

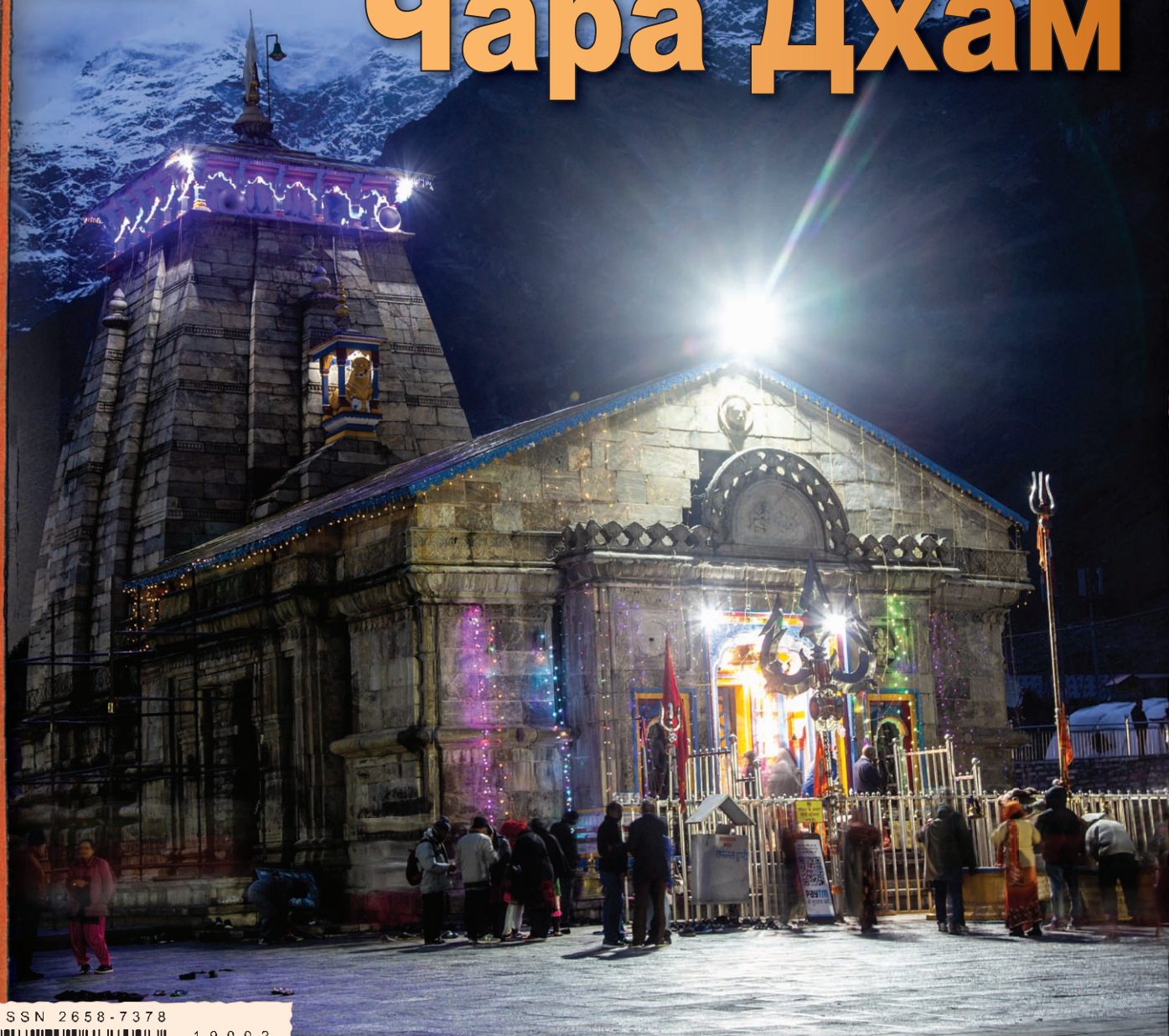
ИНДУИЗМ СЕГОДНЯ

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



Паломничество в Гималаи

Чара Дхам



ISSN 2658-7378



9 772658 737003

Brazil BRL 14
Canada CAD 10

India INR 115
Malaysia . . . MYR 14

Mauritius . MRU 115
Singapore . . SGD 10

USA USD 7.95
UK GBP 5



(Обложка) Высоко в заснеженных Гималаях, на высоте 3580 метров, древний храм Кедарнатха ярко освещён в течение всей ночи; (вверху) все индийские формы искусства, литературы, театра и танца основаны на наварасах, девяти эмоциях, которые нужно пробудить в зрителе (стр. 68)

Апрель/Май/Июнь 2019 года • Год Викари, 5121 по Индуистскому календарю

Bodhinatha Veylanswami

www.gurudeva.org

В МИРЕ

- Необычное:** Чара Дхам ятра. Паломничество к
Четырём святыням Гималаев: Ямунотри,
Ганготри, Кедарнатх и Бадринах 28
- Конференции:** Индия пригласила редакторов
«Индуизм сегодня» для обсуждения
программы «Мягкой силы» 64

СТИЛЬ ЖИЗНИ

- Раздел образование:** Расы. Девять эмоций
человека в традиционном индийском
искусстве и литературе 12
- Танец:** Дань уважения выдающемуся учителю
Приямваде Шанкаре 68
- Искусство:** Знакомство с традицией
индийской миниатюрной живописи 70

ВЗГЛЯД

- По моему мнению:** Индуизм – развивающаяся
религия 9
- Стол издателя:** Как пережить негативные события 10
- Из Вед:** Познавшие Брахмана. Отрывок из
«Шветашватара-упанишады» 63

ЙОГА

- Дэвид Фроули. «Четыре состояния сознания».
Обоснование йоги четырёх состояний на основе
«Мандукья-упанишады» 44
- V Международный День йоги в Москве 60

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), April/May/June, 2019, Volume 41, No. 2. Satguru Sivaya Subramuniyaswami, Founder; Satguru Bodhinatha Veylanswami, Publisher; Paramacharya Sadasivanatha Palaniswami, Editor-in-Chief.

© 2019 Himalayan Academy, 107 Kaholalele road, Kapaa, Hawaii 96746-9304 USA. All rights reserved.

Контакты в России: Издательство «Хиндуизм тудэй», 127473 Москва, ул. Краснопролетарская, дом 16/2, подъезд 7, этаж 3. www.hinduismtoday.com, 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

© 2019 ООО «Хиндуизм тудэй», 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.)

Паломничество к святыням Гималаев

Путешествие нашего корреспондента
к четырём самым почитаемым местам
в Гималаях ... Страница 28

На фото: храм Бадринатха
в Уттаракханде, посвящённый
Господу Вишну. Влияние тибетской
архитектуры проявляется
в раскрашенных яркими красками
арках и дверных проемах.





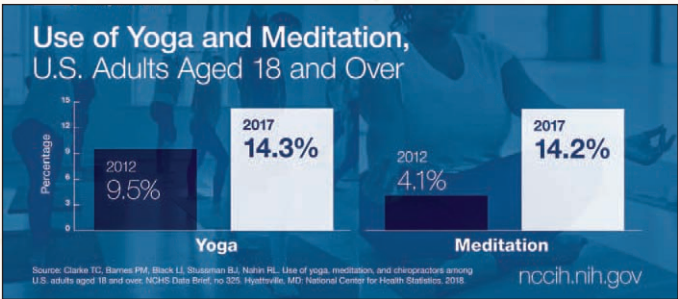
ВСЕМИРНАЯ ДХАРМА

США

Рост популярности йоги и медитации

В ноябре 2018 года Национальный центр дополнительного и альтернативного здоровья (National Centre for Complementary and Integrative Health (NCCIH)) опубликовал доклад, в котором отмечается рост популярности практик йоги и медитации взрослыми и детьми в США за последние пять лет. В докладе сравниваются данные опросов, проведённых в 2012 и 2017 годах. Как сообщает Давид Шуртлев (David Shurtleff, Ph. D.), «отчёт проводящей опросы общественно-го мнения организации *NHIS* за 2017 год – это самый последний и достоверный источник информации об использовании специальных дополнительных подходов к оздоровлению взрослыми и детьми в США. Согласно этим сведениям, число людей,

обращающихся сейчас к методикам оздоровления ума и тела, больше, чем когда-либо». Особенно отмечается рост практики медитации среди детей (в возрасте от 4 до 7 лет): с 0,6% в 2012 году до 5,4% в 2017, тогда как практика йоги среди молодёжи возросла с 3,1 до 8,4%. Для взрослых в США йога продолжает оставаться наиболее популярной дополнительной методикой оздоровления, её применение возросло с 9,5% в 2012 до 14,3% в 2017 году. Число практикующих медитацию среди взрослых в США возросло почти в три раза: с 4,1% до 14,2%. Если эта тенденция сохранится, мы, скорее всего, станем свидетелями того, что всё больше и больше людей будет прибегать к этим практикам, подтвердившим свою пользу.



Направление внимания внутрь себя: (сверху) практики хатха йоги и медитации часто идут рука об руку; (график) очевидно, что практика медитации среди взрослых в США возрастает

МУЗЫКА

Эволюция инструмента нагасварам

Вероятно, самый запоминающийся звук во время торжеств в любом южно-индийском храме – это звук музыкального инструмента *нагасварам*. Этот двухязычковый инструмент – один из самых громких деревянных духовых инструментов в мире – с древности присутствует в индуистских храмах. Его происхождение столь же туманно, как и происхождение музыкального стиля карнатик в

целом, однако в Ригведе содержатся описания его прототипа – духового инструмента под названием *Нади Сантханам*, использовавшегося при проведении огненных ритуалов. С течением времени сформировались два основных вида этого инструмента – *timiри* и *бари*. *Тимири* поменьше и обладает более высоким звуком, тогда как звук *бари* ниже, его длина составляет от 60 до 75 сантиметров. Как правило, инструменты изготавливают из чёрного дерева, произрастающего в лесах Танджавура и других прилегающих районах. Игра на инструменте *timiри нагасварам* требует значительных усилий. Играющий на *нагасварам* музыкант Енджикуди Е. М. Субраманьян рассказал в одном из недавних номеров газеты *The Hindu* (Индуст): «*Тимири* был необходим, когда не было средств усиления звука. Певцы также исполняли песни в высокой тональности,



Искусство звука: (слева) различные виды нагасварам; (выше) Н. Г. Н. Ранганатха Асари в своей мастерской в Нарасингампеттей. Используется традиционный станок: мастер работает резцом, а его помощник вращает заготовку с помощью верёвки.

чтобы пение достигало сидящих в задних рядах». Тирувадатурей Т. Н. Раджаратинам Пиллей, знаменитый мастер игры на *нагасварам* начала 1990-х годов, считал, что *timiри* не может правильно исполнять *матхьям шрути* (особый интервал между нотами). Вдохновлённый стремлением устранить это несовершенство, он попросил создателя инструментов Н. Г. Н. Ранганатха Асари усовершенствовать *нагасварам* таким образом,

чтобы он отвечал современным требованиям. Ранганатха создал инструмент *пари нагасварам*, обладающий приятным звуком и более простой для игры, чем его предшественники. В декабре 2018 года отмечалось столетие со дня рождения Ранганатхи. В Нарасингампеттей, небольшом городе в районе Танджавура, его сыновья продолжают создавать инструменты *нагасварам*, поддерживая традицию отца и по сей день.



ИНДИЯ

Шивакумара Свами достиг Маха-самадхи в возрасте 111-ти лет

Двадцать второго января в возрасте 111-ти лет Шри Шри д-р Шивакумара Свами оставил свою земную оболочку. Свами в 2013 году стал обладателем премии «Индуист года», присуждаемой организацией «Возрождение индуизма», за образцовое руководство, оказавшее влияние не только в Карнатаке, но и по всему миру. Когда Свамиджи родился, Махатма Ганди был 39-летним юристом в ЮАР, а Свами Шивананда – 21-летним студентом медицины в Танджавуре. Первая мировая война закончилась, когда ему было 11 лет; СССР был создан, когда ему было 14; Вторая мировая война началась, когда ему было 37, а Нил Армстронг высадился на Луне, когда ему был 61 год.

К началу 1990-х годов Шри Шри д-ру Шивакумару Свами было более 80-ти лет, что

значительно превышает обычный возраст ухода на пенсию, но сам он был далёк от того, чтобы оставить свою работу. В качестве главы *Сиддхаганга (Siddhaganaga) Матха*, одного из крупнейших *матхов лингятов* в Карнатаке, он продолжал не только исполнять свои религиозные обязанности, чем занимался с 1941 года, но и преподавать математику, санскрит и английский язык в школьной системе *Сиддхаганга*. Он продолжал держать руку на пульсе жизни *матха*, следил за работой его 132-х образовательных учреждений, где обучалось 9000 учащихся из беднейших областей штата, и заботился о сотнях тысяч верующих. Подробный рассказ о Свамиджи и его деятельности содержится в номере журнала «Индуизм сегодня» за апрель/май/июнь 2013 года, см. bit.ly/Siddhaganaga.



МУЗЕИ

Игривый защитник

Организованная недавно в Музее искусств Денвера выставка была посвящена любимому в индуизме Богу искусств и науки. В числе экспонатов выставки, знакомившей посетителей с этим величественным Богом с головой слона и проходившей под названием «Ганеша. Игривый защитник», – одна из древнейших статуй Ганеша, обнаруженных в Юго-Восточной Азии. Эта статуя

высотой 75 сантиметров принадлежит Национальному музею Камбоджи и является главным украшением его коллекции; время её создания относят к VII-VIII векам. Среди экспонатов выставлялась также коллекция связанных с образом Ганеша скульптур, картин и изделий из ткани, хранящихся в Музее искусств Денвера. Выставка проходила в период с 1 ноября 2018 года по 13 января 2019 года.



Крупным планом: древняя статуя Ганеша из Камбоджи – один из главных экспонатов выставки

ЭКОНОМИКА

Признание в грабеже

Недавно опубликованное Издательством Колумбийского университета исследование посвящено любопытному вопросу о размере богатств, вывезенных Англией из Индии за время 200-летнего правления. Автор исследования Утса Патнаик – известная экономистка, осуществившая подробное исследование сведений о налогах и торговле между колониальной Англией и Индией. Она пришла к выводу, что стоимость вывезенных из Индии в качестве налогов и товаров ценностей, включая драгоценные металлы, чай, специи и многое другое, в период с 1765 по 1938 год составила почти 45 триллионов долларов США. Не миллионов, не миллиардов, а 45 триллионов. Чистые активы экономики Великобритании в 2016 году составили всего 10 триллионов долларов США. Если бы все вывезенные из Индии ценности принадлежали ей сегодня, то она могла бы купить всю Великобританию четыре с половиной раза.



Драгоценности короны: можете угадать, из какой страны был вывезен алмаз «Кохинур» («Гора Света»), венчающий британскую корону?



ПИТАНИЕ

Расцвет вегетарианства

Если вы вегетарианец в США, то вам должно быть известно, насколько сложно найти подходящий ресторан, меню которого соответствовало бы вашему стилю питания. Если в таких странах, как Индия, всегда существовал широкий ассортимент блюд для тех, кто хочет избежать причинения вреда животным или же просто стремится быть здоровым, в большинстве западных стран существует устоявшаяся «культура» невегетарианского питания. К счастью, наблюдается тенденция к появлению вегетарианских блюд и всё больше ресторанов считают необходимым включать в своё меню вегетарианские блюда, чтобы не потерять клиентов.

В ходе недавнего опроса, проведённого Национальной ассоциацией ресторанов, у 700 поваров Американской федерации кулинарии спросили их мнение относительно новых трендов в ресторанном бизнесе 2019 года. Среди опрошенных 64% отметили большую важность использования растительных белков в

вегетарианских сосисках и бургерах, трое из пяти обратили внимание на замену мучных блюд овощными. Ещё одна важная тенденция – овощные меню с использованием местных экологически чистых продуктов и растущее стремление к сокращению пищевых отходов. Даже «Макдональдс» начинает предлагать вегетарианские блюда, такие как недавно представленная в Великобритании вегетарианский «Хэппи Мил» (*Happy Meal*).

Если вы когда-либо лежали в больнице, то должны знать, насколько неаппетитной может быть больничная еда. Однако, если текущие тенденции сохранятся, будущее больничного питания может измениться в лучшую сторону. В сентябре 2018 года губернатор штата Калифорния Джерри Браун подписал первый в своём роде закон SB 1138, требующий от лицензированных медицинских учреждений и государственных тюрем в Калифорнии обеспечить наличие вегетарианских блюд, не

содержащих животные продукты или полуфабрикаты, включая мясо, птицу, рыбу, молочные продукты и яйца. Согласно статье, опубликованной агентством «Ассошиэйтед Пресс», президент Комитета врачей Калифорнии Нил Барнард заявил: «Благодаря усилиям сенатора Нэнси Скиннер и губернатора Джерри Брауна по принятию этого исторического закона пациенты больниц, страдающие от



Здоровый выбор: (слева) новый вегетарианский набор «Хэппи Мил Макфалафель» в пунктах быстрого питания «Макдональдс»; (выше) примеры расцвета деликатесной вегетарианской кухни.

заболеваний сердца, диабета и ожирения, а также те, кто просто стремится к здоровому питанию, будут обеспечены вегетарианской пищей. Настало время для калифорнийских больниц включить в меню вегетарианские блюда, рекомендованные Американской медицинской

ассоциацией и Американским кардиологическим техникумом». Этому предшествовало заявление Американской медицинской ассоциации от 2017 года, призывавшее больницы в США улучшить здоровье пациентов, сотрудников и посетителей с помощью вегетарианской диеты.

КРАТКО...

В СВЯЗИ С ДВАДЦАТОЙ годовщиной смерти индуистского мыслителя и учёного Шри Рамы Сварупы Индийская академия учредила Мемориальный фонд Рамы Сварупы и Ситарамы Гозля для содействия индологическим исследованиям и публикациям. Шри Рама Сварупа и Шри Ситарам Гозль – крупнейшие представители индийской интеллигенции, широко признаваемые в качестве родоначальников индийских

исторических исследований и индийской политики после провозглашения независимости. Мемориальный фонд, начальный размер которого составляет 28600 долларов США, направлен на поддержку исследований в различных областях истории Индии, их публикацию и распространение.

АМЕРИКАНСКИЙ ИНДУИСТСКИЙ ФОНД 4 ДЕКАБРЯ 2018 года начал проведение новой

кампании «Я индуист Америки» для повышения популярности индуизма и поддержки американских индуистов. Этот многогранный проект включает кампанию в социальных сетях, 30-секундную социальную рекламу и организацию сопутствующего веб-сайта для предоставления ценных сведений об индуизме и американских индуистах. При содействии более 300 представителей общественности по всей стране эта реклама распространяется в социальных сетях для повышения информирования и устранения сложившихся стереотипов

и недопонимания в отношении индуизма.

Новости
предоставлены
**HINDU PRESS
INTERNATIONAL**
Подпишитесь
на бесплатные
ежедневные новости
об индуизме во всём мире
на сайте
hinduismtoday.com/hpi

PHOTOS TOP TO BOTTOM: SHUTTERSTOCK; SHUTTERSTOCK; MCDONALDS



ПО МОЕМУ МНЕНИЮ

Развивающаяся религия

Открытость и гибкость индуизма всегда будут его сильной стороной

Д - Р Х И Р О Б А Д Л А Н И

Индуизм считается древнейшей из существующих на сегодняшний день мировых религий. При этом он постоянно развивается и обновляется. Как точно отметил американский философ Дж. Б. Прагг, «причина бессмертия ведийской религии, индуизма, заключается в том, что, сохраняя свою духовную идентичность, он изменяет свою внешнюю форму в соответствии с требованиями времени».

Это объясняет жизнестойкость индуизма на протяжении тысячелетий, в то время как большинство других древних религий исчезли. Важно отметить, что эти изменения происходят незаметно и не сопровождаются серьёзными протестами или кровопролитием. Потому как в индуистской культуре старое неизменно остаётся почитаемым, ему не противопоставляют. Это позволяет сохранять прежние философии, обряды и обычаи, порой, бок о бок с новыми, а верующим – самим решать, что и как им практиковать. Таким образом, религия мирно обновляется. Например, нет ничего необычного в том, что члены одной индуистской семьи поклоняются разным Божествам, проводят разные ритуалы и религиозные обряды.

