем хирургии и первопроходцем в области пластической хирургии.



Отец хирургии: статуя Сушруты была подарена университету одним из выпускников, д-ром К. М. Черианом, впервые осуществившим в Индии успешное коронарное шунтирование в 1975 году



ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Спасение лесов

В течение последних двадцати лет шриланкийская компания по производству бумаги «Максимум» разработала необычный и экологически безвредный метод производства бумаги с использованием отходов жизнедеятельности слонов.

Эти добрые гиганты травоядны, они поедают в больших количествах фрукты и растения. За день они могут съесть до 250-ти килограммов пищи и производить более 50-ти килограммов фекалий. Слоны не переваривают содержащуюся в растениях клетчатку, и поэтому их навоз богат целлюлозным волокном, используемым для производства бумаги.

Навоз собирается, сушится, моется и наконец окрашивается без применения химических

Переосмысление бумаги: ассортимент продукции этой небольшой местной шри-ланкийской компании безграничен.

красителей. Из этого сырья компания производит натуральную бумагу, не имеющую запаха, перерабатываемую затем в продукцию, продаваемую в 30-ти странах по всему миру.

В изначально учреждённой как небольшой семейный бизнес с семью рабочими компании «Максимум» сейчас работает 150 человек, в основном из сельских районов Шри-Ланки. «Наша цель состояла в разработке проекта, сочетающего создание рабочих мест для местного населения, защиту дикой природы и охрану слонов», — говорится на сайте компании. Часть продукции компании приобретаетс организацией Millennium Elephant Foundation, входящей в структуру Всемирного общества защиты животных.

Семинар по классической тамильской литературе

Николай Гордийчук

Уже более десяти лет в Москве на постоянной основе работает учебно-научный семинар по классической тамильской литературе под руководством известного индолога профессора Александра Михайловича Дубянского. Основная цель семинара – медленное чтение и обсуждение классических литературных памятников на тамильском (старотамильском) языке. В неторопливом формате еженедельного филологического семинара за чашкой чая происходит как собственно научная работа, так и постепенное профессиональное становление молодых исследователей-востоковедов, учеников А. М. Дубянского.

С начала работы семинара его участники совместно прочитали некоторые наиболее значительные произведения древнетамильской любовной и героической поэзии – антологию «Натриной» (целиком), фрагменты других поэтических сборников I-V вв., включая «Аханануру», «Курунтохей», «Пуранануру», а также более длинные поэмы, входящие в «Паттупатту». Позднее в фокусе их внимания оказалась средневековая религиозная поэзия, составляющая тамильский шиваитский канон «Тирумурей». Участниками велась работа по чтению и герменевтике фрагментов знаменитого трактата по йоге и философии *шайвасиддханти* «Тирумандирам» Тирумулара, произведений Карейкаль Аммеяра и некоторых других раннесредневековых шиваитских поэтов. А с конца 2016 года и по настоящее время семинар посвящен чтению и обсуждению поэмы «Тирувасахам» святого поэта-*найнара* Маниккавасахара (VIII век), которая справедливо считается одной из вершин индийской средневековой религиозной поэзии. В настоящее время к изданию в серии «Литературные памятники» также готовится полный перевод антологии любовной лирики «Натриной» (III – V вв.). В 2016 году коллективом семинара в честь юбилея А. М. Дубянского был издан сборник статей и переводов, посвященный тематике работы семинара¹, в котором приняли участие также многие российские и зарубежные индологи.

Хотя круг участников семинара немного варьируется из года в год, его ядро составляют бывшие ученики и коллеги А. М. Дубянского, в том числе Николай Гордийчук (соведущий семинара, научный сотрудник ГАУГН), Максим Русанов (к.ф.н., профессор НИУ ВШЭ), Ольга Вечерина (к.и.н., научный сотрудник ФИМ), Мария Павлова (к.ф.н.), Ксения Воронина, Наталья Бутырская, Анна Филова, Дмитрий

Холодников и другие. В семинаре регулярно принимают участие приглашенные гости. Так в сентябре 2018 года по приглашению Главного редактора журнала Дмитрия Борзунова семинар посетила делегация брахманов-дикшитаров из храма Шивы-Натараджи в Чидамбараме.

В январе 2018 года участниками семинара под руководством А. М. Дубянского была проведена научная экспедиция в Индию к месту рождения святого Маниккавасахара. В ходе экспедиции были проведены плодотворные встречи с индийскими коллегами из Мадрасского университета и Института азиатских исследований в Ченнаи, сотрудниками Французского института Пондичерри (IFP) и Французской школы дальневосточных исследо-

ваний (EFEO) в Пондичерри, с известными индийскими и европейскими учеными: Оппи Мадивананом, Джоном Самуэлем, Виджаявенугопалом, Домиником Гудаллом, Джимом Маллинсоном и другими. Группа российских индологов посетила большое количество священных городов и храмов Тамилнаду: Тируваннамалаи, Танджавур, Кумбаконам, Тиричирепалли, Мадурай, Рамешварам и мн. др. В храме Шивы-Натараджи в Чидамбараме в кругу 15 брахманов-дикшитаров была проведена Рудра-хома.

За годы работы семинар дважды менял своё пристанище. Возник он в начале 2007 года как неофициальный домашний семинар, организованный тремя бывшими студентами А. М. Дубянского, и в течение нескольких месяцев проходил на квартире у Н. Гордийчука. В апреле того же года заседания семинара стали проводиться под руководством самого А. М. Дубянского на базе Института восточных культур и античности РГГУ, где и просуществовал более 10 лет. С сентября 2018 года семинар переехал в Институт классического Востока и античности НИУ ВШЭ.

С января 2019 года тамильский семинар ждёт ещё одно важное изменение: он войдет в число проектов «Семь семинаров» (7seminar.gov.com). Это означает, в частности, что семинар откроет свои двери для новых участников, которых интересует изучение средневековых религиозных текстов. Правда помимо искреннего интереса от всех участников семинара ожидается знание хотя бы основ тамильского языка.

¹ Tamil tanta paricu: Сборник статей в честь Александра Михайловича Дубянского / Под ред. И. С. Смирнова; ред. сост. О. П. Вечерина, Н. В. Гордийчук, Т. А. Дубянская. Серия «Orientalia et Classica»: Труды Института восточных культур и античности. — М.: 2016. — 562 с.



Журнал «Индуизм сегодня» был основан 5 января 1979 года признанным во всем мире ортодоксальным учителем и виднейшим проповедником индуизма Садгуру Шивайя Субрамуниясвами (1927-2001) на базе некоммерческой образовательной издательской деятельности Гималайской академии со следующими целями:

1. Содействие индуистской солидарности как «единству в разнообразии» среди множества сект и направлений индуизма;
2. Информирование и вдохновение индуистов всего мира, а также людей, интересующихся индуизмом;
3. Искоренение вымыслов, ложных представлений и всякого рода неправды касательных индуизма;
4. Защита, охрана и популяризация священных Вед и индуистской религии;
5. Мониторинг и содействие продолжающемуся духовному ренессансу индуизма;
6. Помощь в предоставлении площадки для публикаций индуистским лидерам и учителям, способствующих развитию Санатана Дхармы (Индуизма). Присоединяйтесь и Вы к этой нашей севе – бескорыстному служению на благо мира! Отправляйте свои письма, статьи, отчеты о событиях в мире индуизма и распространяйте информацию о нас среди своих друзей!



Основатель:
Садгуру Шивайя Субрамуниясвами

Издатель:
Садгуру Бодхинатха Вейлансвами

Главный редактор:
Парамачарья Садашиванатха Паланисвами

Помощник издателя: Парамачарья Шиванатха Чейонсвами
Заместитель редактора: Ачарья Кумарнатхасвами
Управляющий редактор: Ачарья Арумуганатхасвами
Руководитель производства: Санньясин Брахманатхасвами
Менеджер подписки и распространения: Саньясин Шанмуганатхасвами
Менеджер по рекламе: Санньясин Каивальянатхасвами
Помощники редакторов: Садхака Джаянатха, Йоги Раджанатха
Корреспонденты: Раджив Малик, Дели; Чудамани Шиварам; Лавина Мелвани, Нью-Йорк; Салли Ачарья, Непал; Парас Рамоутар, Тринидад. Редактор копирования: Чамунди Сабанатхан. НРП: Чандра Шанкара. Консультанты: д-р С. П. Сабхаратнам Сивачарияр, Шила Венкатакришнан. Фото предоставили: Томас Л. Келли, фотоагентство Динодия, Дев Радж Агарвал. Цифровая команда: Андре Гарсия, Дхармалингам Сиддхан. Распространение: в США: Ingram Periodicals, New Leaf, подписные услуги EBSCO, Ubiquity; в Европе: Служба подписки SWETS; в Малайзии: Kovind Enterprises; в Сингапуре: Sanathana Dharma Publications; в Индии (Дели): Central News Agency Limited; на Маврикии: CODIP; в Тринидаде: Пандит Нарендра и Ашвини Рагунанан. Печать: Quad / Graphics, Waseca, Миннесота.

Над русской версией журнала работали: Главный редактор и переводчик: Динанатха Бодхисвами; переводчик: Холодников Дмитрий; дизайн-макет, верстка: Синникова Ольга.

ПО МОЕМУ МНЕНИЮ

Иштадэвата даршан

Как внешнее почитание личного Бога может направить нас внутрь самих себя

СТИВ БРИГГС

Я крепко спал в горах Тирумалы в два часа ночи, когда меня разбудил звонок в дверь. Повязав *дохоти*, я отправился в обитель Шри Венкатешвары, наиболее почитаемое в Индии место паломничества. После того как я с радостью пропел фразу «я верю в Бога Венкатешвару», меня проводили к входу во внутреннее святилище храма, где взоры всех присутствующих были прикованы к двум тяжёлым медным дверям. Два десятка паломников пришли, чтобы стать свидетелями обряда под названием *супрабхатам*, пробуждение Господа.

Стены легендарного южноиндийского храма задрожали от звуков труб, барабанов из козлиных шкур и звонких колокольчиков, и двери распахнулись. Лампы с маслом *схи* и клубы дыма от благовоний утопали в аромате камфоры. Один за другим верующие переступали порог, входя в узкий коридор, ведущий к массивному каменному своду. В другом конце прохода стояла внушительная фигура. По мере приближения к колоссальному изваянию слабое чувство благоговения перерастало в сковывающие тело энергетические вибрации. Величественная трёхметровая статуя Баладжи из чёрного гранита возвышалась прямо передо мной, Его правая рука была открыта в жесте благословения. Над Его головой горела корона, украшенная алмазами и десятисантиметровым изумрудом. Как дети у ног могущественного монарха мы стояли в благоговейном трепете перед нашим Царём. Сев у подножия Баладжи, мы наблюдали за тем, как жрецы украшают огромными разноцветными гирилами Его широкие плечи под пение «Вишну Сахасранамы» группой *пандитов*. Произносятся каждое из 1008-ми священных имён, жрец осыпал лепестками роз стопы Баладжи. Я чувствовал одновременное погружение в стоявший передо мной образ и внутрь самого себя.

Для большинства принадлежащих к индуистской традиции *Иштадэвата*, избранное Божество, олицетворяет их самую заветную духовную связь. Вполне объяснимо, что личный Бог более привлекателен для верующих, чем концепция недвойственного безличного Абсолюта Адвайты. Такова божественная форма Баладжи, с которым у поклоняющихся могут складываться личные отношения.

Один гималайский йог однажды предложил мне метод приближения к моему



Иштадэвате. Он назвал это слиянием и описал способ медитации, при котором осознание вдыхается в сердце, и мы чувствуем, что становимся едиными со своим личным Божеством. Произнесение мантр – ещё одна проверенная временем практика. Мой друг, гималайский йог, рассказал мне, что если нам посчастливится понять связь

между нашей мантрой и *Иштой*, то это Божья милость. Если нет – значит, Бог держит это от нас в тайне.

Нет необходимости в том, чтобы кто-то пояснял истинную сущность нашей мантры. Она является самораскрывающейся. Мантра и связанное с ней Божество тождественны. Если мантра представляет собой образ Кришны, то Кришна раскрывает Себя в должное время и дарует духовное прозрение. Начиная с этого момента, верующий будет любить своего Бога, любить втайне, во внутреннем святилище своего сердца. Когда мы наконец встретимся лицом к лицу с тем, кого призываем, и войдём в личные отношения со своим *Иштой*, мы приблизимся к своей цели. В конце концов, самое главное – это милость Бога.

Когда мы закрываем глаза и медитируем, мы пребываем со своим личным Богом, что во многом сходно с *дарианом* Баладжи в Его внутреннем святилище. Природа мантры такова, что она призывает Божество этой мантры. Поэтому наши духовные учителя часто советуют нам повторять свою мантру в течение всего дня и даже ночью.

Бхагаван пребывает глубоко внутри каждого из нас, находясь в наших сердцах как чистая и невинная любовь. Медитируйте на свою мантру в своём сердце, помня, что повторение имени нашего *Иштадэваты* – это высшая дхарма в жизни. По мере практики внутреннее святилище сердца однажды станет подобно обители Бога Венкатешвары в горах Тирумалы. Тогда мы осознаем, что целью паломничества, как внешнего, так и внутреннего, является соединение с нашим *Иштадэватой*.

Стив Бриггс (STEVE BRIGGS), будучи подростком, встретил своего гуру на семинаре по медитации в швейцарских Альпах. Он имеет степени MBA и Ph.D. (доктора философии) в области изучения Вед, автор книги «Сказка о гималайских йогах». См.: stevebriggsauthor.com

Обретение покоя и удовлетворённости

Волнуетесь? Обременены заботами? Расстроены? Вот несколько поразительно действенных методик, которые могут привнести *шанти* в вашу жизнь

САДГУРУ БОДХИНАТХА ВЕЙЛАНСВАМИ

На Маврикии наш духовный парк – вместе со многими храмами, большими и маленькими, – служит цели вдохновения посетителей на духовный рост и обретение мира, *шанти*, находящегося внутри каждого из нас, являющегося природой нашей души, её основной сущностью.

Мой Гурудэва Шивайя Субрамуниясвами был очень прямолинейным. В отношении мира он заявил: «Для мира во всём мире следует остановить войну дома». Таким было его послание 1200 делегатам Международной конференции религиозных и духовных лидеров «Саммит тысячелетия мира во всём мире», проведённой ООН в августе 2000 года.

Хотя Гурудэва признавал важность деятельности правительств для установления мира, он считал ещё более важной роль каждого человека. Он подчёркивал, как в ООН, так и в любом другом месте, что каждый, кто становится умиротворённым внутри самого себя, создаёт более мирную планету и совершает небольшой шаг в направлении мира во всём мире – будь то один человек, одна семья или одна община.

И хотя мы можем обрести мир, *шанти*, когда приходим в храм, может оказаться достаточно сложным сохранять это чувство мира и спокойствия при столкновении с обязанностями и проблемами нашей повседневной жизни. Возможно, мы можем удержать его на один или два дня, но потом оно уходит.

Гурудэва дает четкие советы в этом отношении: «Поддержание радости и спокойствия в жизни означает удовлетворенность своим положением, в не зависимости от благосостояния. Будьте довольны своими деньгами, большими или малыми. Будьте довольны своим здоровьем... Будьте довольны своими друзьями. Будьте верны своим давним надежным товарищам. В принципе, удовлетворенность, *сантоша*, – это свобода от желаний, достигаемая путем перенаправления силы желания, и ведение прекрасной жизни в пределах того, что у вас имеется».

Вот несколько примеров, иллюстрирующих поддержание мира и удовлетворенности. Первый пример. Человека не повышают в должности, которую, по его мнению, он заслуживает. Первая его реакция – досада и разочарование, но спустя некоторое время он выходит из этого состояния, решив принять сложившиеся обстоятельства и быть счастливым в них, продолжая стремиться к карьерному росту.

Второй пример. Жена считает, что квартира, в которой живёт семья, слишком мала и осторожно жалуется своему мужу, выражая своё недовольство. Позже в течение дня, когда она играет со своей маленькой дочерью, её настроение меняется, и она испытывает благодарность за своего ребёнка и мужа. Её чувство недовольства размером квартиры уменьшается.

Третий пример. Адвокат провел весь день в сложных исследованиях правового вопроса. Мозги, как говорится в таких случаях, кипят. По дороге домой он останавливается в парке, гуляет, расслабляется и наслаждается исцеляющей красотой природы. Это успокаивает его разум, и он возвращается домой в спокойном настроении.

Четвёртый пример. Подросток обманывает свою мать в отношении того, где он был днём. Его душа



не спокойна, мучимый своей виной, он признаётся матери и вскоре снова обретает внутренний покой.

Давайте теперь обратимся к конкретным советам в отношении того, что мы можем сделать, чтобы обрести душевный покой, именуемый удовлетворённостью. Самое главное требование для поддержания удовлетворенности – это недопущение *адхармических* или недобродетельных поступков (и, прежде всего, лжи), будоражащих ум и эмоции. Другая стратегия заключается в том, чтобы не позволять разногласиям перерасти в спор. Разногласия естественны, но подходить к ним нужно разумно и взвешенно. Всегда быть готовым к компромиссу – это ключ к тому, чтобы не давать дискуссиям перерасти в конфликты.

Одна из основных причин семейных конфликтов – это ошибочное представление, что дом – это то место, где следует выпускать пар. Муж злится на своего начальника, но не может выместить зло на нём. Дочь обижена на учителя, делающего замечание в присутствии одноклассников. Каждый член семьи может принести подобное раздражение домой в конце дня и передать его другим. Это порождает дисгармонию, ссоры и напряжённую атмосферу в семье. Дом перестаёт быть убежищем.

У Гурудэвы есть блестящее представление о доме. Он говорит, что нам нужно считать дом святилищем для всей семьи и никогда не смотреть на него как на место, где мы можем отпустить пар или выразить наши разочарования эмоционально. Он подчеркивает, что он должен иметь ещё более высокий уровень профессионального поведения, чем школа или рабочее место. В таком убежище родители взаимосвязаны культурно, религиозно, без дисгармонии или споров. Дети уважают, родители любят, и все внутренне находятся в мире.

У Гурудэвы есть блестящее понимание дома: «Мы должны считать дом святилищем семьи. И никогда не относиться к нему как к месту эмоциональной разрядки и раздражения». Он подчёркивает, что в доме следует поддерживать ещё более высокие стандарты поведения, чем в школе или на работе. В таком убежище родители взаимодействуют культурным и религиозным образом, гармонично и без ссор. Дети исполнены уважения, родители – любви, и все находятся в состоянии внутреннего покоя.

Кто-то спросит, если не следует эмоционально разряжаться дома, то где это можно делать? Выйдя из школы или с работы в состоянии раздражения, мы можем зайти по дороге в храм или прогуляться в живописном месте, парке или ботаническом саду, пройтись по берегу и позволить красоте природы успокоить наш ум. Ещё одно прекрасное место для разрядки – это какой-либо физкультурно-оздоровительный центр, где можно освободиться от стресса с помощью плавания, бега или на велотренажёре. Когда мы придём домой, мы будем спокойны и готовы наслаждаться семейной жизнью, а не выводить её из равновесия.

Те, кто проводит весь день дома, например домохозяйка, воспитывающая ребёнка, также могут испытывать стресс. В этом случае применяются те же средства. Ненадолго покиньте дом и посетите храм, красивое место или спортивный зал. Регулярно выходить из дома для снятия напряжения очень важно.

Гурудэва полагает, что некоторые виды стресса лучше всего устраняются в храме. Храм – это особое место, где мы можем излить свои



эмоции Божеству. Что бы мы ни ощущали, мы можем выразить это Богу и богам и освободиться от груза, не обременяя других людей. Это может привести к продолжительным слезам, но в храме это допускается.

Ещё одной причиной потери удовлетворённости является круговорот желаний, в который мы попадаем. В нашем современном мире мы постоянно сталкиваемся с рекламой, утверждающей, что мы станем счастливее, если приобретём тот или иной новый товар. Роскошные автомобили, более быстрые компьютеры, современные мобильные телефоны, модная одежда – всё это обещает неуловимое душевное состояние, именуемое счастьем. Конечно, обладание новой вещью, вызывает чувство восторга, но эта эмоция недолговечна, и мы вскоре возвращаемся к тому же состоянию ума, в котором находились, прежде чем совершили покупку.

Самое главное – это подняться над этим круговоротом недовольства, желания, приобретения, счастья и несчастья. Чтобы преодолеть мощные импульсы желания, займите следующую позицию: «Я благодарен за то, что имею в настоящий момент, и доволен этим. Я приобретаю этот товар не потому, что он сделает меня счастливее, но потому что моя семья получит значительную пользу от его приобретения».

Быть довольным тем, что имеешь, не означает, однако, что вы не должны искать развития в жизни. Это не означает, что вы не должны использовать свою силу воли для претворения в жизнь своих планов. Скорее это означает, что вы не должны расстраиваться, продолжая стремиться к своим целям, и не отчаиваться, если не получаете то, что хотите.

Однако быть довольным тем, что имеешь, вовсе не означает, что вы не должны стремиться к прогрессу в жизни. Это не значит, что вы не должны использовать силу воли для осуществления своих планов. Скорее это означает, что вы не должны расстраиваться и отчаиваться, если не получаете то, что хотите.

Гурудэва провозгласил: «Жизнь подразумевает – жить радостно». Занятие такой оптимистической позиции помогает нам избежать предубеждения, что если мы серьёзно относимся к духовному развитию и регулярности в *садхане*, то якобы обязательно должны придержи-

Равновесие: человек испытывает глубокое удовлетворение, живя в настоящем и осознавая присутствие Бога в своей жизни

ваться угрюмого отношения к жизни. Мы можем быть строги с самими собой, но в то же время оставаться радостными. Конечно, когда мы сталкиваемся с серьёзными трудностями, такая позиция может быть на время утрачена. Но Гурудэва напоминает нам о необходимости работы над собой и возвращения жизнерадостного отношения как можно скорее.

Мощный метафизический инструмент, предлагаемый Гурудэвой в книге «Слияние с Шивой», – жить в вечности настоящего момента. Это производит ощущение, что больше нет будущего, о котором следует беспокоиться, и нет прошлого, о котором следовало бы сожалеть. Беспокойство о будущем – частая причина недовольства. Гурудэва учит нас жить в настоящем.

Он открыл одну полезную технику, когда ему было всего семь лет. Его отец вёз его на мотосанях 1934-го года выпуска домой в Фолен Лиф Лейк во время метели. Когда они застряли, он обнаружил, что беспокоится из-за того, что может опоздать и пропустить свою любимую еженедельную радиопередачу «Капитан Полночь». Мальчик заметил, что его сознание отправилось в будущее и вернуло его обратно, сказав себе: «У меня всё в порядке прямо сейчас. Это ещё не произошло». Каждый раз, когда тревога снова возникала у него в голове, он повторял: «У меня всё в порядке прямо сейчас». С помощью этой практики он научился контролировать своё осознание и побеждать беспокойство о том, что может или не может произойти.

Гурудэва призывает искателей практиковать пребывание в вечном сейчас, задавая вопрос: «Всё ли у меня в порядке прямо сейчас, непосредственно в данный момент?» – и отвечать на него: «У меня всё в порядке прямо сейчас». Вы можете выполнять это простое упражнение всякий раз, когда заметите, что ваше осознание блуждает в будущем, и вы беспокоитесь о том, что может произойти. Продолжайте спрашивать и отвечать, пока не ощутите в себе позитивные изменения, спокойствие и удовлетворённость.



«Внутренний поиск» Шри-Ланка 2019

Путешествие начинается в Коломбо 14 марта



Ванаккам и Намасте!

Гималайская академия – издатели журнала «Индуизм сегодня» и *Hindu Press International* – сообщает о проведении в 2019 году туристической/учебной программы *Innersearch* («Внутренний поиск») на Шри-Ланке. Под руководством Садгуру Бодхинатхи Вейлансвами, Гуру Махасаннидханама *Kayau Adхинама* на Гавайях, пятьдесят участников начнут путешествие в Коломбо 14 марта 2019 года и закончат его 29 марта. Это будет 26-ая программа «Внутренний поиск» со времени её первого проведения Садгуру Шивайя Субрамуниясвами в 1967 году.

В ходе программы будут проводиться учебные занятия, мы посетим храмы и святые места, связанные с Учителем нашей традиции (Парампары), в том числе великий храм Наллур Муругана в Джаффне, храм Кирималей Шивы, *ашрам* Садгуру Йогасвами.

Попутно мы будем наслаждаться невероятной красотой острова. Последние четыре дня группа проведёт на морском курорте на восточном побережье острова для изучения местной культуры и проведения занятий духовной практикой и философией *шайва-сиддханты* с Садгуру и другими сопровождающими его *свами*. Присоединяйтесь к нам!

Подробная информация размещена на сайте:
bit.ly/SriLankaInnersearch



ГИМАЛАЙСКАЯ АКАДЕМИЯ

Стоимость участия:

Взрослые: 3900 долларов США
Молодёжь (8-17): 2900 долларов США
Дети (2-7 лет): 2100 долларов США

ИЗ АГАМ

Священная мантра «Вьома Вьяпине» (Vyoma vyāpine)

Выдержки из *Агам*, в которых раскрываются священные имена Шивы и превозносятся вечные, чистые качества Божественной Высшей Реальности

Ниже приводится перевод-комментарий «Вьома Вьяпине», длинной мантры, часто произносимой жрецами во время проведения храмовой пуджи. Эта мантра из десятой главы «Раурава Агамы».

Om. Обозначение чистого уровня, трансцендентного и неразрушимого.

Vyoma vyāpine. *Вьома* – это высшее пространство. Из-за своей вездесущей природы и неизмеримости оно называется *вьома*.

Vyomarūpāya. Будучи связанным с формами, но не утрачивая вездесущей природы для блага всех миров, Он называется *Вьомарупа*.

Sarvavyāpine. Верховный Бог, идентичный присутствующему повсюду пространству, именуется *Сарвавьапи*.

Śivāya. Приветствие Шиве, являющемуся гуру, вечно свободным от желаний (*рага*) и всех аспектов, связанных с воплощением.

Anantāya. Из-за Своего неизмеримого величия и качества быть вечно нерождённым, этого Господа восхваляют как *Ананта*.

Anāthāya. Будучи вечно связанным с непреходящим бытием и являясь Абсолютным Богом всех богов, *дэвов*, *асуров* и других существ, *Парамешвара* восхваляется как *Анатха*.

Anāśritāya. Поскольку нет равных Ему, представляющему собой последнее и окончательное прибежище, Его называют *Анашрита*.

Dhruvāya. *Дхрува* – это неизменное постоянство. Одно из важных качеств Садашивы – Его постоянство, навсегда поглощающее все вещи в Себя во время окончательного и полного разрушения, именуемого *Махатралайя*.

Śasvatāya. Абсолютная власть давать указания и руководить принадлежит Ему, так как Он обладает непревзойдённой высотой и спонтанным состраданием.

Yogarīṭha samsthitāya. Господь Шива постоянно пребывает погружённым в йогу *шивасадбхава*, которая является Его исключительной самосущей природой, заключающейся в вечной свободе от *анавы*, *кармы* и *майи*.

Nityayogine. Всегда связанный со всеми другими системами йоги и превосходящий их, Он именуется *Нитьяйоги* мудрецами, познавшими сущность *таттв*, или категории бытия.

Dhyānāhārāya. Сидящий на пьедестале йоги в непрерывном созерцании, Шива восхваляется как *Дхьянахара*.

Aum namaḥ śivāya, sarvaprabhāve. По этой причине Господь Шива, всегда пребывающий в состоянии спокойствия, идентифицируется с *аум* и *на-мах* (где *на* обозначает устраивающее действие, а *ма* – неуверенность, сомнение или беспорядок).

Śivāya. Он всегда благоприятен, исполнен благодати и сострадания, независимо от формы или отсутствия формы. Он известен под именем Шива.

Īśanamūrdhāya. Шива обладает пятью великими мантрами Брахмы (*Ишана*, *Татпuruша*, *Агхора*, *Вамадэва* и *Садьоджата*). Поэтому он восхваляется как *Ишана Мурдха*.

Tatpuruṣa vaktrāya. Будучи свободным от воздействия *майи*, он раскрывает высшее знание в виде *Вед* и *Агам*. С помощью этой мантры Он наполняет все миры.

Aghora hrdayāya. *Агхора* означает «тот, кто предрасположен к борьбе со злом и пороками». Агхорам – состояние безмятежного



Наполнение Высшего пространства: В предисловии к данной главе говорится: «Так, безупречный смысл излился из самосияющего и вечно чистого лика Бога богов, подобно вспышки молнии».

спокойствия, и в этом аспекте оно обозначает полное осознание всех существующих вещей.

Vamadeva guhyāya. Значение этой мантры – втайне управлять переселением душ и оставаться сокрытым во всех мирах, вещах и существах.

Sadyojāta mūrtaye. *Садья* означает «тот, кто немедленно дарует состояние благополучия». Сам же Он остаётся несотворённым, *Адждата*.

Om namo namaḥ. Нетленная форма.

Guhyāti guhyāya. Его называют *Гухьяти-гухья*, поскольку Он обладает силой сокрытия и тайны.

Gopre. Он хранит *сиддхи*, духовные силы, и потому именуется Гоптра.

Nidhanāya. Тот, кто осуществляет циклы разрушения.

(Продолжение следует...)

Д-р С. П. Сабхаратнам Шивачарьяр происходит из традиции жрецов *Адишайва*, он эксперт в области древнего тамильского языка и санскрита, специализируется на *Ведах*, *Агамах* и *Шилпа Шастрах*. Данный отрывок взят из его перевода «Раурава Агамы».

Духовный ИНСТРУМЕНТАРИЙ просветлённого Учителя



Советы в помощь друзьям
и семье в преодолении двадцати
одной распространённой
жизненной проблемы

ВЗЯТО ИЗ НАСТАВЛЕНИЙ САДГУРУ ШИВАЙИ СУБРАМУНИЯСВАМИ

- Тяготит прошлое?
- Беспокоит будущее?
- Трудности в медитации?
- Постоянно злитесь?
- Нет времени для духовной практики?
- Испытываете неконтролируемый страх?
- Не можете установить связь с Богом и богами?
- Озадачены своей кармой?
- Не можете справиться со своими делами?
- Часто задаётесь вопросом «Почему я?»
- Уязвимы для психического воздействия?
- Плохое самочувствие? Хотите быть здоровым?
- Желаете быть счастливее?
- Не можете терпеть некоторых людей?
- Чувствуете постоянное раздражение?
- Последние дни жизни?
- Конфликты с супругом?
- Не слушаются дети?
- Разводятся родители? Вы огорчены?
- Страдаете от финансовых проблем?
- Расстроены, что умирает любимый человек?

Изображение человека, входящего в лабиринт, символизирует труднопроходимые пути, которые мы должны преодолеть. Духовные ключи, подобные перечисленным в данном разделе, могут провести нас через лабиринт жизни. Фотографии, сделанные с помощью микроскопа, на последующих страницах иллюстрируют, как что-либо неприятное, даже смертельный вирус, может выглядеть совершенно по-другому и даже красиво при изменении точки зрения. Это применимо и к жизненным проблемам.

Один из терминов, который мой Учитель Садгуру Шивайя Субрамуниясвами использует для описания индуистских практик, – это «инструменты». В 2001 году во время европейского турне «Внутренний поиск» он сказал: «Я предоставил вам все инструменты, и вам решать, будете вы их использовать или нет». Гурудэва хотел подчеркнуть, что в изложении его учения – трилогии «Танец, Жизнь и Слияние с Шивой» – нам дан полный набор инструментов и методик в помощь на духовном пути. Эти инструменты были открыты Учителем на протяжении его 52-летней проповеднической деятельности, начавшейся в 1949 году. Он подчёркивал, что нет необходимости в других инструментах, других методиках – важно использовать то, что мы имеем. Беспокойство и недовольство – два примера ежедневных ситуаций, которые могут быть разрешены при использовании этого инструментария Гурудэвы. Мы знаем людей, которые беспокоятся о будущем из-за распространения терроризма, экономической нестабильности или изменения климата. Лекарство Гурудэвы от беспокойства состоит в том, чтобы задать себе вопрос: «Разве со мной что-то не в порядке прямо сейчас, в данный момент?» И затем ответить на него: «Нет, в данный момент со мной всё в порядке». Продолжайте спрашивать и отвечать, пока не обретёте твёрдую уверенность в себе и чувство спокойствия. Для избавления от недовольства проверенный временем инструмент – это делать счастливыми других. Когда мы сосредоточены на том, чтобы помогать другим, наше счастье автоматически увеличивается.