Необходимо понимать, что возникновение индуизма не связано с каким-либо определённым основателем. Это скорее конгломерат духовной мудрости многих этнических племён, проживавших на индийском субконтиненте и за его пределами. Таким образом, он изначально содержит многообразие взглядов в своей основе. В стремлении вместить разнообразные мнения и верования он отказывается от догматизма и предубеждений. Индуистские духовные учителя и *риши* постоянно побуждают людей поддерживать мир и гармонию, воспринимать всех существ как членов одной божественной семьи. В самом древнем из индуистских писаний, Ригведе, уже присутствует основополагающий принцип: «Истина – одна, путей к ней – много». Памятуя об этом вечном принципе, ни один из индуистских религиозных учителей никогда не утверждал, что индуизм – это единственный путь к спасению или познанию Бога.

В индуистской вере нет единого свода правил и норм. Индуизм – чрезвычайно свободная религия. Он не только допускает, но и приветствует разницу во взглядах, при-



нимает свободу выбора и восприятия индивида, исходя из его собственных ощущений и предпочтений. В то же время существуют строгие этические принципы и ритуалы, определяющие эту религию. Великие *Веды* и *Упанишады* утверждают эти духовные принципы. Вера в авторитетность этих древних писаний – одна из основных предпосылок индуизма.

Индуизм не рассматривает какое-либо одно писание в качестве единственного авторитетного источника, скорее, он обладает неисчислимым множеством писаний, в каждом из которых содержатся разные мысли и точки зрения. Этот свободный поток духовной литературы с древних времён предоставляет широкий простор для изменения и преобразования индуизма в соответствии с требованиями времени, обстоятельств и индивидуальными склонностями человека. Тем не менее, основополагающие принципы *Вед* и *Упанишад* всегда оставались непоколебимыми. Различные этнические и племенные группы, объединяющиеся под сенью индуизма, могут в значительной мере сохранять свою идентичность. Эта открытость и свобода мысли на протяжении тысячелетий остаётся тем столпом индуизма, который в значительной мере способствует его обновлению.

В недавнее время Свами Вивекананда и многие другие учителя индуизма столкнулись с многочисленными трудностями в своей работе в других странах. Они самоотверженно боролись с этими проблемами, терпеливо искали их решения, вносили значительные изменения в свои собственные системы взглядов, серьёзно реформировали свои центры поклонения и в целом приспосабливались к потребностям нового времени и места. Они непреклонно следовали древнему индуистскому нравственному принципу избегать прямой конфронтации и вместо этого избирали подход, основанный на такте, смиренности, сострадании и доброжелательности. Подобное мироощущение приносит великие плоды и является собой важный пример для всех нас.

Д-р Хиро Бадлани (Hiro Badlani), 85 лет, посвятил последние 20 лет изучению индуизма. Он автор многих трудов, включая книгу «Индуизм. Развивающаяся религия» (Hinduism: An Evolutionary Religion). См.: hinduismpath.com



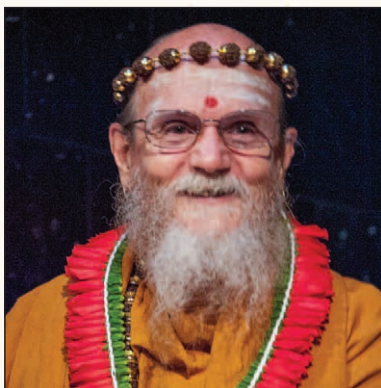
СТОЛ ИЗДАТЕЛЯ

Как пережить негативные события

Размышления о том, почему плохие вещи могут происходить с хорошими людьми, и советы, как с этим справиться

САДГУРУ БОДХИНАТХА ВЕЙЛАНСВАМИ

На протяжении многих лет мне встречаются индуисты, которые не могут принять произошедшие с ними в жизни негативные события, как должное. Они жалуются: «Наша семья ведёт благочестивую жизнь, казалось бы, это должно оградить нас от любых негативных событий. Но зачастую это не так». Их вера оказывается под угрозой: «Как Бог мог позволить произойти с нами такому?» В своём ответе я разъясняю их дилемму в терминах ключевого понятия индуизма — *кармы*, — определяемой в содержащемся на нашем сайте словаре следующим образом:



«Карма: «действие», «деяние». Один из важнейших принципов индуистской мысли, карма обозначает: 1) любое действие или деяние; 2) принцип причинно-следственной связи; 3) результат, или «плод деяния» (кармапхала), или «последствие» (*уттарапхала*), которое рано или поздно возвращается к совершившему деяние. Что мы сеем, то мы и пожнём в этой или будущей жизни. Эгоистические, исполненные злобы деяния (*папакарма* или *кукарма*) принесут страдание. Благожелательные деяния (*пуньякарма* или *сукарма*) принесут ответные действия, исполненные любви. Карма — это беспристрастный, неизменный закон внутреннего космоса, подобно тому как гравитация — это объективный закон внешнего космоса».

Некоторые религии учат тому, что Бог распределяет награды и наказания в зависимости от деяний человека. Индуизм идёт дальше и объясняет, что это происходит благодаря закону кармы. Этот закон можно уподобить компьютерному программному обеспечению или компьютерной игре. Бог создал программу и установил её во вселенной. Эта программа содержит все возможные человеческие действия и соответствующие им «плоды деяний».

Наши поступки в прошлых жизнях создали кармические плоды, некоторые из которых мы должны испытать на себе в этой жизни. Это подобно тому, как будто внутри нас установлен сильный магнит, притягивающий к нам этот опыт, как положительный, так и отрицательный. Ведения хорошей, дхармичной жизни в настоящем недостаточно для того, чтобы полностью избавиться от отрицательных кармических плодов, созданных в прошлых жизнях. Однако осуществление бескорыстного служения (сева) может снизить интенсивность тех карм, которые мы должны испытать в будущем.

Когда мы считаем отрицательное событие несправедливым, мы расстраиваемся. Это отнимает очень много умственной энергии. С другой стороны, принятие событий как созданных нами самими позволяет постепенно избавиться от тревоги и волнения.

Обычная реакция на отрицательное событие — сосредоточиться на тех, кто стал его причиной. Обидеться на них и, возможно, даже планировать в их

отношении ответные действия, своего рода месть, вполне соответствует человеческой природе. Такая реакция, несомненно, приводит к дальнейшему умственному возбуждению, при этом упускается главный момент: вам суждено было пережить этот опыт как «плод кармы», ранее созданной вами самими. Если бы эти люди не поступили с вами «несправедливо» в этот раз, то это совершили бы другие в будущем. Карма, подобно гравитации, — это неизбежный закон, её нельзя отменить полностью.

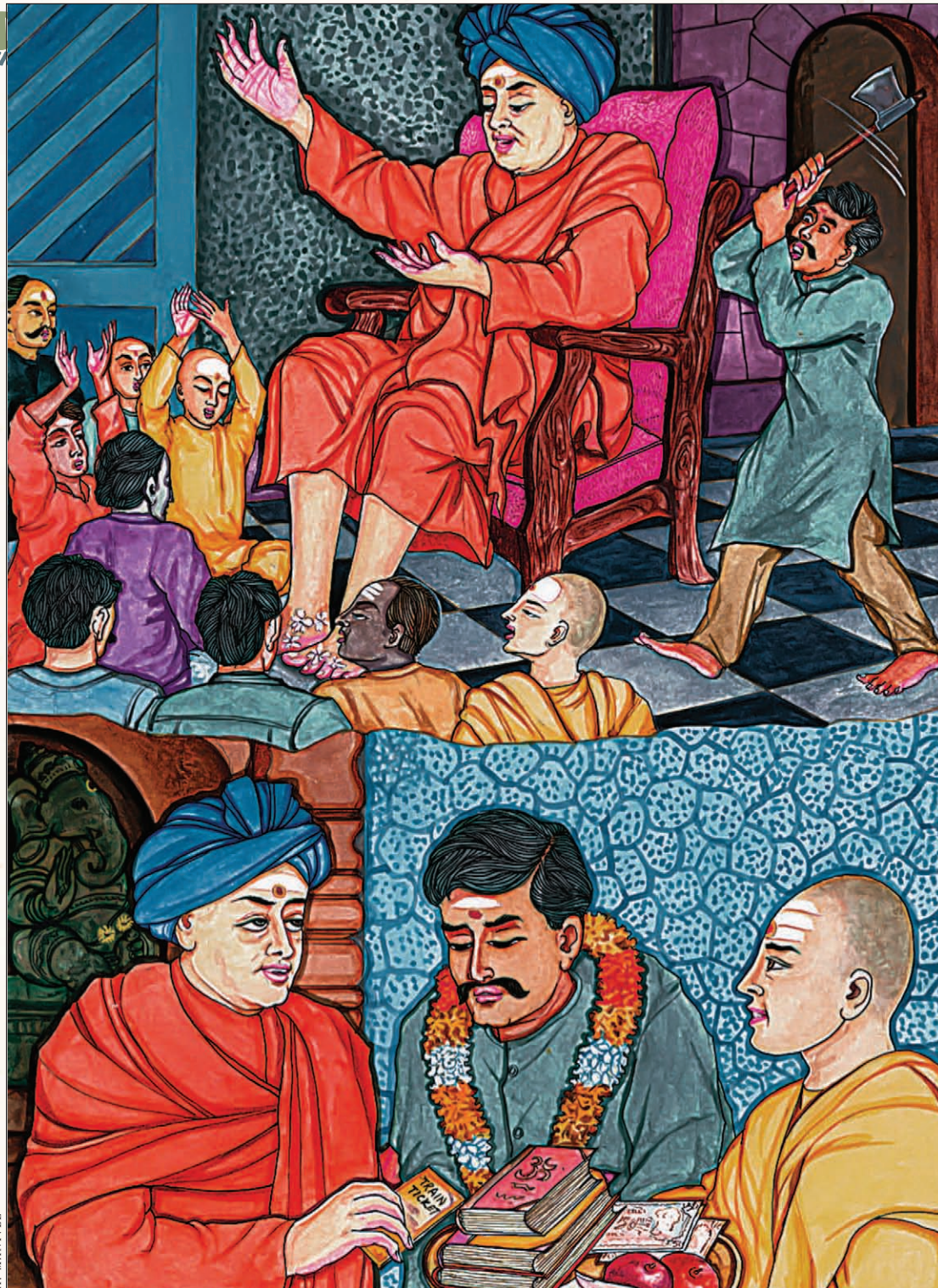
Мой гуру, Шивайя Субрамуниясвами, убедительно предостерегал от обвинения других: «Каждый раз, когда вы обвиняете

другого в произошедшем с вами или прибегаете к осуждению любого рода, скажите себе: «Это моя карма, я родился для того, чтобы испытать действие её плодов. Я оказался в физическом теле не для того, чтобы обвинять других в происходящем со мной. Я родился не для того, чтобы жить в состоянии невежества, созданного моей неспособностью испытать воздействие моей кармы. Я пришёл сюда для духовного раскрытия, для принятия карм этой и всех моих прошлых жизней, чтобы разобраться с ними правильным и чудесным образом».

Первый шаг — не обвинять других. Чтобы сделать второй шаг — избавиться от тяжёлых чувств к обидчикам, — вы можете последовать глубокому совету, содержащемуся в «Тирукурале»: «Если вы отвечаете добротой на обиды и забываете и то, и другое, ваши обидчики будут наказаны своим собственным стыдом».

Переживающий отрицательные «плоды своих деяний» получает возможность учиться на этом опыте. С нами обращаются так же, как мы обращались с другими в прошлом. Например, если в прошлом мы обманом завладели деньгами делового партнёра, то мы обязательно испытаем такой же опыт — не немедленно, но в своё время. Плоды кармы, которые можно назвать «возмездием», заставят нас пережить то, что пережили жертвы наших действий, когда мы недолжным образом поступали с ними. Понимание этого может ошеломить, но это заставит нас никогда больше не обманывать других. С этой точки зрения, карма — это наш учитель. Она учит нас лучше понимать последствия своего поведения и, если мы достаточно внимательны, улучшать его.

Гурудэва говорил о важности учиться на своём опыте: «Основные законы жизни настолько просты, что многие не обращают на них внимания. Почему? Как правило, потому, что предоставляемые нам возможности пройти эти проверки столь многочисленны, что мы создаём для себя отличные предлоги игнорировать предлагаемые нам уроки. Можно ли сказать, что не пройти некоторые из этих проверок — это нормально? Да, но не напоминает ли это «двойку» в четверти или



провал на экзамене, когда мы всё равно будем вынуждены пересдать экзамен или остаться на второй год? Мы должны учиться на своём опыте или будем возвращаться к нему снова и снова».

Другой вопрос, который мне часто задают индуисты, — почему в современном мире так много насилия. Наиболее крайняя форма этого каверзного вопроса — «Как может существовать Бог, если в мире так много насилия?»

Страница Википедии, озаглавленная «Список текущих вооружённых конфликтов» («List of Ongoing Armed Conflicts»), содержит 60 конфликтов крупного, среднего и малого масштаба. Причины их вызвавшие не имеют никакого отношения к Богу. Их единственная причина — человечество. К сожалению, на планете до сих пор в значительной

Прощение обидчика: Свами Шивананда подвергся однажды нападению и был ранен человеком с топором. Его последователи скрутили нападавшего и передали полиции. На следующий день Шивананда посетил этого человека в тюрьме, повесил ему на шею гирлянду и поблагодарил его за отработку своих карм. Затем он попросил освободить нападавшего и купил ему билет для возвращения в родную деревню.

..... мере присутствует «трайбализм», форма групповой первобытной обособленности, «племенное сознание, возвышение одного племени над другим». Иными словами, вовлечённые в конфликт лица хотят, чтобы другие следовали вероисповеданию, культуре, языку и т. п. их группы. Это нетерпимость по отношению к другому образу жизни.

Напротив, многие страны известны сегодня своим поощрением плюрализма, определяемого как «состояние общества, при котором члены разных этнических, расовых, религиозных или социальных групп сохраняют и развивают свою традиционную культуру или особые интересы в рамках общей культуры».

Мой совет — придерживаться точки зрения, что насилие и вооружённые конфликты в большинстве своём не имеют ничего общего с Божественным провидением, их источник — люди или группы людей, приверженные трайбализму. Такая позиция поможет избавиться от многих внутренних противоречий. Мой гуру учил: «Сначала начни видеть мир прекрасным и пойми, что в нём нет ничего плохого».

Ещё два ключевых индуистских подхода могут помочь нам преодолеть жизненные трудности: 1) индуисты не принимают концепцию о том, что какие-то люди злые, а какие-то — хорошие, они верят, что каждый человек — это душа, божественное создание, которому изначально присуще хорошее; 2) весь мир — это одна семья, Васудхайва кудумбагам.

Почти каждый человек в мире ориентирован на создание семьи. Большая часть человеческих усилий направлена на принесение пользы членам своей семьи. Мы хотим, чтобы они были счастливы, успешны и религиозны. Когда мы определяем семью как весь мир, мы желаем, чтобы каждый человек был счастлив и благополучен.

Итак, негативные события возможно ещё будут происходить в нашей жизни, так как плоды наших действий в этой и прошлых жизнях притягиваются к нам неизбежным законом кармы, но эти события не должны быть источником излишнего волнения, беспокойства, сомнений в Боге и обвинения других. Мы должны принять их как созданную нами сами карму и учиться на жизненных трудностях избегать поступков их вызвавших. Что касается мира, то мы можем принять концепцию, что всё негативное происходящее в нём, — это следствие первобытного «племенного мировоззрения» неразвитого пока ещё общества, и что массовое сознание постепенно, но неизбежно, сдвигается в сторону всеобщего плюрализма. Мы можем упредительно делиться со всеми своей индуистской верой в божественность всех людей и тем, что весь мир — это одна семья.

अयं बन्धुरयं नेति गणना लघुचेतसां उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकं
айам бандхурайам не ти гацанā ладхучетасāй удāрчаритāнāй ту васудхайва кутумбакай

«Только ничтожные люди проводят различие, говоря: «Один — родственник, другой — чужой». Для тех, кто ведёт благородную жизнь, весь мир — не что иное, как одна семья». «Маха Упанишада», VI.72.



Художник Маниам Сельван изобразил расы. Радость в центре, окружённая (слева направо) любовью, грустью, гневом, смелостью, страхом, отвращением, удивлением и спокойствием.

MANIAM SELVEN

РАЗДЕЛ ОБРАЗОВАНИЕ

Расы

Девять эмоций человека в традиционном индийском искусстве и литературе

Вил Гераец

Основной текст этой статьи основан на учении гуру автора, Хариша Джохари (1934-1999)

В древние ведийские времена йоги исследовали человеческую природу, развивая модель пяти концентрических слоёв (или оболочек) (коша), соответствующих уровням тела, энергии, разума, эго/интеллекта и «я». Человеческие эмоции, называемые *раса*, возникают в третьем и четвёртом коша – уме (*маномая кош*) и эго/интеллекта (*виджнянамайя кош*).

Внешний слой в ведийской модели – это *аннамайя кош*, физическое тело, состоящее из более чем ста триллионов клеток, взаимодействующих между собой подобно населению страны. Через три недели после зачатия начинает развиваться нервная система. Нервы соединяют головной и спинной мозг с органами чувств (глаза, уши, нос, язык, кожа) и органами действия (ноги, руки, голосовые связки, анус, гениталии).

Второй слой – это энергетическое поле, *пранамайя кош*, соединяющее тело и разум и связывающее химию тела с эмоциями. Клетки тела поддерживаются в жизнеспособном состоянии этим энергетическим полем.

Третий слой – ум (*маномая кош*) – заключён внутри энергии. Ум использует мозг, но не является его продуктом. Он взаимодействует с телом, воспринимая внешний мир с помощью органов чувств, обрабатывает входящие сигналы и передаёт

их следующему уровню сознания, эго и интеллекту. Наглядной иллюстрацией этого являются некоторые живые существа, такие как губки и медузы, не обладающие мозгом, но также воспринимающие опасность, пищу и полового партнёра. Ум воспринимает внутренний мир эмоций. Ум (*манас*) многогранен, он охватывает фантазии, воображение и сочувствие. Польза его велика, но контролировать его не просто.

Четвёртый слой, *виджнянамайя кош*, – это соединение эго и интеллекта. Интеллект получает чувственные представления от ума и оценивает каждую ситуацию. Интеллект снабжает эго информацией, а также оценочными суждениями: является ли что-то знакомым или новым, безвредным или опасным, правильным или неправильным. Эго также принимает решения. Интеллект «мыслит» объективно, тогда как разум и эго – субъективно. Сила воли – это сила эго.

Предположим, что ум замечает что-то. Интеллект говорит эго, что в данной ситуации нет необходимости обращать на это пристальное внимание. Но эго может настоять на своём; тогда ум и интеллект должны подчиниться. Именно эго решает, что нам делать. Когда мы вовлечены в какой-либо проект и становимся сосредоточенными, наш ум, интеллект и эго работают совместно, чтобы привести проект к успеху, и мы забываем обо всём остальном.

Девять рас

Расы, человеческие эмоции, могут воздействовать на четыре внешних оболочки и испытывать их воздействие. Однако «я», находящееся в пятой оболочке, *анандамайя*, никогда не подвергается воздействию *рас*. Санскритское слово «раса» имеет множество значений, в том числе «эмоция», «настроение» и «чувство». Традиция определяет девять основных рас: радость (*хасья*), страх (*бхаянака*), гнев (*раудра*), любовь (*ширингара*), смелость (*вира*), грусть (*каруна*), удивление (*адбхута*), отвращение (*вибхатся*) и спокойствие (*шанти*). Все люди испытывают эти эмоции.

Младенцы улыбаются и смеются, когда чувствуют радость. В шестимесячном возрасте, когда разум и эго раскрываются, появляется чувство страха. Дети, не ощущающие себя в безопасности, могут также испытывать гнев. По достижении полового созревания начинается раса любви; это преобладающая раса у подростков. Во время полового созревания мы хотим быть героями. В юности мы можем испытывать грусть, если принц (или принцесса) наших мечтаний всё ещё не появился.

Расы оказывают влияние как на химию нашего тела, так и на наш ум. Химия нашего тела изменяется в зависимости от эмоций, воспринимаемых нашим умом. Например, страх вынуждает наше тело отвечать «каварийным» адреналином. Страх изменяет также запах наших тел и выражение наших лиц.

Мы встречаем девять *рас* в литературе, театре и танце. Танцоры используют всё своё тело для воплощения различных *рас*. Музыканты стремятся создать правильное настроение, чтобы ободрить, успокоить, возбудить или расстроить зрителей. Писатели и поэты играют с *расами* в рассказах о любви, трагедиях и необычных происшествиях. Мы выходим из театра улыбающимися или унылыми в зависимости от основной *расы* драмы. Подобно тому, как жизнь без рас будет неполной, литература или фильм, не содержащие расы в правильной пропорции, будут неполноценными.

На протяжении истории какая-либо из *рас* может доминировать. В трудные времена люди обращаются к Богу за помощью, чтобы любовь к Богу стала преобладающей. Времена правления царских династий знамениты своими песнями о красоте, любви, смелости и рыцарстве. В Древней Греции особое признание получили трагедия и комедия. В современную эпоху телевидения и интернета стали популярны темы насилия, гнева, страха и отвращения. Далее мы подробно исследуем эти девять *рас*.



Сила эмоций

Расы — это важная составляющая жизни. Кто-то чаще смеётся и шутит, раса радости преобладает у них. Кто-то большую часть времени печален, плачет и взывает о помощи. Другие изо дня в день ощущают силу и смелость, отважно преодолевают жизненные невзгоды. Встречаются и такие, кто всё время жалуется и никогда не чувствует удовлетворения.

Однако большинство не живёт с каким-либо одним преобладающим настроением. *Расы* подобны погоде в Бельгии: сейчас светит солнце, но через час пойдёт дождь с порывами ветра. *Раса* отвращения особенно неустойчива: ни с того ни с сего мы можем воспринять что-либо как враждебность или быть недовольными собой. Такая смена настроений, вызываемая происходящими событиями, необходима. Если бы мы не сталкивались с проблемами и разочарованием, мы были бы лишены возможностей для духовного роста, и жизнь была бы не такой содержательной.

Настроение связано с физиологией человека и биохимическими процессами в его организме. Так, спокойствие поддерживается мелатонином шишковидной железы. Гнев контролируется уровнем гормона надпочечников. До тех пор, пока все эти процессы уравновешены, а наша «химическая лаборатория» работает успешно, мы чувствуем силу и смелы; но когда она даёт сбой, мы легко поддаёмся страху, гневу, грусти, отвращению, пессимизму и чувству одиночества (отвращение и страх).

Расы зачастую вспыхивают благодаря жизненным ситуациям, но топливом для огня снабжает наше *эго*. «Химия тела» заставляет разум

сосредоточиться на каком-либо определённом слове и двигаться в конкретном направлении, путешествуя с помощью настроений. Пока это не заинтересовано, оно не вмешивается. Но как только интерес просыпается, оно отправляет интеллект на поиски аргументов, побуждающих ум оставаться в определённом настроении. Например, когда мы теряем дорогого человека, нас может охватить скорбь, но грусть не задерживается, если *эго* не заинтересовано в этом чувстве. В долгосрочной перспективе, если *эго* укрепляется в какой-либо отрицательной эмоции, такой как страх, гнев или грусть, это может привести к болезни; тогда как радость, смелость и удивление способствуют укреплению здоровья.

Некоторые счастливые люди свободно выражают свои чувства. Они не задерживают проблемы внутри себя. Они высвобождают или преобразуют энергию и таким образом очищаются. Другие не могут искренне выражать свои эмоции из-за социальных требований, чувства беспомощности или отсутствия душевных друзей. Сдержанные эмоции также могут перейти в настроение, сохраняющееся на долгое время. Проявление эмоций не означает, что мы должны изображать гнев или страх немедленно или без ограничений. Скорее мы должны учиться выражать эмоции подходящим образом. Для правильного выражения необходимо контролировать чувство, а не позволять чувству управлять нами. Иногда мы должны найти способ для перенаправления энергии неприятных эмоций. Физическая активность, творчество, общение с теми, кому мы доверяем, высвобождают эмоции без негативных последствий.

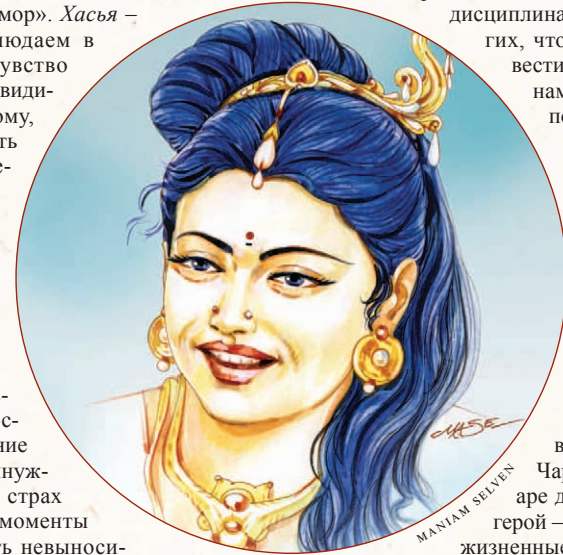
Понимание нашего настроения важно для понимания нашего поведения. Поэтому полезным будет знать его источник, продолжительность и силу. Когда нас охватывает какое-либо настроение и оно

Радость: счастье, смех, юмор

Хасья — одна из самых приятных рас. Слово «хасья» означает «радость», «смех» и «юмор». *Хасья* — это радость, которую мы наблюдаем в добродушных людях. Чистое чувство *хасья* вспыхивает изнутри без каких-либо видимых причин. Дети смеются просто потому, что им хорошо. На пути к зрелости радость сдерживается, по мере того как дети превращаются в серьёзных взрослых. Это происходит потому, что *эго* и интеллект создают самосознание, не дающее человеку просто чувствовать себя счастливым. Радость перестает быть спонтанной, она сдерживается разумом.

Радость — это естественное и здоровое чувство. Она способствует пищеварению и омолаживает тело. Она придаёт нам чувство лёгкости. Когда царит серьёзная атмосфера, шутка может помочь снять напряжение и сделать настроение людей более непринуждённым. Однако испытывающий грусть, страх или гнев не склонен смеяться. В такие моменты смех может вызывать отвращение и быть невыносимым. Обращение к юмору в неподходящий момент может привести к конфликтам и непониманию.

Чистый юмор — это невинная игра ума. Но когда в процесс вовлекаются *эго* и интеллект, появляется злой умысел, злая ирония, как например, в политических карикатурах. Взрослые могут смеяться, чтобы унижить других, а не просто ради смеха. Когда юмор носит уничижительный характер, он разрушает. В этом случае юмор становится сатирой, сарказмом (*вьянгья*), являющимся под-*расой хасья*. Сарказм — это скрытое послание критики. Он вызывает смех, но обижает человека, на которого он нацелен, создавая конфликтную ситуацию. Мудрецам



хорошо известно, что для использования юмора требуются дисциплина и внимание. Мы не должны унижать других, чтобы посмеяться; вместо этого мы можем вести себя так, чтобы заставить их смеяться над нами. При умелом применении юмор может помочь уладить конфликт или ссору.

Людам нужны развлечения и веселье. Юмор повышает зрелищность цирковых номеров. Выставить себя дурачком, как это делают клоуны, — один из наиболее эффективных способов заставить людей смеяться. Некоторые клоуны и комедианты — это настоящие артисты, вызывающие радость и смех без жала сатиры.

Мастера комедии

Великие комедианты вряд ли нуждаются в чём-либо для создания смешной сцены. Чарли Чаплин использовал в своём репертуаре добродушный юмор и сатиру. Его главный герой — бродяга, с достоинством преодолевающий жизненные трудности, вызывая в то же время сочувствие у аудитории; но в фильме 1940 года «Великий диктатор» он «невинно» высмеял Адольфа Гитлера. С другой стороны,

Бастер Китон никогда ни над кем не смеялся. Скорее, он смеялся над самим собой. Он вызывал смех и удивление (*адбхута раса*) смелой решимостью (*вира раса*) своего персонажа в преодолении невероятных физических испытаний, при этом его герой всегда сохранял спокойствие (*шанти раса*). Творческие способности ума отвечали за постановку смертельно опасных номеров, но юмор Китона был глубоким и обрел смысл скорее в характерах его персонажей, нежели в их трюках.

вовлекается в это, мы говорим: «я грустный», «я злой» или «я счастлив», — отождествляя себя с этими эмоциями. Если мы говорим: «я чувствую» злость или грусть, или радость, — это определяет эмоцию как нечто отличное от нас, то, что мы осознаём в данный момент. Это помогает сознавать, что мы не являемся этим телом, разумом, *эго*, интеллектom или настроением. Скорее, мы — это «я», являющееся зрителем в театре переживаний. Внутренняя сила, относящаяся к *расе* смелости, играет важную роль во всех *расах* как эффективное оружие против негативных эмоций. Эта сила, тесно связанная с уверенностью в себе и самоуважением, помогает нам контролировать осознанность, не допускать страх, гнев, грусть и отвращение. Развитие внутренней силы требует некоторой дисциплины, но мы должны быть дисциплинированными с любовью, строгими, но не жестокими.

Любая жизнь — это роль

Вселенная — это океан энергии из множества капель. Каждая капля может быть объектом, воплощённым существом или какой-то другой сущностью. Если чисто энергетическая сущность захочет вкусить манго, ей понадобится тело и язык. Любая жизнь, которую мы избираем, — это спектакль. Мы появляемся на сцене, играем свою роль, а затем возвращаемся в гримёрную, снимаем с себя сценические одежды и покидаем театр.

После смерти грубое физическое тело разрушается. Остаётся лишь *сукшима шарира*, непроявленное тело, состоящее из *праны*, ума, интеллекта и *эго*, «я». Когда мы хотим стать музыкантом, мы снова рождаемся, учимся музыке, повсюду носим с собой свою гитару и живём своей музыкальной жизнью. Из жизни в жизнь мы учимся и совер-

шенствуемся. Наше тонкое тело воплощается снова и снова, до тех пор пока все желания не будут удовлетворены, и мы не сольёмся с космическим сознанием. Тогда любая обособленность растворяется, включая индивидуальное «я». Мы должны прожить много жизней, прежде чем достигнем своего пункта назначения, но спешить не следует; мы все доберёмся туда. Понимание того, кто мы и что мы, поможет нам совершить наше путешествие в более здоровой, счастливой и вдохновенной атмосфере. В этом отношении понимание *рас* — важная часть нашего багажа.

Об авторе

Вил Гераец родился в католической семье в Нидерландах. Будучи подростком, он заинтересовался философией. В 1974 году он начал изучать физику. Через четыре года он встретил своего гуру, Хариша Джохари, оказавшего большое влияние на его жизнь и осветившего ему различные понятия индуистской философии. Вил был удивлён, найдя в них параллели с квантовой физикой, где «невозможные» события становятся маловероятными, но возможными. Он стал научным исследователем и получил степень доктора философии (PhD) в 1994 году. В 2011 году он составил и подготовил к печати книгу «Учение мудрости Хариша Джохари о «Махабхарате»» (*The Wisdom Teachings of Harish Johari on the Mahabharata*), а в 2017 году участвовал в работе над книгой «Пробуждение чакр» (*Awakening the Chakras*).





SHUTTERSTOCK

Любовь: привязанность, романтика, преданность

Санскритское слово «шрингара» означает «любовь», «романтические отношения», «украшение», «красота», «привлекательность», «эстетическое чувство». *Шрингара* подразумевает различные виды любви, в том числе романтическую любовь, братскую любовь или любовь к домашнему питомцу. Религиозная любовь (*бхакти*) и родительская любовь (*ватсалья*) являются самостоятельными расами.

В песнях о детстве Кришны и Рамы рассказывается о том, что маленький Кришна был игривым и шаловливым, тогда как Рама был более серьёзным. Представляя себе Кришну и Раму детьми, мы вспоминаем о Боге каждый раз, когда видим ребёнка, и это усиливает нашу религиозную преданность.

В начале периода полового созревания каждого посещает *шрингара*. Это преобладающая раса в подростковом возрасте. Подростки переживают значительные физиологические изменения в организме. Им нужно больше внимания, больше любви, больше заботы. Они ощущают, что им чего-то не хватает. Некоторые чувствуют себя от этого неловко, другие могут быть подавлены. К счастью, с взрослением в

жизни побеждает любовь.

Шрингара в основе своей эмоциональна и умственна, но когда мы влюбляемся, наше тело также переживает потрясение. У людей, в отличие от животных, нет брачного сезона. Чувства могут появиться в любой момент и быть усилены гормонами, как это происходит у женщин непосредственно перед овуляцией.

В вопросах любви интеллект не играет существенной роли. Часто мы просим интеллект успокоиться и не беспокоить нас. В результате мы принимаем решения не задействуя его.

Когда мы видим привлекательного человека, а это не позволяет окликать его знаки внимания, ум лишь вскользь касается его взглядом. С другой стороны, когда это проявляет интерес, воображение подогревает это увлечение. Ум может преувеличивать красоту любимого человека до такой степени, что никто другой во всём мире не покажется столь же привлекательным. Для создания такого впечатления разум производит множество мелких изменений в восприятии облика этого человека. Позднее, когда это впечатление рассеивается, ум видит его более реалистично.

Если мы видим в любимом объект вожделения, и запах его тела возбуждает нас, наша любовь к нему является плотской. С другой стороны, когда красота возлюбленного представляется божественной, и его глаза опьяняют нас, заставляя забывать о самих себе, тогда наша любовь становится духовной. *Шрингара* раса может поддерживать чувство любви на протяжении долгого времени, превышающего порой время жизни. В Индии, когда партнёры глубоко удовлетворены друг другом, они могут дать обещание жениться снова в будущей жизни. Если один из них умирает раньше, то он откладывает своё новое рождение, чтобы они могли встретиться снова.

Любовь и другие расы

Гнев и отвращение разрушают химию тела, связанную со *шрингарой*. В их присутствии любовь увядает. Напротив, радость и удивление хорошо сочетаются с этой *расой*. Они помогают создать вдохновлённую атмосферу.

Грусть имеет двойственные отношения со *шрингарой*. Грусть (особенно чувство сострадания) и любовь соединяются в *бхакти*, но в других случаях грусть вредит любви. Например, если кто-то пребывает в печали месяц за месяцем, его партнёр может разочароваться и прекратить отношения.

Страх не способствует возникновению любви, но любовь провоцирует страх. Если страх не сильный, это не повредит, но необходимо избегать кокетства. Однако страх может стать чрезмерно сильным. Любовь может наполнить нас страхом. Только безумно влюблённые бесстрашны. Самый сильный страх в любви – это потерять любимого человека. Даже когда он с нами и не собирается нас покидать, мы можем испытывать беспокойство из-за мысли, что когда-нибудь можем остаться одни, подобно ребёнку без матери. Страх может также возникать, когда мы думаем о благополучии наших близких и о своей способности поддерживать их состояние счастья и безмятежности.

Удовлетворение своего партнёра – не единственный приоритет в семейной жизни. И хотя пары не должны ссориться, вполне нормально, если время от времени у них возникают небольшие разногласия. Если мы не говорим правду, опасаясь потерять своего партнёра, если мы сдерживаем свои чувства, постоянно боимся высказать своё мнение – такой страх более опасен для отношений, чем разница во мнениях. В любви необходимо жертвовать своим *эго*. Мы все знаем, возможно даже на личном опыте, о жертвах, совершаемых ради любви. Обычно подобные жертвы встречаются в родительской, романтической или религиозной любви.

Религиозная любовь

Шрингара включает любовь к Богу (*бхакти*). Любовь к нашему партнёру становится духовной, когда она направлена к Богу. Мирабаи была великой поэтессой *бхакти*, влюблённой в Кришну. Её гимны любви своему возлюбленному популярны и по сей день. Она тоскует без Него. Она исполнена ревности к флейте Кришны, потому что она касается Его губ и принимает Его дыхание, сама же Мирабаи не может быть столь же близкой Ему. Происходящая от этого печаль наглядно иллюстрирует, как *бхакти* сочетает любовь и грусть.



Раса в индийском сценическом искусстве

Лакшми Чандрашекар Субраманиян

В контексте сценического искусства, особенно в таких текстах, как «Натья Шастра» (составлена мудрецом Бхаратой между 200 годом до н. э. и 200 годом н. э.), *раса* – это эстетическая эмоция, пробуждаемая и развиваемая определённым исполнением. Такая эстетическая эмоция часто получает материальное воплощение в физических жестах аудитории, как утверждает Б. Н. Госвами. Он подробно описывает движения головы, от медленного кивания до резкого, и другие телодвижения аудитории, вызываемые представлением. В более поздних текстах понятие *раса* раскрывается с более выраженным религиозным подтекстом, в котором она уподобляется высшей реальности. В таких случаях *раса* становится инструментом для переживания Божественного и, в конце концов, соединения с ним. «Натья Шастра», написанная мудрецом Бхаратой, считается авторитетным текстом в отношении форм индийского сценического искусства. Хотя слово *раса* впервые упоминается в *Vedax*, лишь в «Натья Шастре» оно получает определение и применяется к эстетическому восприятию в сценическом искусстве. Бхарата вводит понятие *раса*, чтобы показать, как исполнение должно создавать восторг у зрителей. Восемь *рас*, описанных Бхаратой, исходящих от Брахмы, – это *шрингара* (эротическое чувство), *хасья* (комическое), *каруна* (сострадательное), *раудра* (гневное), *вира* (героическое), *бхаянка* (ужасное), *бхибатса* (отвратительное) и *адбхута* (прекрасное). Позже Бхарата добавил девятую *расу* – *шанта* (чувство спокойствия). Несмотря на то что, в конечном итоге, восприятие «раса» едино, Бхарата разделяет его на виды, поскольку через посредничество одной из этих восьми или девяти видов *раса* у зрителей возникает целостное эстетическое переживание «полного погружения в это чувство».



SHUTTERSTOCK

Грусть: скорбь, горе, сострадание

На санскрите слово «каруна» означает «грусть», «скорбь», «печаль», «жалость», «несчастье», «сострадание». Сострадание происходит из сочувствия, которое мы испытываем, когда страдают другие.

Маленькие дети редко бывают грустными. Они могут плакать из-за голода, укуса пчелы или мокрого подгузника, но это скорее сигнал сиюминутного бедствия, чем скорби. Дети постарше и подростки грустят, когда их потребность во внимании и понимании не удовлетворяется. Неудача или кажущаяся неудача вызывает грусть. Успех устраняет грусть, но лишь на недолгое время. У молодых людей грусть отступает, когда достигаются более важные цели, такие как обретение партнёра или желанной работы.

Грусть часто достигает максимума в среднем возрасте, когда люди понимают, что их молодость уходит. Некоторые могут начать новые отношения, чтобы показать, что они всё ещё молоды. Другие принимают действительность и ищут новый смысл, обращаясь к приносящей удовлетворение деятельности, такой как помощь молодому поколению.

Польза грусти в том, что она сосредоточивает нас на причине её вызвавшей. Когда умирает кто-то из близких, мы приходим в крематорий, чтобы попрощаться с ним. Скорбь, которую мы испытываем, полностью поглощает наш ум. Когда тело предают огню, мы понимаем, что тоже когда-то умрём. Осознание неизбежности смерти создаёт своего рода безразличие к мирским удовольствиям и чувственным наслаждениям. Мы видим, что, в конце концов, лишь немногие вещи в жизни действительно имеют значение. Менее важные вещи отныне не привлекают нас так сильно. Понимание этого есть отрешённость (*вайрагья*). Подобный опыт может побудить нас к тому, чтобы жить лишь самым необходимым, больше делиться. Это делает нас лучшими

людьми и является важным шагом на пути к Богу. Но когда мы покидаем крематорий и снова возвращаемся к повседневным делам, *вайрагья* исчезает, и мы продолжаем жить, как и прежде.