Среди наших читателей нет ни одного, кто не сталкивался бы с большинством или даже со всеми перечисленными проблемами, если не лично, то в кругу семьи, друзей или коллег. Совет здесь прост и однозначен и поэтому позволяет делиться им с теми, кто столкнулся с аналогичными жизненными проблемами. Если вы знаете кого-то, кто готов использовать мудрый совет и нестандартное решение проблемы, скопируйте и отправьте ему соответствующий «инструмент» со своими пожеланиями благополучной жизни. Кто знает, может быть, вы сможете помочь кому-то преодолеть трудную ситуацию и испытаете воздействие хорошей кармы от своих усилий.

Материалы для данного Учебного раздела взяты из «Инструментария для духовной жизни» Гурудэвы, составленного монахами Кауаи Адхинама к годовщине Махасмадхи в 2005 году для сохранения его духовного наследия. Полностью текст «инструментария» без правок редакции можно скачать здесь: bit.ly/GurudevaToolbox. Заинтересованным в получении полной информации по какой-либо из этих тем рекомендуется изучить трилогию «Мастер-курс», размещённую по адресу: bit.ly/MCTrilogy (английская версия) или www.sivalingam.ru (русская версия).

Садгуру Бодхинатха Вейлансвами

Споры папоротника,
20-кратное увеличение,
автор Рохелио Морено

Тяготит прошлое?

1 Для продвижения по пути к просветлению мы должны жить в настоящем. В низших областях ума, где пространство и время кажутся чрезвычайно реальными, мы тревожимся о прошлом или беспокоимся о будущем. Эти два чувства взаимно переплетаются и ограничивают осознанность. Жизнь в прошлом или в будущем создают нам препятствия следующим образом: прошлое – проживанием вновь старого опыта, большей частью неприятного, так как он ярко запоминается, что заслоняет восприятие будущего. Жизнь в будущем чрезмерно возбуждает

интеллект, эмоции и желания. Будущее – это практически не что иное, как один из видов фантазии. Прошлое и будущее в равной степени нереальны и вредят духовному раскрытию.

Человек, действующий в настоящем, контролирует свой собственный ум. Он естественным образом становится более счастливым, более успешным. Он выполняет любое задание с предельным вниманием, и результаты этого одинаково заметны как в качестве его работы, так и в сиянии его лица. Ему не надоедает то, что он делает, каким бы простым и будничным

это ни казалось. Для него всё интересно, увлекательно и приносит удовлетворение. Человек, полностью живущий в настоящем, – это умиротворенный человек.

Если мы посмотрим на прошлое или на будущее как на серию снов, то заметим, что прошлое проверяет нас, а будущее бросает нам вызов. Мы не можем изменить прошлое, но мы можем изменить своё отношение к тому, что с нами происходило в прошлом.

Давайте больше никогда не будем беспокоиться о прошлом. Даже не думайте о нём. Рассматривайте всё происходящее в свете настоящего, а не в темноте прошлого.

- ❖ Не закидывайтесь на неприятных событиях прошлого ни в мыслях, ни в разговоре.
- ❖ С любовью ищите возможность исправления прошлых проступков.
- ❖ Помните, что все произошедшее с вами, даже неприятные вещи, служат божественной цели и были созданы вами самими согласно законам кармы.
- ❖ Запишите то из вашего прошлого, что тревожит вас, на листе бумаги и сожгите его.

Клетки HeLa
эпителия человека

Беспокоит будущее?

2 Сначала начните видеть этот мир прекрасным, поймите, что в нём нет совершенно ничего плохого. Затем задайте себе такой вопрос: «Разве со мной что-то не так прямо сейчас, в данный момент?» И ответьте: «Нет, со мной сейчас всё в порядке». Признайте это. Затем минуту спустя, в следующий настоящий момент, снова спросите: «В порядке ли я сейчас?» Продолжайте задавать себе этот вопрос на протяжении всей своей жизни, и вы всегда будете чувствовать себя хорошо и обретёте уверенность в себе. Такое отношение устраняет страх, беспокойство и сомнение. Я поступаю так с семилетнего

возраста, и до сих пор убеждён, что прямо сейчас у меня всё в порядке!

Осознание того, что у вас всё хорошо в настоящий момент, что свет вашей души имеет возможность светить хотя бы немного сквозь окружающие его слои ума, достаточно, чтобы сделать ваше будущее спокойным. Потому что ваше будущее совершается в настоящем, в бесконечном сейчас. Мистик не отправляется в будущее и не проживает эмоционально те события, которые могут произойти, а могут и не произойти с ним. Мистик остаётся в настоящем, в «прямо сейчас», используя каталог опыта прошлого как книгу планирования своего будущего.

- ❖ Стройте четкие планы на благоприятное будущее. Подробно записывайте их. Пересматривайте их и вносите изменения каждый год.
- ❖ Приучайте себя жить в настоящем, и когда ум погружается в беспокойство о будущем, возвращайте его в текущий момент.
- ❖ Если ум начинает беспокоиться, говорите себе: «Со мной все в порядке прямо сейчас». Продолжайте утверждать это, и беспокойство рассеется.

Каждый раз, когда вы пребываете в роскоши беспокойства – а роскошь беспокойства является той роскошью, которую вы не можете себе позволить, – скажите себе: «Я в порядке в данный момент», – и забудьте о том, куда вы идёте, забудьте о том, где вы были, а просто будьте там, где вы находитесь, где находится ваше физическое тело, в его непосредственном окружении. Будьте свободными от прошлого, пребывайте в настоящем, отстранитесь от будущего и живите в бесконечном сейчас. Именно наше прошлое раскрашивает, обуславливает и даже создаёт будущее. Мы очищаем прошлое в настоящем и формируем будущее в настоящем.

Трудности в медитации?

3 С выпрямленной спиной и сбалансированной на вершине позвоночника головой мы становимся активны и позитивно настроены. Мысли мелькают в субстанции ума, и мы осознаём их множество. Поэтому следующий шаг – это преобразование энергии мыслящей области ума таким образом, чтобы переместить наше осознание в ту его область, которая не думает, а сознаёт, наблюдает за областью мышления.

Энергия мыслящей области ума управляется и преобразуется с помощью контролируемого дыхания. Начальная *прамаяма* – это метод дыхания, когда вы вдыхаете, счи-

тая до девяти, задерживаете дыхание на один счёт, затем выдыхаете, считая до девяти, и задерживаете дыхание на один счёт. Это позволит вам быстро ощутить ту область ума, которая не думает, но является интенсивно воспринимающей, спокойной, благодатной, постигающей совокупность понятий, а не представляющей отдельные их части. ... Мы начинаем ощущать активность *сущимны*, энергии позвоночного столба, и тогда мы готовы начать медитацию. Медитируйте на осознание как отдельную сущность, протекающую сквозь все области ума, как свободный гражданин

мира, путешествующий по всем странам, всем городам, ни к чему не привязываясь.

Когда мы только начинаем медитировать, осознание блуждает по многим областям ума. Оно подобно скачущему мячику для настольного тенниса. Мы должны призвать свою силу воли и научиться удерживать осознание, сосредоточившись на чём-то одном. Мы должны понять, что медитация – это дисциплинированное искусство настройки на самые глубокие и тонкие духовные энергии. Это не фантазии. Это не новшество. Это не то, что вы делаете потому, что это делает ваш сосед. Это священное, самое священное действие, которое вы можете совершать на этой планете, и к нему следует подходить предельно самоотверженно и честно.

- ❖ Сидите прямо, стойте прямо, никогда не сутультесь и не опускайте голову.
- ❖ Занимайтесь простой *прамаямой*, контролем дыхания, чтобы обуздать энергию ума.
- ❖ Употребляйте только свежие и чистые продукты, избегайте пищевых полуфабрикатов.
- ❖ Принимайте душ перед ежедневными занятиями медитацией, идеальное время для которых – часы перед рассветом.

Постоянно злитесь?

4 Гнев, как я заметил, — это самый труднопреодолимый из пороков, внешне он проявляется по-разному: выраженное недовольство на лице, долгое молчание, повышение голоса, крик, брань и так далее. Склонным к гневу, не следует заниматься раджа йогой, *джапой* или *пранаямой*, любой другой практикой, усиливающей энергетику высших *чакр*, иначе вся энергия может обрушиться в соответствующие низшие *чакры* и проявиться в виде неконтролируемых страха, гнева и зависти. Мой *Садгуру* учил: «Твори добро для всех. Бог внутри тебя. Не убивай. Не таи злобы».

Существует восемь ступеней гнева по «шкале интенсивности»: 1) затаённая злость; 2) пренебрежение; 3) обвинение и порицание; 4) брань и крики; 5) требования и угрозы; 6) преследование; 7) частично контролируемое насилие и 8) слепая ярость. Некоторые всё время испытывают злость, так как живут, подверженные низкой природе, и всегда мысленно критикуют и спорят.

Гнев делает мышление человека коварным, и, несомненно, в основе гнева лежит страх. Злой человек всегда чего-то боится. Обычно это что-то, что может или должно

произойти. Он всегда с кем-то конфликтует. Гнев и страх — это движущие силы сознательного ума. Большинство людей пребывает в сознательном уме бессознательно.

Можно постепенно научиться контролировать гнев, если при его вспышках каждый раз класть в банку некоторую сумму денег, например, пять долларов США, и затем передавать эти деньги в детский дом. Вскоре злиться станет слишком накладно. Однако в отношении обеспеченных людей этот метод может не сработать. Я обратил внимание, что в их случае лучше прибегнуть к методу воздержания от очередного приёма пищи, всякий раз, когда они проявляют чувство гнева.

❖ Кладите пять долларов США в банку каждый раз, когда вы злитесь, и передавайте их на благотворительные нужды, когда она наполняется.

❖ Если возникает гнев, пропускайте следующий прием пищи, чтобы воздействовать на свой ум.

❖ Ставьте каждый день один цветок перед фотографией обидевшего или оскорбившего вас на протяжении 31 дня, мысленно прощая его.

❖ Просите своего *садгуру* установить наказание за глубоко укорененные чувство обиды и страдания, поддерживающие страх в вашей нервной системе.

Нет времени на духовную практику?

5 Часто искатели, прибегающие к *садхане* (духовным практикам в индуизме), впадают в крайность и с чрезмерным пылом прилагают усилия для немедленного достижения результатов. Вначале, уделяя практике по два-три часа в день, они утомляются и со временем прекращают систематические занятия. Вот формула для начинающих: в понедельник, вторник, среду, четверг и пятницу — 20-30 минут *садханы* в одно

и то же время, в субботу и воскресенье — отдых.

Обычно, в начале практики медитации многие добиваются ощутимых результатов, их страстное желание к духовному раскрытию подталкивает их изнутри. Но когда медитирующий проникает в область подсознания — следующий этап в практике медитации — устойчивые модели, кажущегося несовершенным прошлого, начинают его пугать. Чтобы избежать встречи с

❖ Подберите подходящее для себя время и ежедневно занимайтесь духовной практикой. Хорошие привычки — мощная сила.

❖ Не впадайте в крайности в своей практике. Ваша цель — равномерное продвижение. Ожидайте, что на это потребуются годы, а не месяцы.

❖ Найдите друзей, поддерживающих ваши духовные устремления, и регулярно участвуйте с ними в *сатсангах* (общении с учителями).

самим собой, такие практиканты прекращают медитацию, и подсознание затихает. Ранее медитировавший искатель возвращается, ещё глубже погружаясь в сознательный ум, и снова становится рассредоточенным, чтобы забыть «все эти ужасы».

Спустя много лет от такого человека мы слышим: «Я бы хотел заниматься медитацией, но у меня нет на это времени». На самом деле он говорит: «Большая часть моего времени расходуется на то, чтобы отвлечь себя от назойливого подсознания». На пути к просветлению вы должны встретиться лицом к лицу со всем, что накопилось и хранится в подсознании за эту и прошлые жизни.

Испытываете неконтролируемый страх?

6 Что является самым трудным препятствием? Страх. Боязнь наших тайных мыслей, тайных чувств. Каково лучшее средство от страха? Двигайтесь к центру, где пребывает энергия, поддерживающая жизнь в вашем теле. Самый простой способ — покачивание вперед и назад. Ощутите силу, которая движет ваш позвоночник. Почувствуйте, как эта энергия высвобождается через физическое тело. Откройте глаза и снова взгляните на мир, и вы увидите его ярким и сияющим. В своём осознании на две трети вы на-

ходитесь внутри и на одну треть — снаружи. Вы уравновешены. «Обновляйтесь, меняя свой ум!» Обновляйтесь, высвобождая осознание из одной области бескрайней вселенной ума, возвращая его к своему источнику, и снова отпускайте, направляя его в другую часть этой вселенной. Через опыт мы обретаем зрелость и переходим от страха к бесстрашию, от гнева к любви, от конфликтов к миру, от темноты к свету и единению с Богом. Не бойтесь опыта и не бойтесь проживать свою *карму*. Идите по жизни смело.

В *шиваизме* мы становимся сильными и бесстрашными благодаря поклонению Шиве. Члены *Шайва Самаям*, шиваитской религии, не боятся смерти, потому что знают о перевоплощении. Члены *Шайва Самаям* не боятся вечного ада: вечного ада не существует. Представители *Шайва Самаям* не боятся своих лидеров, священнослужителей, *свами* и учителей. Члены *Шайва Самаям* не боятся Бога. Отсутствие страха делает вас сильными. Боящиеся Бога — подвержены гневу. Они боятся старших, боятся своего правительства. Они боятся надвигающихся несчастий и боятся болезней. Бог — это всего лишь один из пунктов в длинном списке вещей, которых они боятся. Путь духовного раскрытия для них закрыт. Только возлюбивший Бога становится на этот путь.

❖ Наполняйте свою ауру любовью и светом всякий раз, когда появляется страх.

❖ Преодолевайте страх смерти, убеждая себя, что вы — бессмертная душа.

❖ Утверждайте: «Я не есть это тело, ум или эмоция. Это всего лишь оболочка бесконечной энергии, протекающей сквозь них. Я — эта энергия. Я — ее источник».

Язык сверчка, увеличенный в 40 раз, автор Кристиан Готье

Нью-Йорк, Стайвесант-таун © Shutterstock

Не можете установить связь с Богом и богами?

7 На земле у богов есть своя особая обитель, и это святой храм. В освящённом храме, где регулярно и надлежащим образом проводится *пуджа*, они легко проявляют себя. Допустим, вы приходите в индуистский храм обременённые каким-либо беспокойством, но покидаете его, чудесным образом освободившись от душевного дискомфорта, и чувствуете себя в безопасности. Таково действие «божественных целителей» – богов нашей религии, живущих в Третьем Мире и приходящих в этот, где наши жрецы совершают *пуджу* и

призывают их проявиться в каменном образе. ... Божества приходят в своих неуловимых телах света. Они пребывают в каменном изваянии и над ним и благословляют своих почитателей. Если вы духовно совершенны и ваш третий глаз открыт, вы можете воочию увидеть Бога и удостоиться Его индивидуального *даршана*.

Случается, что на начальном этапе поклонения, индуист сомневается в реальности существования богов, особенно если он подвержен влиянию западного, экзистенциального мышления и философии.

Однако он может интуитивно чувствовать их присутствие, и это снова возвращает его в храм. Он ищет доказательств, будучи погружённым в процесс познания богов. Его поддерживают и вдохновляют сотни святых и *риши*, которые в ходе своих поисков уже установили близкие и устойчивые отношения с богами и восхвалили их величие на страницах Священных Писаний и в летописях. Если вы хотите познакомиться с богами, начните с Господа Ганеши. Возьмите его изображение и смотрите на него. Установите образ Ганеши в своём автомобиле или на кухне. Познакомьтесь с ним визуально. Затем узнайте его посредством слуха, воспевая его имена и посвящённые ему гимны. ... Религия – это связь между тремя мирами, а храмовое поклонение – способ установить личную связь с ними.

- ❖ Сделайте алтарь у себя дома и ежедневно совершайте простые подношения Богу.
- ❖ Старайтесь увидеть Божественный свет и энергию повсюду вокруг себя, в глазах каждого, с кем встречаетесь.

Т-лимфоциты атакуют вирус СПИДа
© Национальный центр здравоохранения США

Разочарованы своей кармой?

8 Мудрые никогда не обвиняют Бога, потому как знают, что несчастье – это возвращение созданных человеком *карм*, тяжёлых, но необходимых переживаний для его же духовного развития. Всякий раз, когда мы получаем ранение или травму, мы осознаём, что наши страдания – результат созданной нами *кармы*, инструментом исполнения которой является наш обидчик, которому, в свою очередь, также придётся страдать, когда *карма* опишет полный круг. Если вы примете на себя ответственность за всё происходящее с вами, у вас появится сила справ-

ляться со своей кармой милостью Господа Шивы. Когда вы поклоняетесь Ему в *шиваитском* храме, связываетесь с Ним как с Жизнью своей жизни и находите Его в медитации, Он посылает вам разум и всё необходимое для разрешения любой сложной жизненной ситуации. ... Мудрецы говорят: «Несите свою *карму* с радостью». Каждый раз, когда вы обвиняете другого в произошедшем с вами или ищите виноватых на стороне, скажите себе: «Это моя карма, я родился, чтобы пережить её последствия. Я обрёл физическое тело не для того, чтобы обвинять других во всём происходящем

- ❖ Принимайте любой опыт, как хороший, так и плохой, как результат своей собственной *кармы*, накопленной в этой и прошлой жизнях.
- ❖ Избегайте обвинять других и вместо этого принимайте на себя ответственность за все происходящее с вами.
- ❖ Будьте признательны за все, что дано вам в жизни. Благодарите за простые радости, что приносит вам каждый день.

со мной, и не для того, чтобы жить в невежестве неприятия своей *кармы*. Я пришёл сюда для духовного преобразования, чтобы должным образом исполнить всё предначертанное мне, согласно карме этой и прошлых жизней». В этом случае вы обретаете силу, чувство независимости и умиротворения. Умственные терзания прекращаются. Высокомерие исчезает. ... Когда вы впервые узнаете о существовании *кармы*, наилучшее решение – это с радостью принять свою ношу и стараться не увеличивать её. Несите свою *карму* с радостью. И как бы это ни было утомительно, начните распутывать многочисленные паттерны своего прошлого и настоящего с помощью выполнения ежедневной *садханы*.

Не можете справиться со своими делами?

9 Когда подсознание становится перегруженным фиксированием всего, что поступает в него из сознательного ума, мы испытываем разочарование, беспокойство, раздражение, чувство неуверенности и невроз. Это лишь некоторые из проблем, связанные с подсознанием, которые в настоящее время широко распространены в мире.

В жизни человека наступает момент, когда он должен положить этому конец. Он садится, начинает дышать, размышлять и осознавать единственно приятную вещь. Когда он поступает так, он делается энергичным,

и его воля укрепляется. По мере того, как обретается всё больший контроль над дыханием, человек становится спокойным и начинают проявляться удивительные способности души. Созерцание – первая из таких способностей, ведущая к раскрытию души.

Каждый обладает силой воли. Это неотъемлемая характеристика физического-астрального-психоэмоционального тела. Центром силы воли является *манитра чакра*, расположенная в районе солнечного сплетения. В отличие от других энергий, чем больше мы используем силу воли, тем больше её

у нас становится. На самом деле, проявляя силу воли, мы накапливаем новую энергию в *манитре чакре*. Это происходит, когда мы работаем упорнее, чем мы считаем для себя возможным, делаем немного больше, чем, как нам кажется, мы можем сделать. Прикладывая всякий раз дополнительное усилие, мы воспитываем большую силу воли, которая всегда будет с нами, даже в наших последующих жизнях. Фактически, сила воли – бесплатная и неограниченная в использовании энергия.

Поэтому чем больше вы задействуете свою силу воли в религиозном служении, предпринимательской деятельности, личной, семейной или храмовой жизни, при выполнении всех *ям* и *нийам*, тем большей силой воли вы обладаете. Это накопительный, постоянно растущий банковский счёт.

- ❖ Приучайте себя заканчивать каждое начатое дело независимо от его сложности.
- ❖ Каждый раз перед сном закрывайте глаза и вспоминайте одно за другим все события прошедшего дня.
- ❖ Выполняйте любое, даже простое дело, за которое берётесь, лучше, чем ожидается. Поступайте так регулярно несколько месяцев или лет, и вы пополните свой банковский счёт уверенности и решительности.

Часто задаётеся вопросом «Почему я?»

10 Вы часто спрашиваете: «Почему это должно произойти со мной? Чем я заслужил это?» Этот жизненный опыт вы обрели благодаря собственным усилиям. Любой менее яркий опыт не имел бы для вас такого значения, так как вы не извлекли бы из него никакого урока. ... Каждый наш опыт – это хороший опыт, потому что он формирует нас. Он придаёт нам форму, как скульптор, лепящий из куска глины. Из уродливого куска глины в руках настоящего мастера может родиться произведение искусства.

Подобным же образом, жизненный опыт, даже тот, что мы считаем ужасным, формирует нас. И этот процесс происходит быстрее и приносит нам огромную пользу, если мы воспринимаем его с точки зрения внутреннего человека, вечного человека, бессмертного существа. Таковы отношение и мысли, которыми мы должны обладать на пути к просветлению...

Даже в мирском страдании присутствует божественный промысел. Страдания нельзя полностью избежать. Это естественная часть человеческой жизни и сти-

муд для духовного роста. Зная это, мудрые принимают страдание в не зависимости от источника, будь то ураганы, землетрясения, наводнения, голод, войны, эпидемии или необъяснимые трагедии. Подобно тому, как сильный огонь в печи очищает золото, страдание очищает душу до блеска. Страдание приводит нас к важному осознанию того, что истинные счастье и свобода не могут быть обретены в этом мире, поскольку земные радости неразрывно связаны с печалью, а мирская свобода – с зависимостью. Усвоив это, верующие ищут *садгуру*, который учит их правильному отношению к страданиям и преднамеренно подводит их к трудностям *садханы* и *тапаса*, ведущим к освобождению от циклов опыта в мире дуальности.

- ❖ Верьте тому, что говорят мудрецы: каждый опыт полезен и со временем улучшит вашу жизнь.
- ❖ Вы не всегда можете контролировать то, что происходит с вами, но вы можете контролировать свои реакции на происходящее.
- ❖ Когда происходит что-то плохое, обращайтесь это вспять, отвечая разумно и творчески.
- ❖ Работайте над укреплением своей силы принятия.

Уязвимы для психического воздействия?

11 *Аурический* круг – это энергетическая оболочка вокруг самой *ауры*. Она действует как укрытие или щит от всех видов психического воздействия, сознательно или нет, направленного против человека. В отличие от зарядки *ауры пранической* энергией с помощью дыхания, *аурический* круг легко и быстро формируется путём создания мысленного образа яйца, окружающего вашу *ауру*. Скорлупа должна визуализироваться в виде большого полупрозрачно-

го овала из белого света с отверстием наверху размером с вашу голову. *Аурический* круг имеет форму яйца или овала, потому что окружает *ауру*, как скорлупа – яйцо. Его следует визуализировать на расстоянии от 90 до 120 сантиметров от тела в самом широкой его месте, сужаясь до 60 сантиметров в области головы и ног. Когда вы построили защитную оболочку вокруг своей *ауры*, её следует время от времени обновлять. Вы можете легко это сделать, вытянув руки перед собой на уровне живота.

- ❖ Держите свой дом и одежду в чистоте и опрятности.
- ❖ Избегайте низших *астральных* мест, игровых, развлекательных и злых заведений.
- ❖ Тихо или про себя пропевайте «Аум», когда чувствуете себя уязвимым для астральных влияний или сущностей.
- ❖ Прислушайтесь к мистическому внутреннему звуку, высокому «иини», для усиления своей психической защиты.

Затем прижмите ладони друг к другу и представьте, как энергия перетекает из солнечного сплетения в руки. Как только поток *праны* установлен, медленно разведите руки, ощущая, как *прана* исходит из кончиков ваших пальцев. Эта *прана* остаётся во внешней оболочке вашей *ауры*. Вытяните руки в стороны, а затем отведите их назад до соприкосновения пальцев и ладоней за спиной. В процессе выполнения постоянно направляйте *прану* из кончиков пальцев в оболочку *ауры*. Эта защитная полупрозрачная оболочка белого цвета – духовный щит, отражающий все вредные и неприятные для вас воздействия. Перед началом молитвенной практики или медитации следует всегда укреплять этот щит.

Плохое самочувствие? Хотите быть здоровым?

12 Многие задаются вопросом о физической боли. Как сохранять духовное спокойствие, когда в нашу жизнь вторгаются болезнь и страдания? Мы должны помнить одну главную вещь. Мы не наше физическое тело, не наши эмоции, не ум и не интеллект. Мы – чистая душа, окутанная завесой ума и эмоций. Мы живём в физическом и астральном теле. В действительности мы живём ещё глубже, внутри, в не зависимости от того, что происходит с нашим физическим телом, эмоциями и интеллектом.

Преданные Богу Шиве знают, что благополучие – это равновесие. Если возникает дисбаланс, именуемый болезнью, они применяют различные способы самовосстановления, а при необходимости, обращаются за помощью к *аюрведе*, *акупунктуре*, *хиропрактике*, *аллопатии*, *праническому* лечению или массажу. Верные Шиве не предаются чрезмерным заботам о еде, физическом теле, не застревают на своём здоровье, за исключением следования *аюрведе*. Они избегают жёстких диет без особого на то медицинского показания.

Согласно *аюрведе*, умеренное питание – это самое главное, что вы можете сделать для своего здоровья, если стремитесь к долгой жизни, лёгкости в медитации и позитивному настрою. Именно поэтому на протяжении тысяч лет йоги, садху и практикующие медитацию питались умеренно. Нет ничего, что бы вредило организму больше, за исключением курения и употребления наркотиков, чем чрезмерное питание, которое в свою очередь следует понимать, как с точки зрения количества, так и с точки зрения качества принимаемой пищи. Если вы регулярно переедаете, употребляете переработанную, мертвую пищу, то вы не соблюдаете *митахару*, умеренность в еде.

- ❖ Не застревайте на своих физических недугах. Большинство из них проходят сами собой.
- ❖ Соблюдайте *аюрведическую* диету и образ жизни.
- ❖ Ежедневно совершайте физические упражнения, даже если это короткие прогулки вокруг дома или в саду.
- ❖ Изучите способы самовосстановления и при необходимости применяйте их незамедлительно, стараясь не допустить перехода болезни в хроническую форму.

Эпоксидные волокна (каждый диаметром 1/500 человеческого волоса), обволакивающие зелёный шар. Авторы: Сунг Хун Канг, Боаз Покрой и Джоанна Айзенберг

Хотите быть счастливее?

13 Посмотрите в зеркало. Вы создали своё лицо с помощью множества своих мыслей, накопленных в течение жизни. Спросите себя: «Счастлив ли я или жду, когда другие сделают меня счастливым?» Позвольте себе быть добрым, позвольте себе выразить прекрасные качества своей души. Тогда счастье придёт к вам изнутри вместе с глубоким удовлетворением, внутренним миром и радостью. Всего мгновение добрых мыслей о ком-либо, о том, как хотя бы немного помочь ближнему,

пробудит в вашей душе то глубокое внутреннее удовлетворение, то чувство благополучия, которое вы в действительности ищете. С другой стороны, если вы позволяете своему уму пребывать в области критического мышления, в мире сплетен, не задумываясь о других, вы будете ощущать себя незащищённым и несчастным. Что бы ни происходило, это не принесёт вам внутреннего удовлетворения. Почему? Потому что в вашем сердце нет любви. Если вы окажетесь в таком состоянии ума, обратите энергии вспять и найдите

спокойствие внутри себя, проявляя доброту, щедрость, желание помочь другим. И вы будете вознаграждены. Только обретя достаточную зрелость, вы сможете понимать и принимать жизненный опыт других, только став высоко развитым духовно, вам откроется истинная картина многих вещей, только в глубинах своей собственной души вы сможете действительно найти счастье и покой. Выходите в мир на этой неделе и позвольте своему внутреннему свету проливаться в него посредством ваших добрых мыслей и дел, помощи другим. И возможно неосознанно, вы сами избавитесь от тяжёлой ноши.

- ❖ Выражайте признательность другим, будьте конкретны: скажите, за что вы цените их.
- ❖ Оглянитесь вокруг. Найдите людей, которые нуждаются в помощи, и помогите им, чем сможете.
- ❖ Стремитесь в общество друзей, когда вам грустно или одиноко.

Не можете терпеть некоторых людей?

14 То, что вы не переносите в себе, и увиденное в ком-то, вызывает чувство ненависти. Чтобы противостоять этому, ваша всеобщая любовь, фундамент самореализации, должна быть пробуждена в эмоциях инстинктивного ума и направлена в сознательный ум. Поэтому, когда вы медитируете, и на поверхность выходят различные аспекты вашего подсознания, относитесь к ним с пониманием, красивым образом перепрограммируйте их, и они снова обретут форму паттерна памяти, не способного больше вас потревожить. Если в ком-то другом вы ви-

дите что-то, что вам не нравится, и это оказывает на вас эмоциональное воздействие, сядьте и взгляните в лицо своему собственному подсознанию. Воспаленное место находится там. Если кто-то делает что-либо, что, по вашему мнению, делать не следует, и это сильно раздражает вас, просто помните, что в определённых обстоятельствах вы могли бы быть на его месте, а склонность реагировать на это находится в вашем подсознании. Войдите в себя и перепрограммируйте эту область своего подсознания, задав ему положительные установки. Укрепите свой образ жизни, будьте строже

- ❖ Смотрите на свои собственные недостатки и старайтесь исправлять их, а не сосредотачивайтесь на недостатках других.
- ❖ Развивайте в себе терпение, способность принимать людей такими, какие они есть.
- ❖ Если вы видите в ком-либо что-то, что вам не нравится, и это раздражает вас, сядьте лицом к лицу со своим собственным подсознанием. Болезненное место находится там.

к себе, используйте силу воли и мыслите позитивно. Не позволяйте слабому звену в цепи привычных схем даже на мгновение затормозить ваше духовное раскрытие. Иногда мы обнаруживаем слабое звено в своей собственной цепи, взглянув на жизнь других людей. Для занимающегося медитацией не должно быть ни одного человеческого существа, чьи действия, привычки, суждения или поведение находились бы за пределами его способности к любви и пониманию. ... С обретением понимания происходит великая вещь – ваша жизнь становится ровной, сбалансированной и возвышенной. Взлёты и падения внутри вас выравниваются, и вы начинаете чувствовать себя одинаково в любых ситуациях, достаточно большим, чтобы преодолевать, и достаточно маленьким, чтобы понимать.

Чувствуете постоянное раздражение?