Страдания могут быть трудными для понимания. Некоторые вещи в действительности не такие, как мы их себе воображаем. Мы видим людей, творящих зло, но внешне, казалось бы, процветающих, и наоборот – людей, поступающих правильно, но вынужденных страдать. Без понимания законов *кармы* и реинкарнации такую видимую несправедливость трудно понять и принять.

Сострадание

«Каруна» означает также сострадание ко всем живым существам. К ним относятся и все люди, которые когда-либо обидели нас. Мы не должны стремиться наказать их или даже думать о них плохо. Скорее, мы должны молиться Богу, чтобы он ниспослал им правильное понимание и доброту.

В тех случаях, когда нам приходится защищаться, мы должны противостоять своим врагам с уважением. Например, как отмечал мой гуру, если индуист радуется из-за того, что 20 мусульман погибли во время межрелигиозных столкновений, такое отсутствие сострадания неправильно. К сожалению, многие из нас проявляют сострадание выборочно. Мы ограничиваемся конкретными людьми, которые близки нам или похожи на нас.

Каруна, сострадание, часто используется в качестве средства, применяемого в религиозных, политических и коммерческих целях. Нам показывают изображения страдающих детей, чтобы выманить пожертвование, или призывают принять участие в лотерее, потому что часть средств от неё пойдёт на благотворительные нужды. При

проведении своей политики политические деятели призывают к нашему состраданию, чтобы помочь некоторым категориям граждан.

Если оно недостаточно бескорыстно, сострадание приобретает форму обмена, *quid pro quo*, «услуга за услугу». Большинство из тех, кто помогает другим, ожидает от них чего-либо взамен. Такова человеческая природа: мы склонны действовать, как предприниматели. Мы можем откликнуться на призывы к благотворительности, чтобы снизить свой подоходный налог. Когда мы помогаем кому-то, мы чувствуем, что должны получить нечто взамен: если не ответное одолжение, то хотя бы благодарность и уважение. Истинное даяние не предполагает таких ожиданий.

В духовной жизни мы не должны измерять вещи с точки зрения доходов и убытков. Если мы поклоняемся Богу, то делаем это для собственного удовлетворения; это не означает, что мы делаем Богу одолжение, и Он должен для нас что-то сделать взамен. В нашей человеческой природе заложено ожидание награды за хорошее поведение, но такое ожидание создаёт нам проблемы, потому что, если мы окажемся в достаточной мере разочарованными, у нас может появиться чувство, что божественной справедливости не существует, и мы можем утратить веру в Бога.

Преодоление грусти

У большинства из нас грусть приходит и уходит, как правило, в зависимости от внешних обстоятельств. Когда мы ощущаем грусть, добрые люди часто стараются успокоить нас. Они помогают нам преодолеть нашу печаль. Такая помощь благодатна, но из-за того что грустные люди обычно получают больше внимания, чем смеющиеся, некоторые могут притворяться печальными, чтобы привлечь к себе внимание.

Смена места, обстановки или направленности внимания может помочь в преодолении грусти, но лишь на некоторое время. Если наш друг входит в комнату, мы можем на несколько минут оттолкнуть от себя грусть, чтобы узнать, как у него дела. Когда же мы снова остаёмся одни, грусть быстро возвращается, потому что она всё ещё предопределяется «химией» нашего тела. Иногда шутка может взбодрить человека. У людей со слабым здоровьем, будь то из-за недоедания, болезни или других причин, естественным образом наблюдается пониженный энтузиазм, и они особенно подвержены грусти. Иногда могут помочь музыка или поэзия. Небольшая прогулка в лесу, на берегу реки, озера или в горах может улучшить настроение. Если человек испытывает печаль в связи со смертью близкого человека, это может начать поиски кого-либо или чего-либо, способного помочь. Подавленные горем люди любят быть в обществе святых, потому что святые спокойны, они преобразуют грусть в отрешённость.

В любой ситуации имеет значение позиция, которую мы занимаем. Если уходит наш партнёр, и мы думаем, что наше страдание никогда не прекратится, печаль продолжается. Но когда мы уверены, что сможем найти в себе силы жить дальше, страдание уменьшается. Мы можем задействовать интеллект, чтобы начать инвентаризацию возможностей для изменения данной ситуации и облегчения страданий. По мере того, как разум рассматривает каждую из таких возможностей, у нас остаётся всё меньше времени и энергии для грусти и печали.

Мы считаем, что являемся существами, связанными временем. Мы думаем, что рождаемся и затем умираем, а жизнь – это лишь небольшой промежуток времени между этими двумя событиями. На самом деле, мы – это вечное сознание, не имеющее ни начала, ни конца. Наши тела – одежда, которую мы сбрасываем, когда она становится изношенной. Став голыми, мы надеваем новую одежду. В связи с этим, мы должны меньше отождествлять себя с телом, а вместо этого считать его инструментом, который мы можем использовать для выполнения тех задач, ради которых родились. Если мы станем относиться к нашему физическому телу и жизни таким образом, нас не одолеет грусть.



Исполнители и их аудитория

Лакшми Чандрашеккар Субраманиян

Важно понимать разницу между понятиями «раса» и «бхава». Последнее относится скорее к эмоциональному состоянию, предшествующему расе. Б. Н. Госвами цитирует афоризм Бхараты: «*Бхава*, продолжительное эмоциональное состояние, – это цветок, а *раса* – его плод». Другое объяснение состоит в том, что *бхава* – это то, что воплощает актёр на сцене, а *раса* – то, что в результате «дегустируется» аудиторией. Бхарата приводит в «Натья Шастре» девять *бхав*, или преобладающих эмоций, соответствующих девяти *расам*. Какое отношение имеет понятие *раса* к исполнителям и аудитории в понимании Бхараты? По мнению некоторых толкователей «Натья Шастры», таких как д-р Паппу Венугопала Рао, исполнитель предостерегается от погружения в *расу*, потому что это может отвлечь его от задачи вызывать определённую *расу* у аудитории. Он делает это утверждение, хотя в «Натья Шастре» нет никаких явных указаний на то, что *раса* не должна переживаться исполнителями. Другие исследователи, такие как философ школы кашмирского шиваизма XI века Абхинавагупта, прямо отрицают, что кто-либо кроме аудитории может переживать *расу*. Абхинавагупта утверждает, что исполнитель не может ощущать *расу*, даже если захочет, поскольку для этого он должен быть на месте зрителя. Переживание *расы* как таковое принадлежит исключительно аудитории, а актёр или исполнитель – всего лишь *патра* (сосуд), переносящий и предоставляющий возможность переживания.



Гнев: раздражение, стресс, ярость

Гнев, *раудра*, пребывает в каждом. Это самая распространённая раса, но, вместе с тем, самая нежелательная. Лишь немногие полностью свободны от гнева. А многие охвачены гневом всё время. Гнев, как и страх (*бхаянака*), развивается из незащищённости, представляющей собой основную проблему человечества. Гнев в основном — это реакция на чувство беззащитности, подогреваемая разочарованием, критикой или угрозой. Сильные личности не поддаются гневу быстро, потому что они обладают внутренней верой в себя при урегулировании сложных ситуаций. Люди, не обладающие такой уверенностью, поддаются гневу гораздо быстрее из-за более сильного чувства незащищённости. Они боятся, что не смогут справиться с трудными ситуациями. Гнев как таковой — признак слабости.

Гнев часто происходит от ущемлённого эго. Он возникает, когда наши таланты не оценены или наши ожидания не оправдываются. Например, когда одного человека предпочитают другому, у последнего может возникнуть чувство обиды и злобы. Если бы всё зависело только от нашего ума, мы не оставались бы разгневанными более пятнадцати минут, потому что ум по природе своей нестабилен и изменчив. Но если наше эго принимает ситуацию всерьёз и чувствует себя ущемлённым, наш гнев становится более продолжительным.

Самый безобидный вид гнева проявляется тогда, когда его причина непосредственна. Он вспыхивает и быстро проходит, например в ситуации, когда кто-то пытается пройти без очереди. Продолжительный, мучительный, переходящий в негодование гнев — это самый худший вид гнева. Он живёт и растёт внутри нас, вызывая умственные, эмоциональные и физические проблемы. Продолжительный гнев, смешанный с отвращением (*вибхатся*), — это ненависть. Она заставляет нас сосредоточиваться на отрицательных качествах других и игнорировать их хорошие качества.

В одной из историй о гневе рассказывается о человеке, которого ранили ножом во время драки. Он решил не давать своей ране зажить до тех пор, пока не отомстит обидчику. Подобным образом, гнев может поддерживаться и сохраняться, если позволять интеллекту анализировать, а уму — муссировать историю оскорбления, тем самым снова и снова переживать данную ситуацию. Такой искусственно поддерживаемый гнев переходит в затаённую злобу, представляющую собой один из видов психического заболевания. Крайние примеры затаённой злобы — семьи, продолжающие кровную вражду на протяжении нескольких поколений, или целые сообщества, никогда не прощающие обиды и таким образом надолго сохраняющие конфликт.

Управление гневом

Гнев невозможно устранить полностью, но его можно преобразовать и перенаправить в конструктивное русло. Он может быть использован в качестве источника энергии и творческой активности. Гнев консолидирует и поднимает людей на борьбу с несправедливостью. Когда Ганди путешествовал по Южной Африке, он пришёл в ярость от английского чиновника, приказавшего высадить его из поезда. Его возмущение росло, но он направил его на стремление изменить законы и общество.

Гнев подогревает эго: чем злее мы становимся, тем больше мы говорим «я» и «мне», а не «вы» и «мы». Наш интеллект отключается, и мы утрачиваем контроль над тем, что хорошо, а что плохо. Когда мы охвачены гневом, мы можем проявлять свою ярость, подобно артистам на сцене. В такие моменты полезно осознавать, что мы захвачены нашими эмоциями, и по возможности дистанцироваться от своих чувств. Наблюдение за гневом помогает немедленно заметить

его и предотвратить разрушительное воздействие. Для этого мы должны быть всегда начеку, избегать лени и тупости, а также употребления наркотических средств.

Гнев оказывает сильное воздействие на биохимические процессы организма. Он создаёт жар, сухость и закисление в организме. Наше дыхание становится более частым и поверхностным, голос — громким и резким. «Химия тела» подогревает гнев, он растёт и повторяется вновь. Когда мы чувствуем, что начинаем злиться, нам следует обратить внимание на своё дыхание и, если это необходимо, замедлить его. Можно пожевать кардамон, совершить прогулку, выпить воды или умыться лицо, руки и ноги.

Гнев разрушителен. Когда он удерживается внутри и подавляется, он медленно поедает нас. Внешнее проявление гнева — обычное явление, но во многих ситуациях оно неприемлемо. Например, когда мы злимся на начальника, то не можем свободно излить свой гнев, чтобы не навредить карьере. Мы вынуждены сохранять приличие. В этом случае можно ненадолго выйти и умыться. Если после этого мы займёмся чем-то другим, через несколько минут химия нашего тела изменится, и риск пагубного срыва уменьшится. В долгосрочной перспективе мы должны найти способы выразить свои боль и чувство несправедливости, вызвавшие гнев, непосредственно своему начальнику, психотерапевту или другу, которому доверяем.

Когда у нас появляется возможность сообщить обидчику о своём недовольстве, но мы видим, что он игнорирует нас, мы вправе сделать вывод, что обидчик заслуживает наказания. Но не следует наказывать его самостоятельно. В своё время кто-нибудь преподаст ему необходимый урок. Это закон естественной справедливости: плохие поступки всегда приводят к накоплению дурной *кармы*. Вера в естественную справедливость *кармы* может помочь людям, подвергшимся насилию в детстве. Их гнев пройдёт, только когда они научатся прощать. Трудно в это поверить, но с помощью положительных энергий, проистекающих изнутри, поддержки людей и понимания закона *кармы* это легко достигается.

Незащищённость заставляет нас чувствовать себя слабыми, что влечёт за собой страх, приводящий, в свою очередь, к гневу. Есть несколько способов предотвращения гнева. Прежде всего, следует сократить потребление сахара и жира, выполнять физические упражнения, совершать ежедневные получасовые прогулки на свежем воздухе, придерживаться принципа ненасилия (*ахимсы*) и оказывать помощь людям. Такая практика усиливает чувство нашего благополучия и уверенности в себе, что является ключом к преодолению гнева. Это увеличивает нашу внутреннюю силу и уменьшает чувство незащищённости, страха и гнева. Обретение внутренней силы даёт нам контроль над гневом и не позволяет ему контролировать нас.



Идеальные зрители

Лакшми Чандрашеккар Субраманиян

Абхинавагупта усовершенствовал и уточнил понятие «расика», переживающий *расы*, другими словами — идеальный зритель. Он сделал это путём введения нескольких сравнений. Исследователи Массон и Патвардхан пишут: «Абхинава повторяет прекрасное сравнение, содержащееся в «Натья Шастре», уподобляющее читателя сухому хворосту, а поэзию — огню. При этом он добавляет своё собственное — хорошая поэзия подобна чистому сукну, опущенному в прозрачную воду: сукно быстро впитывает воду». Это предполагает, что аудитория должна быть подобна губке, впитывающей содержание, представленное стихотворением или исполнителем. Только в этом случае зрители могут полностью ощутить *расу*. «...В большей степени Абхинава превозносит такие моменты драмы, когда зритель настолько глубоко погружается в магию образов, создаваемую стихами, что выходит за пределы своей личности». Это яркий пример того, как эстетическое чувство входит в мистический мир. Абхинавагупта размышляет над понятием «сахридая», что означает «с сердцем, от сердца» и подразумевает, что зрители должны иметь сердечную связь с определённым чувством, опытом, могут сопереживать. Патвардхан и Массон так объясняют это понятие: «Те люди, которые способны отождествлять себя с объектом повествования, так как зеркало их сердец отполировано постоянным чтением и изучением поэзии, и сердечным сопереживанием, известны как чувствительные натуры». Таким образом, качество *расы*, переживаемой зрителями, во многом зависит от имеющегося у *расика* знания *расы*, его сердечной открытости и душевного стремления, с которыми он или она воспринимают опыт. Б. Н. Госвами комментирует это так: «Продолжительное эмоциональное состояние [*бхава*], изящно создаваемое в произведении искусства, — это одно; его преобразование в расу зависит от энергии (*утсах*), внутренней способности, искренности сердца *расика*». Это говорит о том, что на одно и то же произведение искусства или музыки разные зрители могут реагировать по-разному. В свою очередь, это связано с разными типами *расика*. Я осмелюсь сказать, что, согласно некоторым школам индуистской мысли, не только текущий и прошлый опыт зрителей и их культурные ожидания играют роль в восприятии и переживании *расы*, но также *кармические* отпечатки (*васана*), с которыми рождается каждый человек, определяют качество эстетических ощущений, пробуждаемых *бхавой* исполнения.



Отвращение: неприязнь, неудовлетворённость, депрессия

На санскрите слово «вибхатся» означает «отвращение», «неприязнь», «раздражение» и «неудовлетворённость». Чувство отвращения возникает и вызывает неудобства в теле. В результате мы чувствуем эмоциональный дискомфорт. Испытывающие отвращение часто используют в речи неприятные выражения, но ещё чаще их недовольство и раздражение остаются в мысленной форме. Продолжительное чувство отвращения самоубийственно.

Отвращение можно испытывать как по отношению к другим, так и к самому себе. Когда мы ненавидим или уничтожаем себя, мы подрываем свою энергию и застим свою божественную природу.

Часто встречающаяся причина неудовлетворённости у многих людей – проблемы с содержанием семьи и несоразмерная, как им кажется, оплата их труда. В других случаях мы чувствуем, что нам чего-то не хватает. Наши отношения и окружение кажутся нам лишёнными смысла. Это одна из форм неприязни к самому себе. Когда примешиваются гнев и страх, мы начинаем чувствовать себя виноватыми в этом, ощущаем стыд или даже отчаяние. Нам кажется, что ничто на свете не может принести нам удовлетворение. Когда мы покупаем автомобиль или дом, устраиваемся на работу или заводим семью, мы можем чувствовать удовлетворение в течение нескольких лет. Но затем мы начинаем искать чего-то большего. И если в процесс оказывается вовлечённым эго, наша неудовлетворённость усиливается.

Недовольство своей жизнью может привести к депрессии, меланхолии и отчаянию. Тело выходит из равновесия, ум наполняется отвращением, а эго выглядит беспомощным. Интеллект становится удручённым и не может правильно оценивать ситуацию. Мы теряем смелость и уверенность в себе. Мы жалуемся на свои проблемы, и появляется озлобленность. Мы чувствуем себя обиженными и погружаемся в жалость к самим себе. Когда люди пытаются помочь, их энергия сама зачастую истощается от наших нескончаемых проблем, и они также начинают испытывать к нам отвращение.



Восстановление равновесия

Страдание не лишено смысла. Оно способствует пониманию товарищей по несчастью и побуждает нас изменить свою жизнь. Оно напоминает нам о необходимости восстанавливать своё внутреннее равновесие. Когда нам это удаётся, мы чувствуем признание себя и испытываем признание к другим, что устраняет неудовлетворённость. Один из способов восстановления равновесия – отказ от еды, хотя бы на один день или на один приём пищи. Расслабляющие упражнения, общение и различного рода деятельность, такая как прогулки, приготовление пищи, осмотр достопримечательностей и др. Общение с людьми особенно полезно. Прослушивание любимой музыки поднимает настроение, игра на музыкальных инструментах изменяет «химию тела» и способствует хорошему сну.

Отвращение – это состояние, при котором внутренняя среда организма человека испытывает дискомфорт. Поэтому мы не чувствуем более удовлетворения от объектов внешнего мира. Нам следует принимать полезную пищу, особенно щелочные, вяжущие и горькие продукты, укрепляющие печень и улучшающие биохимические показатели. Нужно есть так, чтобы избегать запоров. Алкоголь и «энергетики» необходимо исключить навсегда.

Современное общество загружает наш мозг, стимулируя нас к постоянному потреблению, вызывая тем стресс, замешательство и депрессию. Когда мы не сосредоточены, мы чувствуем себя сбитыми с толку и не можем правильно оценить сложившуюся ситуацию. Если ум не находится под контролем, он может остановиться на негативном мышлении и стать жертвой настроения и проблем. Лучший способ преодолеть негативные тенденции ума – это развить умственную дисциплину. Сила воли, уверенность в себе и внутренняя сила тесно связаны, если мы развиваем одно из этих качеств, это способствует развитию всех остальных.

Удивление: восторг, любопытство, тайна

Адбхута раса охватывает все значения санскритского слова «адбхута»: «удивление», «восхищение», «благоговение». Наш мир содержит гораздо больше, чем семь чудес света, на самом деле, он изобилует чудесами. Само наше тело полно чудес. Небольшое количество питательных веществ, употребляемых с каждым кусочком пищи, идёт на восстановление повреждённых тканей. Что касается остальной части, белки – используются для построения новых клеток, углеводы – преобразуются в глюкозу, сжигаемую в нашем двигателе мощностью 5 киловатт для выработки энергии, необходимой для мышления и движения. Какой удивительно эффективный и сложный процесс!

Это чудо, что ребёнок может быть зачат и расти в теле матери. Рождение происходит каждый день, поэтому кажется чем-то обыденным, в действительности – это тайна. Современное знание относительно ДНК позволяет объяснить лишь некоторые аспекты роста зародыша.

Происходящее после смерти – ещё одна великая загадка. Только что человек был живым и общался, через минуту его уже нет. Все органы остались на месте, но куда ушла жизнь – это тайна. Многие пациенты, пережившие клиническую смерть и возвратившиеся к жизни, рассказывают, как они оставили своё тело, описывают свои ощущения после этого и возвращение обратно в тело для продолжения жизни. Неудивительно, что загадка жизни после смерти стала темой глубоких размышлений и изучения на протяжении многих столетий.