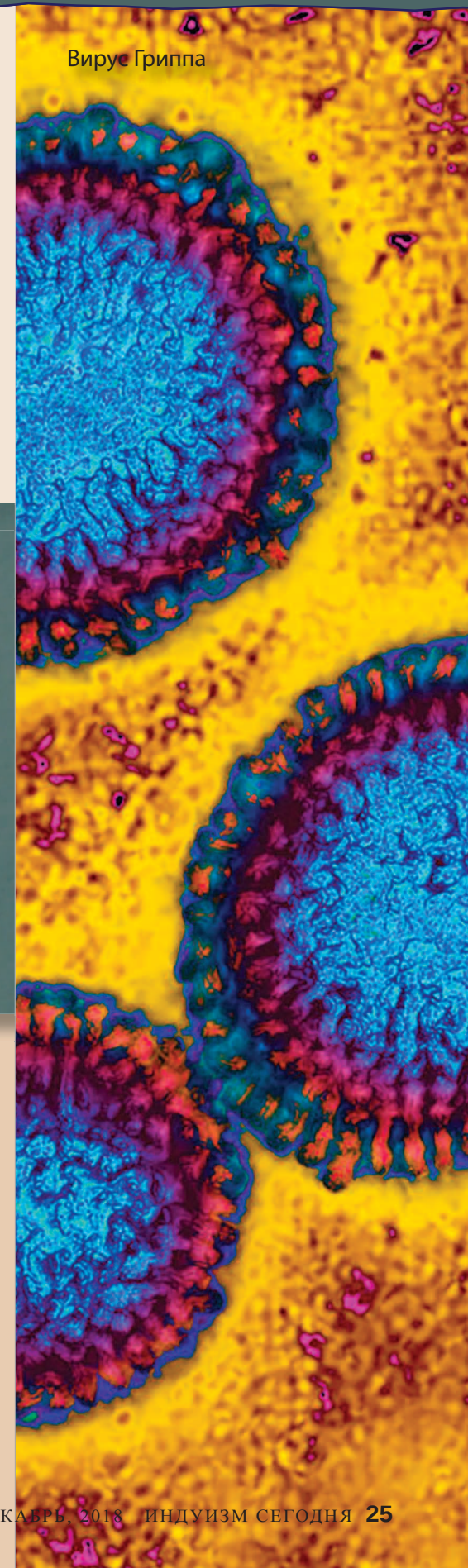
15 Многие люди живут, испытывая постоянное раздражение, тщетно пытаясь обрести внешнее душевное равновесие. Раздражения вызваны тем, что мы поместили в подсознание то, в чём не до конца разобрались. Раздражения сохраняются в подсознании и влияют на нашу повседневную жизнь, привлекая к нам наши успехи или неудачи. Если вы не понимаете из-за чего возникает ваше раздражение, подождите, пока эмоции улягутся, и вы будете абсолютно спокойны, за-

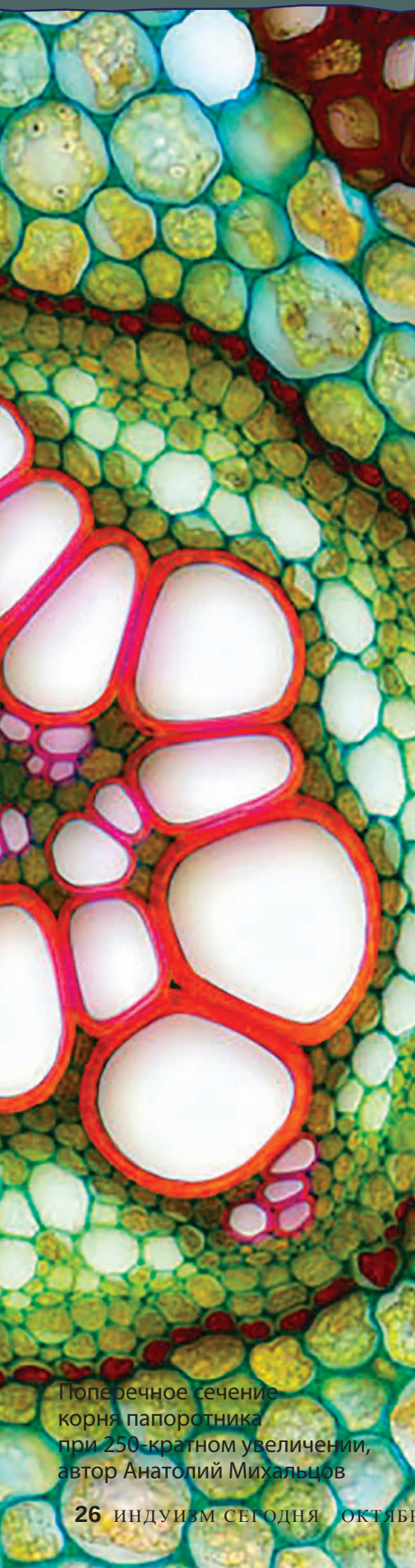
тем опишите свои чувства на бумаге. После этого сожгите бумагу в неблагоприятном месте, например в мусорном баке. Эта *тантрическая* методика (*васана даха*) позволяет разъединить и освободить память от эмоций. Это означает, что память о произошедшем больше не будет таить в себе эмоций, ранее связанных с ней, и раздражавших двадцать четыре часа в сутки. У вас сохранятся воспоминания, но без связанного с ними раздражения или эмоциональной окраски. Сядьте и поразмышляйте. Посмо-

трите на свою жизнь. Подумайте о тех склонностях своей природы, что создали ваши привычки, сформировали подсознательный ум и заложили фундамент для многих других похожих ситуаций. Эти тенденции будут усиливаться с каждой аналогичной ситуацией, если вы своевременно не нажмёте на тормоза понимания. Если вы сядете и разберётесь в законе причинно-следственных связей и будете жить в соответствии с ним, то преодолеете раздражения внутри себя. Анализируйте каждый свой шаг, каждое слово и решайте, последует ли за этим раздражение. Если вы видите, что какое-то действие не вызывает у вас раздражение, продолжайте его выполнять. Направляйте себя, наблюдайте за собой, признавайте свои ошибки и не повторяйте их снова.

- ❖ Найдите минутку, чтобы подумать о негативном воздействии раздражения на вашу жизнь и примите решение минимизировать его.
- ❖ Наблюдайте за работой ума. Тогда вы будете достаточно отстранённым, чтобы контролировать свое раздражение.
- ❖ Когда возникает раздражение, контролируйте дыхание, так как от этого зависит осознание.

Вирус Гриппа





Поперечное сечение
корня папоротника
при 250-кратном увеличении,
автор Анатолий Михальцов

Последние дни жизни?

16 Смерть, как и рождение, повторялась так много раз, что она не является тайной для души. Единственная проблема заключается в противоречивых суждениях, связанных со смертью, которые и вызывают страх и тревогу. Это временное невежество вскоре устраняется, когда угасание физического тела достигает определённого уровня. В этот момент проявляется сверхсознательный разум, сама душа. Это можно сравнить с тревожным сном и глубоким сном.

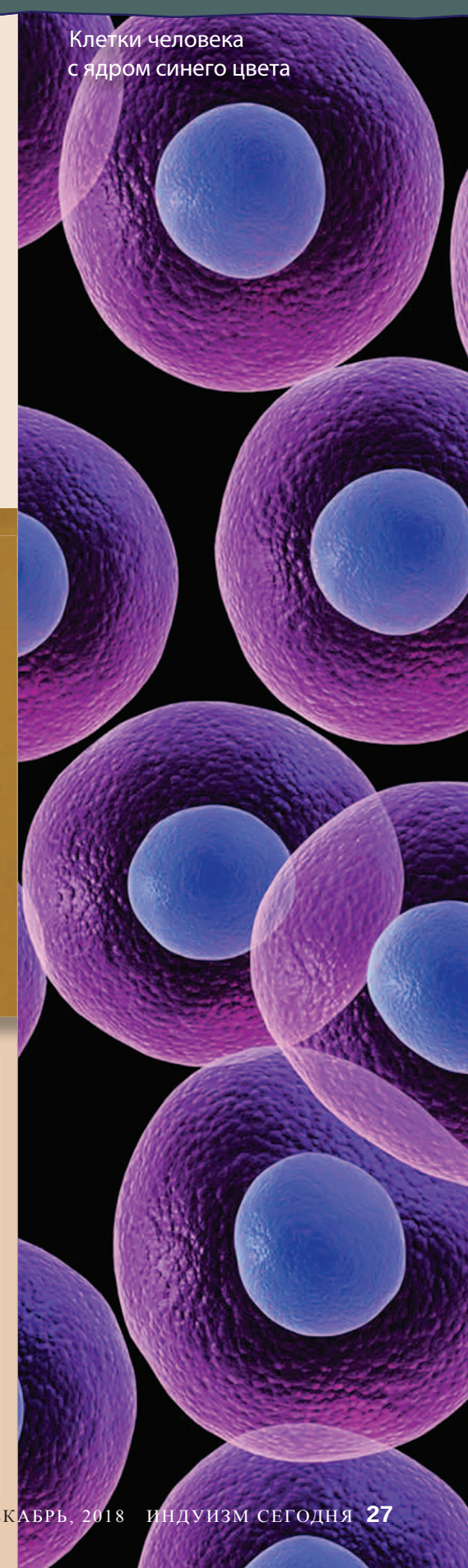
Когда человек понимает, что он вот-вот оставить физическое тело, он должен сообщить об этом всем родственникам и успокоить их, объяснив, что скоро они не смогут видеть его в физическом теле. ... Когда все вопросы в отношении наследства улажены, он начинает медитацию и ждёт благоприятного момента, пытаясь покинуть тело через высшую, насколько это возможно для него, *чакру*. Каждая *чакра* – это врата, через которую мы можем выйти. Умиравший должен всегда помнить, что место следующего воплощения – это то место, о

котором он думает перед смертью. Поэтому подходите к своим желаниям с умом. Последние мысли перед смертью – самые действенные в создании следующей жизни. Нужно также знать, что о приближающемся переходе будет известно и во внутренних мирах, и там готовятся к прибытию.

Готовясь к переходу, можно смягчить *карму* будущих рождений, примирившись со всеми обиженными и обидчиками, испросив у всех их прощения, рассчитавшись по всем счетам, уладив все дела, разрешив тем самым все оставшиеся психо-эмоциональные вопросы этой жизни.

- ❖ Сообщите своим близким, что скоро умрете, примиритесь с ними и попросите прощения.
- ❖ Станьте своим собственным душеприказчиком, сами распорядитесь всем своим имуществом.
- ❖ Если вы находитесь в больнице, вернитесь домой для осуществления перехода в спокойном месте среди любимых людей.
- ❖ Медитируйте, совершайте *джалу* и пойте религиозные песни.

Клетки человека
с ядром синего цвета



Конфликты с супругом?

17 В каждой семье мужчина преимущественно обладает энергией *пингала*, женщина – преимущественно энергией *ида*. Если женщина становится агрессивно мыслящей, а мужчина – физически пассивным, то энергетика в доме нарушается. Супруги спорят и ругаются друг с другом. Люди никогда не вступают в брак с намерением разойтись. Никогда. Причина кроется в *пранических* энергиях. Вы кладёте два магнита вместе, и они притягиваются. Переверните один из них, и они будут отталкиваться. Одна

и та же сила, ранее объединяющая людей, при неправильном обращении с ней, будет отталкивать и вызывать чувство взаимной ненависти. Супруги не могут найти общий язык. Чтобы разрешить проблемы, они вместе идут ужинать, меняя одну невыносимую обстановку на другую, не менее *асурическую*, в надежде помириться. Когда это не помогает, они возвращаются домой ещё более разочарованными. Если бы они пошли вместо этого в близлежащий храм и поклонились семейному Боже, то это могло бы помочь. Они вер-

- ❖ Позвольте своему супругу переживать естественные жизненные взлеты и падения, не подвергая его или ее критике.
- ❖ Если возникла ссора, уладьте проблемы до отхода ко сну.
- ❖ Идите в храм, лучше всего вместе, чтобы Божья благодать могла успокоить ваши нервные системы и пробудить понимание.

нулись бы домой в совершенно другом настроении и обнаружили бы, что их вибрации изменились. Как это работает? В храме пребывает Бог, Его энергии приводят в порядок нервную систему, фактически изменяя энергетику ума и эмоций.

Если между мужем и женой возникает ссора, они должны разрешить её до того как отправятся спать, даже если для этого им придётся не спать всю ночь. Сон предаёт забвению проблему за две-три ночи, и в результате она исчезает в паттерне памяти, где и пребывает долгие времена. Занятие сексом также не решает проблему. ... Секс и сон не являются решениями в семейных спорах.

Не слушаются дети?

18 Есть старая пословица: «Если не можешь победить их, присоединись к ним», – и это мудро во многих отношениях. Мы говорим о молодых людях, которые не следуют семейным традициям своих родителей – благочестивых индуистов. Конечно, можно заставить их повиноваться своим родителям какое-то время. Но, как правило, такой подход приводит лишь к утрате уважения со стороны детей и их бегству из дома при первой же возможности. К сожалению, родители часто используют авторитарный подход, не ведая об альтернатив-

ном, проверенном методе более действенного воспитания. Гораздо полезнее заниматься с детьми понемногу по мере их роста и развития.

Я всегда советую родителям быть ближе к своим детям, оставляя в то же время некоторое пространство для их самостоятельного роста и развития в современном мире. Этот мир не так уж и плох. Но детей следует научить жить в нём: чего следует опасаться, кому верить, с кем дружить, с кем вступать в брак, как вести бизнес и заниматься общественной жизнью, как учиться, как строить карьеру, вести ре-

лигиозную жизнь, воспитывать своих будущих детей и вести хозяйство. Всегда оставляйте возможность для общения открытой.

Да, современный мир таит в себе много проблем и соблазнов, есть в нём и определённые недостатки, но это наш мир, и это мир завтрашнего дня. Мы не можем отмахнуться от этого факта. Поэтому проявляйте мудрость и передавайте свою глубоко проникновенную индуистскую культуру и знание детям, чтобы они могли сами принимать решения. Они в любом случае будут полагаться на своё решение, поэтому учить их следует заранее. Кто может сделать это лучше, чем их родители?!

- ❖ Примите как данность, что ваши дети родились для выполнения своей *кармы*, а не вашей, и уважайте их выбор, даже если он отличается от вашего.
- ❖ Никогда не управляйте детьми с помощью страха. Никогда не обижайте и не бейте их, не угрожайте им, не оскорбляйте и не пренебрегайте ими.
- ❖ Будьте тверды, но добры. Дети прекрасно воспринимают все наставления, если говорить и обращаться с ними как со смысленными взрослыми людьми.

Разводятся родители? Вы огорчены?

19 Разрыв отношений родителей трудно переживается в любом возрасте, будь то шесть лет, шестнадцать или тридцать один. Возникает ощущение пустоты, теряется что-то, что невозможно вернуть. Чувство горечи и осуждение растут, и они не уменьшаются с годами. Но взгляните на это под другим углом. Всякий брак нуждается в заботливой, сильной группе поддержки, которая желает помочь супружеской паре решать их проблемы, а не доводить дело до разво-

да. ... Не осуждайте отца и мать. Если вы ищите виновных, то обратитесь к тем, кто окружал вашу семью, кто был не достаточно внимателен, чтобы в нужный момент снять напряжение между вашими родителями. Определённо, группа поддержки не помогла спасти брак. Следует признаться в этом. Будьте частью решения проблемы, но не увековечивайте её. Не заставляйте родителей чувствовать себя виноватыми, большая часть ответственности за случившееся лежит на родственниках, общине, приня-

той в обществе системе ценностей. Станьте посланцем доброй воли. Найдите в себе добрые слова для своих отца и матери. Ни в коем случае не критикуйте одного из родителей в отсутствии другого, это приведёт к ещё большему разобщению. Если вы принимаете чью-либо сторону, вы создаёте для себя дурную *карму*, *кукарму*. Относитесь к обоим родителям уважительно. Не обманывайте их и ничего не скрывайте, иначе вы психологически отдадите себя от дома. Не исключено, что вам удастся помочь примириться своим родителям, если вы последуете этим советам. Не забывайте, вы самая большая их надежда.

- ❖ Любите мать и отца. Думайте о них. Считайте их единым целым в своем уме, не разделяйте их. Не принимайте ничью сторону.
- ❖ Помните, что вы, их ребенок, потенциально являетесь самым эффективным психотерапевтом и связующей силой семьи.
- ❖ Поднимитесь над общепринятыми нормами современного *безкультурия*, предлагающего развод как решение семейных проблем.

Страдаете от финансовых проблем?

20 Как-то раз меня спросили: «Не противоречит ли заём денег для финансирования своего бизнеса принципу *ямы* «не укради»? Есть несколько видов долга, которые данная *яма* не разрешает. Один из них – тратить не по средствам и накапливать счета, которые вы не можете оплатить. Здесь следует напомнить стих 478 *Тирукурала*, где говорится, что один из способов избежать бедности – жить по средствам: «Малый доход не беда, если траты его не превосходят». Кредит или по-другому заём – это большое удобство и большое искушение. Но за это удобство следует платить в строго установленное время. Если вам или вашей семье с

пользой для дела необходимо приобрести некое имущество, попробуйте использовать силу установки (*аффирмации* [от лат. *affirmation* — подтверждение] — краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека. Прим. ред.) и посмотрите, как скоро ваше желание исполнится, через тот или иной внешний канал. ... Затем повторяйте следующую установку: «У меня всегда будет достаточно средств, чтобы удовлетворять все мои потребности». Повторите один раз. Затем остановитесь. Сохраняйте спокойствие, подумайте, визуализируйте и затем почувствуйте, каково

- ❖ Относитесь ко всем своим деньгам как к деньгам Бога и будьте их мудрым управляющим. Поступая так, вы признаете, что все, все богатства и изобилие жизни, происходят от Бога.
- ❖ Найдите способы быть экономным. Тратить меньше легче, чем зарабатывать больше.
- ❖ Следуй пословице: «Не проматывай и не будешь нуждаться».

это быть открытым для достаточного потока денег, чтобы удовлетворять все свои потребности. Обретите это чувство! Это чувство уверенности и безопасности, а не пламенного безрассудства, не чувство того, что вы теперь можете пойти и загулять. Оно рождено здравым смыслом. ... Теперь дайте себе установку быть открытым для тех путей и средств, с помощью которых будут реализованы все ваши потребности и потребности вашей семьи. Будьте открыты для тех способов, которые позволят грамотнее распоряжаться теми средствами, которые у вас имеются в настоящий момент. С сегодняшнего дня начните более рассудительно управлять своими доходами, и вскоре вы начнёте привлекать изобилие из неожиданных творческих источников. Будьте открыты для новых идей, новых людей, новых возможностей, ожидайте и будьте готовы управлять тем богатством, которое вы объявили своим.

Расстроены, что умирает любимый человек?

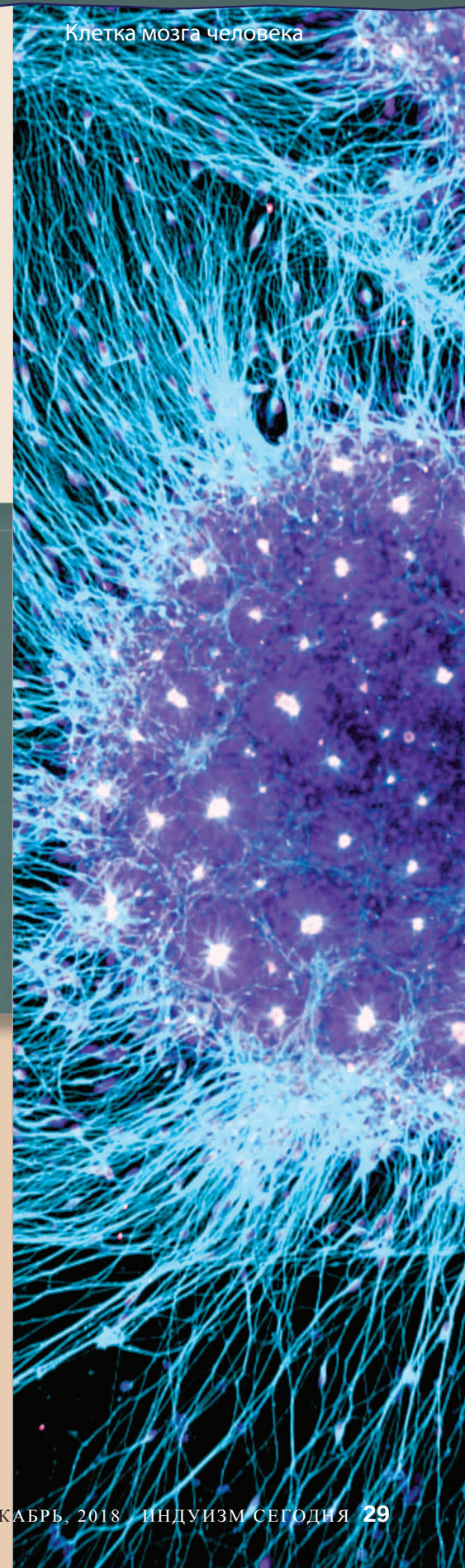
21 Когда человек понимает, что он неизлечимо болен, это знание – благословение, так как у него есть время, чтобы подготовиться. Без стеснения он должен поставить в известность об этом своих родственников, ведь и для них это чудесное благословение и возможность заблаговременно подготовиться к его великому уходу. Теперь все знают, что он достиг окончания своих *праарабдха карм* и собирается воспарить. В свою очередь, семья и друзья должны отпустить его, дать возможность быть счастливым – ведь

он будет счастлив, лишенный физического тела и страданий, связанных с ним. Они должны знать, что по-прежнему останутся так же близки с ним, но только – с его астральным телом, телом души. Они смогут встречаться с ним во сне, во внутренних мирах и узнать многое о том, как подготовиться к своему собственному великому уходу, случись он внезапно или ожидаемо. Не плачьте, так как этим вы причиняете ему несчастье. Это не ужасное событие. Для индуиста смерть – это наиболее возвышенное событие, удивительный момент, к

которому он готовится всю свою жизнь. Рождение – вот, действительно, несчастное событие. Смерть же должна стать большим праздником. ... Причину скорби в отношении смерти следует искать в западном мировоззрении. С ним нужно расстаться. Рождается ребёнок. Это печальное событие, так как до этого у него всё было в порядке. Теперь же его *праарабдха кармы* начнут разворачиваться. Ему придётся столкнуться со своим прошлым, в чём не было необходимости, пока он пребывал в *Дэвалоке*. Он будет создавать новые *кармы*. Время рождения – это время скорби. Когда он умирает, это означает, что всего лишь один из его жизненных циклов закончен, теперь он может отдохнуть и побыть с разумными существами. Там всё прекрасно, а здесь сложно.

- ❖ Будьте открытыми, будьте внимательными, будьте готовы простить старые обиды и разногласия, уладьте все дела, помогая тем самым умирающему обрести чувство завершенности и свободы для радостного перехода в иной мир.
- ❖ Проводите время с умирающим, пойте религиозные песни и читайте Священные Писания. Станьте любящим свидетелем его перехода.
- ❖ Когда кто-то умирает – радуйтесь в силу своего знания законов *кармы* и *сансары*.

Клетка мозга человека



Обычная пыль,
увеличенная в 1 млн. раз



ТАМИЛИСТИКА

Дикшитары Чидамбарам

Ольга Вечерина

Традиция поклонения Богу в Чидамбараме уходит в глубь веков, в те незапамятные времена, когда некий святой аскет, пришедший на Юг из Северной Индии, искал место для совершения надлежащих ритуалов — труднодоступное и неблагоприятное для жизни, чтобы подвиг святого был больше. Такое место было им найдено в древнем лесу Тиллаи, в зарослях мангровых деревьев *тиллаи*, чей млечный сок был очень ядовит. Согласно легенде, среди тех, кто к нему присоединился, был и некий принц из Бенгалии, которому настолько понравилось это место, что он привёл с собой большую группу из трёх тысяч брахманов, *мувейиравар*, специалистов в проведении особых ритуалов, и построил для них храм, получивший название Чидамбарам.

Сегодня потомки этого религиозного сообщества, именуемые *диччитар* (санскр. «дикшитар») продолжают совершать ежедневные ритуалы в Чидамбараме во славу великого Шивы, непрерывно продолжая древние ритуальные традиции вот уже полторы тысячи лет. Многие подробности этих ритуалов детально описаны в гимне «Шри куньчитангхристава» одного из создателей шайва-сиддханты, великого Умапати Шивачарьи (XIV век), который сам принадлежал к сообществу дикшитаров. Им же написана «Коиль пурана», в

которой подробно описаны главные храмовые праздники.

Термин «дикшитары» можно перевести как «посвященные», «получившие дикшу». Дикшитары, кроме стандартных 4 инициаций, получают секретную, пятую *дикшу* Патанджали.

Многократно упоминаются дикшитары, в том числе как *антанар* («святые»), в гимнах авторов «Деварам» Самбандара, Аппара и Сундарара. Сундарар также использует специальный термин «мувейиравар» («три тысячи») для их именования. В знаменитом 39-м падигаме Сундарара «Тируттондар тохей» («Список святых рабов [Шивы]»)¹ первая строфа, продиктованная, по преданию, поэту самим Шивой, гласит: «Рабов святых, живущих в Тиллаи — раб я» (*tillai vāl antanar tam aṭṭuārkkum aṭṭēn*). Тем самым в иерархии избранных рабов Шивы дикшитары Чидамбарам находятся на первом месте.

Гимны ранних бхактов, живших за несколько веков до того времени, когда Чидамбарам стал сакральным центром грандиозной Шива-мандалы, возводимой чольскими правителями на древней земле тамилгов, — один из важных источников о раннем периоде Чидамбарам. В этот период канон «Панниру тирумурей» еще не сложился, а традиции паломничества от храма к храму только начала формироваться. Всего Чидамбараму в

«Деварам» посвящено 11 гимнов: 2 — Самбандара, 8 — Аппара и один — Сундарара². Главным храмом в период живого развития традиции бхакти, по-видимому, был храм Тьягараджи в Аруре, однако в период ранней Чольской империи Чидамбарам постепенно начинает выдвигаться на первое место, а к моменту завершения и оформления канона он, безусловно, становится главным храмом шиваизма. Когда говорят Коуил («Храм»), подразумевают Чидамбарам. Соответственно, Натараджа становится главным храмовым образом тамильского шиваизма, вытеснив на периферию культа все остальные манифестации.

С Чидамбарамом тесно связана знаменитая история обнаружения наследия великих творцов «Деварам» («Гирлянда богам») в правление Раджараджи I и по его повелению Намби Андар Намби, чудесным юношей, преданным почитателем Шивы и поэтом. Ганеша подсказал ему тайное место хранения этих гимнов — западную пракару Чидамбарам, где они были закрыты печатями самих авторов гимнов, а хранителями назначены дикшитары Чидамбарам. Поскольку сами дикшитары не могли снять печать, царь пошёл на хитрость. Он устроил праздник в честь трёх авторов, их образы были принесены и поставлены перед запертой дверью. Печати пали, и двери распахнулись. К великому горю царя, тексты были в значительной степени утрачены

из-за прожорливых белых муравьёв, однако голос Шивы с небес возвестил, что оставшегося достаточно. Бережно собрав, отредактировав в соответствии с божественными указаниями и положив на музыку всё, что сохранилось, Намби Андар Намби дал «Деварам» новую жизнь, отныне неразрывно связанную с Чидамбарамом, а рецитация гимнов стала неотъемлемой частью ежедневных богослужений.

Подробный рассказ об этом чуде содержится в «Тирумурейканда-пуранам», написанной одним из создателей шайва-сиддханты Умапати Шивачарьей, который сам принадлежал к сообществу дикшитаров Чидамбарам³.

Значительное место Чидамбарам занимает в творчестве Тирумудара и особенно в творениях великого тамильского поэта IX века Маниккавасахара, достигшего *мукти* в святая святых храма. Среди творцов *шайва-бхакти*, воспевавших Чидамбарам и его дикшитаров в своих гимнах, он, вся жизнь которого после обращения была неразрывно связана с храмом, — главный. В своем грандиозном творении «Тирувасахам», состоящем из 51 поэмы во славу Шивы, он много раз упоминает дикшитаров как «Прославленную компанию посвященных», «Великую компанию», «избранных Святых» и т.д.

«Тирувасахам» целиком выгравирована на стенах *пракары*, окружающей ритуальный бассейн Чидамбарам.

Маниккавасахар, занимающий специальное место в традиции, связанной с Чидамбарамом, как лучший бхакта, образец преданного Шиве, в своей «Тирувасахам» неоднократно упоминал сообщество дикшитаров. Например, во втором, автобиографическом гимне он писал:

Он просил меня, собаку, приблизиться
К Прославленной компании приверженцев в Тиллаи.
И теперь он позволяет мне остаться здесь.
Это — место, где Его рабы, выбравшие путь
идти к Нему,
Обнаружили, что они с ним едины.
(*Ṭirumuṭai* VIII.2).

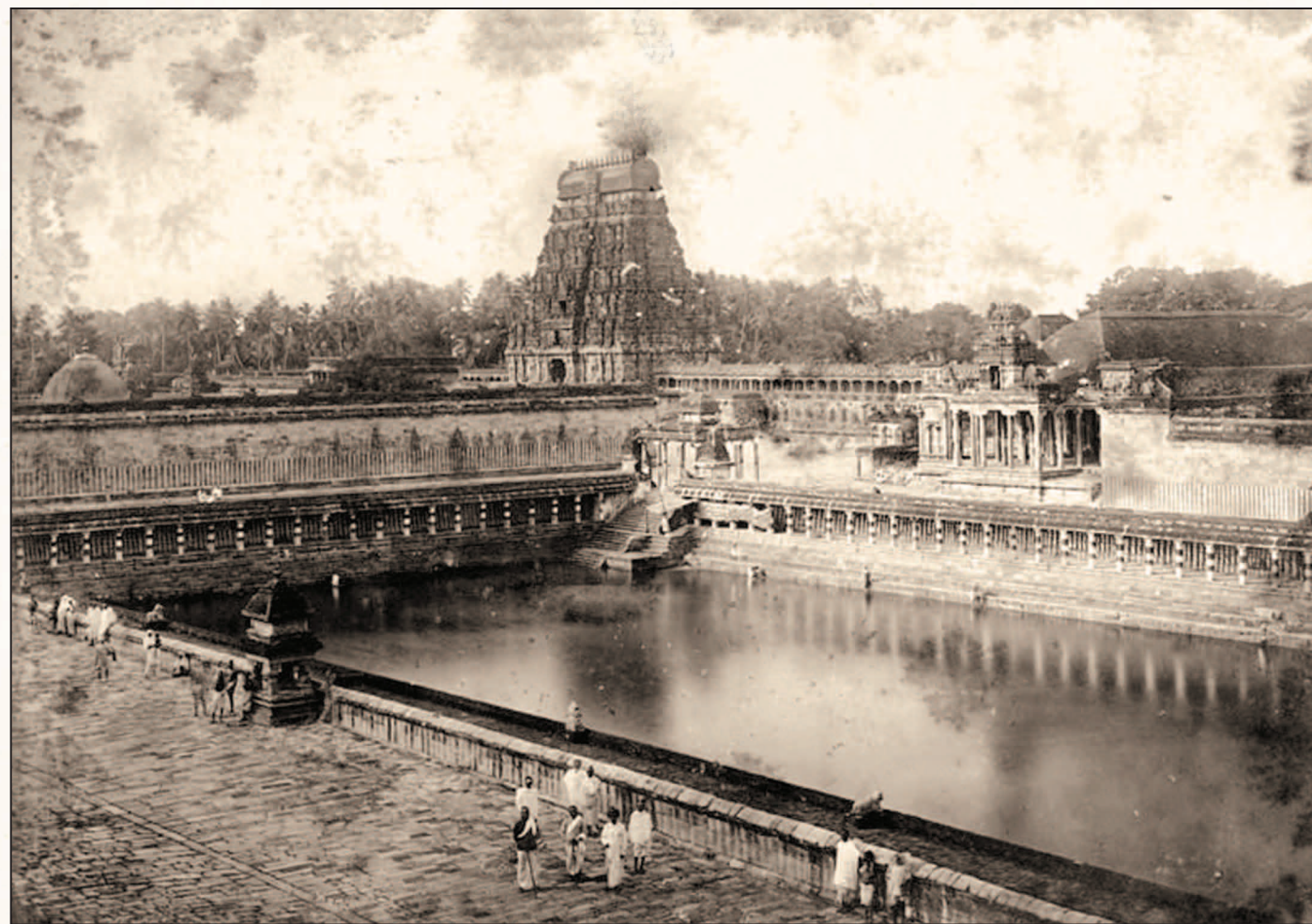
В 9-й, коллективной книге канона «Тирувесеиппа» Чидамбараму посвящены 15 из 28 падигамов. Чольский царь и поэт Гандарадитья в своём *падигаме* пересказывает историю из «Коиль пуранам», в которой Хираньяварман привел в Тиллаи три тысячи святых, и по прибытии обнаружил, что их 2999. Тут раздался голос с небес: «Не печалься! Я тоже один из них» (*Ṭirumuṭai* IX.20).

В 12-й книге канона, «Перияпуранам» Секкижара, чья композиция целиком построена на основе списка Сундарара, дикшитарам посвящена первая пурана земного цикла агиографий, «Брахманы Тиллаи». Эта пурана

идет сразу за рассказом о встрече Сундарара и Шивы в храме Тьягараджи в Аруре, где великий Бог указал поэту на группу своих приверженцев и повелел их воспеть, продиктовав вышеупомянутую первую строфу гимна.

«Он — начало и середина, он — мера без меры, свет понимания, причина всего созданного, нераздельный один, и женщина, и мужчина. Он учит [нас], стоя в священном дворе Тиллаи. Славьте все его священный танец! Он — непредставимый свет, он — воплощение милости, его форма прекрасна. Он обитает в священном дворе, чье божественное пространство превосходит величие Вед; здесь он танцует свой изысканный танец. Славьте все его цветочные браслеты!

По его милости, я начинаю своё словословие брахманам, живущим в Тиллаи. Они — слуги танцующего Бога, покрытого священным пеплом. Их величие непревзойденно. Их жизнь — это жизнь в поклонении и покаянии, принесенная с любовью к ногам Господина. Они украшают Господина дорогими и редкими драгоценностями, совершают в благоприятное время подношения и славят Господа мантрами, отобранными из Вед. Они ревностны в исполнении своей службы, приличествующей касте, и своих обязанностей в храме.



Впервые в современной истории России нога дикшитара ступила на её землю.

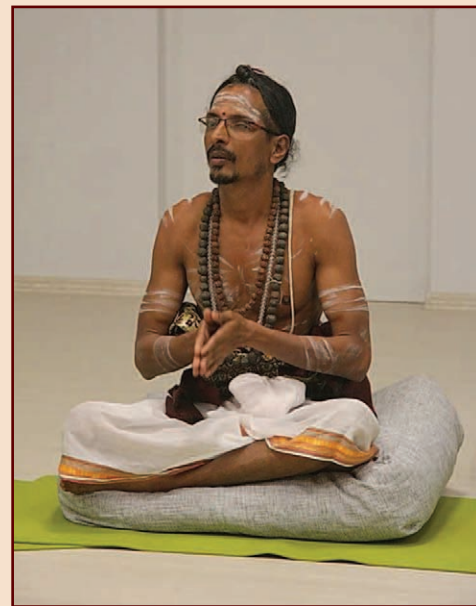
Два дикшитара из храма Чидамбарам в Индии Сатчидананда Ганеша Дикшитар и Кальянасундар Дикшитар, буквально спустившись с небес (Ганеша Дикшитар в составе 11 других дикшитаров незадолго до этого вернулся с Кайласа), посетили Москву и Санкт-Петербург и провели ряд мероприятий, включая древние ведийские церемонии для благоденствия всех россиян. Некоторые события этого визита в хронологическом порядке журнал «Индуизм сегодня» решил осветить.

Динанатха Бодхисвами

Ом Сива Сива! Великая благодать земле, где ступила нога дикшитара: дому, городу, стране... В течение двух недель дикшитары из храма Чидамбарам (Танцующего Шивы Натараджи) проводили открытые и индивидуальные встречи с желающими соприкоснуться с древней брахманической традицией йога Индии, познакомиться с учением *шайва-сиддханты* и Чидамбарам-*рахасей*, уникальными ритуалами семьи дикшитаров, проводимыми исключительно в стенах древнего храма Чидамбарам, – сердце тамильского шиваизма. Для этого в Москву было доставлено более 90 кг груза, включая семь каменных Шивалингамов, специальная ритуальная посуда, одежда и многочисленные ингредиенты для *хамы* и *пуджи*.



22.09. Первая встреча и знакомство с Храмом состоялась в субботу 22 сентября в зале «Студии Бикрам Йоги» в Москве (в дальнейшем эти встречи проходили в санкт-петербургском филиале этой студии). Общая экзегеза и чудесные аспекты индуистского храмового богослужения были открыты собравшимся в зале, после чего была проведена *Рудра абхишека* предварительно установленного в центре Шивалингама. Грандиозное мероприятие завершилось индивидуальным общением с дикшитарами и ответами на вопросы. В ходе встречи выяснилось одно удивительное обстоятельство. Оказалось, Кальянасундар Дикшитар в 16-летнем возрасте проводил *пуджу* для Садгуру Шивайя Субрамунисвами (основателя журнала «Индуизм сегодня») в Чидамбаре в храме Шивакамасундари. Он прекрасно помнит Гурудэву и до сего дня хранит его книгу «Танец с Шивой», по которой, с его слов, совершенствовал английский язык. Я был восхищён открывшимися обстоятельствами и обещал при следующей встрече непременно подарить ему русское издание этой книги, что и случилось спустя несколько дней. Надеюсь в будущем это поможет ему освоить и русский язык.



Чтобы все живые существа могли наслаждаться милостью Бога, эти брахманы надлежущим образом поддерживают три вида священного огня. Они делают добродетель своей целью и прилежно изучают 4 Веды и шесть веданг. Они прославлены за своё чистосердечное поклонение танцующему Богу. Их преемственность не запятнана, их поведение безупречно. Своим скрупулёзным исполнением шести задач они защищают мир от бедствий. Они ценят более всего священный пепел.

Три тысячи брахманов Тиллаи почитают свою любовь к Господу Шиве как величайшее сокровище в своей жизни. Они изучают и практикуют без устали четыре обязанности пути к Шиве. Они непоколебимы в милосердии и покаянии, безупречны в своих деяниях. Их жизнь всеми одобряема и отличается скромностью, терпением и внутренней добродетелью. Они благородны в поведении, смиренны духом и божественны по своему характеру. В этой жизни они достигли Первого из всех существ и сделали его объектом своего поклонения. В будущем у них больше нет другой цели для достижения. Они остались без соперников, и нет им равных.

Когда, движимый милостью Бога, Вантондар начал писать свой тамильский гимн «Список святых рабов Бога», Владыка Арура продиктовал ему первую строку. В этой строке брахманы Тиллаи стоят на почётном первом месте. Как бы я мог усомниться в их непревзойдённом отличии? Пока они почитают священный танец, пусть наслаждаются процветанием!» (Periyarupāṇam II. 7. 350-358)⁴.

На протяжении многих веков, в разных, подчас весьма трагических социально-экономических и политических условиях беспрерывно управляя Чидамбарамом, дикшитары несколько раз встречались и успешно противостояли серьёзным угрозам своему положению и сложившемуся порядку вещей. И местные правители, и мусульманские завоеватели, и английские колонизаторы — кто только не покушался на храм!

Последняя угроза была преодолена уже в наше время, когда дважды, в 1954 и 1981 годах, индийское правительство пыталось отобрать управление храмом у сообщества по суду, однако в обоих случаях суд встал на сторону дикшитаров. Таким образом, Чидамбарам и сегодня находится в полном владении и управлении сообщества, тогда как в других индийских храмах жрецов просто приглашают служить по контракту поставленные государством управлять храмовым хозяйством специально уполномоченные светские управляющие.

Своим беспрецедентным решением суд определил, что храмовая собственность Чидамбарам сходна по типу с *матх*ом (там. *мадам*, монастырь). Однако, как указывает Пауль Янгер⁵, есть и три важных отличия. Во-первых, храм в Чидамбаре открыт для публики. Во-вторых, насельники монастыря в отличие от дикшитаров придерживаются целибата. В-третьих, в *матхах* всегда существовала жесткая высоко иерархическая структура во главе с *адианом*, являвшимся одновременно и административным,



и духовным главой, которому безоговорочно подчинялись все живущие в монастыре аскеты. В то же время в Чидамбаре все члены сообщества равны, и лидер сообщества определяется регулярной ротацией.

Дикшитары Чидамбарам — не обычное религиозное сообщество. В наши дни это замкнутая эндогамная община, насчитывающая около тысячи человек. Из них только около двух сотен женатых жрецов проходят вышеупомянутую пятиступенчатую инициацию, после которой им позволяет служить главному храмовому образу Шивы Натараджи. Поскольку служить могут только женатые жрецы (не вдовцы), свадьбы происходят в достаточно раннем возрасте.

Доходы дикшитары получают через систему подношений или *катталай*, а также

от продажи входных билетов для посетителей, и всякого рода сувенирной продукции.

Кроме сообщества дикшитаров, к храму принадлежат еще три важных эндогамных сообщества служителей Чидамбарам: *мейккавалар* (безопасность); *тирумалайкатти* (флористы и изготовители гирлянд) и *оудувары* (исполнители «Деварам» как части ежедневной храмовой службы), которые также не вступают в брачные альянсы вне своих сообществ. Даже сегодня в городе Чидамбаре, раскинувшемся вокруг храма, есть улицы Малайкатти стрит и Мейккавал стрит, а сами дикшитары, как правило, живут на улицах, примыкающих к храму с востока и юга — в собственных или арендованных жилищах.

Все дикшитары участвуют в сложной системе ежедневных ритуальных

23.09. Воскресные церемонии (*Сурья вара*) были посвящены поклонению Солнцу, верховным божеством которого (*пратьядхидэвата*) является Господь Шива. Начались они рано утром с установки Шивалингама и *Рудра абхишеки* в загородном доме Евгении Масловой и Джитендранатха, замечательной межнациональной индуистской семьи, усилиями которой и с божьей помощью российская земля была благословлена визитом двух дикшитаров. Церемонии продолжились на открытом воздухе *Рудра хомой*. Этот долгий и энергозатратный ведийский огненный ритуал в дальнейшем будет проведен неоднократно на севере Москвы и в Санкт-Петербурге.



26.09. Кальянасандар Дикшитар благословил своим визитом паломнический Центр «Шивалингам», московский офис Издательства «Индуизм сегодня» и несколько мест проживания своих близких почитателей. Неформальная обстановка этих встреч навсегда запомнится до слёз искренним проявлением бхакти — пением на тамильском *падигамов* (гимнов) возлюбленному Богу.

27.09. Значимым событием в календаре мероприятий, проведённых дикшитарам, стал их визит и участие в работе тамильского семинара под руководством известного российского дравидолога-тамилиста Александра Михайловича Дубянского в

стенах Института классического Востока и античности на базе НИУ Высшей школы экономики в Москве. Это первое и потому историческое событие взаимодействия-контакта носителей данной брахманической традиции с академической средой в стенах московского вуза. Отдельную благодарность здесь хотелось бы выразить Заведующему кафедрой Института, профессору Максиму Альбертовичу Русанову за организацию этой встречи. В ходе заседания научной группы, включая Н. Гордийчука, О. Вечерину, М. Павлову, Д. Холодникову, А. Филатову, К. Воронину, Н. Бутырскую, Д. Борзунову, при участии Е. Масловой, Е. Дмитриченко и Джитендранатха, разбиралась и рецитировалась на сладкозвучном тамильском языке в исполнении Кальянасандара первая глава «Тирувасахам» Маникавасахара, «Шивапуранам», ключевой текст тамильской поэзии бхакти. Участникам семинара были сделаны полезные замечания и внесены правки. Эта встреча никого не оставила равнодушной.



30.09 — 03.10. *Сатсанги*, ведийские и агамические церемонии и ритуалы, а также личные встречи проходили в Санкт-Петербурге. В путешествии дикшитаров сопровождали Евгения Маслова и Джитендранатх. Все были очень довольны поездкой.

04.10. Принять участие в этой церемонии мечтали многие. Чудесным образом (а чудеса следовали, казалось, по пятам за всеми участниками тех событий) день проведения *Брихаспати яджны*, поклонения Юпитеру (Гуру), самой сильной из благотворных планет (*граха*) и духовному Учителю богов и всего человечества выпал на четверг (*Гуру вара*). Особая ведийская огненная церемония, в ходе которой рецитировались гимны из Риг Веды, была проведена с блеском. Юпитер и боги торжествовали.

обязанностей, включающих в себя служение в пяти главных святилищах храма, десяти малых святилищах (*пуджа*) и работу с разовыми обращениями верующих, пришедших с подношениями с тем, чтобы заказать службу (*катталай арчана*). Все эти ритуальные обязанности осуществляются на основе постоянной ротации так, чтобы каждый дикшитар имел возможность хотя бы три раза в год служить главному образу — Шиве Натарадже.

Самой главной обязанностью является обязанность главного жреца каждого из двух главных праздников, ежегодно отмечаемых в Чидамбаре.

По мнению самих дикшитаров, проводимые ими в Чидамбаре ритуалы являются *вайдика* (ведическими), тогда как во всех остальных шиваитских храмах региона ритуалы базируются на *шайва-агамах*. Книги, которые используются при этом — «Шри Патанджали пуджасутра» и «Шримат сута самхита самграха», авторство которых они приписывают знаменитому грамматисту Патанджали.

Время службы в центральном святилище разделяется на шесть отрезков (*калам*) времени — три утром (с 6 утра до часу дня) и три вечером (с 17 до 22).

Общей чертой всех шести *калам* является то, что в них участвует *спхатика-лингам* (там. *падикаккал-лингам*), именуемый Чандрамаулешвара и представляющий собой лингам из цельного природного необработанного кристалла горного хрусталя⁶ (то есть он является *сваямбху-лингамом*). Этот лингам является ритуальным субститутом главного храмового образа Шивы Натараджи. Он выносится из внутреннего святилища в Чит-сабхе в Канака-сабху. Затем совершается *абхишека*, а после ее окончания лингам возвращается во внутреннее святилище, камфорные лампы передвигаются перед образом Натараджи и звонят колокола, пока верующие совершают поклонение.

Есть легенда, что *спхатика-лингам* подарил храму великий Шанкара (788—820), реформатор, мистик и поэт, создатель адвайта-веданты, однако дикшитары считают, что он был в храме всегда и возник из полумесяца в джете Натараджи.

Спхатика-лингам не упоминается в гимнах бхактов и в текстах ранней чольской империи. Однако в XIV веке Умапати Шивачарья в своей поэме «Шри Кунджитагхристава» описывает уже вполне сложившийся обряд его почитания как центрального объекта ежедневного ритуала, а также приводит список девяти субстанций *абхишеки*, которые используются в ней и сегодня. Это — продукты коровы (масло, молоко и простокваша), мёд, *панчамрита* (пять сладких фруктов), сок лайма, сок фруктов, кокосовая вода, варёный рис, сандаловая паста и вода Ганги.

Каждый из шести *калам* имеет свою специфику. Первый *калам* — очень длительный по времени (с 6 до 10 утра) и включает в себя массу утренних процедур для богов, включая их завтрак.

В 8 часов начинается огненное жертвоприношение *хома*, во время которого один из жрецов (не дикшитар) читает Веды, а священник-дикшитар совершает жертвоприношение.

Около 9 часов утра начинается омовение Чандрамаулешвары маслом, молоком, мёдом и банановым пюре. Затем пища предлагается образам святых, находящихся во внутреннем святилище. В завершение маленький образ божества, именуемый Кальяна Сундаран, водружается в паланкин и совершает объезд вокруг второй *пракары*.

После 9 часов собираются новые верующие, храм вновь заполняется толпами людей, и начинаются завершающие церемонии утреннего *калам*, в том числе зажигание лампы перед Рахасья (черным занавесом, украшенном золотыми листьями билвы), висящим с западной стороны от Натараджи.

В 10-45 начинается второй *калам*, в течение которого происходит второе омовение Чандрамаулешвары в том же порядке, что и утром, однако после него происходит омовение рубинового Натараджи, или Ратна Сабхапати. Этот образ высотой 4 дюйма, возможно, сделан из цельного красного рубина, который поднес в дар храму Вира Раджендра Чола. *Калам* заканчивается в 11-30.

В 12-30 начинается последний утренний *калам*, в который вновь происходит омовение Чандрамаулешвары, а в час дня храм закрывается.



Когда храм вновь открывается в 17 часов для верующих, начинается одно из самых многолюдных в течение дня жертвоприношений, именуемое *самдхья калам* (закатный *калам*). Верующие приносят с собой значительное количество подношений, поэтому дикшитары очень заняты, предлагая богам угощение от имени прихожан.

Второй вечерний *калам* начинается около 19 часов. Он отличается от других *калам* тем, что в нем на равных участвуют два *оувары*, которые примерно в течение 10 минут поют некоторые из гимнов «Деварам». Эти *оувары* не принадлежат к сообществу дикшитаров и не являются брахманами.

Завершающий также включает в себя омовение Чандрамаулешвары и поднесение вечерней еды божеству. По пятницам церемония включает в себя также пение 16 *оуваров*.

Аналогичные службы проводятся дикшитарам и в четырех остальных главных святилищах Чидамбара — в храмах богини Шива-камасундари, Муругана, в храме-муластхане, где главным образом является лингам, и в Дэва-сабхе. Дэва-сабха сегодня — это не вполне храм, а скорее место хранения праздничных образов и место обитания дикшитаров. Здесь они проводят свои собрания, хранят храмовые записи, храмовые сокровища

07.10. Этот день стал поистине историческим для России: дикшитары не просто впервые ступили на Красную площадь Москвы, а станцевали на ней Шива *тандаву* — Космический танец Господа Шивы. И случилось это историческое событие в день 66-летия Президента Российской Федерации В. В. Путина. И в этом также, без вся-



кого сомнения, прослеживался выбор Самого Бога Шивы. Ганеша Дикшитар, узнав, что у нашего Президента день рождения и такая красивая дата (цифра 66 в Индии считается счастливой), вызвался благословить Владимира Владимировича, возложив руку над его портретом и прочтя на санскрите *Мангала стотру*, хвалебный гимн, сулящий долголетие и благоденствие, и пригласил его в Чидамбарам.



и ощущают себя полноправной частью божественного собрания.

Часто Чидамбарам называют «Бхулока Кайласам» («Земная Кайласа»).

Важное место в жизни Чидамбарам занимают храмовые праздники, во множестве проводимые в храме.

Один из ранних праздников — это *самудра-ятра*, паломничество к морю, проводимое в феврале-марте. По-видимому, он существовал уже во времена Маниккавасахара и подробно описывается Умапати Шивачарьей. Сегодня он почти утратил свое значение.

Шесть раз в год проводится *махабхишек-кам* — великое святое омовение Натараджи и Шивакамасундари. Оно проводится в месяцы *маргали*, *маси*, *читтирай*, *ани*, *авани* и *пуратаси* — в 1000-колонной мандапе (Раджа-сабхе) или Канака-сабхе. Согласно «Камикагаме», два из них являются частью великих

праздник, проводимый в месяце *маргали* (декабрь-январь). В дни этого праздника особую роль играет Маниккавасахар. В эти дни богато украшенная статуя поэта устанавливается в Канака-сабхе, один из *оудуваров* как бы становится Маниккавасахаром и целиком рецитирует его знаменитый гимн «Тирувембавей», являющийся частью «Тирувасахам» (Tirumugai VIII.7)¹.

После последнего призыва о пробуждении двери открываются, и Шива посылает «поэту» пищу и гирлянду, после чего все склоняются перед ним. Статуя святого также участвует в течение всех дней праздника в общей процессии, а также во всех утренних процедурах пробуждения как «образцовый бхакта».

В четные дни праздника *ваханы* и платформы серебряные, а в нечетные дни — *ваханы* золотые. Так подчеркивается неразрывная связь событий с луной и солнцем. На восьмой день праздника в специальной процессии появляется Шива Бхикшатана, что является одной из кульминаций праздника, однако подлинной вершиной являются события 9-го и 10-го дней, когда собирается большая часть паломников. В эти два дня происходит в высшей степени необычное событие — оба главных божества покидают Чит-сабха и проводят время вместе с простыми людьми на улицах города.

К вечеру начинаются приготовления к завершающей праздник большой *абхишеке*, которая начинается в завершающий день праздника в четыре часа утра. Толпы верующих собираются с вечера и ждут утренней церемонии, а дикшитары всю ночь готовят все необходимое. Ритуальное омовение совершается на ступенях Раджа-сабхи. Затем, после совершения всех ритуалов, поздним утром, статуи уносят во внутренние коридоры храмы, и это последний печальный *даршан* для всех собравшихся в храме до следующего праздника.

Кроме этих великих праздников, значимое место занимают и широко празднуются Тайпусам, Маха Шиваратри и некоторые другие праздники. Все дикшитары принимают активнейшее участие во всех храмовых праздниках, каждый раз выбирая нового главу праздничных церемоний.

праздников-*брахмотсава*, поэтому они проводятся в Раджа-сабхе перед восходом солнца.

Праздник Ани Тируманджанам проводится в месяце *ани* и длится 11 дней. С вечера первого дня до утра восьмого дня проводится *утсавамурти*, в течение которых дважды в день вывозятся бронзовые образы пяти божеств (*панчамурти*) — Сомасканда, Шивакамасундари, Субрахманья, Винаяка и Чандешвара (наянар, ставший приемным сыном Шивы). Вечером восьмого дня к ним добавляется Бхикшатана (букв. «Верховный нищий», Шива Бхайрава). На девятый день проходит праздник колесниц, а на десятый день начинается грандиозный даршан Натараджи и Шивакамасундари — один из двух в году, когда верующим удастся хотя бы краем глаза увидеть главный храмовый образ и его спутницу.

Из двух *брахмотсава* храма Натараджи главным праздником является великий



Вечером того же дня по приглашению Общества российско-индийской дружбы, Президентом Совета индуистских общин России и Ассоциации индийцев в России, директора Центра Индийской культуры в Москве Санджита Кумара Джха дикшитары в составе небольшой группы верующих посетили храм Кришны (ИСККОН) в Москве. Стены храма наполнились звуками «Вишну Сахасранамы Стотры» (на санскрите) и *падилама* в честь Гопалы (на тамильском) в божественном исполнении Кальяна Сундара Дикшитара. Поклонение



Так изо дня в день много веков продолжается служение тех «святых, кто обитает в городе Шивы, низко склоняясь к его ногам и воздавая хвалу» (Tirumugai VIII.1).

¹ См. Индуизм сегодня, 2018. № 2.

² Peterson I.V. Poems to Śiva. The Hymns of Tamil Saints. Princeton University Press, 1989. P. 339.

³ Исследование и перевод см. Pechilis Prentiss K. On the Making of a Canon: Historicity and Experience in the Tamil Śiva-bhakti Canon // International Journal of Hindu Studies. 2001. No.5 (1). P. 1–26; Pechilis Prentiss K. Translation of the Tirumūkaikāṇṭapurāṇam; Attributed to Umāpati Cīvācāriyār // International Journal of Hindu Studies. 2001. No. 5 (1). P. 27–44.

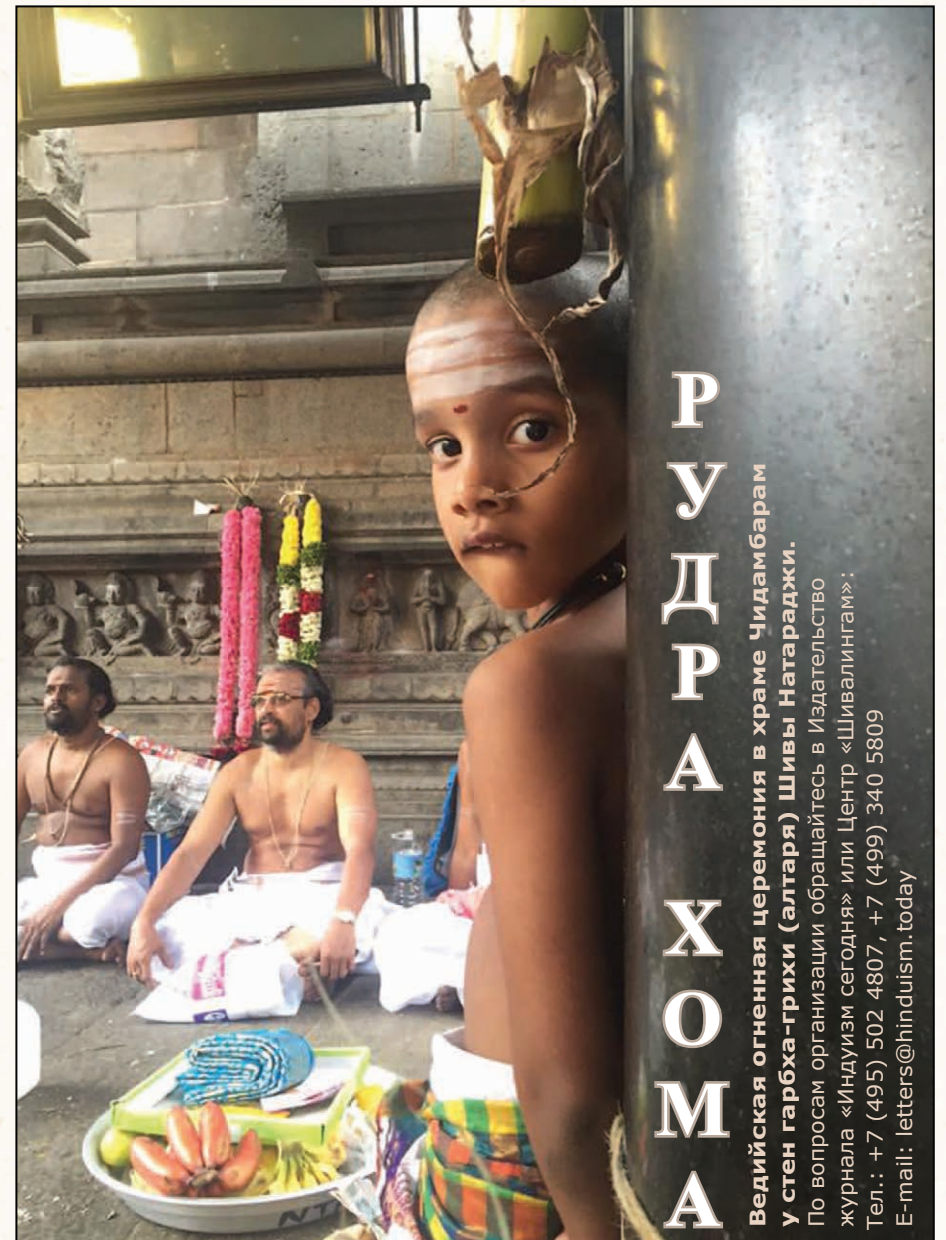
⁴ Англ. перевод см. McGlashan A. The History of the Holy Servants of the Lord Śiva. A Translation of the Periya Purāṇam of Cēkkaḷār. Victoria: Trafford Publishing, 2006.

⁵ Описание жизни дикшитаров, храмовых праздников и порядка ежедневных жертвоприношений выполнено на основе книг: Natarajan B. Tillai and Nataraja. Madras: Mudgala Trust, 1994; Younger P. The Home of Dancing Śivan. The Traditions of the Hindu Temple in Citamparā. New York — Oxford: Oxford University Press, 1995 и статьи Younger P. Ritual Life of the Nataraja Temple // Chidambaram. Home of Nataraja / Ed. by V. Nanda with G. Michell. Mumbai: Marg Publications, 2004.

⁶ Диоксид кремния (SiO₂) — бесцветная, прозрачная разновидность кварца. Чистые бездефектные кристаллы горного хрусталя редко встречаются и высоко ценятся.

⁷ Есть русский перевод. См. Филатова А. Поэма Маниккавасахара «Тирувембавей» // Tamil tanta parisu. Сборник статей в честь Александра Михайловича Дубянского. М.: Перо, 2016. С. 493-500.

Чёрно-белые фотографии сделаны в первой половине 19 века неизвестным автором. Впервые они были опубликованы в 1850-х годах. Негативы хранятся в Музее современного искусства на территории Государственного университета искусств и ремесел в Ченнаи.



РУДРАХОМА

Ведийская огненная церемония в храме Чидамбарам у стен гарба-грихи (алтаря) Шивы Натараджи.

По вопросам организации обращайтесь в Издательство журнала «Индуизм сегодня» или Центр «Шивалингам»:

Тел.: +7 (495) 502 4807, +7 (499) 340 5809

E-mail: letters@hinduism.today

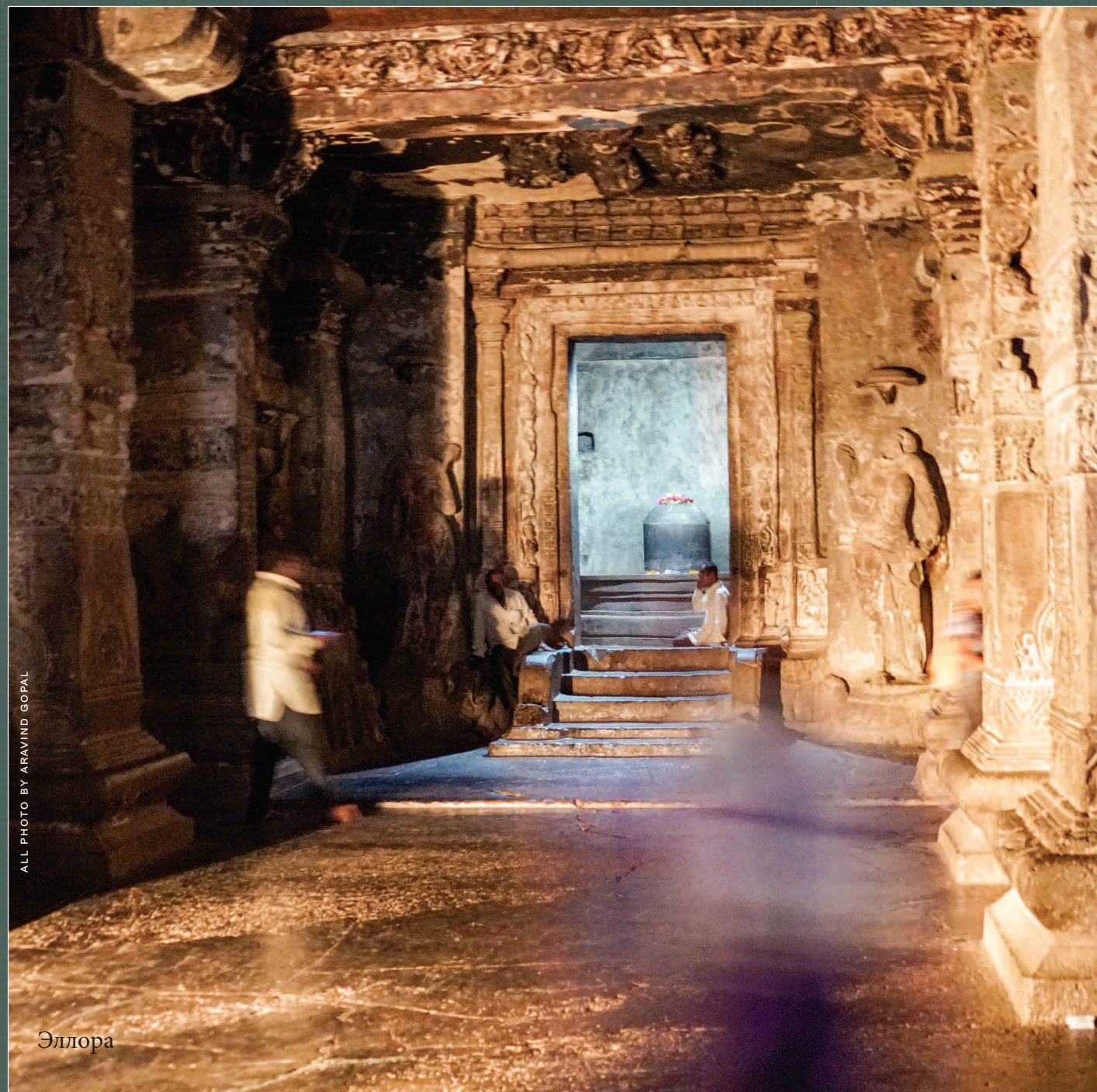


завершилось коротким общением и благословением — нанесением на лоб *вибхути* (священного пепла Шивы Натараджи) прихожанам храма.

06.10. Сатсанг и Рудра абхишека в центре «Практика знаний».

09.10. В этот день мы провожали наших богов. Шива откликнулся на мольбу Его *бхактов*, и в образе двух дикшитаров физически ступил на русскую землю. За то короткое время, что мы были одарены их *даршаном*, мы успели сродниться, и было ощущение, что прощаются близкие родственники. Конечно, многое здесь осталось за кадром, это скорее памятный пресс-релиз для участников тех замечательных событий, ставших значительной вехой в истории становления и развития индуизма в России. Пусть всё сокровенное останется с нами, пусть свет любви их разольётся повсюду! Ом Намах Сивайя! И до встречи в Чидамбарам!