Существует множество примеров того, как с помощью твёрдой решимости и силы воли совершались чудеса. Такие чудеса показывают нашему интеллекту его невежество. В Индии каждый год после праздника Хали в городе Барсана проходит празднование, в ходе которого люди ходят по огню. В древности не многие делали это, и это считалось чудом. Сегодня мы можем посетить

семинар и сами научиться ходить по огню. Поэтому чудо может заключаться в знании секрета исполнения. Тем не менее, это восхищает.

Истории создают чудеса, активно эксплуатируя сверхчеловеческие или сверхъестественные силы, или резкое изменение в развитии сюжета. Наша склонность удивляться и сомневаться используются, чтобы поддерживать напряжение и удерживать внимание. Когда иллюзионист Дэвид Копперфилд закрывает тканью целый поезд и заставляет его исчезнуть – это адбхута, нечто удивительное, хотя мы и понимаем, что это фокус. Нам нравится удивляться.

Некоторые из нас хотят стать свидетелями невероятного события. Мы даже призываем чудо, когда нас охватывает отчаяние, и иногда оно происходит.

Однако чаще всего чудеса происходят в скрытой форме: кто-то, кого вы ждали увидеть, вдруг входит, чтобы поздороваться с вами.

Если мы становимся свидетелями чего-либо действительно сверхъестественного, наше эго становится крошечным и скромным. Если эго принимает событие в качестве чуда, интеллект получает передышку. Однако, если эго требует объяснения, интеллект должен искать способ разъяснить то, что ему непонятно.

Сегодня люди имеют тенденцию верить только в то, что они могут ощутить с помощью своих органов чувств. Рационалисты верят в силу разума. Они считают, что всё можно понять с помощью рационального мышления. Они стараются доказать, что чудес не бывает, и разоблачают поддельные чудеса как элементарные фокусы. Однако это не означает, что настоящих чудес не бывает. Время

от времени они происходят. Некоторые сиддхи до сих пор совершают чудеса. Возможно, они делают это, чтобы ограничить эго современных людей и убедить нас, что не всё в этом мире может быть объяснено с помощью рационального мышления.





Страх: ужас, беспокойство, незащищённость

Бхаянака (страх и чувство незащищённости) – основная проблема человечества. Это чувство пребывает с нами как в состоянии бодрствования, так и во сне. Только в состоянии глубокого сна, бессознательном состоянии и в состоянии *самадхи*, когда это отсутствует, отсутствует и страх.

Страх появляется на раннем этапе жизни. Ни одна даже самая страшная гримаса не может испугать ребёнка младше шести месяцев, потому что у младенцев страх отсутствует. В возрасте примерно шести месяцев у детей начинает развиваться чувство самосознания и отдалённости от своей матери. На этом этапе развития даже небольшое отстранение от матери вызывает страх незащищённости, выражающийся в плаче.

Страх сохраняется у нас на всю последующую жизнь. Когда мы станем взрослыми и заводим семью, страх усиливается. Стремясь избежать незащищённости, мы страхуем свою жизнь, свой дом и устанавливаем системы сигнализации. В возрасте примерно сорока пяти лет мы начинаем откладывать деньги на старость. Делать сбережения всегда благоразумно, но основанием этого часто становится страх. К тому времени, когда у нас появляются внуки, мы предвкушаем многочисленные опасности. Мы можем беспокоиться о том, что будет с нашей семьёй после нашей смерти. Чем больше мы можем потерять, тем больше мы боимся.

Мой духовный учитель Хариш Джохари учил, что цель нашей жизни – стать такими же бесстрашными, какими мы были в первые несколько месяцев нашей жизни. Жить просто, стремясь к удовлетворению лишь основных потребностей, – это правильный образ жизни, это приблизит нас к нашей цели стать бесстрашными.

Ум беспокоен. Он блуждает повсюду и фантазирует. Некоторые фантазии устраивают это, некоторые – нет. Ум также имеет привычку к преувеличению. Негативные ассоциации могут порождать устрашающие фантазии. Это происходит, когда «химия тела» нечиста или есть деструктивные привычки и негативное мышление.

Бесстрашные люди не боятся смерти и готовы рисковать своей жизнью, чтобы жить интенсивно и насыщенно. Рейнхольд Месснер, покоривший Эверест один и без кислорода, признался, что очень боялся перед восхождением, воображая различные опасности, которые могли его подстеречь на пути. На вершине, когда было необходимо контролировать ум и сохранять бдительность, страх предостерегал его от реальных опасностей. Страх может быть как другом, так и врагом.

Преодоление страха

Страх может уменьшить сильная вера. Если мы верим в святых, их благословения могут помочь нам преодолеть страх. Будда, индуистские святые и учителя поднимают правую руку с ладонью, обращённой к нам. Этот жест, который называется «абхая мудра», что означает «не бойся», обладает силой придавать нам чувство безопасности.

Другие расы могут снижать ощущение страха. Так, безумная любовь придаёт бесстрашие, а шутка и юмор показывают, что наши страхи безосновательны. Гнев часто стирает осознание чувства страха, но он лишь маскирует страх, а не устраняет его.

Женщины, как правило, больше боятся физических угроз, чем мужчины, потому что обладают меньшей физической силой. Если они изучают боевые искусства, то способны постоять за себя и чувствуют себя более защищёнными. Мы должны работать над собой, чтобы раз-

вивать внутреннюю силу, уменьшающую страх. Как упоминалось выше, при обсуждении расы отвращения, умственные или физические упражнения, такие как обет молчания, голодание или другие виды контроля над нашим телом и умом, увеличивают внутреннюю силу. Сила, уверенность в себе и самоуважение взаимосвязаны. Укрепляя одно из этих качеств, мы укрепляем их все.

Трусливая и отважная смерть

Всем известно, что жизнь скоротечна, и мы когда-нибудь умрём. Большинство людей боятся смерти. Это порождает множество других страхов, таких как страх неизвестности, страх пауков, страх одиночества и так далее. Люди, чувствующие себя одинокими, в большей степени подвержены страхам. При приближении смерти возможны сочетания страха и боли.

Смерть приходит в конце нашей жизни. Но страх смерти может присутствовать на всём её протяжении или больших её отрезках с того самого дня, когда мы узнаём, что наше тело смертно. Страх смерти причиняет куда большее страданий, чем сама смерть.

Живя спокойной жизнью и помогая людям, мы следуем закону *дхармы* и исполняем своё предназначение. Это нравится Яме, богу *дхармы* и богу смерти. В конце жизни реализовавший себя человек наверняка будет меньше бояться смерти, чем тот, кто не осуществил свои желания или не достиг цели.

Страх происходит от незнания нашей истинной тождественности, непонимания того, что всё – это одно. Наша истинная природа – вечное сознание, а не тело, разум, эго и интеллект. *Эго* – это иллюзия того, что мы есть отдельные существа. Вся боль и страдание в жизни происходят от нашей привязанности к этой иллюзии. Мы боимся смерти, потому что принимаем иллюзию за реальность. Хотя *эго* необходимо, чтобы позволить нам жить как личностям, в конце концов, наша раздельность – это иллюзия. Всё взаимосвязано, ничто в действительности не является раздельным.

Как правило, ум слишком непостоянен, чтобы думать о смерти более нескольких минут. Даже если смерть приближается, ум может быть занят мыслями о семье или друзьях. Это блуждание ума отвлекает от страха смерти. В Индии существует традиция читать умирающему во время его последних дней писания или истории из жизни Кришны. В этих историях рассказывается о том, что этот мир менее реален, чем Бог, и что оставить тело – это всё равно что сменить одежды. Такие истории помогают человеку уйти мирно. Люди, посвятившие себя Богу, обычно умирают спокойно. Они думают про себя: «Время моего заключения почти закончилось. Вскоре я снова буду свободен».

Смерть может быть облегчением, особенно для тех, кто долго болеет и испытывает сильную боль. Такие святые, как Рамана Махарши, Рамакришна, Шивананда и Вивекананда, в конце жизни были неизлечимо больны. Хотя их тела страдали, они не чувствовали себя беспомощными или подавленными, потому что не отождествляли себя со своим телом или своим *эго*. Такие возвышенные души определяют смерть скорее как освобождение, нежели как прекращение жизни. Зная глубокие истины этой жизни и осознавая свою истинную бессмертную природу, они ушли спокойно.



Бхава и раса

Из «Энциклопедии индуизма»
INDIA HERITAGE RESEARCH FOUNDATION

Учеловеческих существ есть несколько основных инстинктивных и стойких чувств, которые сохраняются на протяжении всей жизни, но пребывают в спящем состоянии, за исключением тех случаев, когда они возбуждаются и стимулируются. Это любовь, отвращение, страх, печаль, гнев, удивление, юмор и энтузиазм. Эти восемь *стхаибхавы* признаны Бхаратой Муни. Позднее специалисты в области эстетики добавили к этому списку девятым пунктом безразличие, а некоторые другие – привязанность (к детям) и любовь к Богу (*бхакти*). Каждое из этих инстинктивных чувств, пробужденное и поддерживаемое, порождает соответствующую расу. Например, «увидев» что-то необычайно, стойкое чувство (*стхаибхава*) удивления, любопытства (*висмая*) пробуждает расу восторженного изумления (*адбхута раса*), или, увидев кого-то страдающим или плачущим, *стхаибхава* печали вызывает *расу* жалости (*каруна раса*), конечно же, не без помощи других факторов. В приведённой ниже таблице показывается каждая *стхаибхава* и соответствующая ей *раса*.

Стхаибхава («чувство»)	Раса («вкус»)
<i>Рати</i> (супружеская любовь)	<i>Шрингара</i> (романтика, любовь)
<i>Хаса</i> (юмор)	<i>Хасья</i> (смех)
<i>Шока</i> (печаль)	<i>Каруна</i> (сочувствие, жалость)
<i>Кродха</i> (гнев)	<i>Рaudра</i> (ярость)
<i>Уттиа</i> (энтузиазм)	<i>Ви́ра</i> (смелость)
<i>Бхая</i> (страх)	<i>Бхаянака</i> (ужас)
<i>Джугутса</i> (антипатия)	<i>Бибхатса</i> (отвращение)
<i>Висмая</i> (удивление, любопытство)	<i>Адбхута</i> (изумление)
<i>Нирведа</i> (безразличие)	<i>Шанта</i> (спокойствие)
<i>Ватсалата</i> (любовь к детям)	<i>Ватсалья</i> (родительская привязанность)
<i>Бхагаваданурага</i> (любовь к Богу)	<i>Бхакти</i> (преданность)



Мир: спокойствие, тишина, нега

На санскрите слово «шанти» означает «мир», «спокойствие», «тишина», «нега». *Шанти раса* – это внутренний покой. *Шанти* – единственная *раса*, успокаивающая ум, эго и интеллект. В течение дня наши чувства постоянно получают сигналы, требующие ответной реакции. Это заставляет нас постоянно пребывать в возбуждённом состоянии. В качестве эксперимента, попробуйте сесть в тихой комнате. Прислушайтесь к звукам, окружающим вас, проследите за мыслями, но не задерживайтесь ни на одной из них. Пусть они приходят и уходят. Дышите медленно и ненадолго задерживайте дыхание перед вдохом. Пока звуки беспокоят вас, а мысли продолжают отвлекать, ваш покой не будет полным.

Только во время глубокого сна и медитации наши ум, эго и интеллект прекращают свою работу. Тогда, наконец, наступает истинный покой. Именно эта стадия сна наполняет жизненной силой наше тело и снова делает нас бодрыми. Снижение внешней активности в течение дня улучшает наше самочувствие. Повышается внимательность, уходят гнев, страх, отвращение и грусть. Чем больше покоя мы вносим в свою жизнь, тем счастливее становимся. Мало кто по-настоящему спокоен. Для этого нужно работать над собой. Цель жизни йога – оставаться сосредоточенным несмотря ни на какие внешние обстоятельства.

Воспитание спокойствия

Спокойствия можно достичь несколькими способами, но каждый из них не так прост, как может показаться вначале. Голодание, употребление свежей, здоровой пищи, сокращение чувственных желаний способствуют этому. Кроме того, нам следует сохранять баланс между нашими потребностями и желаниями. Потребностей мало, а вот желания бесконечны.

Стремление к цели своей жизни также приносит ощущение благополучия и мира. Если мы не знаем своей цели, мы можем понаблюдать, что приносит нам внутреннее удовлетворение. Это раскроет нам наше предназначение. Если вы всецело посвящаете себя реализации поставленной задачи и упорно трудитесь над этим, вы обретаете умиротворение. Если ваши дети хорошо воспитаны и устроены в жизни, вы чувствуете, что цель создания благополучной семьи достигнута. Удовлетворение наступает

автоматически. Создание благополучия и мира другим людям – ещё один способ обретения спокойствия. Помогайте людям, когда они нуждаются в вашей помощи, помогайте беспомощным, помогайте материально, физически, психологически. Когда мы помогаем другим, мы обретаем мир.

Защищайте и оберегайте природу! Делайте что-нибудь полезное для окружающей среды и общего благополучия. Сажайте деревья, сохраняйте ресурсы, поддерживайте здоровье нашей планеты.

Во время медитации страх, гнев и отвращение исчезают, хотя бы на мгновение. Внешний мир продолжает существовать, но он отступает на задний план. Это ощущение можно продлить с помощью практики. Настоящая медитация может принести часы безмятежной жизни, приближая нас к нашей истинной природе – жизни в блаженстве, счастье и вдохновении. Покой означает снижение нашей внутренней активности, остановку непрекращающегося умственного диалога.

Самый трудный, но, вместе с тем, самый эффективный способ достижения покоя – сделать первые шаги на пути к просветлению, следуя кодексу правильного поведения, которые индуистские писания описывают с помощью набора правил под названием *яма* и *нийма*. Это удовлетворённость, честность, скромность, учёность, доброта, благотворительность, смелость, ненасилие, чистота, умеренность в половых связях и вера в Бога. Жизнь в соответствии с этими предписаниями приносит покой и является необходимой основой для дальнейшего духовного развития. Йоги и йогини свободны от мирских желаний. Они не очарованы объектами внешнего мира. Некоторые предметы могут им нравиться, но они не чувствуют потребности в их приобретении. Они остаются довольными и безмятежными. Они могут испытывать полное спокойствие при бодрствующем сознании, потому что научились останавливать деятельность ума, эго и интеллекта по своему желанию. В состоянии *самадхи* – глубокой медитации – тело, ум, эго и интеллект неподвижны. Однако сохраняются осознанность и блаженство – блаженство «я», нашей божественной искры. Это высшая из достижимых форм внутреннего спокойствия.



Смелость: храбрость, сила, уверенность

Вира *раса* включает храбрость, рыцарство, силу, преданность и решимость. *Вира* помогает нам защищать себя и тех, кого мы любим. Смелость позволяет нам приобретать новый опыт, отвечать на вызовы и жертвовать собой ради других. Когда люди рискуют своей жизнью ради спасения других, они проявляют крайнюю отвагу и преданность.

Молодые люди часто думают, что им всё под силу. Они чувствуют, что могут бросить вызов тигру, горе или определённому образу мысли. Такая смелость может быть полезной, но может привести и к самоуверенности, и к недооценке риска. Наилучшим образом используют смелость те, кто дополняет её разумностью.

Чувство собственного достоинства является частью аспекта *вира*, но когда уверенность становится высокомерием, она может привести к презрению. Высокомерие и презрение содержат элементы отвращения, *вибхатсья раса*, которое саморазрушительно.

Вира раса становится сильнее, когда мы не говорим о ней. Хвастовство своими способностями или силой истощает энергию. Поэтому спортсмены, сосредоточивающиеся на славе от победы, и художники, постоянно проводящие выставки для получения похвалы, подвергают себя риску стать эгоистичными и подорвать свой талант. Лучше сохранять нашу смелость, силу и решительность для достижения своей цели. Настоящие герои проявляют себя на деле, а не на словах.

Победа над сильным соперником доставляет большее удовлетворение, чем победа над слабым. Подобным же образом, преодоление серьёзных трудностей более приятно, чем лёгкое достижение чего-либо. В *вира расе* мы стремимся быть лучшими. Если кто-то превосходит нас, мы стремимся получить ещё одну возможность проявить себя. Сущность *вира расы* такова, что мы должны всё время подтверждать свои таланты.

Конкуренция всегда была и будет. Но в современном мире она доведена до крайности. *Вира* часто проявляется в низкой, эгоистичной, инстинктивной природе. Люди, у которых *вира* уравновешена, стали большой редкостью. Настоящий спортсмен увлекается игрой и не хвастается, если выигрывает, и не разочаровывается, если проигрывает.

Смелость часто ассоциируется с войной, но её значение изменилось с течением времени. В различных древних писаниях описываются правила ведения битвы, потому что без нравственных правил война превращается в животную жестокость, неприемлемую для индуистского сообщества. Воины укрепляли физическую и умственную силу с помощью боевых искусств. Они держали своё слово и были готовы пожертвовать жизнью ради справедливости. Они сражались один на один с равными себе противниками и даровали им жизнь, когда те проигрывали битву. Никогда не нападали на мирных жителей, а боевые действия прекращались с приходом ночи. Воин, нарушивший кодекс поведения, проявлял тем самым неуважение к противнику и утрачивал своё достоинство и репутацию.

С течением времени правильное использование *вира расы* на войне было практически утрачено. Достижение победы стало важнее нравственности. В погоне за победой любой ценой стало всё дозволено, включая грязные средства, такие как отравление колодезев сброшенными туда трупами, убийство мирных жителей и другие преступления. В современной войне человек может быть уничтожен на расстоянии невидимым атакующим. Достаточно просто нажать на кнопку – и ракета запущена. *Вира* для этого не нужна и исчезла. Если солдаты сражаются и убивают бесславно, не на «поле брани», они подрывают свою собственную силу и приобретают плохую *карму*.

Закон *дхармы* гласит, что мы должны всегда осознавать, что хорошо и что плохо. Как наша цель, так и наши средства должны быть праведными. Поддержание высоких нравственных ценностей требует силы, но также и даёт силу.



Чара Дхам

Изнурительное,
но благодатное паломничество
к Четырём святыням Гималаев

Знаменитый храм Кедарнатха, расположенный на высоте 3583 метра у подножия одноимённой горы Кедарнатх. В 2013 году селевой поток, сошедший с гор, разрушил посёлок, но храм удивительным образом остался нетронутым



ФОТОГРАФИИ И РЕПОРТАЖ — ДЕВ-
РАДЖ АГАРВАЛ, ДЕХРАДУН

Чара Дхам ятра, паломничество к Четырёх святыням-храмам (Ямунотри, Ганготри, Кедарнатх и Бадринах) штата Уттаракханд, ежегодно привлекает почти миллион верующих. Официальное название этих мест *Чота Чара Дхам* (дословно — «малые четыре обитатели»), соответственно, *Чара Дхам* (или *Мокиша Дхам*, «место, дарующее освобождение») принято называть Бадринах на севере, Пури на востоке, Рамешварам на юге и Дварку на западном побережье Индии.

Несмотря на то, что общая протяжённость ятры относительно невелика, паломничество в *Чота Чара Дхам* до последнего времени остаётся труднореализуемым. Высокогорные гималайские тропы, покрытые снегом и льдом даже летом, устрашают всех, кроме самых отважных и *садху*. Только Бадринах и Ганготри из них можно достичь на автотранспорте. Ямунотри находится в трёх часах пути от шоссе, а чтобы добраться до Кедарнатха, особенно после схода селевых потоков в 2013 году, необходимо предпринять изнурительный однодневный (пеший, на лошадях или с помощью носильщиков) подъём. Менее решительные паломники могут воспользоваться вертолётном.

Индийским правительством был начат амбициозный проект стоимостью 1,7 миллиарда долларов США постройки системы «всепогодных дорог», связывающих все эти четыре храма с основными магистралями, находящимися на меньшей высоте. Работа идёт полным ходом, и на пути время от времени

встречаются строящиеся участки этих дорог. Ещё более амбициозный железнодорожный проект стоимостью 6 миллиардов долларов США находится сейчас в стадии разработки; он во многом зависит от ситуации на индийско-китайской границе. Оба проекта также облегчат доступ военных к областям, примыкающим к спорным территориям.