Путешествие в волшебную Обитель Шивы



Эллора

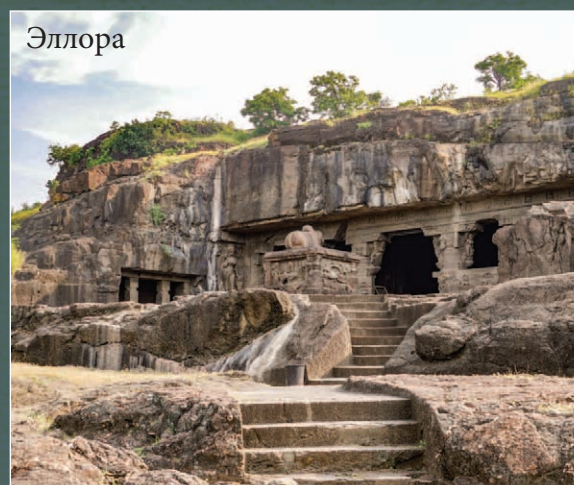
ALL PHOTO BY ARAVIND GOPAL

Совершите вместе с автором путешествие по древним храмам Шивы, от великолепных святынь Андхры до удивительных пещер Эллоры

АРАВИНД ГОПАЛ, КЕРАЛА, ИНДИЯ



Эллора



Эллора

Стремление к исследованию великого прошлого Индии вдохновило меня на совершение паломничества из южной Кералы к наиболее древним храмам индийского субконтинента. Это потрясающие архитектурные сооружения, большей частью посвящённые Богу Шиве, возведённые во время первых столетий нашей эры. Желая отправиться на север, я оставил в стороне Тамилнаду, где количество знаменитых храмов столь велико, что для их осмотра понадобилось бы отдельное путешествие. В этом штате находятся четыре из 36-ти индийских храмов, обладающих статусом объектов всемирного наследия ЮНЕСКО, и три из них – это древние храмы Шивы, характеризующиеся уникальной архитектурой и высоким мастерством исполнения, созданные во времена правления знаменитых царских династий, таких как Чола и Пандья. Я решил отправиться в Варанаси и, с учётом имевшегося времени, посетить по пути некоторые наиболее известные обители Шивы. Я проехал вдоль восточного побережья Индии к восточной части штата Уттар Прадеш в предгорьях Гималаев, а затем направился на запад к Индийскому океану и оттуда обратно на юг в Кералу. В ходе путешествия у меня сложилось впечатление, что большинство правителей и их подданные были искренними приверженцами Бога Шивы. Высокий уровень мастерства, преданность и самоотверженность, необходимые для возведения храмов такого размера и великолепия, потрясают. Кроме того, каждый из храмов имеет свой уникальный облик, превосходящий один другого.

Многие из них признаны памятниками государственного значения и охраняются правительством через Археологическое управление Индии. Представители этой организации сообщили журналу «Индуизм сегодня», что в тысячах храмов по всей Индии до сих пор сохранилось в отличном состоянии множество архитектурных шедевров. Наряду с этим можно встретить немало скульптур и сооружений, поврежденных или полностью уничтоженных завоевателями. Спустя семьдесят лет со дня обретения независимости работы по их восстановлению только начинаются. Сохранение и защита этих памятников требуют значительных финансовых затрат. Как мне сообщили, «нехватка средств – это основная проблема, возникающая при сохранении и восстановлении некоторых объектов».

Здесь мы можем представить лишь небольшую часть моих фотографий и записей, но мы надеемся, что эта статья вновь пробудит интерес к возрождению индуистской Индии и внесёт вклад в построение основы для её сохранения и обеспечения живой преемственности для индуистов будущего.

Все представленные фотографии были сделаны Аравиндом Гопалом. Полностью фотогалерею можно посмотреть в цифровом издании английской версии журнала.



Виравхадра

1. Лепакши; 2. Яганти

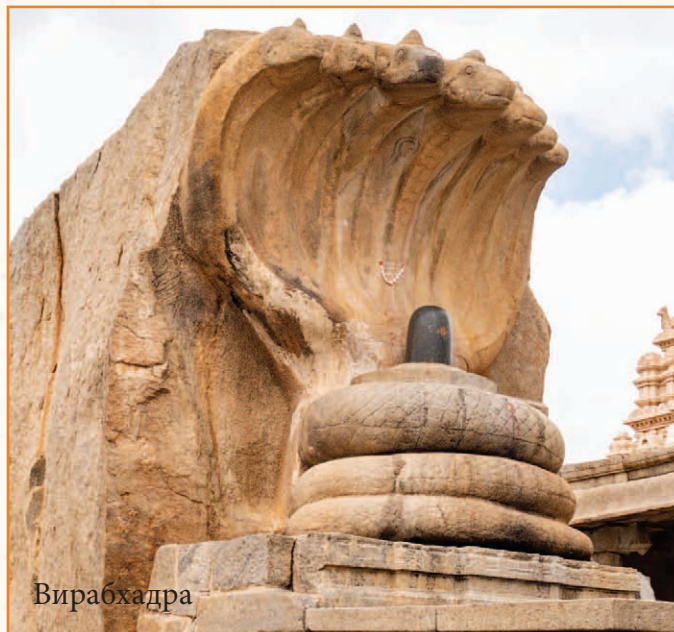
Величественный храм Виравхадры Свами XVI века в отдалённой деревне Лепакши в районе Анантапур штата Андхра Прадеш является свидетельством приверженности его создателя, правителя Виджаянагара Ачюты Дэвы Рая, религии, архитектуре и искусству. Среди находящихся здесь уникальных произведений искусства – огромный Нанди (ездовое животное Бога Шивы) высотой почти 4,5 метра при въезде в деревню, высеченный из цельного гранитного камня; свернувшийся в три кольца семиголовый змей, представляющий собой навес над *Шивалингамом* из чёрного гранита, известным под названием *Нагалинга*; а также висячая колонна внутри храма.

Каменный храм построен на скале. Находящаяся в притворе храма (*мукха мандапам*) висячая колонна – это настоящее чудо. При мне наш экскурсовод, г-н Регхукумар, взял лист газеты и медленно провёл им под большой гранитной колонной. К удивлению всех присутствующих, газета легко прошла под ней, подтверждая, что колонна действительно висит и не опирается на пол!

К северу от Лепакши в узкой долине между двумя холмами возвышается величественный храм Ума Махешвара Яганти. На установленном здесь *Шивалинге* высечены образы Умы и Махешвары. Согласно легенде, Шива подарил этот уникальный *Шивалингам* верующим по просьбе мудреца Агастья. И так появился храм Ума Махешвара, построенный (или восстановленный) в XV веке царём Харихаром Буккой Раем из династии Сангама империи Виджаянагара.

Нанди в этом храме обладает поразительным свойством вырастать примерно на 2,5 сантиметра за 20 лет. Жрец Рагхавендра Шарма сообщил нашему журналу, что этот факт был проверен и подтверждён Археологическим управлением Индии.

Огромная преданность: (выше) гигантский Нанди, его глаза навсегда прикованы к Нагалинге (ниже); (следующая страница, сверху слева) знаменитый храм Ума Махешвара (на обложке), расположившийся среди холмов; (снизу слева) говорят, что этот Нанди растёт; (справа) висячая колонна в Лепакши



Виравхадра



Ума Махешвара



Ума Махешвара



Виравхадра

Важнейшие посещённые храмы

Цифры, указанные в заголовках статьи и на карте Индии, соответствуют друг другу.

Андхра Прадеш: 1. Храм Виравхадры Свами, Лепакши; 2. Храм Шри Ума Махешвара, Яганти; 3. Храм Маханандишвара Свами, Махананди; 4. Храм Малликарджуна Джьотирлингам, Шрисайлам

Телангана: 5. Храм Чая Сомешвара Свами, Панагал; 6. Храм Тысяча Колонн (Храм Рудрешвара Свами), Ханамаконда; 7. Храм Рамаппа (Рамалингешвара Свами), Палампет

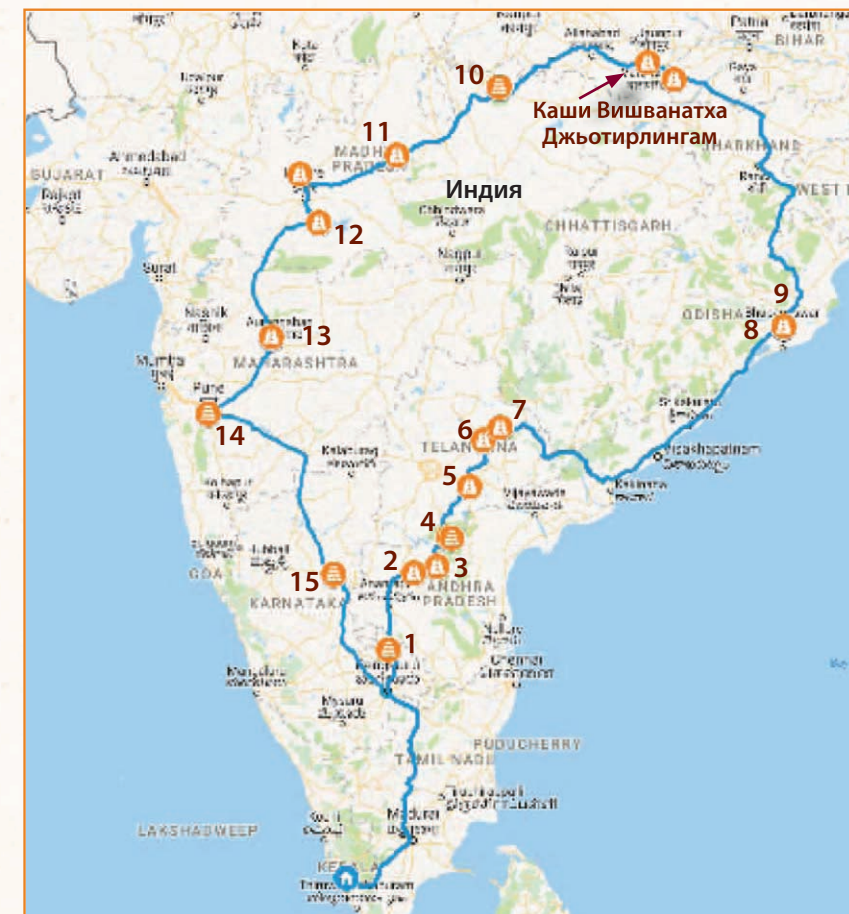
Орисса: 8. Храм Лингараджа, Экамра Кшетра (Бхуванешвар); 9. Храм Парашурамешвара, Бхуванешвар

Уттар Прадеш: Храм Каши Вишванатха Джьотирлингам, Варанаси

Мадхья Прадеш: 10. Храм Кхандария Махадэва, Кхаджурахо; 11. Пещеры Удайгири, Видиша; 12. Храм Омкарешвара Джьотирлингам

Махараштра: Пещеры Эллора, Эллора; Храм Гришнешвара Джьотирлингам, Эллора; 14. Храм Паталешвары, Пуна

Карнатака: 15. Храм Шри Вирупакша, Хампи





Махананди

3. Махананди; 4. Шрисайлам; 5. Чая Сомешвара

На расстоянии около 65-ти километров от Яганти расположен храм Маханандишвара Свами, возведённый, как утверждается, не менее 1500 лет назад. Из девяти святилищ, посвящённых Нанди, в районе Нандьяля – в радиусе примерно 15-ти километров от деревни Махананди – Храм Маханандишвара Свами является самым известным.

Он уникален тем, что из-под установленного здесь в святилище *сваямбху* (не рукотворного) *Шивалингам* течёт вода. По утверждению жреца Маниканты Шармы, эта вода совершенно чистая, обладает целебными свойствами и течёт круглый год. Верующим разрешается прикасаться к воде и даже к самому *Шивалингаму*, в отличие от большинства южноиндийских храмов. Вода стекает в священный водоём и используется для орошения 800 гектаров плодородной земли вокруг деревни, где выращиваются рис, фрукты и овощи.

Затем мы отправились в Шрисайлам, расположенный высоко в горах Налламалы, чтобы посетить храм одного из 12-ти Джьотирлингамов Шивы, знаменитый храм Малликарджуна Джьотирлингам, или Шри Бхрамарамба Малликарджуна Свами. *Малликарджуна* означает

чистый, праведный или белый (*арджуна*), как жасмин (*маллика*). На реке Кришна к востоку от храма находятся священные *гхаты*.

Шрисайлам, самый известный храм Шивы в штате Андхра Прадеш, связан с именами многих святых, таких как Ади Шанкара, Сиддха Нагарджуна, Аллама Прабху и Шивасарани Акка Махадэви. Считается, что Ади Шанкара создал здесь знаменитый гимн «Шивананда Лахари». Храмовые легенды охватывают эпический и пуранический периоды, исторические упоминания о нём восходят к надписям династии Сатавахана (100 г. до н. э. – 200 г. н. э.). Фотографировать в храме запрещается.

Мы отправляемся в штат Телангана! Удьяя Адитья Чола Махараджа во времена правления династии Кандуру Чола в XI веке возвёл храм Чая Сомешвара в Панагале. Этот храм с тремя святилищами занимает территорию площадью полгектара. Удивительным образом, храм состоит из центрального колонного зала и трёх святилищ на востоке, западе и севере от него. На главном святилище Шивы, расположенном на западе и обращённом лицом на восток, постоянно, от рассвета до заката, лежит тень от колонны. Таким образом, *Шивалингам* здесь не возможно увидеть при естественном освещении. Отсюда происходит его название: *чая* означает «тень», а *Сомешвара* – «Владыка Луны» (Шива).

Необыкновенное благословение: (по часовой стрелке, начиная сверху) храм Маханандишвара Свами; колонны храма Чайи Сомешвары; три виманы храма Чайи Сомешвары; вход в храм Малликарджуна Джьотирлингам в Шрисайламе, являющийся местом поклонения с доисторических времён и восстановленный царями Редди в 1398 году н. э.; Шрисайлам.



Чая Сомешвара



Шрисайлам



Чая Сомешвара



Шрисайлам



Лингараджа

6. Рудreshвара; 7. Раматпа; 8. Лингараджа

Тысячестолпный храм Рудreshвары Свами был возведён в 850 году н. э. царём Пратапарудрой I из династии Какатия. Этот поразительный образец искусства Чалукьев и Какатия является действующим храмом, здесь ежедневно проводится *пуджа*. Он находится под контролем Археологического управления Индии, ведущего здесь восстановительные работы. Жрецы назначают Департаментом благотворительности правительства Теланганы.

Наша последняя остановка в Телангане – храм Рамалингешвара Свами, или храм Раматпа, в Палампете, построенный в 1213 году Речарлой Рудрой, полководцем царя династии Какатия Ганапати Дэвы. В храме находится искусно вырезанный и украшенный *Шивалингам* из чёрного мрамора. Сам храм, как и окружающая его стена, построен из песчаника красноватого оттенка. Стены святилища и некоторые скульптуры выполнены из чёрного базальта. Завораживающие резные

изображения – это «шедевры искусства Какатия, характеризующегося подробным отображением деталей, чувственными позами, удлинёнными телами и головами», – рассказывает журналист Прадипкумар. Считавшийся ярчайшей звездой в созвездии средневековых храмов Декана храм Раматпа был построен примерно за 40 лет. Как сообщил представитель Фонда наследия Какатия, он уверен, что «храм Раматпы получит статус объекта всемирного наследия, поскольку он соответствует большинству требований, установленных для этого ЮНЕСКО».

Следующий отрезок нашего путешествия, на север в Ориссу, проходит через почти тысячу километров захватывающих географических ландшафтов, включая плато, Восточные Гаты, озеро Чилка (Чилика) и многие реки. Наконец, мы прибываем в священный приморский город Экамра Кшетра (Бхуванешвар), древнюю столицу царства Калинга, упоминаемый в великом эпическом произведении



Раматпа



Раматпа

Восхитительная архитектура: (по часовой стрелке) храм Лингараджи с величественной 55-метровой шикхарой; в храме Раматпы, скульптуры из чёрного базальта вставлены в красный песчаник; тысяча колонн храма Рудreshвары, реставрацию проводит Археологическое управление; поразительная резьба на колоннах храма Раматпы; в Раматпе паломники обретают спокойствие и погружаются в себя

«Махабхарата». В настоящее время город состоит из современной части на севере и старого города вокруг древнего храма на юге.

Здесь мы оказываемся в величественном храме Лингараджи, первоначально известном как Господь Трибхуванешвара, что означает «Владыка трёх миров (Бхулока, Антарлока и Шивалока)». Расположенный на участке площадью около 2-х гектаров, окружённый высокими стенами, храм построен из песчаника и латерита, его внушительная башня (*шикхара*) закруглённой формы достигает высоты 55 метров. Размеры этой великолепной, прекрасно выполненной башни подчёркиваются глубокими вертикальными линиями. Храм представляет собой яркий образец высокоразвитого зодчества государства Калинга.

Входом в храм (разрешён только для индуистов) служат главные царские врата в восточной стене. Фотографировать внутри запрещается. Войдя в огромное главное святилище, мы с удивлением замечаем, что видимая часть сваямбху *Шивалингам* – это гранитная плита около 2,5 метров в диаметре и высотой всего двадцать сантиметров!

Мы не обладаем историческими данными о происхождении сваямбху *Шивалингам* храма Лингараджи, а также о поклонении здесь в древние времена, но тексты на санскрите подтверждают существование здесь каменного храма уже в VII веке н. э. Фрагменты этого первоначального сооружения прослеживаются в современном здании.

Согласно легенде, сваямбху Шивалингам был обнаружен под большим деревом манго, и сам Лингараджа возвёл к северу от храма большой священный водоём, ставший теперь прудом площадью 8 гектаров и глубиной 7 метров. Он был выложен из блоков латерита в VII-VIII веках и известен под названием *Бинду Сагара* («Капля Океана»).



Рудreshвара



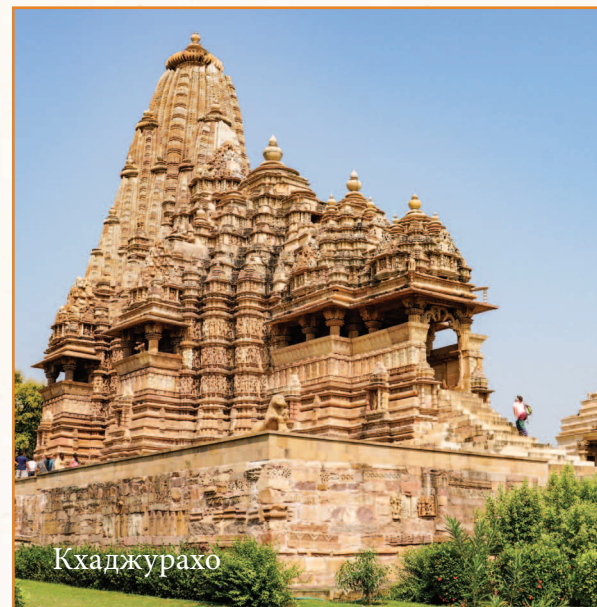
Раматпа



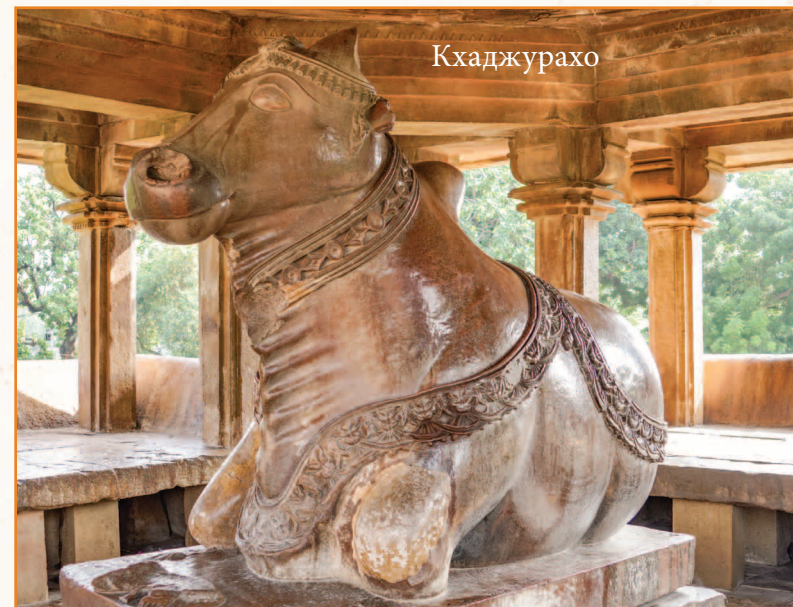
Парашурамешвара



Кхаджурахо



Кхаджурахо



Кхаджурахо

9. Парашурамешвара; 10. Кхаджурахо; 11. Удаягири; 12. Омкарешвара

О т расположенных на северном берегу водоёма *Бинду Сагара* пяти малых храмов – Ашташамбху, Уттарешвара, Парашурамешвара, Муктешвара и Сиддхешвара – открывается восхитительный вид на башню (*шикхару*) Лингараджи. Ашташамбху – это храм, в котором находятся восемь Шивалингамов; его название связано также с тем, что в нём расположены восемь малых святилищ. Построенный в VII веке храм Парашурамешвары украшен великолепной резьбой. Особенно следует отметить резные изображения мудреца Лакулиши, основателя шиваитского течения *Паиупата*, что подтверждает значительное распространение этой знаменитой секты в древнем царстве Калинга. Небольшой храм Муктешвары – прекрасный образец архитектуры Ориссы; считается, что воды храмового водоёма *Маричи кунда* исцеляют женское бесплодие.

Мы направляемся из Ориссы на север к Варанаси, штат Уттар Прадеш, чтобы исполнить давнюю мечту: увидеть Каши Вишванатху. Расположенный на западном берегу Ганги, самой священной из индийских рек, город Варанаси (прежнее название – Бенарес) – один из древнейших сохранившихся городов в мире, он является культурной столицей Индии. В центре города находится величественный храм

Каши Вишванатхи, в святилище которого установлен *Джьотирлингам* Шивы в образе Вишвешвары, или Вишванатхи, – Владыки Вселенной. Фотографировать в храме запрещено, и поэтому испытанное мною чувство приобщения к святыне может быть обретоено только здесь.

Возвращаясь обратно в Кералу, мы отправились на юго-запад через штат Мадхья Прадеш и посетили Кхаджурахо. Целые книги были написаны об этом объекте всемирного наследия, находящемся под охраной ЮНЕСКО. Наиболее крупный, величественный и красивый из находящихся здесь памятников – это грандиозный храм Кхандария Махадэвы с его примерно 900-ми статуями, представляющими собой подтверждение высокого мастерства создавших их скульпторов. Этот храм обрёл известность благодаря изображениям эротического характера, однако они составляют всего около десяти процентов от общего числа скульптур.

Знаменитые пещеры Удаягири на берегу реки Бетва возле восточной оконечности плато Мальва в штате Мадхья Прадеш являются одним из древнейших мировых образцов каменного зодчества. Двадцать пещер были созданы во времена Империи Гуптов между 380 и 415 годами н. э. Продолжая свой путь, мы посетили храм Омкарешвары Джьотирлингама, расположенный на одноименном острове на реке Нармада.



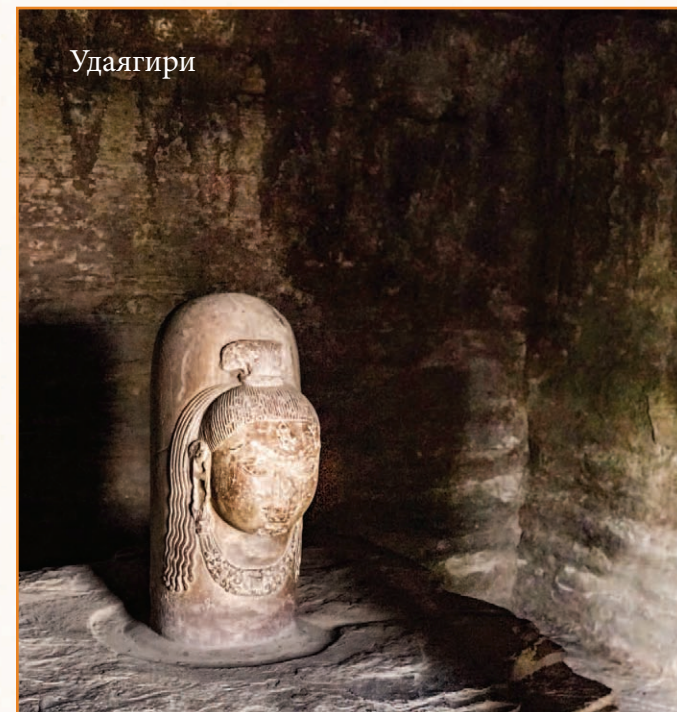
Омкарешвара



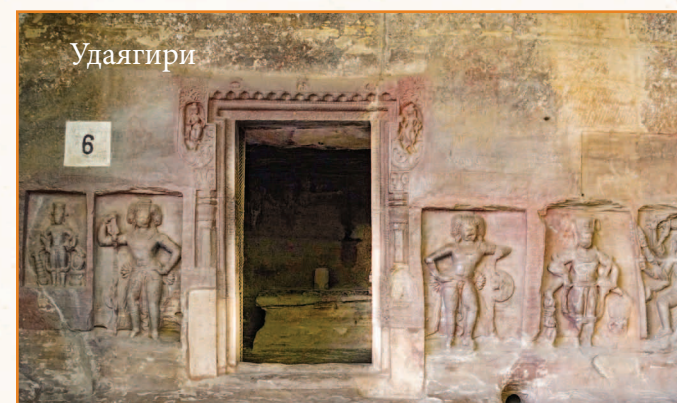
Удаягири



Парашурамешвара



Удаягири



Удаягири

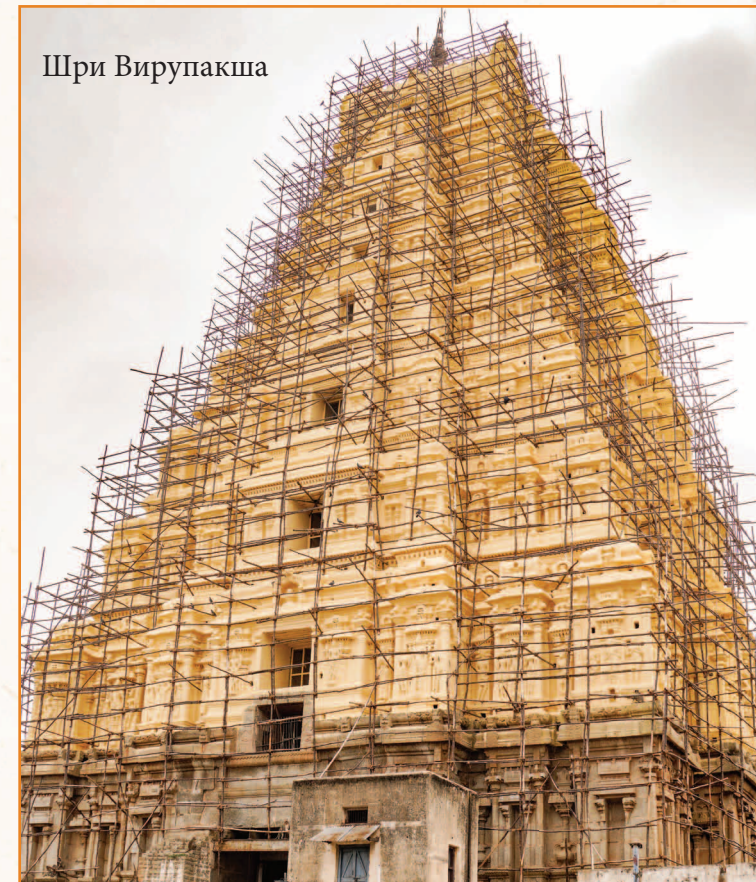
Прикосновение к древности: (по часовой стрелке, начиная сверху слева) храм Парашурамешвары, VII век; Садашивалингам в старом храме Брахмы в Кхаджурахо; великолепный храм Кхаджурахо Кхандария Махадэвы; прекрасный Нанди в храме Вишванатхи в Кхаджурахо; Шивалингам в пещерах Удаягири, созданных около 1600 лет назад; вход в пещеры Удаягири; мудрец Лакулиша, которого часто принимают за Будду, в храме Парашурамешвары; Шивалингамы в Удаягири; Храм Омкарешвары и плотная жилая застройка вокруг него



Паталешвара



Хампи



Шри Вирупакша

13. Элора; 14. Паталешвара; 15. Хампи

Препправившись через реку Нармада и отправившись на юг вглубь штата Махараштра, мы встречаем ещё одно чудо древнего зодчества – пещеры Элоры (фотографии на стр. 38-39). Объект всемирного наследия, находящийся под охраной ЮНЕСКО, – это один из крупнейших монастырских/храмовых пещерных комплексов в мире, включающий буддийские, индуистские и джайнские памятники и произведения искусства, созданные более 1400 лет назад. Когда смотришь на эту непрерывную череду архитектурных шедевров, датируемых 600-1000 годами н. э., перед глазами оживает цивилизация древней Индии. Пещера 16 представляет собой величественный храм Кайласанатхи, крупнейший в мире храм, высеченный в скале. Указатель Археологического управления Индии гласит: «Кайласа – это огромный храм, вырезанный из единой скалы и отделённый от прилегающих скал, способом сверху вниз и снаружи вовнутрь. Считается, что над его созданием трудились десять поколений в течение 200 лет». Вырезанные статуи мудреца Лакулишы свидетельствуют о влиянии здесь *Паиупата-шиваизма*.

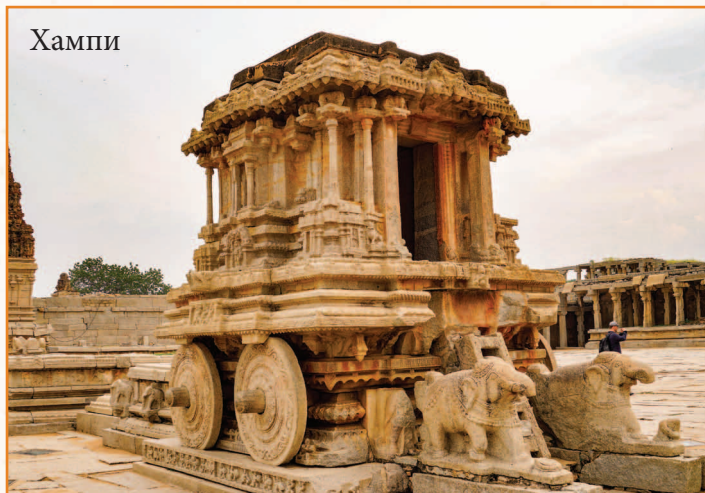
После Элоры мы посетили пещерный скальный храм Паталешвары в Пуне VIII века. Из-за разрастания города он оказался в самом его центре, на улице Джангли Махараджи. Храм выполнен из базальта и посвящён Богу Шиве. Здесь проходят богослужения, и *Шивалингам* омовается маслом *ghi* и простоквашей. Это древнейший памятник Пуны, его возраст насчитывает более 1300 лет.

Из Пуны нам остаётся проехать 550 километров, чтобы достичь нашего последнего пункта назначения – храма Шри Вирупакши в Хампи, штат Карнатака, на берегу реки Тунгабхадра. Город Хампи, являющийся теперь объектом всемирного наследия под охраной ЮНЕСКО и Археологического управления Индии, был столицей империи Виджаянагара. Это был самый богатый в Индии и второй по размеру в мире средневековый город. Высокоразвитое население города проживало на площади более 4000 гектаров в бассейне реки Тунгабхадры, здесь находилось множество храмов, дворцов, рынков, жилых районов, водопровод и развитая система каналов. Основной центр паломничества в Хампи – это храм Шри Вирупакши, прошедший проверку временем и теперь восстанавливаемый Археологическим управлением Индии. Храм непрерывно действует со времён правления династий Чалукья в VII веке н. э.

Древняя земля Шивы: (по часовой стрелке, начиная сверху) зал с колоннами в пещере храма Паталешвары; Кадалекалу Ганеша высотой почти 4,5 метра в своём святилище в Хампи; вимана храма Шри Вирупакши – идёт реставрация; различные разрушенные археологические памятники и храмы; колесница, высеченная из цельного камня, один из многих замечательных памятников в Хампи

Из Хампи я вернулся в Кералу с новым видением Господа Шивы, вдохновлённый знанием того, что как минимум на протяжении 16-ти веков, практически, с незапамятных времён, мы в Индии имеем живую традицию поклонения этому Богу. Несмотря на 70 лет независимости Индии, индуистам ещё многое предстоит сделать для восстановления наших сокровищ. Однако меня обнадеживает то, что в ходе путешествия я стал свидетелем оживлённого поклонения и возрождения нашего славного храмового наследия.

Хампи

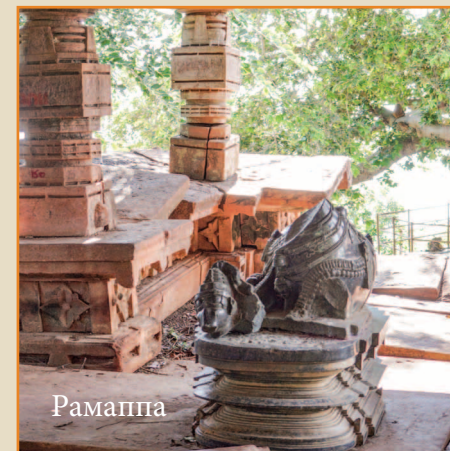


Наследство разорителей

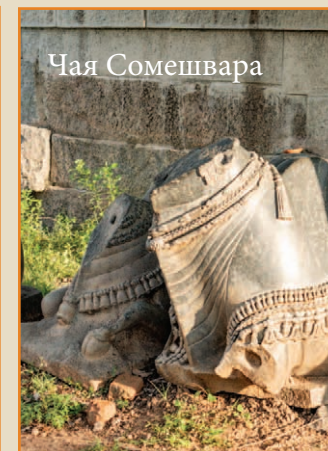
Время и погодные условия оставили свой след на древних индийских памятниках. Но, к сожалению, гораздо больший ущерб и разрушения были причинены завоевателями, захватчиками и прочими пришельцами из других земель. После ведийской эпохи развитие человечества вступило в классическую эпоху во времена правления династии Гупта. Однако постоянные жестокие и варварские нападения мусульманских правителей замедлили это развитие на столетия.

Династии завоевателей, и особенно моголы Делийского султаната, проявляли крайний фанатизм. Их иконоборческие атаки привели к разграблению, уничтожению и осквернению университетов, тысячи храмов и древних сокровищ архитектуры и искусства. Некоторые храмы были превращены в мечети и склепы. Мусульманское правление (с VIII по XIX век) превратило индийский субконтинент, и особенно северные регионы, в анархию, произвол, насилие, грабежи, военные преступления, попрание свободы женщин и истребление населения. Избежавшие завоевания и разорения районы Южной Индии и Ориссы сохранили большинство своих великолепных древних индуистских храмов.

Список повреждённых и разрушенных безвозвратно памятников слишком велик, чтобы его можно было привести здесь. Множеству произведений искусства был нанесён непоправимый ущерб. Так, фанатичная лига Мусульман Декана грабила столицу Виджаянагара Хампи на протяжении шести месяцев. Руины этого великого города теперь лежат на площади в сотни гектаров и служат напоминанием о варварстве завоевателей.



Раматппа



Чая Сомешвара



Мундешвари



(слева) д-р Сми́та На́рам в своём офисе в Мумбаи; (сверху справа) Дханвантари, Бог Аюрведы, появляется из молочного океана с кувшином амриты, эликсира бессмертия; вывеска на входе в главную клинику «Аюшакти» в Мумбаи



СПЕЦИАЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Применение древних методов лечения заболеваний

Аюрведа, «наука о жизни», — это индийская система медицины, упоминаемая во многих древних трактатах и подробно описанная в текстах, дополняющих «Атхарваведу». Она обогатила современную медицину, в частности в области хирургии и вакцинации, но сегодня переживает закат даже в Индии из-за широкого распространения аллопатического подхода. Однако аюрведа обретает значительное доверие пациентов при лечении множества заболеваний, связанных с неправильным образом жизни, заболеваний, причины которых кроются в питании, образе жизни и загрязнении окру-

жающей среды. В авангарде возрождения аюрведы находятся квалифицированные *вайды* (терапевты), большей частью из Индии, лечащие эти новые заболевания с помощью сочетания обстоятельной диагностики на основании чтения пульса и использования множества лекарственных трав. Среди крупнейших из таких новаторских медицинских традиционалистов — обаятельная д-р Сми́та На́рам, с чьей клиникой «Аюшакти» в Мумбаи мы знакомим читателей в предлагаемом подробном репортаже нашего делийского корреспондента, выступившего в роли пациента.

Раджив Малик, Мумбаи

На протяжении многих столетий наши матери и бабушки в Индии сами готовили дома лекарства от всех распространённых болезней, не выходя дальше сада или кухонной полки со специями. Когда я был маленьким, мои родители рассказали мне, что хорошее здоровье означает сохранение равновесия между тремя физиологическими компонентами тела, описываемыми в аюрведе как: *вата* (ветер), *пита* (жар) и *капха* (слизь). Сегодня в связи с распространением хронических заболеваний, вызванных современным стилем жизни и питанием, аюрведа снова возрождается и обретает всё большую популярность в Индии. Это подтверждается учреждением индийским правительством в 1995 году нового министерства, носящего название AYUSH (аюрведа, йога и натуропатия, юнаны, сиддха-медицина и гомеопатия), для развития аюрведы, йоги и натуропатии, юнани, сиддха-медицины и гомеопатии – всего того, что на Западе принято с оттенком снисходительности называть «альтернативной медициной». Это также подтверждается большим успехом линии лекарственных препаратов «Патанджали» Свами Рамдэва, а также появлением новых аюрведических клиник и спа по всей Индии, в Европе и в Америке.

В данной статье нас интересуют не пятизвёздочные гостиницы и курорты, предлагающие программы релаксации и омоложения, нас интересуют клиники, занимающиеся диагностикой и лечением хронических заболеваний. Мы побывали в нескольких таких клиниках, расположенных в Керале – штате, известном как пятизвёздочными программами, так и хорошо зарекомендовавшими себя лечебны-

ми учреждениями. В конце концов мы остановились на известной клинике «Аюшакти» в Мумбаи, прежде всего в связи с тем, что некоторые наши читатели рекомендовали её, после того как сами прошли там курс лечения.

Д-р Смита Нарам, глава клиники, слышала о нашем журнале и с радостью согласилась принять меня и мою жену Рену на трёхнедельное лечение в одну из 32 клиник, открытых в Мумбаи и Дели. В дополнение к этим учреждениям они располагают подготовленными ими ассоциированными партнёрами в Европе, Великобритании, США, Австралии и Новой Зеландии, число которых планируется довести до шестидесяти. Часто д-р Нарам сама ездит по другим странам, например в сентябре-октябре 2018 года она вела приём в клиниках США.

Во время курса нашего лечения я мог общаться с д-ром Нарам и другими врачами клиники. Я посетил фабрику в Мумбаи, где изготавливается большинство применяемых ими лекарств на основе трав. Наше соглашение было достаточно необычным: в качестве пациента я должен был расслабляться и сосредотачиваться на восприятии лечения. Но я одновременно выступал в роли корреспондента, брал интервью и делал фотографии. Тем не менее, персонал воспринимал это доброжелательно, терпел связанные с этим неудобства и с радостью делился своими знаниями и опытом.

Данный репортаж посвящён описанию курса лечения Рену и автора в качестве примера из жизни, демонстрирующего подход аюрведы к лечению заболеваний, попутно объясняются некоторые методики, применяемые для диагностики и лечения. Большая часть информации была получена в ходе часового ин-

тервью с д-ром Нарам, современным воплощением Сушруты, основавшего аюрведу в VI веке. Именно благодаря её замыслу была создана широкая сеть клиник, применяющих основы аюрведы для лечения заболеваний и нарушений, сопровождающих нашу современную жизнь. Мы начинаем свой репортаж с изложения взятого у неё интервью.

Д-р Нарам, путеводная звезда «Аюшакти»

Примерно через неделю после нашего прибытия я взял интервью у Смиты в её офисе, расположенном на 15-ом этаже здания «Бизнес Парк» в Восточном Горгаоне, всего в нескольких километрах от клиники, где мы находились.

Рену и мне она показалась духовно возвышенной личностью, располагающей притягательными душевными качествами и, конечно же, обладающей отличным здоровьем. В ходе свободного интервью мы обсудили подробности её жизни, мечты, замыслы и задачи, связанные с «Аюшакти». Д-р Нарам рассказывала, что она лично исследовала пульс у более 300 тысяч пациентов за последние 30 лет. Она утверждает, что на основании пульса может изучить всё тело пациента быстрее, чем за одну минуту. Стремясь к тому, чтобы исследование пульса и аюрведа приносили пользу миллионам людей, и, понимая, что ей

.....
Жизнь клиники: (внизу, слева направо) д-р Смита Нарам исследует пульс нашего корреспондента Раджива Малика в присутствии его жены; многолюдное амбулаторное отделение клиники; оборудованная всем необходимым клиника расположена в оживлённом, но зелёном пригороде Мумбаи

Чем является и чем не является Панчакарма

Традиционно в состав терапии панчакарма, дословно – «пять действий», входят принудительная рвота (*ваман*), очищение кишечника с помощью слабительного (*виречан*), клизмы с маслами и травами (*басты*), очищение носа (*насыя*) и кровопускание (*рактамошан*). Цель каждого из них – непосредственное выведение *дош* (*вата*, *пита* и *капха*) из тела. Это традиционное определение, обычно используемое в Индии.

Ряд «предварительных действий», *пурвакарма*, как правило, осуществляется в процессе подготовки к процедурам панчакармы. Иногда их путают с панчакармой, частично из-за того что на их проведение требуется больше времени. Некоторые *пурвакармы* начинаются ещё дома, такие как ежедневное употребление масла *гхи* и *трипхалы*, отказ от невегетарианской, жареной, сладкой пищи – всё это проводится в соответствии с предварительными указаниями аюрведических врачей.

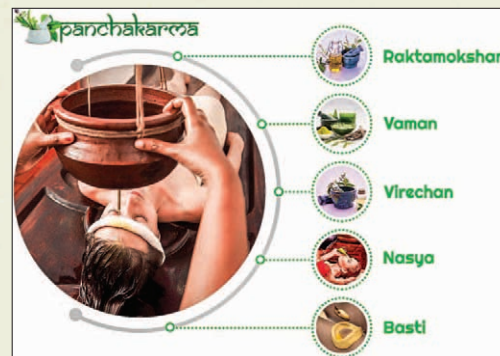
Когда пациент прибывает в клинику, процедуры *пурвакармы* продолжают в большем объёме на протяжении нескольких дней. Обычно это включает различные процедуры с применением масла, в том числе массаж (*снехана*) с дальнейшим помещением пациента в паровой ящик или ванну (*сведана*). Цель этих предварительных мероприятий – очищение от токсинов и дальнейшее выведение их из организма с помощью процедур панчакармы. Масляный массаж и парные процедуры могут применяться отдельно от панчакармы для лечения некоторых заболеваний. В связи с этим некоторые ошибочно считают их частью панчакармы.

За панчакармой обычно следует *расаяна*, процедуры омоложения, как в клинике, так и дома, включающие различные методики, в том числе принятие лекарств на основе трав. Для получения длительных результатов здесь также важно неукоснительно следовать рекомендациям врача в отношении изменения образа жизни, питания и выполнения физических упражнений.

На Западе панчакарма может сильно отличаться. Некоторые западные врачи, не располагающие необходимыми условиями для проведения процедур принудительной рвоты и клизм, просят пациентов выполнять их дома, в клиниках же проводят лишь масляный массаж и паровые бани. От этого ещё более создаётся впечатление, что это элементы панчакармы. Подобным образом, *широдхара*, капание тёплого масла на лоб, – излюбленное рекламное изображение для аюрведической медицины – также не является частью панчакармы.

Как говорит д-р Дэвид Фроули из Американского института ведических исследований, «из-за сложности и большой продолжительности процедур, мы видим, что, осо-

бенно на Западе, терапия панчакарма применяется в более ограниченном объёме. В некоторых случаях это значительно отличается от традиционной практики. Поэтому лучше всего ехать в Индию для прохождения полного сеанса панчакармы. Там она будет проходить две и более недель, с предварительной подготовкой, заключающейся в правильном питании и применении лекарственных трав ещё до отъезда в Индию».



Найдите ошибки на рекламном проспекте панчакармы. Ответ: неправильно показано возлияние масла на лоб, широдхара, на большом фото, и вместо изображения басты (клизмы) показано лечение колена дхара.

Держа руку на пульсе Мумбаи



одной это не под силу, она решила собрать группу врачей, практикующих *аюрведу*, для достижения своей цели преобразить жизнь миллионов людей за последующие 30 лет.

Её муж и коллега д-р Панкадж Нарам не поддержал идею масштабного обучения других врачей пульсодиагностике. Однако, поскольку она была решительно настроена охватить миллиард человек с помощью разветвлённой сети *вайдыя*, они договорились, что «Аюшакти» Смиа полностью возьмёт под свой контроль. Она назначила Чиранджива Шриваставу, специалиста в области исследования рынка, генеральным директором, и с тех пор, по её словам, компания не стоит на месте и успешно развивается.

Четыре поколения семьи д-ра Нарам были *аюрведическими* врачами. Ещё в детстве она познала ценность *аюрведы*, когда у неё появились боли в животе и ей сказали, что это аппендицит и необходима операция. Её дядя прописал ей простой *аюрведический* препарат, и она выздоровела. Она закончила формальное обучение *аюрведе* в 1981 году. Затем Смиа и её муж учились диагностике по пульсу под руководством Рамдаса Бабаджи, 120-летне-

го мастера *аюрведы*. Д-р Нарам получила также диплом в области фармакологии и создала две фабрики по производству *аюрведических* препаратов по её собственным рецептам. Её *аюрведическая* традиция восходит к Амогху



Патре, преподававшему в Университете Нанланды, разрушенном мусульманскими завоевателями в 1200 году. Эта традиция основывается на очищении организма и последующем применении омолаживающих средств.

По словам д-ра Нарам, неправильный образ жизни и питание являются причинами многих современных заболеваний. Она шутит, что

«Аюшакти» всегда будет пользоваться большим успехом, пока в мире будет так много продавцов и покупателей нездоровой пищи.

«В «Аюшакти» часто обращаются люди, страдающие от серьёзных заболеваний, — говорит она. — У людей Керала ассоциируется с *аюрведой*, но там она распространилась в качестве средства релаксации для туристов. Мы тоже открыли отделение для релаксации в районе Бандра Мумбаи, его часто посещают известные актёры и представители высшего общества. Но большинство наших клиник работает амбулаторно, люди приходят туда в течение дня для проведения процедур по очищению организма».

«Аюшакти» специализируется на устранении боли, лечении диабета, повышенного холестерина, повышенного давления, артрита, ожирения, болезней печени, расстройств кишечника, щитовидной железы, ревматоидного артрита, аутоиммунных и других заболеваний, включая рак. Д-р Нарам рассказала, что существуют различные теории, включая чрезмерное употребление антибиотиков, объясняющие рост аутоиммунных заболеваний за последние 20 лет. Она описала, как такие заболевания могут лечиться

с помощью *аюрведы*, в том числе совместно с применением аллопатических лекарств.

Она сказала, что не возражает против аллопатических препаратов, но считает, что большинство наших заболеваний может быть излечено с помощью обычных *аюрведических* домашних лекарств, описанных в её книге «Ваше здоровье в ваших руках». Однако большинство людей не использует эти растительные лекарственные средства и прибегает к аллопатическим препаратам, многие из которых имеют пагубные побочные эффекты.

.....
Выведение токсинов: (страница напротив, сверху вниз) чрезвычайно расслабляющая процедура капания масла на голову (широдахара) снижает кровяное давление; массаж ступней (пинд свед) горячими мешочками с травами; (на этой странице, по часовой стрелке, начиная сверху) возлияние масла (дхара) на область сердца излечивает кардиологические заболевания и стрессовые состояния; очищение глаз (нетра бастхи); другой вид нетра бастхи; процедура наса для пазух носа, простуды и зрения; дхара для почек лекарственными маслами



Различные методы аюрведической системы оздоровления



Несомненно, соглашается она, мы нуждаемся в аллопатическом лечении при травмах, тяжёлых формах астмы или приступах. Но при *аюрведическом* лечении в течение от трёх до шести месяцев, объясняет она, мы можем избавиться от проблем, связанных с астмой, на годы, так как *аюрведа* устраняет причину заболевания.

Аюрведа, рассказала она, была систематизирована Чарака Муни в его труде «Чарака Самхита», датированном между 2000 и 1500 годами до н. э. Хотя многие упоминаемые в этом тексте болезни не часто встречаются в наше время, в нём есть главы, посвящённые кашлю, артриту и кожным заболеваниям. Сравнительно мало говорится о стрессе и психических расстройствах, ставших сегодня преобладающими проблемами, но целая глава посвящена психосоматическим заболеваниям и их лечению. Для каждого заболевания подробно обсуждаются его причины и предлагаются способы их устранения.

«Сегодня, — подчёркивает д-р Нарам, — мы в значительной степени подвергаемся воздействию загрязнения окружающей среды. Мы едим удобрения и пестициды, содержащиеся в пище. В результате, как мы заметили с мужем ещё 30 лет назад, у людей чрезмерно повышается уровень *питты*, или жара, в теле».

В клинике применяются шесть методов работы с пациентами: диета, лечебные травы, очищение организма, препараты домашнего изготовления и воздействие на точки *марма* (аналогично точкам акупунктуры). Также поощряется медитация, вера в Бога и обучение у совершенных *гуру*.

Мы задали вопрос об аутизме, причиняющем так много страданий на Западе. «С точки зрения аллопатии трудно понять, что вызывает аутизм. На основании чтения пульса я заметила, что, когда поражается иммунная система, происходит воспаление нервной



системы и импульсы головного мозга не преобразуются в чувственные ощущения. Умственные способности остаются, но отсутствует способность их выражать. Мы считаем, что причина может крыться в чрезмерном использовании лекарств во время беременности, курении, употреблении алкоголя и *тамасической* пищи — мяса, а также переработанных, ферментированных, замороженных и консервированных продуктов. На Западе такое питание распространено повсеместно. Не становятся исключением и живущие там индийцы, и их дети тоже страдают от аутизма».

Д-р Нарам смотрит в будущее: «Я люблю общаться с пациентами, но я больше не принимаю новых больных. Вместо этого я сосредоточиваюсь на обучении врачей и расширении нашей сети клиник. Врачи, закончившие *аюрведические* школы, обладают теоретическими знаниями, но не имеют клинической практики. Аллопатия более систематически подходит к практической подготовке. Обучение чтению пульса, *нади парикшана*, подобно обучению плаванию. Независимо от того, сколько вы читали или слышали объяснений, вы не можете просто прыгнуть в бассейн и поплыть. Подобным же образом, работающие с наставником врачи медленно развивают своё умение на практике. С помощью чтения пульса мы можем отсканировать тело пациента и изучить историю болезни. Мы можем определить как уже имеющиеся, так и потенциально возможные заболевания. Для подтверждения нашего диагноза могут быть проведены анализы крови и иные лабораторные анализы. Чтение пульса позволяет установить основную причину болезни и способы её устранения».

«Некоторым мы советуем изменить питание и образ жизни, другие же настолько глубоко погружены в свои заболевания, что нуждаются в глубоком очищении организма. Есть и такие пациенты, которые не имеют заболеваний как таковых, но хотят чувствовать себя хорошо и вести здоровый образ жизни. Я заметила, что индийцы гораздо серьёзней относятся к профилактическим мерам, чем люди Запада. Я сама прохожу полную процедуру очищения каждые два года. В противном случае у меня не было бы сил столько работать».

В ответ на вопрос о распорядке её дня Смит сказала: «Я встаю в семь утра и ложусь спать в 11 вечера. Когда я прихожу домой с работы, мой офис закрывается. Работа заканчивается. Мы с сыном с удовольствием проводим время, обсуждая заботы и проблемы

прошедшего дня. Как только я прихожу домой, я становлюсь женщиной. Я снова жена и мать. Это очень важно для меня».

Мы закончили интервью впечатлённые д-ром Нарам и её замыслами. Теперь давайте возвратимся немного назад, чтобы объяснить, как мы попали в клинику «Аюшакти».

Лечение

Нашему журналу известны несколько *аюрведических* клиник в Индии, получивших известность в связи с их успешными программами лечения, и среди них «Аюшакти». Трёхнедельный курс очищения обошёлся мне и моей жене в 3650 долларов США. Вскоре мы получили документ на 19 страницах под названием «*Панчакарма в Аюшакти*», где были описаны подготовительные мероприятия, которые мы должны были провести (в основном лёгкое питание), что нам предстояло в течение трёх недель, и что мы должны были делать по окончании курса.

Прежде всего в этой брошюре объяснялось, что такое *панчакарма*, дословно — «пять действий», представляющая собой основу лечения и состоящая в уменьшении токсинов, *ама*, в теле (см. стр. 53). Затем описывались различные специальные виды лечения, способствующие этому. В их числе *абхьянга*, полный массаж с применением масел, проводимый одновременно двумя специалистами; *сведана*, паровая камера; *пинд свед*, вид

.....
Выравнивание дош: (против часовой стрелки, начиная сверху) широбасты помогает от головных болей и гипертонии; наш корреспондент в парном ящике; воздействие на точки мармы; свежая еда и специи — основа правильного питания; шеф-повар Манодж Рамеш Кени также обучает пациентов готовить, что важно для долгосрочного оздоровления

массажа с применением разогретых трав, и различные виды лечения маслами, например *широдахара*, когда тёплое масло непрерывно льётся на лоб в течение получаса.

Во время пребывания в клинике строго контролируется питание. Шеф-повар столовой сообщает, что должен есть каждый из пациентов, и пища готовится соответствующим образом. Настоятельно рекомендуется следить за питанием по возвращении домой, отказаться от употребления мучных продуктов, мяса, тяжёлых молочных продуктов, жареного, сладостей и так далее, есть больше супов и тушёных блюд из мяса и овощей, *хичари*, рис, фрукты и так далее. В брошюре подчёркивается, что при следовании приведённым в ней указаниям до начала курса начинается подготовка тела, ума и эмоций к максимальному освобождению от токсинов, блоков и нечистот — загрязнений, годами копившихся в вашем организме. Кроме того, если не сделать тело открытым, мягким и податливым в ходе подготовительной фазы, будет невозможно вывести токсины без вреда для организма. За свои 60 лет я прошёл множество курсов медицинского лечения и несколько небольших хирургических вмешательств, но ни один врач никогда не давал мне таких подробных указаний в отношении питания и образа жизни.

В надежде, что мы подготовились должным образом, мы прилетели в Мумбаи 2 мая, разместились в «Аюшакти» и поужинали в столовой клиники «Свадшакти», которая, как мы узнали, славится своей действительно *аюрведической* кухней.

Клиника находится в четырёхэтажном здании, окружённом зеленью, в районе Малад Северного Мумбаи. Большой зал на первом этаже предназначен для занятий йогой и учебных семинаров, амбулаторная клиника

занимает второй этаж. Мы разместились на третьем этаже, где находятся шесть палат для стационарных пациентов. В палатах установлены кондиционеры, что действительно необходимо в это время года, когда в Мумбаи довольно жарко и влажно.

Утром мы встретились с д-ром Раджшри Мехтой, одним из старших врачей клиники, и д-ром Дипти Далви, которая ей помогает. Они изучили наши истории болезни, измерили давление, вес и тому подобное и провели предварительное чтение пульса. Я страдал от расстройств пищеварения, астматического кашля, высокого давления, высокого уровня холестерина и хронических болей в плече и спине — большей частью вызванных моим сидячим образом жизни. У моей жены Рену были нерегулярные менструации в течение последних четырёх лет, связанные с менопаузой, и во время приезда — проблемы с чрезмерным кровотечением, что в значительной степени тревожило врачей. Она также страдала от депрессии, низкого давления и некоторых других болезней. Мы оба регулярно принимали лекарства.

Хотя амбулаторное отделение обычно принимает от 50 до 100 пациентов в день, сегодня оно было переполнено, так как люди пришли на приём к д-ру Нарам, принимающей в клинике всего несколько дней в месяц. Когда подошла наша очередь, она тепло приветствовала нас и выразила свою признательность журналу «Инданизм сегодня», постоянным читателем которого она является. Прежде чем исследовать мой пульс, она попросила меня снять очки (которые могут каким-то образом создать помехи). Она сообщила, что у меня повышена *питта*, и точно перечислила некоторые небольшие проблемы со здоровьем, которые я испытывал. Наконец, она заметила, что 16 или 17 лет назад у меня

Расслабляющие процедуры и вкусная еда — ключевые составляющие лечения



были проблемы в нижней части позвоночника, между четвертым и пятым позвоночными дисками (об этом я не упомянул). Она предупредила, что они могут возобновиться.

Я предположил, что причиной моих болезней являются сидячий образ жизни и пожилой возраст. Она с улыбкой возразила, что ей 55 лет, но она может танцевать по часу в день, чтобы держать себя в форме, и поэтому мне не стоит винить во всём свой возраст! Она добавила, что моё состояние здоровья достаточно хорошее благодаря вегетарианскому питанию и участию в религиозной работе журнала «Индуизм сегодня».

Настала очередь Рену. Она описала свои жалобы д-ру Нарам. Изучив её пульс, д-р Нарам спросила, не проверялась ли Рену на предмет фибромиомы матки или кисты яичников. Она также обратила внимание, что Рену ранее была сделана полостная операция – даже сама Рену об этом не помнила, пока я не напомнил ей, что это было 25 лет назад. Д-р Нарам выразила озабоченность в связи с тем, что в будущем у Рену может развиться сильный артрит.

Мы были действительно впечатлены диагнозом по пульсу, от определения моих проблем со спиной до забытой операции Рену. Согласно рекомендации д-ра Нарам, Рену была проведена ультразвуковая диагностика, выявившая фибромиомы и кисты – обычные причины чрезмерного течения во время менопаузы. Мы ощутили, что попали в правильное место под присмотр квалифицированного и одарённого врача. Д-р Нарам затем дала подробные указания персоналу в отношении лекарств, процедур и особого питания, которые должны были для нас обеспе-

чить д-р Мехта и д-р Далви. Далее мы ежедневно встречались с ними и снова увидели д-ра Нарам только для проведения приведённого выше интервью.

Затем мы провели три недели в стационаре клиники, проходя различные процедуры



по три часа в день. Основными процедурами для меня были приём слабительных (*виречана*) и клизмы (*бастии*); для Рену – бастии и принудительная рвота (*вамана*). Надо признать, что всё это было не очень приятно. Другие процедуры – различные виды лечения маслами (*дхара*), массажа и использование парного ящика – были достаточно расслабляющими. Нам дали множество таблеток для ежедневного приёма: 15 для меня и 19 для Рену. Это были препараты собственного производства «Аюшакти» для лечения заболеваний пищеварения, циркуляции крови, кашля, повышения иммунитета, обретения спокойствия ума и снижения уровня *ваты* (ветра) и *питты* (жара). Некоторые лекарства для Рену были предназначены для устранения кровотече-

ния. Два наших врача постоянно наблюдали за ходом нашего лечения и корректировали его. Всё это время я брал интервью у врачей, физиотерапевтов, других сотрудников и пациентов, которые я привожу ниже, прежде чем подвести итоги нашего пребывания здесь.

Интервью с персоналом
Чиранджив Шривастава, генеральный директор «Аюшакти». Шривастава, 38 лет, пришёл в «Аюшакти» по приглашению д-ра Нарам, когда у неё было всего шесть клиник. Ранее его функции исполняло известное рекламное агентство «Оджилви», создавшее рекламную компанию «Невероятная Индия». Шривастава не обладал опытом в области *аюрведы*, но очень быстро учился; теперь он стал её преданным сторонником. Он быстро определил сильную сторону «Аюшакти» – её всесторонний подход. Большинство людей, как объясняет он, сосредотачиваются на ле-

карствах домашнего приготовления и популярных *аюрведических* средствах, но забывают о важности правильного питания и эффективности лечения с помощью метода *панчакармы*.

.....
Персонал: (по часовой стрелке, начиная сверху) группа женщин-физиотерапевтов; мужчины-физиотерапевты; Ашок Чаван, управляющий фармацевтической фабрики «Аюшакти Пхалгар»; этот аппарат может изготовлять тысячи таблеток в день; генеральный директор «Аюшакти» Чиранджив Шривастава; Джаг Пракаш и его жена Лата приехали с Маврикия для лечения его болезни Паркинсона

Как считает Шривастава, проблема продвижения услуг на рынке состоит в том, что люди сегодня не имеют времени для прохождения 28-дневной стандартной программы *панчакармы*. «Моя логика, – говорит он, – подсказала мне, что если моя жажда полностью удовлетворяется одним стаканом воды, то четвертью стакана она будет удовлетворена частично, а полстакана удовлетворят её немного больше и так далее». Так появились новые программы *Detox*: семидневная *Smart Detox*, *Dynamic* – 15 дней, *Power* – 22 дня и *Super* – 1 месяц, стоимостью соответственно 100, 260, 440 и 580 долларов США. И это приносит хорошие результаты. Когда люди ощущают пользу от краткосрочной программы, они подбирают время для прохождения более длительной и получают ещё большие результаты. «Аюшакти» также разрабатывает программы для определённых болезней, включая артрит и астму.

Говоря как организатор, Шривастава расхваливает программу *панчакарма*: «Это древняя процедура; она не была изобретена недавно. Это один из величайших даров для человечества, так как она творит чудеса. Для её продвижения на рынке необходимо, чтобы люди осознали её необходимость. Когда они пробуют пройти её и получают результаты, развитие происходит естественным образом, так как они начинают советовать её другим, что очень важно в здравоохранении». Сам он проходит курс очищения в течение нескольких недель каждый год, чтобы сохранять высокую работоспособность и поддерживать запас жизненных сил.

На данный момент «Аюшакти» располагает 21 клиникой в Мумбаи, каждая площадью

примерно 100 квадратных метров с четырьмя кабинетами для приёма амбулаторных пациентов и тремя терапевтическими кабинетами. Сейчас разрабатывается схема создания филиалов, которая, как считает Шривастава, позволит в последующие три-четыре года орга-



низовать ещё 200 клиник, работающих по системе «Аюшакти».

Конечно, существуют проблемы с привлечением людей для полного прохождения программы. Я, например, сказал ему, что мне не очень понравилась процедура *бастии*. Он согласился, что *бастии* достаточно сложна для некоторых пациентов, особенно для мужчин. «Но она очищает организм гораздо быстрее, чем пероральный приём лекарств. Сначала люди относятся к ней настороженно, но в конце концов начинают понимать её преимущества», – говорит Шривастава.

Изменение питания – это ещё одна проблема, и в клинике стараются постепенно убеждать людей, не являющихся вегетарианцами. Встречаются диабетики, отказывающиеся прекратить употребление риса, имеюще-

го то же воздействие, что и сахар. «Один из методов, – объясняет Шривастава, – это говорить им: «Хорошо, съешьте тарелку риса, но потом вы должны гулять на протяжении получаса». Пациент осознаёт, что если он не может гулять полчаса, то лучше рис не есть. Мы должны понимать, что имеем дело не только с телами, но и с мысленными установками пациентов. Каждый врач должен быть также хорошим психологом».

«Я верю в пользу программы *Detox* и поэтому прохожу её каждый год. Иногда я прихожу для этого в клинику, а иногда физиотерапевт приходит ко мне домой. Я также страстный поклонник физкультуры и провожу много времени в спортивном зале».

«Я верю в «Бхагавад-гиту» и Бога Ганешу. Каждую встречу я начинаю мантрой «Ом Шри Ганешайя Намаха». Ганеша устраняет препятствия, именно он направляет меня и помогает находить решения. Мой отец говорил: «Если происходит что-то, чего желает твоё сердце, это хорошо; если же это не происходит, то это тоже хорошо, потому что это исполнение желания Бога». Я верю, что, если у меня в сердце будет чистое намерение помогать людям, Он даст мне мудрость и решительность, чтобы делать это». Он признаёт, что не все врачи «Аюшакти» обладают высокой духовностью, «но они тоже приветствуют меня именем Бога».