К счастью для паломников, существующие дороги позволяют беспрепятственно достичь святынь, а потрясающие красоты Гималаев, столь прекрасно описанные столетия назад в «Сканда Пуране», отнесены на задний план все стратегические пограничные проблемы: «Даже за сто божественных лет я не смог бы рассказать вам всё о славе Гималаев. Как роса высыхает под лучами утреннего солнца, также человеческие грехи исчезают при виде Гималаев».

Я живу в городе Дехрадун на пути к Ямунотри и могу подтвердить, что земля *Чара Дхам* пропитана духовностью, испокон веков заставляющей мудрецов и святых избирать эти удалённые районы для уединения, выполнения *садханы* и поиска себя. Они медитировали в пещерах, храмах, монастырях и временных убежищах.

.....
Посещение Богини Ямуны: (по часовой стрелке, начиная сверху справа) жрец в храме Кедарнатха подносит еду молодому Нилакантхе Варни (позднее — Бхагаван Свами-нараян) в 1792 году; высокогорная часть трёхчасового пути к храму; храм Кхарсали рядом с автомобильной стоянкой, зимняя обитель Богини; вид сверху на Джанаки Чатти, начало тропы к Ямунотри



Паломничество к Четырёх храмам: сегодня паломники идут по шоссе вдоль основных рек этой области, начиная своё путешествие в Харидваре, в четырёх часах езды на север от Дели



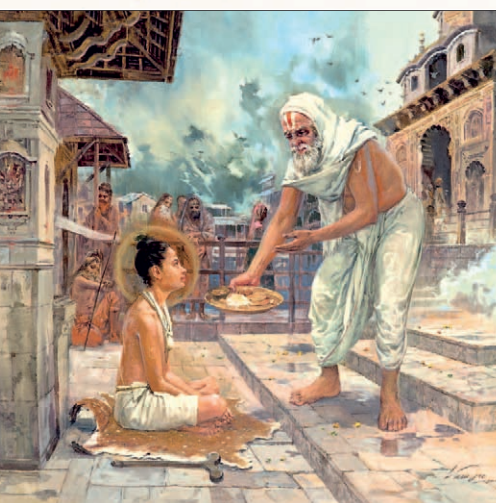
Они отваживались пешком добираться до этих четырёх священных храмов, являющихся частью общего пространства царящей здесь святости.

Штат Уттаракханд обладает естественной границей, представленной покрытыми снегом горами основного хребта Гималаев. К северу лежит Китай, к востоку — Непал. В западной части этого известного своими живописными долинами рек и лесами штата, недалеко от границы со штатом Химачал Прадеш, протекает река Ямуна, а в его восточной части — основные притоки Ганги: Бхагиратхи, Мандакини и Алакнанда. Четыре храма расположены в высокогорных долинах этих рек, недалеко от верхней границы произрастания лесов, на высоте около 3-х километров над уровнем моря.

Паломничество начинается в городе Харидвар, где Ганга выходит на равнины севера Индии. Раньше для этого требовалось получение благословения от Махараджи Тхери, считавшегося в этих краях *аватаром* Бога Вишну и покровителем Четырёх храмов.

До недавнего времени храмы были недоступны зимой, и Божества временно переносились вниз в «зимние обители», но эта традиция продолжается и по сей день, несмотря на то что до верхних храмов теперь можно добраться в любое время года. Выдвигаются предложения оставлять Божества в верхних храмах, но храмовые жрецы возражают против такого нововведения.

До XX века паломничество в *Чара Дхам* было очень трудным предприятием. Не было дорог и надёжных мостов. Путешествие длилось месяцами. Несколько переходов мы проходим по древнему пути, до сих пор используемому некоторыми *садху*, совершающими



пешее паломничество. Старый путь проходил с востока на запад, пересекая горные хребты и высокогорные луга божественной красоты. Сейчас дороги идут вдоль рек и поэтому стали гораздо длиннее.

В биографии Бхагавана Свами-нараяны Сампрадая, основателя традиции Свами-нараяна Сампрадая, содержится историческое описание этого пути. Он оставил свой дом в возрасте 11-и лет и отправился в семилетнее духовное путешествие по Индии, три года из которых прошли в Гималаях. Он прибыл в Кедарнатх в начале зимы 1792 года, поклонился знаменитому *Джьютирлингаму*, а затем пошёл в Бадринах. Он переходил ледник за ледником, пересекал глубокие ущелья и за девять дней прошёл примерно 130 километров. Без карт, еды и денег, одетый лишь в набедренную повязку и совершенно один, он шёл по опасной местности на высоте, превышавшей порой 5800 метров над уровнем

моря, и переносил температуры, опускавшиеся ниже -20°C . Он был одним из немногих *садху*, когда-либо отваживавшихся пройти этим маршрутом.

Позднее *ашрамы* и состоятельные верующие построили на этих высокогорных маршрутах скромные постоялые дворы, а в некоторых местах выложили мощёные дорожки. Я вспоминаю, как тридцать лет назад чуть не околел от холода в одном из таких приютов на маршруте «Панвали Кантха» в районе Тхери Гхарвала. Теперь не осталось и следов от того величественного паломничества.

Получив от редакции журнала «Индуизм сегодня» задание написать репортаж о паломничестве в *Чара Дхам* и сделать фотографии, я отправляюсь из города Дехрадун 22 сентября 2018 года — достаточно поздно, чтобы, как хотелось бы надеяться, избежать муссона, но до того как храмы закроются на зиму несколько недель спустя.

На пути к Ямунотри

Проехав из Дехрадуна около 60-ти километров через горы Массури, я достиг широкой долины реки Ямуна, притока Ганги. И хотя здесь она протекает всего в нескольких километрах от Бхагиратхи и других притоков, Ямуна течёт на юг ещё более 1300 километров, проходя через Дели, прежде чем она соединится с Гангой в городе Аллахабад (Прайг).

Эта живописная долина находится вдалеке от основных дорог, она мало населена, здесь почти отсутствует какая-либо инфраструктура вплоть до небольшого города Баркот, находящегося в 65-ти километрах выше по течению. Гостиницы и рестораны ориентированы на паломников, останавливающихся здесь на ночь, чтобы на следующий день достичь Ямунотри.

Изнурительный переход к первому храму — Ямунотри



Дороги Чара Дхамы и храм Ямунотри





Всю ночь идёт дождь, и утром очень холодно. Я еду вдоль извилистой реки. Долина усыпана горными деревушками, которых ещё не достигла модернизация. По мере того, как дорога поднимается вверх, меняется растительность, пихты и рододендроны указывают на то, что мы поднялись довольно высоко. Муссонные дожди рождают сотни водопавов на склонах гор.

Неожиданные дожди в конце сентября изменили всё в долине Ямунотри. В Съяначатти за день до нашего приезда начались оползни, дорога была завалена, и сотням паломников пришлось провести всю ночь на дороге, голодными и под сильным дождём. Специальная техника, постоянно базирующаяся неподалёку, расчистила дорогу к утру, поэтому мы задержались здесь не надолго. Но количество паломников, прибывающих в Джанкичатти, маленький, неухоженный посёлок, расположенный в конце дороги, было в два раза больше, чем обычно. Приезжающие на большую автомобильную стоянку паломники отправляются дальше пешком или на мулах. Старые и слабые здоровьем продолжают путь в паланкинах (*палки*), привязанных к спинам носильщиков, — такой метод передвижения в случае оползня опасен как для носильщика, так и для паломника.

Те, кто может идти, сразу же отправляются в путь, другие же долго торгуются с носильщиками и хозяевами мулов и паланкинов. Цены внезапно растут, и паломники



морщатся от чрезмерной нагрузки на их скудные бюджеты.

Ненадолго появляется солнце, но оно не успевает согреть долину. Дождь продолжается. Я хотел отправиться к храму пешком, но, поскольку я задержался, решаю взять



пони — по цене, в три раза превышающей обычную стоимость, — чтобы к вечеру успеть вернуться в Баркот.

По пути передо мной открывается прекрасный вид на узкую долину с гигантскими хвойными деревьями. Обычная тропа, проходящая вдоль реки, оказалась размыта недавними дождями, и паломникам приходится продвигаться по другой дороге с крутыми и скользкими отрезками, где нет ограждений, предохраняющих от падения. Несколько молодых полицейских штата Уттаракханд помогают тем, кто нуждается в помощи. Через полтора часа, насквозь промокший, я добрался до храма, находящегося на высоте 3290 метров.

В храме люди собираются в группы, кто-то выходит из переполненной кунды-бассейна с горячей водой, другие переодеваются в небольшом сарае, промокшие до нитки, стараясь сохранить хоть какие-то вещи сухими. Непонятно, как все умещаются в этом тесном пространстве.

.....
По пути к Ганготри: (против часовой стрелки, начиная слева) магистраль 134 проходит по левому берегу реки Ямуна; небольшой храм Ямунотри (вставка) приютился рядом с рекой в нескольких километрах от её истока; (вставка) жрец в святылище Дивья Шила; оползень в Съяначатти, который должны преодолеть паломники на пути к Ямунотри и обратно; город Ганготри и храм на берегу реки

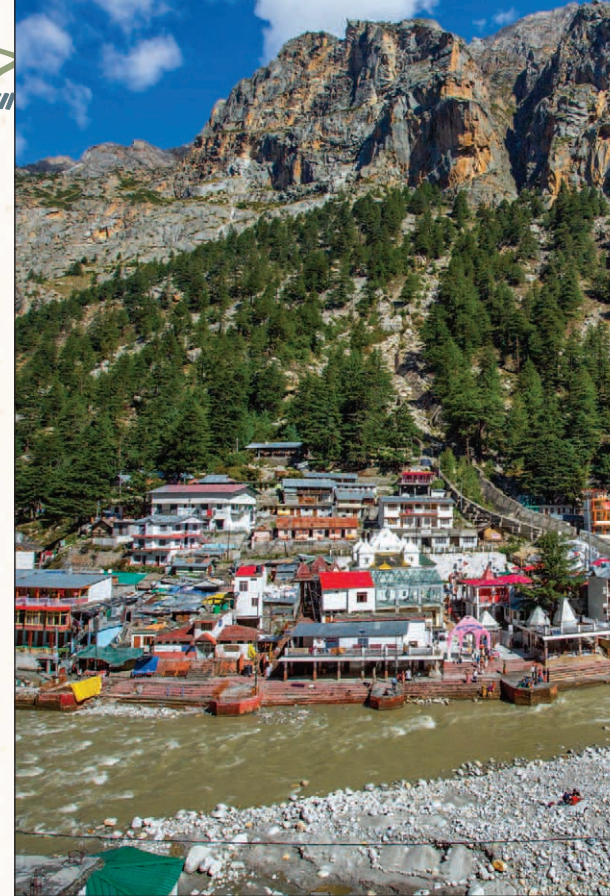


Храм Ямунотри в современном виде был построен Махарани Джайпура в конце XIX века. Основная святыня, которой поклоняются все паломники, — это *Дивья Шила*, небольшой камень, олицетворяющий Богиню Ямуну. Он установлен рядом с храмом.

В основном *прасад* здесь — это рис, приготовленный в небольших пакетиках в кипящей воде термального источника под названием Сурьякунда, снабжающего также горячей водой бассейн, в котором греются паломники. Как и в других храмах *Чара Дхама*, многие паломники совершают здесь подношения предкам.

В целом представляется, что условия здесь могли бы быть значительно улучшены, особенно в сравнении с другими тремя храмами-объектами паломничества. *Пандит* Прадип Униал, один из жрецов, сравнивает местные удобства с жизнью в XVI веке: «Правительство с совершенным безразличием относится к развитию Ямунотри». Так, никто из правительственных чиновников даже не прибыл сюда после того, как в июле ливневыми потоками были смыты четыре магазина и обустроенные места для омовения.

Я возвращаюсь в Баркот вечером, незадолго до того, как район оползня Съяначатти снова становится непроходимым, преградив путь продвигающимся с двух сторон паломникам. В Баркоте я знакомлюсь с четырьмя гуджаратскими семьями из Мумбаи,



тоже только что возвратившимися из Ямунотри. Раджул Пател говорит, что был немного разочарован путешествием: «Святые места должны быть святыми, а не источниками извлечения прибыли. Грязный и плохо организованный Ямунотри оставил тягостное

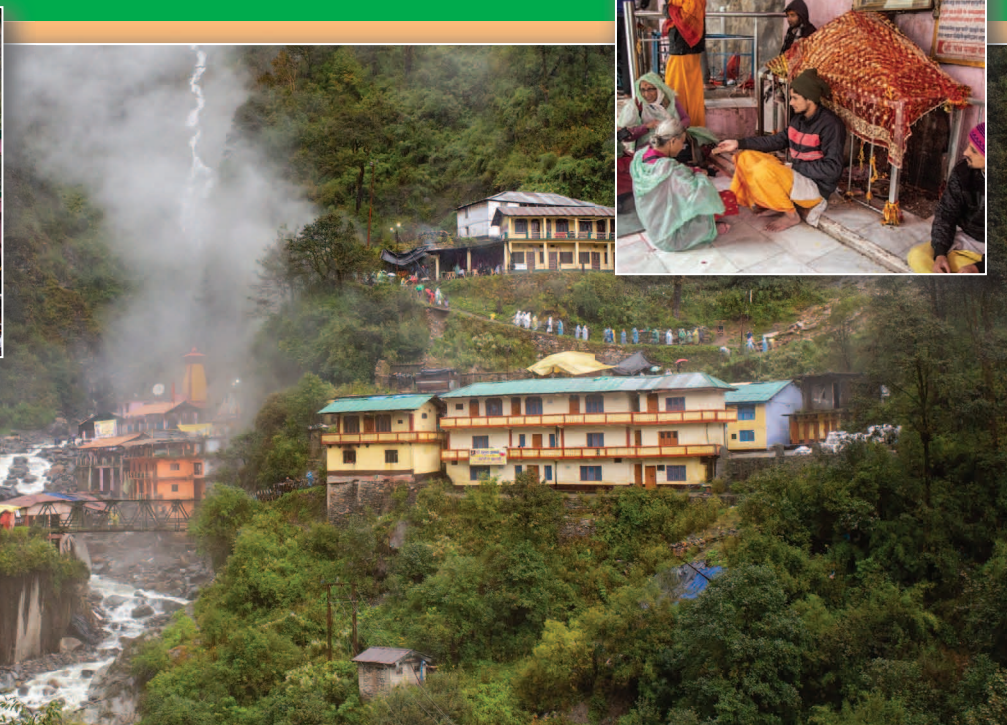


впечатление. Мы должны прививать нашим детям любовь к своей культуре, святым местам и системе ценностей».

Продолжение пути — Ганготри

На следующее утро я отправляюсь из Баркота. Влажные от муссонов склоны гор одеты блестящим покрывалом свежей зелёной травы. По мере продвижения на восток извилистая дорога проходит сквозь живописные сосновые леса, затем спускается в долину реки Бхагиратхи и продолжается через Уттаракashi, «Северный Каши», — одно из святых мест и слияний рек на пути в *Чара Дхам*. Уттаракashi — обязательное место посещения для многих паломников, здесь много хороших гостиниц и *аишрамов*. Мы отправляемся на север мимо Гангани с его популярными серными источниками. Около 70-ти километров от Уттаракashi долина переходит в известную область яблоневых садов, выращиванию которых было положено начало Фредериком Вильсоном, английским солдатом, дезертировавшим после Восстания сипаев 1857 года и нашедшему здесь убежище. На ночь мы останавливаемся в Харсиле, немного ниже крестьянской деревни Мукхва, зимней обители Ганготри. К храму, копии храма Ганготри, ведёт небольшой подвесной мост. Чуть выше находится храм Маркандеяпури, святылище Богини Аннапурны, на зиму спускающейся вниз вместе с Гангой.

Ямунотри и продолжение пути к Ганготри





Мы останавливаемся в Бхиронгхати выпить чая в кафе Матхура Прасада, начавшего здесь свой бизнес 45 лет назад. Оказавшийся неожиданно проницательным *чайвала* поделился своими наблюдениями относительно изменения *ятры* (паломничества) с течением времени: «Теперь большинство посетителей прибывает для развлечения. *Ятра* – лишь небольшая часть их маршрута. Прошли времена бедных паломников, переносивших на голове свои пожитки и утолявших голод *самту* (смесь молотого ячменя, нута, сахара и соли). Тогда для совершения *ятры* требовались месяцы, и паломники или с честью выносили все испытания на пути, или погибали. Это была настоящая *ятра*».

Бхайронгхати располагается в месте пересечения двух дорог: одна ведёт к храму Ганготри, находящемуся отсюда всего в девяти километрах на восток, а другая – на север к долине Ниланг, протянувшейся к штату Химачал Прадеш и Тибету. До китайской агрессии 1962 года здесь проходил важный торговый путь. Судя по храмовым статуям и произведениям искусства, по таким путям из Тибета приезжали сюда многие мастера и умельцы для работы в храмах Гархвала. Поэтому в большинстве своём лицо Шивы напоминает лицо Будды.

Здесь можно непрерывно наслаждаться совершенной красотой горного пейзажа. Когда я приближаюсь к Ганготри, всё ещё далёкая



гора Сударшана Парват высотой 6400 метров вздымается впереди, как башня, возвышаясь над растущими здесь гигантскими хвойными деревьями. Я не могу удержаться от соблазна спуститься к ревущему водопаду Сурьякунде перед посещением храма. Какое захватывающее зрелище – любоваться бурным потоком Бхагиратхи, обрушивающимся в гигантскую воронку! Происходящие от этого грохот и вибрации невозможно передать словами.

Храм Ганготри в его современном виде построил командующий *гуркхов* (непальских добровольцев) Амар Сигх Тхапа в начале XVIII века. Берега реки были полностью закованы в бетонные стены. Площадки, используемые паломниками для совершения обрядов, находятся на некотором удалении от реки.

В храме нет замысловатых орнаментов и колонн, так часто встречающихся в старых гималайских храмах, но он отличается прекрасной архитектурой. В главном святилище находятся пять величественных статуй (*мурти*): Ма Ганга и рядом с ней Дурга, Лакшми, Аннапурна и Сарасвати. Здесь также находятся *мурти* Бхагиратхи, Ямуны, Джахнави и Ганеши.

С течением дня толпа увеличивается. Длинная очередь паломников постепенно продвигается к храму для *даршана* (лицезрения образа божества), их движение умело регулируют две девушки-сотрудницы полиции штата Уттаракханд.

Группы паломников сидят на берегу реки под отвесным склоном горы Сударшана Парват. Прибывшая из штата Чхаттисгарх в Центральной Индии группа из 32-х человек совместно совершает обряд *пиндан*, подношения еды своим предкам. Несмотря на то, что погода помешала им посетить Ямунотри, они испытывают чувство благодарности. Один из

.....

Ганготри: (против часовой стрелки, начиная слева) семья соединяет руки, совершая *пуджу* реке; паломники ожидают своей очереди, чтобы войти в храм; паломники собираются у реки, чтобы совершить подношение предкам; полноценная кухня, оборудованная непальской туристической фирмой на обочине дороги



них, Лаччхи Рам Ратхоре, прекрасно выражает это на словах: «Нас привели сюда благословения наших предков. Какое чувство радости испытываем мы, когда подносим им *пиндан*! Я чувствовал себя словно восседающим на небесах!»

Пандит Ганеш Семвал, *пуджари* и секретарь Храмового комитета, рассказывает мне, что в Ганготри по традиции служат местные *Тиртха-пурохиты* вместо Равалов из Южной Индии. Их жрецы происходят из семей *Семвал* из Муквы, зимней обители Ма Ганги.

Моё внимание привлекает автобус с непальскими номерами, стоящий у обочины. Руководитель группы Кайлаш Тхапа несколько месяцев ведёт 27 человек по святым местам Северной Индии всего за 208 долларов США, в которые входит двухразовое питание. У паломников есть выбор: провести ночь в гостинице или спать в автобусе бесплатно. Тысячи подобных недорогих автобусов привозят паломников для совершения *Чара Дхам ятры* со всех уголков Индии, большей частью во время жаркого и сухого сезона в мае-июне.