Д-р Хеманг Парекх, главный врач «Аюшакти», руководит 40 врачами и вспомогательным персоналом в количестве 500 человек всех клиник «Аюшакти». В 1995 году он закончил Университет Джамнагара в Гуджарате, считающийся одним из лучших в мире с точки зрения обучения *аюрведе*. Он начал работать в «Аюшакти» в 2003 году, будучи поре-

Пациенты и персонал клиники



жённим их умением читать пульс и всем процессом лечения. Он говорит, что, как правило, все врачи проводят большую часть времени, изучая результаты анализов – крови, компьютерной томографии, эхограмм и т. п. Но в «Аюшакти» первоочередное внимание уделяется человеку – и не только его телу, но также уму и эмоциям. Он озабочен тем фактом, что большинство людей уделяет мало внимания своему здоровью, пока не заболеют.

Каждый новый врач сначала проходит шестимесячную программу обучения и периодически посещает семинары, свидетелями одного из которых мы стали во время нашего пребывания в клинике. Физиотерапевты проходят двухмесячный курс обучения, по окончании которого сдают экзамены. «Наш генеральный директор, Чиранджив Шривастава, принёс в «Аюшакти» идею детоксикации. Процедура *панчакарма* подобна полному обслуживанию всего тела, тогда как детоксикация сосредоточивается на определённых состояниях и проблемах тела, она нацелена на конкретный результат. Каждый месяц в Индии около 2000 человек проходят наши программы *Detox*», – говорит он.

Д-р Хеманг Парекх заключает: «*Аюрведа* тесно связана с духовностью. Перед началом работы мы молимся, чтобы помочь людям в решении их проблем со здоровьем. Когда мы собираем травы, мы молимся сорванному растению. Это религиозный процесс. Атмосфера духовности присутствует во всех наших делах».

Физиотерапевты **Сону Нараян Пател** и **Смита Шиваджи Десаи** являются начальниками, соответственно, мужского и женского отделений *панчакармы* «Аюшакти». Каждый пациент, рассказывают они, хочет знать, сколько времени потребуется, чтобы устранить его проблемы. Смита говорит, что женщины особенно озабочены этим. Стандартный ответ персонала состоит в том, что необходимо сосредоточиться на изменении обра-

за жизни, высыпаться ночью, правильно питаться, сохранять оптимистический настрой и следовать советам и указаниям врачей. «Самое большое отличие нашей клиники, – сказал кто-то из них, – состоит в том, что мы относимся к нашим пациентам как к членам семьи». Каждый физиотерапевт должен свободно общаться на английском языке.

Одна из специализаций клиники, объясняют они, – это процедура *марма*, заключающаяся в нажатии и/или массаже 107 точек тела и исторически представляющая собой основу для китайской системы акупунктуры. Терапия *марма* особенно полезна при синдроме «замороженного плеча», болях в спине и шейном отделе позвоночника. В случае Рену она помогла снизить чрезмерный жар в теле. Эта процедура также используется для снижения давления.

Д-р Раджшри Мехта, руководившая нашим лечением, работает в «Аюшакти» 27 лет. Она говорит, что многие, обращающиеся в клинику, страдают хроническими заболеваниями и для них это последняя надежда, когда больше ничего не помогает. Большинство новых пациентов уже знает кое-что об *аюрведе*, но не соблюдает даже простейшие правила, таких как приём пищи только при возникновении чувства голода. Люди заставляют себя есть независимо от чувства голода, потому что их жизнь «идёт в тандеме со стрелками часов». Когда мы едим при отсутствии чувства голода, объясняет она, мы не можем должным образом переварить пищу, и это лишь создаёт токсины в теле.

«Одна из наших традиций в «Аюшакти» – молитва перед приёмом пациентов, – сообщила нам Раджшри. – Придя на работу, я сначала молюсь у небольшого святилища в своём кабинете. Я молюсь Богу Дханвантри (Богу Аюрведы)».

Ашок Чаван, работающий в «Аюшакти» около 12 лет, – управляющий фармацевтической фабрики «Палгхар». Во время нашей

экскурсии он рассказал нам, что фабрика занимает площадь около 1100 квадратных метров, здесь работают 32 человека и производятся 159 видов лекарств из множества компонентов, включая 300 трав. За день фабрика может производить более 100 тысяч таблеток. Многие лекарственные формы и рецептуры были разработаны лично д-ром Смитой Нарам, регулярно посещающей фабрику. Некоторые из лекарств поступают в широкую продажу, другие же реализуются через собственные аптеки «Аюшакти».

Проводится множество проверок на предмет наличия тяжёлых металлов, отсутствию которых в *аюрведических* лекарствах в последнее время уделяется пристальное внимание. Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США имеет свои отделения в Индии, являющейся вторым крупнейшим поставщиком фармацевтических и биологических препаратов в США и, что особенно удивило меня, седьмым крупнейшим поставщиком продуктов питания. Чаван сообщил нам, что инспекторы этого управления два раза посещали фабрику «Палгхар» и оба раза остались удовлетворены результатами осмотра.

Интервью с пациентами

Мы поговорили с некоторыми пациентами клиники, как амбулаторными, так и, подобно нам, проходившими лечение в стационаре. В общем и целом они были удовлетворены ле-

.....
Завершение лечения: (ниже) крупная аптека при клинике «Аюшакти Малад»; (страница напротив, сверху) д-р Смита Нарам выступает в клинике на семинаре врачей; (внизу) д-р Раджшри Мехта, руководившая большей частью их лечения, вместе с Рену и корреспондентом журнала «Индуизм сегодня» Радживом Маликом

чением, но лишь немногие позволили нам сфотографировать себя или написать о своих болезнях. Некоторые, имеющие серьёзные проблемы со здоровьем, обратились в «Аюшакти», когда все другие методы лечения не привели к положительным результатам. Среди них есть такие, у которых здесь произошло чудесное исцеление, но большинству предстоит длительное лечение. Несколько видеозаписей с отзывами пациентов можно посмотреть на сайте «Аюшакти»: ayushakti.com/natural-arthritis-treatment.php

Шейла Серх, 56 лет, школьный администратор, побеседовала с ними на третий день семидневной амбулаторной программы очищения для диабетиков. В начале курса она даже не могла поднять руку из-за отёка и боли. На третий день отёк и боль начали уменьшаться. «Жаль, что я не обратилась сюда раньше. Для меня результаты трёх дней лечения подобны чуду», – говорит она.

Джаг Пракаш с Маврикия лежал в стационаре клиники. Его трёхнедельный курс лечения болезни Паркинсона, вызванной не возрастом, а несчастным случаем, произошедшим пять лет назад, приближался к концу. Интенсивное аллопатическое лечение не улучшило его состояния. Так как он не мог нормально общаться с людьми, он оказался в социальной изоляции.

Пракаш рассказал мне: «Когда я приехал сюда, всё моё тело сильно тряслось. Теперь состояние значительно улучшилось, от 50 до 60 процентов. Они хотят, чтобы я остался ещё на три недели, но я соскучился по своим внукам и хочу домой на Маврикий. Я собираюсь принимать назначенные здесь лекарства в течение года, а затем решу, что делать дальше».

Жена Пракаша Лата приехала в основном для помощи мужу, но тоже лечилась от боли

в спине и мигрени. Она сказала, что чувствует себя теперь «на 70% лучше: пропали головные боли, уменьшилась боль в спине, наблюдаются позитивные изменения в лечении «замороженного плеча»». Врачи сказали ей, что если бы её муж остался здесь ещё на три недели, он мог бы вернуться домой почти без дрожи.



Заключение

Почти все пациенты, с которыми мы говорили в «Аюшакти», были удовлетворены вниманием и индивидуальным подходом. Большинство из них прошли исследование пульса у д-ра Смиты Нарам и были довольны её диагнозом и назначенным лечением. Мы встретили и несколько пациентов с серьёзными проблемами, ожидания которых в отношении результатов лечения не оправдались. Однако они понимали, что, поскольку они обратились в «Аюшакти» в последний момент, только исчерпав все другие возможности лечения, было бы неразумным ожидать чуда. Когда мы поднимали этот вопрос в беседах с врачами,

они говорили, что в некоторых случаях исцеление действительно бывает чудесным. Так, Джаг Пракаш, страдающий болезнью Паркинсона, ощутил значительное улучшение состояния после *аюрведической* терапии, в то время как аллопатические методы оказались неэффективными. В то же время, при запущенных формах заболеваний и серьёзных осложнениях, лечение может затянуться.

Мы оба, Рену и я, действительно улучшили своё состояние здоровья в процессе лечения. Для меня наиболее впечатляющим стало то, что моё давление нормализовалось уже через неделю, что позволило прекратить приём аллопатического лекарства, которое я принимал несколько лет. Добиться этого удалось с помощью процедур и *аюрведических* препаратов на основе трав, не имеющих побочных эффектов. К сожалению, из-за кровотечения Рену не могла полноценно проходить все процедуры. Но эта проблема была устранена в процессе лечения. Она сбросила вес, и боль в коленях значительно уменьшилась. Особенно важным для

нас стало изменение питания. Мы отказались от мучных изделий и сахара, стали есть больше мааша, фруктов и овощей. В результате мы стали чувствовать себя лучше и энергичнее.

После курса лечения в «Аюшакти» и общения с д-ром Смитой Нарам я могу с уверенностью сказать, что она замечательный пульсодиагност, и её пальцы находятся на пульсе самой *аюрведы*. Независимо от того, удастся ей осуществить цель своей жизни и вылечить миллиард человек, она несомненно одна из тех, кто успешно применяет древнюю мудрость *аюрведы* к современным заболеваниям таким образом, что даже превалирующая аллопатическая медицина не может не признать это.

Фармацевтика и довольные пациенты





ТАНЕЦ

Блистательная танцовщица Бхаратанатьям из Перу

Ананга Маджари Малатеста Гонсалес, родившаяся в Южной Америке, но индианка по духу, выходит на мировую сцену, чтобы поделиться своей любовью к индийской духовной культуре

Лавина Мелвани, Нью-Йорк, США
Её мать перуанка, а отец – итальянец, но в своём сердце Ананга индианка. Эта молодая перуанка жила во многих странах и впитывала их культуру, но в душе она индуистка и её страсть – индийский классический танец. Она особенно любит Бхаратанатьям, который она изучает с четырёх лет, а также классический балет, танго и фламенко.

На расстоянии в тысячи километров от Индии Ананга, в настоящее время студентка

университета, стала искусной танцовщицей Бхаратанатьям. Она выступала во многих странах Южной Америки, в Малайзии и Индии. Сейчас она обучает многих юных перуанок в своей школе танца «Гопешвара Артс».

Такой любовью к танцу она обязана обоим своим родителям. Её отец музыкант, он обучался игре на трубе и фортепьяно и совершал поездки в Европу и Индию. Её мать родилась в Лиме, Перу, и всегда была танцовщицей, изучала балет, а также классическую западную флейту в консерватории. Родители приняли

индуизм ещё до рождения дочери, и поэтому родившаяся в Кочабамба, Боливия, Ананга является индуисткой по рождению. Позже семья переехала в Колумбию, а затем – в Перу.

С самого начала индуизм был важной частью их жизни – с домашним святилищем, *бхаджанами* и зажиганием лампад. Для Перу это было необычно. Ананга рассказывает: «Ещё больше, чем индуизм, всех в школе поражаало вегетарианство. Я родилась вегетарианкой. В южноамериканской культуре принято есть мясо, поэтому любые разговоры

неизбежно приводили к необходимости объяснять, почему я вегетарианка. В Перу есть множество овощей, фруктов и круп, что облегчает жизнь для вегетарианцев. Многие в школе были восхищены индийской культурой, и мне было легко найти друзей, понимавших и уважавших мой образ жизни».

Самые первые воспоминания Ананги о танце связаны с обучением у матери. «Моя мама очень любила танцы, это способствовало моему быстрому обучению». Когда Ананге было всего четыре года, её мать захотела обучать её духовному искусству и нашла в Колумбии академию под названием «Четыре элемента», где давались теоретические знания. Не желая отправлять дочь одну, мать стала ходить на занятия вместе с ней и полностью увлеклась этим предметом. Отец Ананги покупал для них компакт-диски на санскрите, а также все книги, которые они могли найти в интернете.

«В то время в Перу у нас не было учителя, не было YouTube или Facebook, – вспоминает Ананга. – Мама занималась каждый день, она даже перевела на испанский небольшую книгу о *Натьяшастре* – «Абхиная Дарпана». Она начала преподавать танцы в 2001 году. Сначала у неё была лишь одна ученица, потом их стало восемь. Она много работала и проводила в зале по пять часов в день. Наконец, я оставила обычную школу и стала учиться дома, и тогда танец стал моим основным занятием».

Ананга и её мать стали страстными поклонниками Бхаратанатьям. Когда ей было 13 лет, она вместе с матерью отправилась в Монреаль, Канада, получив стипендию от д-ра Мамата Нийоги-Накра. В 2012 году Гуру Шанкар Кандасами, начальник Департамента Бхаратанатьям в Храме искусств в Малайзии, приехал в Перу. Он провёл занятия с 17 ученицами и подготовил с ними выступление, которое, по словам Ананги, она никогда не забудет: «Впервые мы выступали под руководством индийского *гуру*». Она выступила со своей первой крупной программой «Марга Анджали» под руководством Кандасами и была удостоена титула «Йогьята Патра».

Каково значение танца для духовных поисков Ананги? «Танец – это *Натья йога*, и для меня это жизненно необходимая часть моей духовности. Мы изучаем традиции, язык, Веды. Это способ молитвы и памятования о Боге, это сохраняет мой интерес к жизням поэтов и святых и напоминает, что мы не являемся этим телом. Для меня танец – это способ самовыражения и обретения чувства связи с Божественным».

В 2001 году Ананда и её мать открыли в Перу школу танца под названием «Гопешвара Данс». Недавно они перерегистрировали её как некоммерческую организацию «Гопешвара Артс».

Как рассказывает Ананга, «это заняло много времени, потому что в Перу люди

связывали индийский танец с Болливудом. Они не понимали глубокого значения Бхаратанатьям. Чтобы донести его до них, нам приходилось выступать в бедных районах, в больших и маленьких театрах. Делясь своими традициями, мы обнаружили, что Веды и их философия очень интересны для перуанцев. Конечно, макияж и украшения делают их ещё более привлекательными!»

Местные индийцы помогают Ананге и её матери распространять индийский классический танец. Ананга особенно благодарна Гиту Чугани, «которая помогает нам уже более семи лет и подобна второй матери для меня. Она также помогает ученицам, которые не могут

оплатить занятия, организывает программы, принимает артистов, участвует в проводимых нами мероприятиях и оказывает нам эмоциональную поддержку в нашем путешествии».

Ананга говорит, что отец был её первым крупным спонсором. Он помогал им в проведении праздников и распространении музыки в стиле Карнатик, брал на себя все связанные с этим расходы. Она рассказывает: «Мы говорим, что божественные благословения приходят через людей. Отец – это благословение для меня, моей семьи и индийского искусства в Перу».

Ананга и перуанское сообщество заручились сильным союзником в лице посольства



Ананга Маджари оживляет индуистских Богов в Перу: (слева) в роли Бога Вишну; (справа) эффектная поза олицетворяет Бога Танца, Шиву, в композиции «Шанкаки Сигири» во время выступления в театре Лос Инкас, Лима, Перу



Индии, поскольку посол Сандип Чакраборти (теперь Генеральный консул в Нью-Йорке, США) принимал активное участие в распространении индийской культуры среди местного населения. Надо отметить, что его дочь Нандини была ученицей Ананги. Приглашая многих известных учителей танца в Перу, он сделал индийское посольство плодородной почвой для развития искусства и культуры. Ананга вспоминает: «Он один из главных покровителей индийского классического танца в Перу и Боливии. Он открыл культурный центр при посольстве, помогал нам в проведении выступлений и приглашал престижных танцоров, таких как гуру Шанкара Кандасами, д-р Джанаки Рангараджан, Сарита Мишра (стиль Одисси) и д-р Бипул Кумар (игра на сантуре)».

Недавно Ананга приезжала в Нью-Йорк, где выступила в индийском консульстве вместе со своей ученицей Нандини, поразив публику тем, как красота Бхаратанатьям расцвела в Перу.

Духовность является важной составляющей частью Бхаратанатьям. Рассказывая о поэзии и философии, Ананга старается передать эмоциональный заряд своим ученикам, которые могут не быть индуистами: «Мы стараемся найти связи с их собственной культурой и традициями. Обучение принципам и медитация во многом помогают ученикам, не только в танце, но и в жизни вообще – и в этом заключается наше счастье!»

Действительно, главное – это взаимный обмен. Ананга говорит: «Доверять и уважать друг друга – это самое важное. Я думаю, наше общество станет сильнее, если мы не будем составлять мнение друг о друге лишь на основании того, откуда мы приехали, какова наша традиция, экономическое положение или духовные верования. В качестве преподавателя я считаю своей обязанностью думать о том, как помочь ученикам понять Бхаратанатьям с пользой для их жизни и веры».

Ананга, являющаяся сейчас студенткой университета, рассказывает: «Я стараюсь начинать свой день с молитв и пуджи. Это помогает мне сосредоточиться и приспособиться к изменяющемуся расписанию занятий. Но танец и его



преподавание всегда остаются моей частью».

Она училась у многих известных учителей танца, среди которых Падма Бхушан Сонал Мансингх, Джанаки Рангараджан и Индира Кадамби, а также у своего гуру. Ананга говорит: «Все они артисты, страстно увлечённые своим делом. *Садхана* – это их жизнь. Когда они выступают, вы видите счастливую душу, полностью раскрывающую себя на сцене! Меня всегда поражают их страсть, целеустремлённость и сила характера».

Она добавляет: «Когда я впервые побывала в Индии, это было похоже на сон. Видеть артистов для меня было подобно встрече с

«суперзвёздами», я ощущала себя погружённой в огромный океан Бхаратанатьям! Мой опыт общения с ними был потрясающим, иногда я хотела иметь две головы, чтобы не забыть ни одного сказанного ими слова. Я могу лишь молиться о том, чтобы обрести их силу и обаяние и осуществить сказанное ими в этой жизни».

Ананга прошла долгий и трудный путь, прежде чем её танцевальное мастерство получило признание. «Когда я начала танцевать со своей мамой, мы не жалели сил на то, чтобы не только получить знания, но и найти всё необходимое для исполнения Бхаратанатьям, в том числе украшения, музыку и костюмы, а также понять смысл танца! Мы отправляли слова песен в Индию, чтобы перевести их дословно».

Всё это сделало Анангу прекрасной танцовщицей и верующей, понимающей значение танца. Она настолько исполнена решимости делиться своими знаниями с людьми, стремящимися к обучению, что предоставляет стипендии для малоимущих учеников. «Люди всегда говорят нам брать деньги за

обучение, но наша душа не расположена к этому. Бхаратанатьям – это духовный танец. Как можем мы извлекать из него материальную выгоду и заставлять желающих учиться пройти через те же трудности, через которые прошли мы?» – говорит она.

Анангу добавляет: «Много раз я ездила на выступления и проводила занятия, прося организаторов оплатить лишь билеты и проживание. Я знаю, что значит стремиться к обучению и не иметь возможности получить его из-за недостатка средств или удалённости учителя. То, что мы далеко от Индии или Малайзии, – это всегда остаётся проблемой, но мама всегда старается помочь мне и, конечно же, я люблю танцевать, и поэтому я молюсь о том, чтобы мои занятия шли по правильному пути, стараясь получить благословения Господа».

Лавина Мелвани – журналистка из Нью-Йорка, США, сотрудничающая с несколькими международными изданиями. Её блог – «Lassi with Lavina». Следите за её новыми публикациями на @lavinamelwani



МАЛАЙЗИЯ

Тайпусам в пещерах Бату

Иллюстрированный репортаж о духовном путешествии, совершаемом каждый год миллионами верующих для участия в одном из самых ярких праздников, посвящённых Господу Муругану

Александра Радуга, Куала-Лумпур

Поклонение Муругану, Богу войны и победы, происходит из двух источников: тамилских народных верований и северной санскритской традиции. С течением времени поклонение Сканде/Муругану стало невероятно многогранным и охватило миллионы верующих из всех социальных слоёв в Южной Индии.

Как и другие праздники, посвящённые Муругану, Тайпусам отмечается не только в Индии и на Шри-Ланке, но также индуистскими диаспорами в Малайзии, Сингапуре, ЮАР, на Маврикии, Фиджи и в индуистских тамилских сообществах в других странах. Каждое из этих сообществ развивалось в особых социально-политических условиях, и поэтому их культура различна, но общие элементы присутствуют в праздниках Муругана по всему миру.

Многие из основных мест паломничества для поклонения Муругану в Индии связаны с его мифологическими приключениями. Храм в Пажани, ассоциирующийся с системами оздоровления, находится в том месте, где, как считается, Муруган победил асура Идумбана, одержав верх над Своими внутренни-

ми страстями и осознал Истину внутри Себя. Несколько праздников, как крупных, так и местного значения, проводятся там ежегодно; Пангунни Уттирам и Тайпусам привлекают сотни тысяч паломников. Тиручендур, крупный храм Муругана, расположенный на берегу моря в районе Тирунелвели в Бенгальском заливе, — это мифическое место последней битвы Муругана с Сурападманом. Там во время праздника Читтрей Парувум, проходящего во время тамилского месяца читтрей (апрель-май), совершается поклонение кавади. В Тирупаранкундраме неподалёку от Мадураи, где, как считается, Муруган женился на Дэваяни, проводится праздник Вайкаси Вишакам во время тамилского месяца вайкаси (май-июнь).

Индуистские традиции и ритуалы в Малайзии подверглись значительному влиянию в связи со всплесками миграции из Индии во время британской оккупации и после неё. Во вновь образованных общинах индуизм развивался в условиях отсутствия двух ключевых сил, сыгравших главную роль в формировании индуизма в Южной Индии: крупных центров религиозного образования и влиятельной касты брахманов.

Агамическая культура была принесена в Малайзию общинами касты четтияров и тамиллов из Джафны, построившими крупные храмы в основных городах британской Малайи. Одновременно был привнесён народный сельский индуизм теми, кто прибывал в качестве наёмных рабочих и чьи личные и общинные практики различались в зависимости от места происхождения. Во многих сельских и природных храмах, а также в большинстве крупных храмов Бог Муруган в Своих многочисленных образах присутствовал почти повсеместно. При таком распространении поклонения Муругану праздник Тайпусам постепенно перерос в один из самых важных ежегодных индуистских священных дней в Малайзии.

Горная обитель Муругана

Расположенный внутри большой известняковой пещеры, вырытой в горе на окраине Куала-Лумпура, храмовый комплекс пещер Бату — это уникальное сооружение, напоминающее, тем не менее, связанные с Муруганом места паломничества в Южной Индии. Комплекс окружён девственной природой, обезьяны и птицы живут на крутых склонах, спускающихся к величественным пещерам.



В 1891 году К. Тамбасами, глава индуистской общины Куала-Лумпура, был вдохновлён имевшим форму копы (вель) входом в пещеры Бату. Он организовал святилище Бога Муругана в главной пещере и установил в ней эмблему Муругана в виде копы для привлечения других индуистов к посещению этого места и осуществлению здесь поклонения. Британский начальник местной администрации сначала запретил поклонение, но его указания были успешно оспорены в суде. Эта победа над колониальной властью была сочтена многими верующими за подтверждение присутствия Муругана в пещере. В следующем, 1892-м, году здесь впервые был проведён праздник Тайпусам.

С течением времени скромное святилище стало крупным центром паломничества и было преобразовано в большой храмовый комплекс с музеем и торговыми рядами. Центральная лестница, состоящая из 272-х ступеней, ведёт к храмовой пещере. Рядом с лестницей возвышается крупнейшая в мире величественная статуя Муругана высотой 43 метра. Несмотря на то что религиозная жизнь в пещерах Бату никогда не останавливается, с ежедневными молитвами и постоянным потоком верующих и туристов, Тайпусам — это несомненно самый главный праздник в году, привлекающий около миллиона человек ежегодно.

В связи с этим особым событием энергетический центр Бога Муругана переносится из Его главного храма — Шри Маха Мариамман в центре Куала-Лумпура — в этот культовый форпост в пещерах Бату. Бога провозят на серебряной колеснице вместе с Его двумя жёнами, Валли и Дэваяни, в сопровождении жрецов, за которыми следуют официальные лица, музыканты и тысячи индуистов из всех слоёв общества. В 2018 году к процессии присоединилась золотая колесница с установленным на ней изображением Бога Винаяга (Винайка, Ганеша), брата Муругана, которому посвящена одна из пещер комплекса. Эта колесница была изготовлена специально для праздника Винаяга Чатуртхи в прошлом году, её стоимость составила 5 миллионов малайзийских



Прибытие в пещеры: (по часовой стрелке, начиная сверху на противоположной странице) верующие несут кавади в ходе паломничества, посвящённого празднику Тайпусам. Большинство кавади украшено образами Бога Муругана в различных аспектах, а также павлиньими перьями (павлин (маиль) — вахана Муругана); Мурали, 44 года, из Куала-Лумпура, несущий кавади, обут в сандалии с гвоздями; Манприт, 26 лет, управляющий ресторана из Сингапура, несёт кавади Идумбана. Шесть лет назад он дал обет, испрашивая руководства на жизненном пути, успешной карьеры, здоровья, благосостояния, защиты и благословений для своей семьи. С тех пор каждый год он носит кавади в пещерах Бату и намерен каждый год совершать это паломничество в честь Бога Муругана всю свою жизнь; паломник, несущий пал кавади (горшок с молоком), помогает матери с ребёнком подняться по ступеням. Преобладает атмосфера мира и терпимости, люди объединяются для почитания Господа Муругана.



рингитов (1,27 млн. долларов США). «Золотая колесница будет участвовать в процессии, чтобы предоставить возможность городской общине индуистов увидеть её, так как частично она была построена на общественные пожертвования», – заявил Тан Шри Р. Натараджа, глава храма Шри Маха Мариаммана.

Во время 18-часового шествия из центра Куала-Лумпура к пещерам Бату процессия останавливается у нескольких индуистских храмов, где совершаются подношения двум Богам. В пещерах Бату устанавливаются образы (мурти) Муругана и Его жён в храме Шри Субраманияма, а священное копьё (вель) переносится в святилище главной пещеры. Когда Бог обосновался в своей возвышенной обители, поднимается храмовый флаг, и это считается официальным началом праздника. На протяжении последующих 24-х часов прибывают многочисленные группы верующих, несущих кавади и исполняющих обеты для обретения благословений Муругана.

Несение кавади во время Тайпусама

Энергия и присутствие Муругана в пещерах Бату могут ощущаться на протяжении всего трёхдневного празднования. Тысячи верующих несут различные виды кавади к главному святилищу в пещерах. Участники часто входят в транс, божественное состояние, известное как *аруль ваку* (экстаз благодати), когда энергии Божества протекают через них. Кажется, что охваченные экстазом кающиеся обладают трансцендентными силами, позволяющими им пронзать свою плоть крючками и копьями, не чувствуя боли, а во многих случаях и без кровотечения. Для совершения паломничества и встречи с Богом приходят с семьёй и друзьями.

Почитание кавади во время Тайпусана ведёт начало от мифического отречения Муругана как Господа Дандаюдхапани и истории Идумбана, преобразившегося в результате встречи с Муруганом, когда Идумбан нёс две горы с севера на Юг Индии. *Кавади* – это популярный вид поклонения в Южной Индии, особенно в Тамилнаду и Керале, а малазийские традиции кавади очень похожи на индийские.

Многие верующие носят кавади во исполнение обета несколько лет подряд или периодически на протяжении своей жизни, вызывая к божественной энергии Муругана о помощи в решении личных или семейных проблем. Ищут благословений в отношении хорошего здоровья, благосостояния, успехов в работе, учёбе, рождении ребёнка или разрешении конфликтов в семье. Часто верующие начинают приносить подношения Муругану с подросткового возраста – сначала для выполнения определённых обетов, но с течением времени – как неотъемлемую часть своей духовной практики.

Пуравиндра, владелец торгового предприятия, носит кавади последние 12 лет. «Я предан Муругану с детства. Я был восхищён, каким уникальным способом верующие проявляют свою любовь к Муругану, особенно во время Тайпусама. В первый раз я нёс кавади в 16 лет как обет для успешной учёбы. За многие годы я носил различные виды ка-



вади, включая пронизывающие тело. Ранние обеты были во исполнение определённых желаний, затем это переросло в чистую любовь и преданность Муругану».

Паломники начинают подготовку к своему путешествию за несколько недель до Тайпусама, они постятся и в значительной мере отрешаются от повседневной жизни, ищут внутреннего мира и равновесия. Мурали, с детства участвовавший в этом паломничестве со своей семьёй, рассказал мне: «Я пошусь 48 дней, в течение которых ем одно вегетарианское блюдо в день. Пост также включает непричинение вреда любым живым существам. Ежедневные молитвы имеют основополагающее значение в это время. Я считаю, что пост помогает нам сосредоточиться на своей цели, заключающейся в том, чтобы успешно пронести кавади в конце поста. В моём случае моя семья, сначала моя мама, а теперь жена, постится вместе со мной».

Совершение подношений: (слева, сверху вниз) верующий несёт Майль кавади, богато украшенное цветами и павлиньими перьями. В центре находится маленький алтарь Бога Муругана. Эта металлическая конструкция, весящая почти 80 килограмм, переносится на плечах и прикреплена к коже паломника тонкими цепочками с крючками; офицер Малазийской королевской полиции охраняет Золотую Колесницу, перевозящую мурти Винаягара, к которой подходят для поклонения верующие. Построенная специально к празднику Винаягар Чатуртхи в 2017 году и обошедшаяся в 1,27 млн. долларов США, Золотая Колесница участвовала в процессии Тайпусам в 2018 году; два паломника приветствуют друг друга во время праздника. Более миллиона паломников участвуют в празднике каждый год, большинство из них возвращается сюда год за годом, чтобы поклониться Муругану; (по часовой стрелке, начиная сверху слева) детям бреют головы в ходе очистительной церемонии, предпринимаемой многими перед паломничеством; отец и сын несут паль кавади как подношение Муругану. Молоко приносят к алтарю в главной пещере, где храмовые жрецы выливают его на мурти; давний обет ожидает, когда его копьё будет вынута по окончании садханы. В последние моменты паломничества его поддерживают члены семьи, кричащие вокруг него «Вель Вель Ветривель» в знак признания силы Вель, копьё, которым Муруган побеждал армию демонов; верующий совершает ритуальное омовение после бритья головы перед участием в Тайпусама.



ALL PHOTOS: ALEXANDRA RADU

Эти недели поста, в ходе которых верующие подвергаются лишениям, очищают и уравнивают их внутреннее «я», готовят их к встрече с Божественным. В сопровождении семьи и друзей носители *кавади* совершают пешее паломничество (*падаятра*) на расстояние нескольких километров к берегу протекающей неподалёку реки и затем поднимаются наверх по 272-м ступеням к алтарю главной пещеры, чтобы сделать подношения Муругану и выполнить таким образом взятые на себя обеты.

После приезда к пещерам Бату паломники проводят последние подготовительные церемонии на берегу реки. Они бреют голову и совершают омовение. «Мы проводим *пуджу* прежде чем нести *кавади*. Во время этого ритуала мы подносим еду и фрукты и молимся самому *кавади* перед тем как нести его», — поясняет Пуравиндра.

Затем под руководством своих духовных наставников верующие зачастую входят в экстатическое состояние, в котором Муруган соединяется с ними, придавая силы для исполнения их обетов. Когда такое состояние достигнуто, в кожу верующего втыкаются копы и крючки. Наконец, устанавливается

кавади и верующие отправляются в путь под пение *бхаджанов*.

По пути к святилищу паломники часто останавливаются внутри главной пещеры для исполнения танца *кавади аттам*, имитирующего качающиеся движения Идумбана, переноса горы Шивагири и Шактигири на Юг Индии в виде *кавади*. Энергичные движения танца под ритм *бхаджанов*, тяжесть *кавади*, которое может весить до 90 килограммов, и пронзающие кожу крючки и копы — всё это усиливает у верующих чувство установления непосредственной связи с Муруганом.

На всём пути несущих *кавади* сопровождают их близкие. «Было бы невозможным совершить это паломничество без поддержки родных и друзей. Самое первое, что следует сделать, — это узнать от них о строгих правилах поста, предвещающего паломничество, что можно делать, а что нет. Они участвуют в домашних молитвах перед паломничеством. Большинство моих друзей и родных тоже соблюдают вегетарианскую диету, что придаёт им чувство чистоты. Для них моё путешествие — это и их путешествие. Я счастлив, что могу внести свой скромный вклад в сбли-

жение своей семьи и друзей с Муруганом», — объясняет Пуравиндра.

Когда верующие достигают святилища в пещерах, они совершают подношения Богу Муругану. Молоко из принесённых ими ритуальных кувшинов выливается на Божество. Также совершается подношение фруктов и цветов. Каждый из давших обеты выводится из своего экстатического состояния храмовым жрецом, который наносит им на лоб священный пепел под пение *мантр*.

Выйдя из транса, верующие неожиданно понимают, насколько они утомлены несением *кавади*. Некоторые из них в прямом смысле падают от изнеможения, и их постепенно приводят в чувство их близкие.

Паломничество во время *Тайнусама* оказывает на верующих физическое и психологическое воздействие, для многих из них его результаты носят долгосрочный характер и имеют большое влияние на их духовную жизнь. Мурали рассказывает: «Я начал в возрасте 12-ти лет и последние 32 года носил различные виды *кавади*. Я начал с паль куда (кувшин с молоком) *кавади*. Затем носил *кавади* в виде павлина. Потом несколько лет я носил



на спине небольшие кувшины с молоком на крючках и сандалии с гвоздями. Наконец, я решил, что настало время для *кавади* Идумбана, так как мой возраст даёт о себе знать, а я хочу продолжать эту практику до конца своей жизни. Мои родители и семья всегда поддерживали меня в несении *кавади*, как и благословения Бога Муругана».

Заключение

Ежегодное пришествие Муругана в пещеры Бату во время праздника *Тайнусама* — это время высокой духовной энергетики, наполняющей храмы, пещеры и окрестности Его милостью. Представители всех социальных слоёв предпринимают паломничество, предаются в руки божественной силы и в ходе его совершения побеждают своё эго, гнев, похоть, жадность и ненависть. Всё малайзийское индуистское сообщество объединяется в поклонении Богу Муругану.

Несение *кавади* во имя Муругана: (на противоположной странице, по часовой стрелке, начиная сверху слева) статуя Муругана высотой 43 метра установлена у входа в пещеры Бату. Непрерывный поток паломников поднимается во время празднования по 272-м ступеням, ведущим к входу; девочка, которую несут на *кавади*, благословляет паломников лепестками цветов; молитва жреца во время праздника; (выше, по часовой стрелке, начиная сверху слева) молодой человек, несущий *кавади* с павлином, исполняет заключительный танец посреди главной пещеры перед завершением своего покаяния. Его подбадрывают близкие, поддерживавшие его на протяжении всего испытания; верующий смотрит вверх в сторону главного святилища Муругана; юный верующий проходит под разноцветными огнями, неся небольшое *кавади*; несущий *кавади* паломник танцует под пение *бхаджанов*. *Кавади аттам* — танец, символизирующий качающиеся движения Идумбана, когда он несёт две горы на Юг Индии, исполняется много раз во время паломничества.

Наш «Индуист года 2018»

Шива Шри Тангам Бхаттар, 91 год, был первым из храмовых жрецов Мадурая, начавших служение за границей

Чтобы описать необычный жизненный путь обладателя Премии за возрождение индуизма этого года, «Индуист года 2018», Шивы Шри Тангама Бхаттара, мы приводим три свидетельства его образцовой жизни и служения Богу в изложении трёх его почитателей: коллеги-жреца, известного учёного и давнего прихожанина храма Минакши в Техасе.

Шанмукха Шивачарьяр, жрец храма Шри Каликамбал, Ченнаи: «Шива Шри Тангам Бхаттар происходит из семьи Адияйва, посвятившей себя поклонению Богу Сомасундарешваре (Шиве) и Богине Минакши в Мадуре, Индия.

Шри Чандрасекара Бхаттар, которого с любовью называют Тангам Бхаттар, — один из жрецов, оставивших в середине 1970-х годов свои семьи в Индии и полностью посвятивших свою жизнь служению за её пределами. В 1982 году он начал службу в храме Шри Минакши в Хьюстоне, штат Техас. Бхаттар и его жена являют собой пример жреческой четы, щедро одаривающей своей любовью всех, кто с ними соприкасается. В ходе первой церемонии освящения храма Шри Минакши в Техасе мой отец, Самбхамурти Шивачарьяр, также принимал участие в ритуале вместе с Бхаттаром. С детства я с нежностью называл его «Тангам Мама». Я помню его как обладающего добрым характером, всегда целеустремлённого, радостного, бескорыстного, готового помочь в любую минуту. Он не был многословен, но то, что он говорил с мягкой улыбкой на лице, больше походило на благословение Бога Сомасундарешвары и Богини Минакши.

Даже в пожилом возрасте он по-прежнему остаётся активным и проповедует любовь к Господу Шиве своим преданным служением. Его безупречные личностные качества являются примером для молодого поколения жрецов в отношении служения Богу и Его детям. Он человек, которого я всегда рад видеть. Да продолжится его служение на благо всего мира».

Крис Фуллер, почётный профессор, факультет антропологии Лондонской школы экономики. Здесь приводится отрывок из его книги «Возрождение жре-



MAHA GANAPATI TEMPLE OF ARIZONA

Чествование жрецов: Тангам Бхаттар получает премию и поздравления во время ритуала Маха Раджа Гопурам Кумбхабхишека в 2018 году в храме Ганапати, штат Аризона, США

чества. Современность и традиционализм в южноиндийском храме: «В 1976 году Тангам Бхаттар, которому в то время было чуть меньше пятидесяти лет, посетивший за три года до этого Малайзию, стал первым жрецом храма Минакши в Сингапуре.

ПРЕМИЯ ЗА ВОЗРОЖДЕНИЕ ИНДУИЗМА 2018 ГОДА

Вручена редакцией журнала «Индуизм сегодня» «Индуисту года» Шиве Шри Тангаму Бхаттару за его верность на протяжении всей жизни традициям Адияйва и преданное служение, сначала в Сингапуре и Малайзии, а затем в США, в одном из первых индуистских храмов в этой стране, храме Шри Минакши в Пэрленде, штат Техас, а также в индуистском храме в Нью-Орлеане.



ГДЕ ПРОЖИВАЕТ МИЛЛИАРД ИНДУИСТОВ
Индуизм составляет одну шестую часть всего человечества. 93% индуистов проживает в Индии и около 70-ти миллионов расселились по всему земному шару.

В 1982-1983 годах Тангам служил в городе Пэрленд, штат Техас, США, в течение почти года после открытия там храма Минакши, где его сменил младший брат Раджаратна. В 1986-88 годах, когда храм был расширен, Тангам снова вернулся и продолжил служение. В середине 80-х братья получили вид на жительство в США. В Мадуре, в далёком 1976 году, никто не мог и предположить, что Тангам, Раджаратна, а затем и Маниккасундара будут служить в Техасе, и что окончание последним агамической школы станет столь важным для его карьеры сначала в Мадуре, а потом и в Америке.

И хотя распространение «традиционного» образования, в смысле Священного санскритского Слова, в Соединённых Штатах, это лишь маленькое событие в истории современной глобализации последних лет, оно, безусловно, является ярким подтверждением того, как сильно изменился мир в конце XX века. Такого даже представить было не возможно ещё в середине 70-х.

Значительное число жрецов, последовавших примеру Тангама Бхаттара, также начало служение за пределами Индии, и это стало возможным благодаря росту благосостояния и укреплению этнического самосознания индуистских общин, живущих за рубежом, как в странах более раннего заселения, таких как Малайзия и Сингапур, так и в Великобритании, и особенно в США, где индийская диаспора быстро растёт».

Д-р Бала Н. Аяр, прихожанин храма Шри Минакши, Пэрленд, штат Техас, США: «Летом 1982 года наш главный жрец Шри Танга Бхаттар прибыл из Мадуря для проведения основных ритуалов кумбхабхишеки и пуджи в связи с освящением храма. Двадцать первого июня 1982 года самолёт авиакомпании «Эйр Индия», следовавший рейсом 403 из Ченнаи в Мумбаи, потерпел крушение при посадке во время сильного дождя и упал на границе с океаном. Семнадцать пассажиров и членов экипажа погибли, но, чудесным образом, Шри Танга Бхаттар, Шри С. Нараянан и ещё несколько человек, летевших с ними в Хьюстон для проведения церемонии, не получили ни единой царапины. Бхаттар вёз с собой два чемодана, один из них с личными вещами, второй — с утварью и одеждой для проведения ритуала пратиштхи в храме. Когда он спустился по крылу самолёта и оказался по колено в воде, то почувствовал, как что-то уткнулось ему в ногу. Это был его чемодан с вещами для пуджи. Большинство из находившихся в нём предметов были специально переданы из Обители (Девастханам) Минакши-Сундарешварара в Мадуре для проведения церемонии кумбхабхишеки. Несмотря на всевозможные ограничения в связи с расследованием катастрофы ему было разрешено забрать этот чемодан и продолжить своё путешествие. Он прибыл в Хьюстон без особой задержки и провёл ритуал освящения храма».

СЛОВО ПРОПОВЕДНИКА

Жить в настоящем моменте

Отпустить прошлое и научиться прощать, принимать и любить — это ключ к полноценной жизни

САДХВИ АМБА

Во время подготовки нашего репортажа о Тируваннамалае мы встретили Садхви Амба в ашраме «Кайлаш», где она находилась, пока завершалось строительство её собственного ашрама «Антакарна Дхьяна Нилаям». Она ученица Бхагавана Нитьянанды из Ганешпури (1897-1961), которого впервые она имела счастье увидеть, будучи ещё ребёнком в Ченнае.

Я помогаю людям, обращающимся ко мне, изменить восприятие их проблем. Я предлагаю им увидеть то же самое по-другому. Но прежде, я учу их законам кармы, законам природы и обьясняю в доступной форме, как они взаимодействуют между собой. Я рассказываю им о прошлом рождении и перевоплощении. Когда всё это усвоено, их отношение к своим проблемам меняется. Когда они в полной мере осознали закон кармы, им больше не надо винить других во всех свои невзгодах и проблемах.

К решению любых вопросов следует подходить творчески и на позитивной ноте, без эмоционального напряжения. Все эмоции происходят от невежества, поэтому, с исчезновением невежества, не остаётся места и эмоциям, а вместе с этим, — и страданиям, печали и боли. Есть только ситуация и больше ничего.

Всё зависит от того, как мы смотрим на жизнь и как её себе рисуем (представляем). На холсте можно изобразить всё что угодно, но сам холст при этом остаётся неизменен. Холст — наше сознание, как только вы обратите внимание на него, ничто не сможет повлиять на вас. Сознание всегда остаётся неизменным. Это подобно просмотру фильма на экране: хороший фильм или плохой — это никак не воздействует на экран. Экран остаётся тем же.

Из рождения в рождение мы создаём свои собственные фильмы, но в ходе этого совершаем ошибки. Мы вдохновлены импровизацией и улучшением своего фильма. По сути каждое новое рождение есть импровизация на тему предшествующего рождения. Если наши желания остаются невыполненными, мы возвращаемся снова. Мы реализуем эти свои желания, но забываем выра-



зить благодарность за то хорошее, чем мы уже обладаем. Мы создаём новый фильм, новое рождение, но в нём снова есть недостатки, и это приводит к новому рождению. И так продолжается снова и снова. Это похоже на сериал.

Чтобы обрести стремление к преобразованию, необходимо понимание того, что то, что мы видим, нереально, а нечто более реальное находится внутри нас самих, что мы являемся тем. Если с таким устремлением, правильным гуру и необходимым знанием, вы совершите гири прадакшину (обход горы) Аруначалы, а затем сядете и посвятите некоторое время погружению внутрь себя и самоисследованию, вы непременно ощутите преображение прямо в этом месте.

В индуизме большое значение имеет жертвенность. Мы должны научиться давать. Но что мы должны давать? Внешне мы должны давать. Внутренне мы должны отпустить прошлое. Это тоже даяние, но такое жертвование происходит внутри. Отпустите, расстаньтесь с прошлым. Никакое прошлое не имеет значения в настоящем. Что-то уже случилось и прошло. Зачем возвращаться к болезненным моментам, которые уже совершились? Мы преодолели это, и это больше не существует. Оно умерло, не правда ли? А мёртвое мы или сжигаем, или хороним, мы не живём с этим. Но тем не менее у всех нас есть привычка держаться за прошлое. И это препятствие, стена, самая угрожающая стена — наше

прошлое. Когда мы знаем, как разрушить её, это становится нашим внутренним жертвованием, и только тогда любое внешнее жертвование обретает смысл.

Когда вы отпустите прошлое, научитесь жить в настоящем моменте и начнёте прощать свои собственные ошибки, станет легче прощать и ошибки других. Потому что мы спокойно совершаем множество плохих вещей. Мы обманываем, не так ли? И мы делаем много такого, что мы не любим в других, но тем не менее мы не беспокоимся из-за этого, когда совершаем это. Тогда почему так трудно простить другому, если он это делает? Почему вы не принимаете злость кого-то, если сами постоянно злитесь? Обнаружьте имеющиеся у вас недостатки, и тогда вы сможете с лёгкостью прощать других. То же самое касается и к любви к ближним. Вам ведь нравится, когда вас любят, не правда ли? Тогда почему вы не можете сначала подарить любовь другому? Что посеешь, то и пожнёшь. Только то, что вы даёте другим, вернётся к вам в том или ином виде. Если вы хотите любви, проявляйте любовь. Если вы хотите признания, вы должны сначала проявить уважение к другому. Если вы хотите, чтобы вас в чём-то простили, прощайте прежде сами. Итак, это жертвование должно исходить изнутри. Поступайте так первым, и ответ не замедлит себя ждать.

Любовь должна быть безусловной. Любовь — это не эмоция. Счастье — это не эмоция. Счастье — это естественное состояние бытия. Точно также, безусловная любовь — это то, чем мы являемся. Сознание — это не иное как любовь, не правда ли? Поэтому мы говорим *Амбе Шивам*. На тамильском языке *амбу* означает любовь, безусловная любовь. *Амбе Шивам* значит «Шива есть любовь». Шива — это сознание, поэтому сознание — это любовь. *Амбе Шивам* означает «любовь есть Бог», поэтому любовь — это Шива, Бог — это Шива, Шива — это любовь.

Я всегда говорю, что если вы будете практиковать три вещи, то сможете достичь *мукти*, достичь *мокши*, это: безусловная любовь, безусловное прощение и безусловное принятие. Если вы сможете практиковать эти три вещи каждый день, то не будет вражды, не будет ненависти, а пребудет лишь бесконечное счастье. Следуя этой практике, я всякий раз переживала подобное.

Бхагаван Нитьянанда говорил о необходимости в наш век не высматривать каких бы то ни было различий в самом творении, и это касается не только кастовых, религиозных, национальных или иных различий. Он хотел, чтобы каждый воспринимал все *дживы*, воплощённые души, как одно. Он верил в это. Он практиковал это. Он научил и меня этой внутренней практике: не видеть различий, но безоговорочно любить каждого, безоговорочно принимать и прощать всех, включая и самих себя. Это очень простая, но одновременно и очень мощная практика.

-10 %

Предъяви купон и получи скидку 10% на любой товар "ЛАВКИ ЖИЗНИ"

Центр «ШИВАЛИНГАМ»
м. Новослободская
ул. Краснопролетарская 16, 7 под., 3 эт.
www.sivalingam.ru
+7(495) 502-4807

Akashivaratri 2019
VARANASI - CHIDAMBARAM - RAMESWARAM

2 - 17 марта

(C) WWW.SIVALINGAM.RU

ЭТНО-МАГАЗИН ЙОГА-ЦЕНТР ПРОСВЕТЛЕНИЕ

Товары из Индии и Непала
Занятия йогой

ОДЕЖДА из Индии и Непала
Коврики для йоги; Аюрведа и косметика
Товары ФЭН-шуй; Поющие чаши
Ароматерапия и Благовония
Буддийские Божества
Индуистские Божества
Украшения из серебра

ул. Долгоруковская 29 ул. Черняховского 5 к.1
+7 (495) 960-14-09 +7 (495) 960-14-08
YOGACENTER.RU INDIASHOP.RU

Московский Аштанга Йога Центр

Традиционный метод от самых первых шагов до высокого уровня мастерства.

Более 50 классов в неделю!

Только у нас проводятся старейшие курсы для преподавателей йоги в Москве, основанные в 2003 г. Михаилом Константиновым.

Мы из всех сил стремимся помочь тем, кто хочет по-настоящему учиться йоге!

Если Вы действительно хотите изменить себя — мы ждем Вас!

Большой Власьевский пер., д. 10 (м. Кропоткинская, м. Смоленская)
Единая справочная:
+7 926 0000 108
<http://www.yoga108.su>

Михаил Константинов

АЧАРЬЯ
КУРС ПОДГОТОВКИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ХАТХА ЙОГИ

240 часов теории и практики:

- Анатомия и Физиология Йоги
- Биомеханика на практике
- Отстройки и правки асан
- Санскрит для йогов
- Основы Аюрведы
- Философия Йоги
- Освоение асан
- Школы Йоги и многое другое!

НАШИ ПРЕПОДАВАТЕЛИ

Ольга Буланова Владимир Зайцев Александр Братецкий Игорь Долбышев

Курс подготовки инструкторов хатха йоги «АЧАРЬЯ» — это прежде всего команда опытных преподавателей, готовых поделиться своими знаниями с теми, кто хочет проводить групповые занятия разного уровня сложности. Именно обучение преподаванию йоги — наша основная цель. Кроме того, на этом курсе вы можете познакомиться с философией йоги, анатомией и физиологией йоги, поднять уровень личной практики.

Наш курс занимает **240 часов** и проводится по субботам и воскресеньям через неделю: один уикенд — учеба, второй — свободный. Программа курса включает все необходимые дисциплины для того, чтобы стать грамотным инструктором йоги.

Каждый учебный день будет включать в себя 8 астрономических часов занятий плюс перерывы между лекциями и один перерыв на обед. Учебный день начинается в **10.00** и заканчивается в **19.30**.

Занятия проходят в Центре "ОТКРЫТЫЙ МИР" (г. Москва, м. Тульская)
Подробности на сайте: <http://acharya.su>
Справки по тел.: +7 (926) 11 85 108

Центр паломничества и туризма ШИВАЛИНГАМ

Нам 10 лет!

Goacharter
season 2018/2019

Дорогие друзья!
Сезон продаж на чартерные рейсы в Гоа
2018-2019
ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

а/к «Россия»
а/к «Роял Флайт»
а/к «Азур Эйр»

www.goacharter.ru
+7(495) 921-01-28

ЙОГА-СТУДИЯ Светланы Губаревой

ТЕЛО. ДЫХАНИЕ. СОЗНАНИЕ...

Приглашаем Вас посетить «Йога-студию Светланы Губаревой», где используются методы древних йогических практик, помогающих обрести здоровье, силу, равновесие, внутреннюю гармонию и баланс.

Каждый, кто обращается к йогическим практикам преследует свою цель и основная задача на первом этапе помочь людям укрепить здоровье и уверенность в своих потенциальных возможностях.

Практика асан, прана-вьяям и пранаямы, очистительные крийи, техники концентрации, деконцентрации и перераспределения внимания

помогут Вам лучше понять себя и встать на Путь, который при соблюдении определенных правил, непременно приведет Вас к состоянию Йоги.

+375296485888
РБ, Минск, ул. Прутыцкого 89 www.yogasveta.by

Профессиональный астролог ИРИНА Диплом Санкт-Петербургской астрологической Академии
astroways@mail.ru +7(977)2959650

Составление астропсихологического портрета, анализ гороскопа, прогнозирование событий, вопросы совместимости.

ООО Книгоиздательство «АБВ»

Книгоиздательство «АБВ» выпускает книги по многим религиозно-эзотерическим направлениям: индуизму, буддизму, даосизму, православия и т.д.

Спектр издаваемых тем довольно широк: альтернативная медицина, психология, йога, тантра и другие духовные практики. Так же издательство выпускает уже ставшую известной серию «BIBLIOTHECA SANSKRITICA».

В круг наших интересов входят книги по туризму и путешествиям. Готовы рассмотреть ваши предложения по изданию и распространению книг, изготовлению оригинал-макетов. Просим обращаться по эл. адресу: **valentin-delo@yandex.ru**

Центр "Шивалингам"

м. Новослободская
ул. Краснопролетарская 16
+7 495 502 4807
+7 495 921 0128
www.sivalingam.ru

Авторские туры

Туры в Индию
Визы в Индию
Авиабилеты в Индию

Tamilnadu

Свидетельство о регистрации печатного СМИ ПИ № ФС 77-73279 от 03.08.2018

Где купить журнал

РОССИЯ

В Москве:

Изд-во «Индуизм сегодня» – ул. Краснопролетарская, 16, под. 7, эт. 3
(м. Новослободская, м. Менделеевская, м. Достоевская)

Изд-во АБВ – ул. Бориса Галушкина, 16 (м. ВДНХ)

Институт Востоковедения РАН – ул. Рождественка, 12 (м. Кузнецкий мост, м. Трубная)

Магазин «Белые облака» – ул. Покровка, 4 (м. Китай город)

Магазин и йога-центр «Просветление» – ул. Долгоруковская, 29 (м. Новослободская)

Магазин и йога-центр «Просветление» – ул. Черняховского, 5/1 (м. Аэропорт)

Аштанга Йога Центр – Большой Власьевский пер., 10 (м. Кропоткинская, м. Смоленская)

Йога-центр «Материал» – ул. Большая Дмитровка, 23 (м. Пушкинская, м. Чеховская)

Центр Йоги 108, Старосадский пер., 6/12 (м. Китай город, м. Лубянка)

Центр йоги «Прана» – Старопетровский проезд 1, стр. 2 (м. Войковская)

Центр индийский культурный – ул. Куусинена, 19а (м. Полежаевская)

В Санкт Петербурге:

Интернет магазин «Ариаварта», курьер в удобное для вас место или со склада (м. Елизаровская, ДК Крупской)

В Ярославле:

Студия йоги «Шанти» – ул. Суркова, 10

Лавка «Теплица» – ул. Победы, 35

В Казани:

Йога-студия «Шанти» – ул. Московская, 58, эт. 2

БЕЛАРУСЬ

В Минске:

Йога-студия «Светланы Губаревой» – ул. Притыцкого, 89

ИНДУИЗМ СЕГОДНЯ



В Екатеринбурге:

Йога центр «Сат Чит Ананда» – ул. Чернышевского, 16, офис 712, +7(908)920-65-99

В Омске:

«Сатори. Товары Востока» – ул. Герцена, 40

«Шри Ганга» – ул. 4 Линия, 96

В Ростове-на-Дону:

«Первый Yoga» – ул. Социалистическая, 145, +7(928)226-62-84

По вопросам реализации,

подписки и рекламы

обращайтесь:

letters@hinduism.today

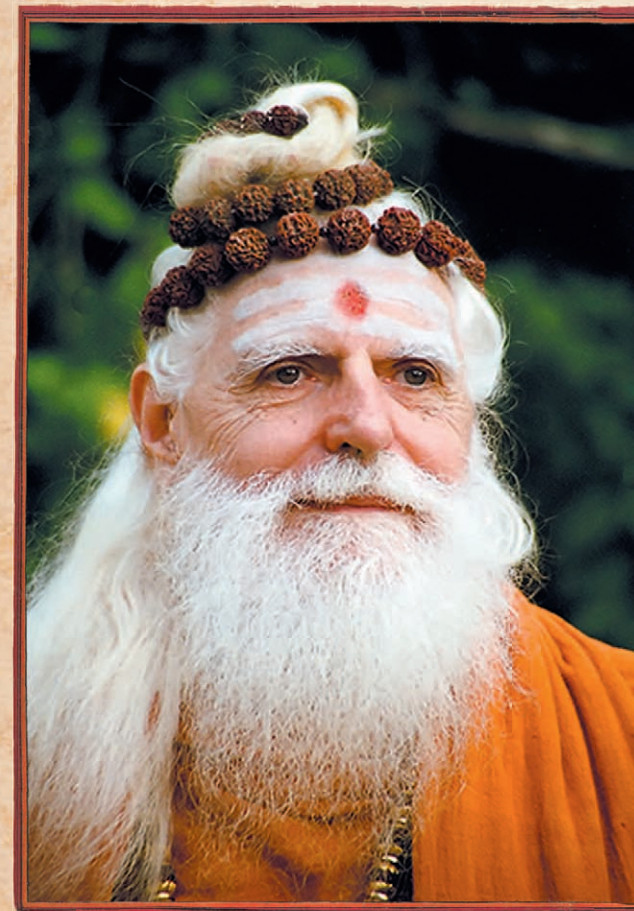
www.hinduism.today

+7 (499) 340 580

С. Ш. Субрамуниясвами

ТАНЕЦ С ШИВОЙ

Современный катехизис индуизма



Книга выдающегося Мастера, ортодоксального гуру современности, одного из главных проповедников индуизма, признанного Всемирным Парламентом Религий в 1986 году Мировым Учителем (Джагадачарьей), Садгуру Шивайя Субрамуниясвами.

Книга – сокровище, книга – дар каждому человеку, находящемуся в духовном поиске. В ней представлено все богатство знания Индии – философия, религия, священные писания, медитация, йога – и даются ответы на насущные вопросы видения и почитания Божественного везде и в каждом.

Книга относится к научно популярному изданию, адресована широкому кругу читателей и будет интересна, как людям впервые соприкасающимся с древним знанием Вед и Санатана Дхармой, так и индологам, почитателям духовной традиции индуизма, шиваизма, практикующим йогу и медитацию.

По вопросам продажи и доставки книги почтой по РФ и дополнительной информации:

Издательство «Индуизм сегодня»

127473 Москва,
ул. Краснопролетарская,
д.16/2, под. 7, эт. 3, оф. 2-315
Тел.: +7 (499) 340-5809
e-mail: letters@hinduism.today
www.hinduism.today
www.sivalingam.ru



СОВРЕМЕННОСТЬ И ДХАРМА

YOUTUBE

История индуизма в пяти крупных разделах

Мы рады сообщить о завершении на сайте YouTube проекта *History of Hindu India* («История индуистской Индии»), основанного на одноимённой книге, написанной издателями журнала «Индуизм сегодня» совместно с покойным д-ром Шива Баджпай, почётным профессором истории Калифорнийского государственного университета Нортриджа. Этот сериал представляет собой достоверное изложение истории Индии и индуизма и предназначен для использования в средних и старших классах школы, в учебных классах при индуистских храмах, а также при составлении презентаций об индуизме и истории Индии. Фильмы сняты в Индии с воссозданием культурного и исторического окружения. Объяснения лаконичны и достаточно просты для понимания детской аудитории.

1 Первая часть истории индуизма, набравшая почти 3 миллиона просмотров на сайте YouTube, охватывает период истории Индии от цивилизации долины Инда до правления династии Гупта, 300 год н. э. В ней объясняется индуистское понимание Бога, основные понятия – карма, дхарма, ахимса и перевоплощение, – практика храмового поклонения, рассказывается о самых известных священных и основных индуистских писаниях.

2 Вторая часть открывается великолепным видеоматериалом о знаменитом храме Кайласанатки в Махараштре, затем освещается политическая история Индии того времени, когда её население составляло одну треть всего мирового населения. Рассказывается об империи Гуптов, вторжениях гуннов, путешествиях по Индии буддийских монахов Фасяня и Сюаньцзана, первых проникновений арабских мусульманских армий в VIII веке и расцвете великого царства Чола в Южной Индии. В этот период также началось движение бхакти и были созданы тысячи известных индуистских храмов, в большинстве своём функционирующих по сей день. В этом эпизоде повествуется о городской и деревенской жизни, договорных браках, джати и совместной семейной структуре.

3 Часть 3 охватывает период индийской истории с 1100 по 1850 год н. э. Это было время больших трудностей для индийского народа, от вторжений мусульманских завоевателей до британского владычества. В этом эпизоде рассказывается о широкомасштабных иностранных вторжениях, разграблении великого храма Шивы в Сомнатхе, образовании к XVI веку Империи моголов на большей части территории Индии, её последующем упадке к середине XVIII столетия и постепенном установлении британского контроля над Индией. Здесь также повествуется о священных широкомасштабных паломничествах, в том числе Рамананде и

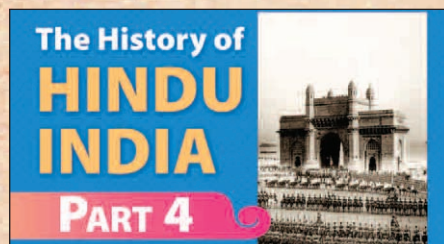
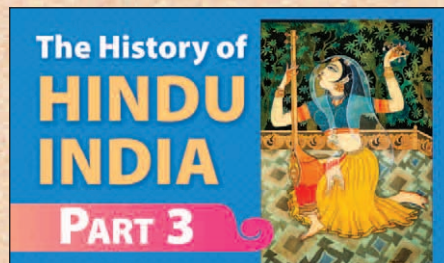
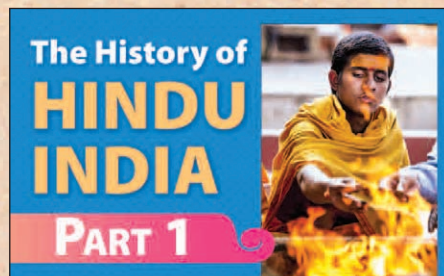
Кабире, приводятся общие сведения о религии сикхизм, от её основания в XVI веке Гуру Нанак до основания халсы Гуру Гобинд Сингхом в XVIII веке. Также предлагается краткое введение в индийскую музыку, объясняются её основные понятия: тала (ритм), рага (строй) и импровизация.

4 Четвёртый эпизод охватывает историю Индии с 1850 года, когда Британская корона приняла на себя прямой контроль над Индией, ранее осуществлявшийся Ост-Индской компанией, до провозглашения независимости в 1947 году. Хищническая экономическая эксплуатация субконтинента британцами часто приводила к голоду и лишениям по всей некогда процветавшей земле. Благодаря целеустремлённому и в основном мирному освободительному движению под руководством Махатмы Ганди и других видных политических деятелей Индии удалось добиться независимости от Великобритании. После этого страна была разделена на современную Индию и мусульманский Пакистан. В фильме рассказывается о протестных кампаниях Ганди *Сатьяграха*, приводится короткое документальное интервью с этой Великой душой. В нём также представлены два великих святых – Тируваллувар, автор древнего, но неподвластного времени дидактического шедевра «Тирукурал», и живший в XIX столетии Свами Вивекананда, – приводятся их биографии, описываются их достижения и посвящённые им памятники.

5 Заключительный, пятый, эпизод повествует об индийской истории с 1947 года по настоящее время. Он начинается знаменитой речью Неру «Свидание с Индией», произнесённой 15 августа 1947 года, описывает создание нового правительства и проблемы, с которыми оно столкнулось после обретения независимости, принятия конституции и формирования парламента, вторжение Пакистана в Кашмир, ужасы раздела Индии с приведением документальных видеоматериалов, образование штатов по языковому признаку и усилия по улучшению положения низших классов. В этой части рассказывается о религиях Индии, религиозной вражде и её причинах, а также об индуистской традиции паломничества на примере Рамешварам. Здесь также содержится обзор древнеиндийской традиционной медицины, *аюрведы*; распространившейся по всему миру *хатха йоги*; кинематографа *Болливуда* и всегда сохраняющей популярность индийской кухни.

Всё перечисленное и многое другое способствует исключительно многостороннему освещению в сериале истории индуистской Индии. Более подробная информация и планы проведения уроков по нашей книге размещены на сайте hinduismtoday.com/education.

www.hinduismtoday.com



Лучшие перспективы: С учётом систематических недостатков в изложении истории индуизма в области образования мы подготовили свой собственный учебный фильм