В тот же день я возвращаюсь из Ганготри в Харсил, ночью там и продолжаю свой путь к Кедарнатху. На этот раз я делаю в Уттаракши более длительную остановку, чтобы посетить легендарный Храм Каши Вишванатха, расположенный в центре большого комплекса



малых храмов современного вида. Я сижу на скамейке более получаса, предавшись слушанию «Шива Махимна стотры», гимна Величия Шивы. Главный жрец, Махант Джаендра Пури, сообщает мне, что в «Сканда Пуране» было предсказано, что Шива создаст в Уттаракханде второй Каши, который будет называться «Уттаракаши». Очередь верующих не уменьшается до наступления темноты.

Дорога к Кедарнатху

Благодаря проекту всепогодных дорог в этот день мы преодолеваем 200 километров всего за семь часов. Мы проезжаем вдоль плотины и водохранилища Техри до пересечения с дорогой, ведущей от Ришикеша к Бадринатху, последнему из храмов *Чара Дхам*. Мы едем по дороге

к Гуптакаши и Пхата, где находится множество курортов и вертолётных площадок.

Первоначальная тропа к Кедарнатху длиной 12 километров, идущая вдоль берега реки Мандакини, в 2013 году была полностью смыта катастрофическими селевыми потоками, унесшими тысячи жизней. Новая дорога со всевозможными объектами инфраструктуры строится с применением современных технических средств вдоль левого берега. Она уже действует, большая её часть вымощена каменными плитами и зацементирована, но она длиннее почти на два километра и гораздо более отвесная. Многие паломники приходят в уныние, когда понимают, что дорога к храму займёт не менее восьми часов.

Более десяти частных вертолётных компаний работают на маршруте Кедарнатх-Пхата, предлагая пятиминутный перелёт и захватывающие дух виды примерно за 55 долларов США в одну сторону. Востребованность их услуг, которыми теперь пользуется около четверти всех паломников, возросла в связи с тем, что наземная дорога стала более трудной.

Когда я высаживаюсь на вертолётной площадке в Кедарнатхе, меня охватывают новые ощущения. Это связано не только с толпой паломников, но также с тем чувством, с которым они проходят и поют «Джаи Баба Кедар!». Однажды кто-то сказал мне, что в Кедарнатхе можно почувствовать присутствие

Ганготри, верховье реки Ганга



Поклонение предкам





Шивы. Сегодня это подтверждается без всяких сомнений!

Нет храма подобного Кедарнатху. Окружение Гималаев ещё более усиливает мои ощущения. Возможно, именно поэтому это любимое место пребывания Шивы. Каменный храм возвышается на фоне огромных ледников и высоких заснеженных вершин хребта Кедарнатха. Когда погода ясная, удачливые паломники могут любоваться этими чудесами природы во всём её великолепии; эта удача выпала сегодня и на мою долю.

Ландшафт этих мест сейчас значительно изменился в результате вызванного пять лет назад сильными ливнями схода огромных потоков из ледникового озера, расположенного на триста метров выше Храма. Потоки воды обрушились на город со скоростью около 40 километров в час или 11 метров в секунду. Всего через несколько минут наводнение прекратилось, оставив после себя разрушенный посёлок и разбросанные повсюду тела погибших. Ниже по течению реки жертв и разрушений было ещё больше. Но сам храм Кедарнатха не пострадал, его заслонил от потока огромный валун (ставший после этого объектом поклонения), расщепив нахлынувшие воды на две части. Начиная с 2013 года непрерывно идут работы по восстановлению посёлка.

Главный вход в храм называется *Махадвара*, за ним – *Сабха Мандапа* («Зал собраний»), где на каменном полу восседает вылитый из меди Нанди. Зал украшен статуями Виразхадры, Бхранги, Пандавов (говорят, что они



побывали здесь), Лакшми и Нараяны. Блестящие чёрные стены и украшенные замысловатой резьбой массивные колонны за многие годы покрылись слоем копоти и масла.

Средняя часть храма – Химгири, где установлены мурти Ма Бхагавати, Ганеши и Его супруг – Риддхи (Богатство) и Сиддхи (Духовность). В третьей части, где располагается главное святилище, находится Шива, представленный *Шивалингамом* естественно-го происхождения, – основная святыня храма. Каждый из присутствующих казался переполненным чувствами, слёзы радости и удовольствия от достижения цели струились по щекам многих паломников. Несомненно, очень трудно сдержать свои эмоции в таком месте, как Кедарнатх, поскольку, как верят многие, сам Шива живёт здесь. В отличие от

большинства храмов, здесь разрешено прикасаться к *Шивалингаму*.

Превозмогая студёный ветер на холодном полу храмового двора, многие паломники проводят семейные ритуалы, прежде чем войти в храм. Мягкий солнечный свет и божественный вид на вершину Кедарнатха сохраняются не долго. Когда ветер становится пронизывающим и собираются тучи, паломники начинают расходиться – некоторые из них отправляются к вертолётной площадке, другие начинают путь назад по дороге.

Кедарнатх всё ещё напоминает большую строительную площадку: каменщики, плотники и строители трудятся здесь днём и ночью, чтобы возратить посёлку его былую славу. Здания, мосты, дороги и набережные строятся одновременно, днём и ночью, круглый год.

Мне предоставляется возможность подняться к храму Бхайравы. Отсюда открывается потрясающая панорама на весь посёлок на фоне долины и пика Кедарнатх,

.....
Обитель Шивы: (по часовой стрелке, начиная сверху слева) сборища урожая в славящейся выращиванием яблок области долины реки Бхагиратхи; паломники с блюдами для подношений приближаются к храму Кедарнатха; вид сверху на посёлок Кедарнатх; хорошо снаряжённые паломники поднимаются к Кедарнатху на пони; Рудрапраяг, слияние притоков Ганги Мандакини и Алакананды



Великий путь к храму Кедарнатха





вздымающегося над горизонтом на севере. Но захватывающий дух вид божественности и природы недолговечен: через минуту вся долина затягивается тучами и настолько густым туманом, что видимость снижается всего до нескольких метров. Неожиданно начавшийся дождь со снегом заставляет меня спуститься вниз в поисках кратчайшего и наиболее безопасного пути к гостинице.

Из-за погоды полёты вертолётов прекратились, и я отправляюсь в единственную гостиницу города. «Гархвал Мандал Викас Нигам», где встречаю Н. Субба Рао из Бангалура с его группой. Он много путешествовал в горах, включая горы Кайласа и озеро Манасаровар в Тибете, и всегда хотел совершить паломничество в Чара Дхам. «Мы не в состоянии выразить словами те чувства, которые охватывают нас в этом удивительном месте, потому что они уникальны и личностны. Я получаю энергию от гор. После прибытия сюда я стал более спокойным и терпеливым», – говорит он.

Участница этой группы Лалита Шивасвами хорошо отзывалась о дисциплине, царящей на отрезке пути, ведущем к Кедарнатху: «Установлены твёрдые цены, и панчаят, орган местного управления, занимающийся организацией ятры и обеспечением паломников всем необходимым, любезно предлагает в аренду носильщиков, пони или палки, в зависимости от возраста и состояния здоровья паломников. Я приехала сюда из-за Чара Дхамы, а не из-за гор. Если Бхагаван позволит меня, я снова вернусь сюда для совершения ятры».

Присоединившийся к группе мальчик по имени Прадьюман приехал сюда из-за любви



к горам; для него паломничество – это приятное дополнение.

Ночью невыносимо холодно, звуки строительства не дают мне уснуть до полуночи. Утром на автобусе из Харидвара прибывает большая группа паломников. Поездка сюда на автобусе обошлась им по 35 долларов США с человека. Вчера вечером им пришлось остановиться, не доехав до Кедарнатха менее двух километров. Им удалось найти дорогой ночлег, но они остались без ужина. Руководитель группы Дхоман Кушвала говорит, что даршан Ма Ямуны и Ганги с лихвой компенсировал эти неудобства. Джаяшри Тхакур выражает свою озабоченность в отношении носильщиков палки; один из них упал и поранился, когда переносил паломника.

«Наши министры должны приехать сюда, пройти здесь сами и увидеть, в каких условиях работают люди в этой опасной местности», – возмущается она. Её племянница Дипа Триведи ощущает здесь присутствие Шивы: «Шива спасает во время тяжёлых испытаний. Он спас нас вчера и помог добраться сюда. Здесь ощущается чистота».

Большинство прибывающих сюда на вертолёте предпочитает возвращаться таким же способом, но я решил спускаться пешком до Гаурикунда. На пути через небольшие отрезки располагаются кафе, места для отдыха и другие удобства для паломников. Движение регулируется, а носильщики, погонщики пони (пониваллы) и палки (носильщики паланкинов) организованны и вежливы. Сначала никаких следов стихийного бедствия 2013 года не было заметно, но по мере того как долина становится уже, и тропа приближается к реке, становятся заметны огромные оползни и смытые плотины, оставшиеся после схода сели. На правом берегу виднеются сохранившиеся участки старой тропы, не подлежащие

.....
Дорога сюда – половина всех впечатлений: (против часовой стрелки, начиная сверху слева) паломник Бабу Рам Сахни, 88 лет, совершает паломничество в Чара Дхам; вид сверху на реку Алакананда по дороге к Джошиматху (пешеходная тропа – на переднем плане, автомобильная дорога – на заднем); вид с противоположного берега реки Алакананды на храм Бадринатх; редкий гималайский синий монал, вид фазана



восстановлению. Я добрался до Гаурикунда за три с половиной часа. К этому времени город оказался почти пустынным: очередная группа паломников или отправилась к Кедарнатху по воздуху, или начала восхождение пешком.

Далее к Бадринатху

На ночь я возвращаюсь в Гуптакаши, а затем отправляюсь утром к Бадринатху, последнему храму из числа Чара Дхам. Кратчайший путь лежит по лесной дороге к Гопешвару. По дороге находится небольшой город Укхиматх, где находится храм Омкарешвара, зимняя обитель Кедарнатха. Начинающаяся отсюда дорога проходит по наиболее живописным высокогорным лесам Гималаев, а область Чопты очень точно называют «колыбелью гималайской флоры и фауны». В этих лесах водятся медведи, леопарды, редкий гималайский тар (родственник горного козла), бхарал, или гималайский голубой баран, а также наиболее редкие виды горных птиц, в том числе восхитительно переливающийся голубой монал, которого мне посчастливилось сфотографировать здесь раньше.

По дороге к Чопте можно увидеть старую тропу паломничества Чара Дхам и заброшенную дхармасалу для садху, использовавшуюся ещё двадцать лет назад. Многие паломники отправляются из города Чопта через живописные высокогорные луга, усыпанные рододендронами и пихтами, чтобы после часового путешествия увидеть храм Тунгнатха, самый высокогорный из храмов Шивы.

Ещё один храм Шивы, по-видимому, современник Кедарнатха, находится в Гопешваре у



реки Алакананда. Во дворе храма установлен гигантский трезубец с надписью на неизвестном языке, а также множество других мурти.

На расстоянии двух часов пути находится Джошиматх, где, как считается, Ади Шанкара достиг просветления под огромной шелковицей. Храм Нарасимхи здесь называют зимней обителью Бадринатха, хотя мурти Вишну никогда не покидает основной храм. Только сидение Шанкарачарьи спускают на зиму вниз. Две других статуи – друга Кришны Уддхавы и Бога богатства Куберы – отправляют вниз в деревню Пандукешвар, находящуюся в 20 километрах от Бадринатха.

Вскоре мы приближаемся к линии произрастания деревьев, а затем выезжаем на небольшое плато, на котором перед нашим взором предстаёт Бадринатх на фоне вздымающегося за ним величественного пика Нилакантх. Этому храму, одному из самых значимых для вишнуитов, по меньшей мере тысяча лет. Существует предание, согласно которому высеченная из камня статуя Вишну,

почитаемого здесь в образе Бадринараяны, была обнаружена Шанкарачарьей в IX веке в Нарада кунде и перенесена сюда. Храм уникален своими расписными воротами (Симхадвара). Его сходство с буддийским святилищем даёт некоторым основание утверждать, что раньше храм был буддийским, но мне архитектура храма представляется типично индустской. Как упоминалось выше, многие средневековые храмы и статуи Северной Индии претерпели буддийское влияние, возможно, из-за их близости к тибетским мастерам. Было проще и ближе нанимать рабочих из-за границы, чем привозить людей с равнин Индии, особенно с учётом того, что до 1965 года с Бадринатхом не было дорожного сообщения.

Колонны храма массивны и замысловато украшены. Главная статуя в центральном святилище – это четырёхрукая мурти Вишну. Здесь также присутствуют мурти Уддхавы, Куберы, Нарады, Лакшми, Гаруды, Навадурги и других божеств.

Город, в котором есть всё необходимое для паломников, пульсирует жизнью и религиозным рвением. Желание совершить тарпан, подношение предкам воды из священной реки, – основная причина посещения Бадринатха. Я оказываюсь здесь во время двух недель титапакиа, времени почитания предков, приходящегося каждый год на конец сентября. Места для купания заполнены паломниками, совершающими тарпан. Жрецы со всех концов Индии помогают проводить обряды верующим, приехавшим из их родных областей.

Перед совершением любого ритуала паломники совершают омовение в Таптакунде,

Переход по труднопроходимым Гималаям



Высокогорная обитель Вишну на реке Алакананда





серных источниках, находящихся ниже храма. После омовения многие паломники проводят обряд *пиндан* у реки, прежде чем войти в храм, но некоторые совершают свою *пуджу* внутри храма. Ежедневные ритуалы во всех Четырёх храмах начинаются рано утром и продолжаются до позднего вечера, когда проводится обряд *арати*.

Ишвар Прасад Намбудири, молодой и энергичный *Равала* (титул местных жрецов) Бадринатха, обладает даром современного планирования. Он заботится о чистоте, здоровье, гигиене и безопасности паломников. В то же время, он не одобряет поспешного проведения ритуалов многими из них. Он огорчается из-за использования пластиковых тарелок и цветов, так как считает, что подношения должны совершаться на блюдах, сделанных из листьев, а Богам следует подносить только живые цветы.

Паломничество для многих – это духовное достижение, которое трудно описать словами. Сандип Бадхам, предприниматель из Уттар Прадеш, прибыл в Бадринатх с группой из четырёх семей. Ранее они приезжали сюда для совершения *Чара Дхам ятры* в 2013 году и едва не попали под наводнение в Кедарнатхе. Он рассказывает: «Только милость богов спасла нас от гибели. Тогда мы вернулись домой без *даршана*, поэтому снова приехали сюда. На этот раз мы провели все обряды во всех четырёх святынях. Я обрёл всё, к чему стремился. Полученное мною не может быть куплено нигде. Надеюсь, следующее поколение моей семьи пойдёт по моим стопам».



Моё паломничество в *Чара Дхам* заканчивается этим вдохновенным интервью. Обратный 300-километровый путь домой через Ришикеш я завершаю всего за один день и снова оказываюсь дома.

Заккрытие Бадринатха на зиму

Через несколько недель после возвращения домой выясняется, что эти гималайские храмы ещё не совсем распрощались со мной: у меня появляется возможность

присутствовать при закрытии храма Бадринатха на зиму. Это зрелищное событие в этот раз стало ещё более волнующим в связи с неожиданным приездом туда Свами Авадхешананды Гири Махараджа, глава крупнейшего монашеского ордена *Джуна Акхара*, и многогранного Свами Рамдэва – двух наиболее популярных свами в Индии – для присоединения к обрядам поклонения.

В храмах *Чара Дхам* существует традиция: шесть месяцев в году в них совершается *нара пуджа*, поклонение людей, и шесть месяцев – *Нараяна пуджа*, поклонение богам. Вероятно, она появилась из-за того, что погодные условия делают высокогорные районы Уттаракханда недоступными зимой.

По дороге к Бадринатху мне посчастливилось познакомиться с Пандитом Джагдamba Прасад Сати, главным жрецом Бадринатха на протяжении 30-ти лет. Он объясняет, что подготовка к закрытию начинается в день *Виджая Дашами*, приходящийся на конец праздника *Наваратри*, – в 2018 году это было 19 октября. В этот день также определяется точная дата закрытия храма. Даты закрытия Ямунотри и Ганготри – это определённые благоприятные дни

.....
Обитель Вишну: (против часовой стрелки, начиная сверху) Ишвар Прасад Намбудири, Равала храма Бадринатха; совершение подношений пиндан предкам на берегу реки; проведение обряда хома после поклонения реке; верующие с подношениями поднимаются по ступеням храма



индустского календаря. Ганготри, например, закрывается во время праздника *Дипавали*. Что же касается Бадринатха, то здесь храм закрывается в тот день ноября, который наиболее благоприятен согласно гороскопу страны.

В древности в тибетском монастыре Тхолинг статую Божества одевали в шерстяную кофту и готовили достаточное количество *гхи* из молока яка с добавлением специальных трав, чтобы поддерживать огонь в светильнике святилища на протяжении шести месяцев. Когда храм открывался снова, люди из Тибета и Китая приходили туда для поклонения. Говорят, что монахи умели понимать выражение лица *мурти* и по нему предсказывать будущее своего народа. Теперь эту подготовку проводят представители племени *бхотия* из Мана, удалённой индийской деревни долины Бадринатха, поддерживавшего тесные связи с жителями Тибета, до китайского вторжения 1962 года.

Я приехал 19 ноября, за день до закрытия. Храм украшен до неузнаваемости, со всех сторон развешаны гирлянды бархатцев. Двор храма заполнен паломниками, укутанными в тяжёлые шерстяные одеяния. Они любуются красотами долины, полностью лишённой зелени, высохшей с наступлением зимних холодов, и покрытой первым снегом, выпавшим несколько дней назад.

В это время открыты лишь несколько гостиниц и *аширамов*, и паломникам трудно найти место для ночлега. К вечеру температура опускается до четырёх градусов по Цельсию. Дороги выглядят пустынными, все рестораны и магазины закрыты. Лишь возле храма



царит оживление. К счастью, группы добровольцев раздают здесь горячую еду и различные закуски и сладости.

Но сильный холод не в силах охладить пыл паломников. Они стоят в длинной очереди перед храмом, держа в окоченевших пальцах блюда с едой, предназначенной для подношения Господу Вишну.

Церемония закрытия продолжается пять дней. В первый день закрывается святилище

Ганеши. На второй – совершаются тщательные ритуалы подношения еды в соседнем храме Ади Кедарешвара. На третий – читаются *Веды* и закрываются все религиозные книги. На четвёртый день главный жрец, Ишвар Прасад Намбудири, одетый в женский наряд, поднимает статую Лакшми и ставит её слева от *мурти* Вишну. Все украшения и драгоценности со статуи Вишну снимаются и упаковываются, и Он становится Богом, лишённым формы, *Ниракара* («Бестелесным»).

На пятый день паломники – по официальным подсчётам их 5237 человек – начинают собираться у храма до рассвета, многие из них греются в серных источниках. Ритуал *пуджи* начинается в половине пятого утра. Когда утро в самом разгаре, к удивлению всех присутствующих прибывают Свами Авадхешананда и Баба Рамдэв.

Днём, около половины второго, Ишвар Прасад Намбудири снимает со статуи все украшения из цветов и одевает её в шерстяную кофту, связанную женщинами деревни Мана. Перед храмом многие восторженно танцуют и кричат «Джай Бадри Вишал!» Играет на волынках ансамбль индийских военных, часть которых постоянно дислоцируется в Джошиматхе.

Наконец, все взгляды притягиваются к входу в храм. Старший управляющий храма, Б. Д. Сингх, сопровождает Ишвару Прасад Намбудири, спускающегося по ступеням спиной вперёд со статуей Удхавы на голове. Эта и некоторые другие статуи будут отправлены на зиму в Пандукешвар и Джошиматх. Церемония

Почитание Богов и Предков





длится всего несколько минут, и двери храма закрываются. Присутствующие склоняют головы в знак благодарности Богу и богам за благоговение мира всем необходимым.

Пора отправляться домой. Дороги заполняются людьми, автомобилями и такси. Военные предлагают подвезти паломников до Джошиматха на своих автомобилях. Лишь несколько *sadhu* и военных остаются в Бадринатхе на зиму.

Многие паломники прибывают сюда на закрытие каждый год. Винод Парутхи из Дехрадуна приезжает сюда 15 лет подряд. Он эмоционально говорит о церемонии закрытия: «Она переполняет меня каждый раз, когда я вижу её. Какое божественное зрелище! Разве можно испытать что-либо подобное дома?» Да, я думаю, именно поэтому мы совершаем паломничество: чтобы обрести опыт, недоступный дома.

Воспоминания о паломничестве надолго остаются в наших умах и сердцах, они не подвержены воздействию взлётов и падений повседневной жизни, к которой мы вскоре возвратимся. В чём причина происходящих в нас изменений? Божественный пейзаж, *даршан* Всевышнего в той или иной форме или эхом повторяющиеся в наших ушах слова «Джаи Баба Кедар»? Или она кроется во всём, с чем мы соприкасаемся во время священного путешествия: в свежести воздуха, в кипении водных потоков, от которого мурашки пробегают по коже, в вибрациях святилища — всё это надолго оставляет особые впечатления. Поклонение предкам выводит нас за пределы пространства и времени, где мы общаемся с их ушедшими душами. Это подобно прогулке взявшись за руки с любимыми членами семьи, оставившими нас. Возникающее

здесь чувство удовлетворения и завершенности невозможно купить за деньги. Мы обретаем благословения каждый раз, когда совершаем что-либо подобное священному паломничеству в Чара Дхам, нашей личной встрече с Богами.

.....
Обретение Бога, лишённого формы: (по часовой стрелке, начиная справа) Свами Рамдэв (слева) и Авадхешананда (в центре) оживляют церемонию своим неожиданным приездом; верующие запечатлевают завершающие мгновения закрытия на десятки мобильных телефонов; кульминация церемонии, когда главный жрец (в центре, под белыми цветами) выходит из храма спиной вперёд; некоторые верующие пишут сандаловой пастой «Бадринатх» и «Радхе» на своих лицах

Путешествуйте с нами!



Центр ШИВАЛИНГАМ в 2019 году отметил своё 12-летие. Более 100 экспедиций в различные уголки Индии, в том числе труднодоступные регионы Гималаев, Чара Дхам и Тибета. Тысяча паломников и туристов прошли с нами уникальными маршрутами и взойшли на вершины, прежде для них недостижимые. Мы стали первопроходцами в области массового паломничества россиян в Индию, а многие туроператоры и агентства взяли на вооружение наши авторские программы и маршруты.

НАШИ КОНТАКТЫ

г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16/2, 7 под., 3 эт.
Тел. +7 495 502 4807, +7 495 921 0128

www.sivalingam.ru
E-mail: info@sivalingam.ru



DEV RAJ AGARWAL

Закрытие Бадринатха на зиму



DEV RAJ AGARWAL



ARNAV AGARWAL



DEV RAJ AGARWAL

Наше ежедневное путешествие в сознании

ЙОГА

Четыре состояния сознания:
бодрствование, сон, глубокий сон и *самадхи*

Ачарья Вамадэва Шастри (Дэвид Фроули)



Многие из величайших секретов *йоги* являются частью нашей повседневной жизни, они сокрыты в наших естественных жизненных ритмах и действиях: в том, как мы видим, думаем, говорим или дышим в разные дни, месяцы, сезоны или годы. Наше непрерывное состояние осознания и его различные уровни представляют собой, вероятно, величайший из этих секретов.

Сознание – это сама основа нашего существования, пребывающая в виде устойчивого внутреннего света, обуславливающего изменения во внешней жизни. Мы по своей природе представляем собой сознательные существа, действующие с помощью тела и разума. Наше текущее воплощение – одна из многих жизней, на протяжении которых мы накапливаем опыт в мирах пространства и времени. Сознание наделяет нас ощущением собственного «я», способностью чувствовать и познавать, внутренней реальностью, на основании которой функционируют разум и тело. Это сама суть нашего бытия.

Тем не менее, сущность нашего сознания в значительной степени нам неизвестна. Мы настолько заняты проецированием своего сознания на внешний мир, что забываем о его источнике, находящемся глубоко внутри нас. Многочисленные требования, предъявляемые нашей жизнью, не позволяют нам понять, кем мы являемся на самом деле, что продолжает существование после смерти (если что-то вообще продолжает) и какова наша конечная цель. Мы захвачены в ловушку телесного образа самих себя и забываем свою внутреннюю сущность света. Наши преходящие жизни скрывают от нас нашу внутреннюю связь с Вечным.

В результате такой отвлечённости мы становимся движимыми внешними силами, а не внутренним знанием и впадаем в невежество, желание и страдание. Мы остаёмся на бурной поверхности своего бытия и редко опускаемся в умиротворённую внутреннюю глубину. Мы стремимся к внешним свершениям в плотном материальном мире и пренебрегаем едва уловимой благодатью, пребывающей внутри нас.

Наши жизни – это великая тайна сознания и его развёртывания. На её исследование должны быть направлены наши основные усилия в жизни. Мы должны чувствовать необходимость тщательного изучения своего разума, а не только внешнего мира. В целях самопознания мы должны изучать глубокие последствия ежедневных движений своего сознания в состоянии бодрствования и во сне. Такое самоисследование издавна существует в индийской духовной традиции, о чём и пойдёт речь на следующих страницах.

Часто сны считают игрой воображения, не имеющей отношения к действительности и повседневной жизни. На самом деле, сны и состояние сна имеют гораздо большее значение, чем нас учат на Западе. Индийское духовное знание содержит такое понимание сна, которое может помочь нам сделать свою жизнь более богатой и осознанной.

Каковы четыре состояния сознания?

Сознание – это не абстрактная метафизическая проблема, не имеющая для нас особого практического значения. Это источник и основание любого жизненного опыта. Индийские мудрецы считали, что каждый день нашей жизни – это путешествие в сознании, и говорили о четырёх его состояниях (*авастха чатуштайя*): бодрствование, сон со сновидениями, глубокий сон (формально называемый «фаза медленного сна») и четвёртое состояние за его пределами. Обычно нас интересует только состояние бодрствования и его потребности, но сон со сновидениями и глубокий сон также обладают ценностью, подлинностью и приносят определённый опыт. Эти два состояния сознания оказывают на нас глубокое воздействие, от здоровья до духовности, и ими не следует пренебрегать.

1. Состояние бодрствования (*джаграт авастха*)

Мы не пребываем в одном и том же состоянии сознания в течение всего дня. Наше сознание существенно отличается в состояниях бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна. Состояние бодрствования показывает нам с помощью пяти чувств яркий внешний мир, который кажется устойчивым и прочным и может объективно переживаться каждым из нас. Однако наш опыт в состоянии бодрствования имеет множество разновидностей, соответствующих нашим мыслям, эмоциям и концентрации внимания, от моментов чёткого восприятия до периодов рассеянности и тусклости (омрачения). Кроме того, физическая реальность по своей природе обладает неустойчивым, изменчивым и в конечном итоге переходящим характером.

2. Сон со сновидениями (*свапна авастха*)

Сон со сновидениями представляет собой внутреннее, воображаемое состояние сознания, которое ярко и красочно, подвержено быстрым изменениям и субъективно по своей природе. В снах мы создаём свою личную реальность, обладающую свойственным ей восприятием пространства и времени, но степень и длительность её воздействия на нашу внешнюю жизнь кажутся незначительными. Обычно мы считаем мир сновидений нереальным по сравнению с той реальностью, которой обладает мир в состоянии бодрствования. Однако сновидения и астральный опыт по-своему красивы и привлекательны.

Большинство из нас считает сон со сновидениями простым состоянием, в котором наша память и подсознательные мотивы вибрируют и проявляют себя. Часто такие проявления бессмысленны, но временами бывают и сны со значением. Иногда нам снятся вдохновляющие сны, обогащающие нашу жизнь в состоянии бодрствования. Или нам могут сняться тревожные сны, заставляющие нас бояться состояния сна со сновидениями. Исследование данного состояния с точки зрения психоанализа обнаруживает лишь отражения побуждений и травм, присущих состоянию бодрствования. Такое исследование ограничивается лишь подсознательными и бессознательными состояниями осознания с недостаточным учётом тех более глубоких уровней сознания, которые лежат за их пределами.

В целом, мы часто живём в мире фантазии, что означает видение снов даже в состоянии бодрствования. Нам кажется, что в состоянии бодрствования всё происходит слишком медленно и это состояние не предоставляет нам такого уровня исполнения наших желаний, к которому мы стремимся. В связи с этим исследование воображаемых реальностей и сновидений становится завораживающим времяпровождением. Сегодня с помощью технологий для нас создаются «виртуальная реальность» и «расширенная реальность», во многом подобные проекциям сновидений в состоянии бодрствования. Такая виртуальная реальность, представляющая собой пограничное состояние между сном и бодрствованием, может вскоре стать предпочтительной для людей, поскольку в ней в большей мере осуществляются наши мечты и желания и обеспечивается более сильная связь с физической реальностью, чем в состоянии сна со сновидениями. Подобные технологические чудеса начинают приближаться к оккультизму.

Согласно учению *йоги*, существует целый мир сновидений, в котором мы обладаем сновидящим «я» с присущими ему существованием и особенностями. Это наше астральное тело, в котором пребывает душа

после переживания смерти. Несмотря на то, что мы постоянно находимся в астральном теле, большинство людей осознаёт его лишь поверхностно, хотя некоторые души могут обретать значительный астральный опыт в течение всей жизни. Многие из таких людей, обладающих внутренним осознанием, становятся людьми искусства, мистиками, оккультистами и экстрасенсами.

Находясь в состоянии бодрствования, мы действуем в объективном мире, порождаемом коллективной *кармой*. В состоянии сна со сновидениями мы действуем в субъективном мире, порождаемом нашими собственными мыслями и фантазиями. Для нас это представляет дилемму. Если мы не контролируем свой разум, состояние сна со сновидениями может беспрепятственно перерасти в дурные сны, кошмары или в связь с низшими астральными мирами беспокойства, насилия, желания, гнева и ненависти. При отсутствии контроля за нашими эмоциями реальность нашего сна будет оставаться возбуждённой.

3. Глубокий сон (*сушупти авастха*)

Глубокий сон уводит нас в мир непроявленного сознания, в котором всё неопределённо и находится в зачаточной форме. Глубокому сну многие не придают значения, однако это состояние представляет собой источник и основание для состояний сна со сновидениями и бодрствования, без которого они были бы невозможными. Это исходное состояние отдыха и восстановления, к которому мы стремимся, отходя ко сну.

Во время глубокого сна происходит слияние с сердцем, когда мы все ощущаем покой, отдохновение и восстанавливаем свои силы. Мы не осознаём себя в этом состоянии, нами воспринимается лишь его сущность, или *раса*. Мы пробуждаемся, чувствуя, что хорошо выспались. Глубокий сон – это благодатный сон, в состоянии которого мы естественным образом переживаем радость в своей глубочайшей оболочке (*анандамайя коша*), что также предоставляет нам доступ к основанному на мышлении (*савикальпа*) состоянию *самадхи*.

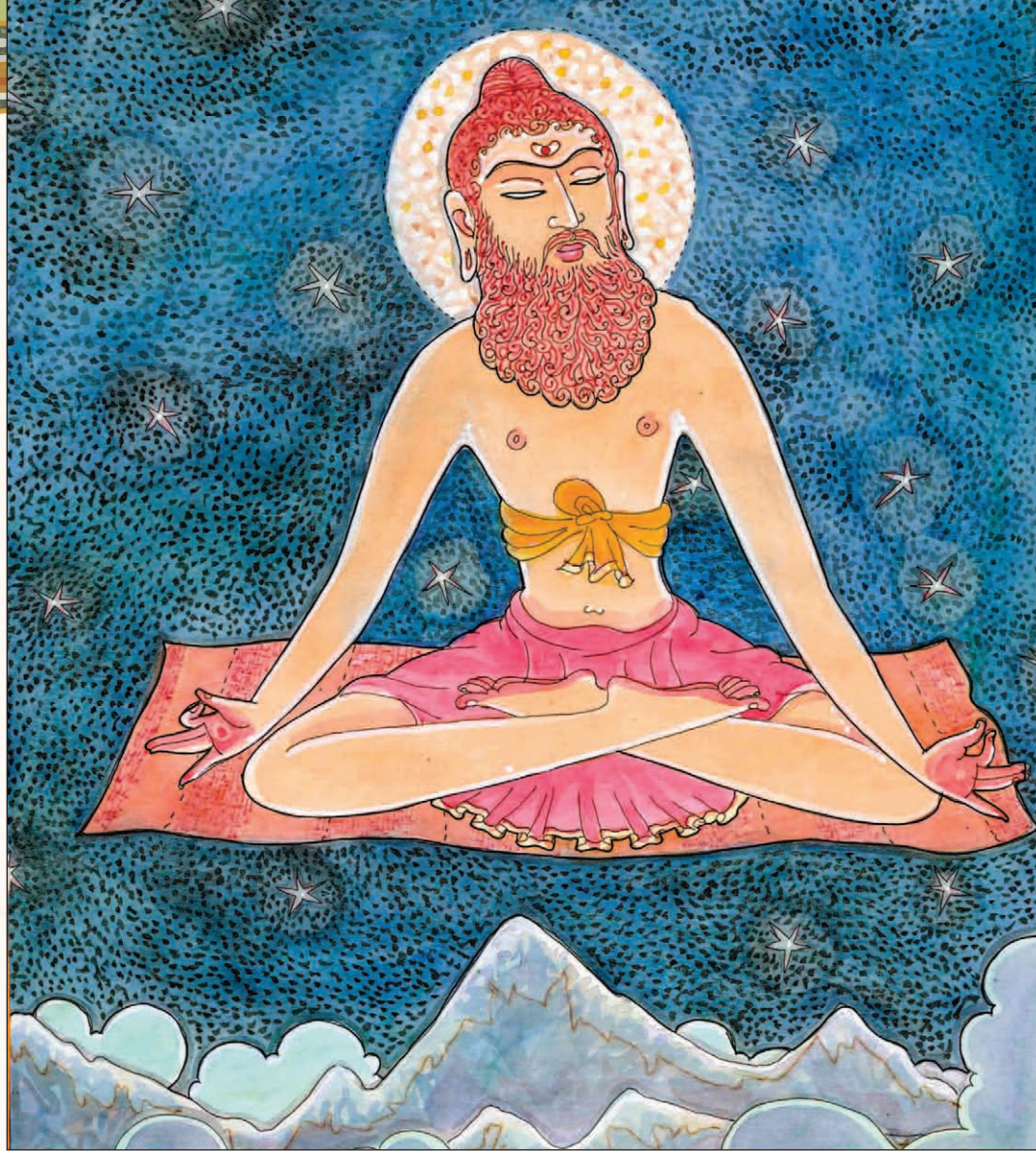
Корень нашего человеческого воплощения находится в состоянии глубокого сна, в котором мы возвращаемся к божественному источнику своего существования, хотя это происходит и бессознательно. В глубоком сне мы снова соединяемся со своим внутренним пламенем осознания, очищающим и оживляющим наши энергии и ощущения для следующего дня. Однако, переживаемое нами в глубоком сне сокрыто под покровом глубокого невежества и забывчивости, происходящих от майи, иллюзии мира.

Мы едва замечаем своё пребывание в глубоком сне, за исключением тех случаев, когда мы плохо спим, в связи с чем, усталость и утомление преобладают во всём, что мы делаем. При отсутствии нормального глубокого сна разум и *прана*, а также *доши*, или биологические элементы, начиная с *вата доши*, основной физиологической движущей силы, становятся неуравновешенными, что приводит к постепенному нарушению нашего органического функционирования. Глубокий сон уравнивает наши *праны* и соединяет нас с нашей глубинной жизнеспособностью (которая в *аюрведе* называется «*оджас*»), без которой наша энергия становится неуправляемой и истощается. При отсутствии глубокого сна наш иммунитет, выносливость и устойчивость нарушаются, что в конечном итоге приводит к разрушению тела и разума.

Согласно Веданте, глубокий сон понимается как «основа невежества» (*мула-авидья*), обуславливающего наши жизни. Он представляет собой главное препятствие на пути к достижению любого более высокого уровня сознания. Он подобен темноте и незнанию, скрывающим высшую реальность всеобщего сознания внутри нас. Однако он также является основным потенциальным входом, ведущим к освобождению сознания, если мы научимся его исследовать, понимать и выходить за его пределы.

Глубокий сон – это наше естественное состояние *самадхи*, или единства, но он происходит от невежества. Он обладает *тамасическими* свойствами. Тем не менее, в нём проявляются такие свойства *самадхи*, как умиротворение и радость, ведущие к восстановлению разума. Развитие состояния *самадхи* в процессе медитации представляет собой один из способов преодоления и выхода за пределы глубокого сна.

До тех пор пока мы не научимся преодолевать состояние глубокого сна и достигать более глубокого осознания, мы остаёмся связанными *кармой*, желанием, рождением и смертью. Мы живём в тени темноты и нереальности, что является следствием нашей неспособности видеть



S. RAJAM

Йог восседает на волшебном ковре, парящем в пространстве, символизирующем космическое сознание. Горная местность внизу представляет собой кинетическую активность разума в состояниях бодрствования и сна со сновидениями. Погрузившись в глубокую медитацию, он пребывает в объединяющем сознании, доступном в четвёртом состоянии турия.

стр. 723). Четвёртое, или постоянно пробуждённое, состояние – это *йогическое* состояние *самадхи*, или сознание единства.

Шри Свами Чидананда (1916 – 2008) объяснял его так: «Из-за наличия чистого сознания или осознания эти три взаимно сменяющиеся состояния бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна имеют возможность проявляться. Поэтому опора и основание трёх постоянно повторяющихся и сменяющих друг друга состояний (*авастха-трая* – три состояния сознания: бодрствование, сон со сновидениями и глубокий сон) – это *турия авастха* («четвёртое состояние»), постоянный принцип бытия-сознания, который и есть *Пуруша* (Высшее бытие). Бытие-сознание, или *Сат-Чит*, неизменное и постоянное, является основой всех трёх состояний. Бытие-сознание – это сверхсознание» (из книги Свами «Философия, психология и практика *йоги*» (*The Philosophy, Psychology and Practice of Yoga*, 1984, The Divine Life Trust Society)). Таким образом, мы видим, что с точки зрения *адвайта веданты* Бытие-Сознание-Блаженство (*Сатчидананда*) – это высшая реальность и конечное состояние сознания.

Это подтверждается в посвящённой данному вопросу статье «Энциклопедии индуизма» (*Encyclopedipedia of Hinduism* [India Heritage Research Foundation, 2010]), основывающейся на комментариях *Ади Шанкары к Мандукья-упанишаде*. «Турия тождественна высшему «я», или Брахману. Это трансцендентная, недualная, вездесущая, всеведущая, вечная, неизменная, самосветящаяся, неподвижная и невыразимая, абсолютная и онтологическая реальность. ... *Турия* описывается как лежащая за пределами трёх тел и пяти оболочек. ... Она свободна от субъектно-объектной дуальности. Таким образом, это недualное состояние сознания, свободное от всех феноменальных проекций».

Турията, состояние за пределами четвёртого

В писании также говорится о пятом состоянии, называемом «*туриятата*» («за пределами четвёртого»). Для некоторых это наиболее глубокое достижимое состояние сознания, для других оно находится за пределами всех форм сознания. Первые описывают его как пребывание в состоянии созерцателя, чистого сознания. Для других, когда мы полностью устанавливаемся в состоянии *турия* и более не идентифицируем себя с разумом, мы входим в состояние *туриятата* и в результате обретаем великий не-опыт *нирвикальпа самадхи*, не подверженное изменениям состояние *самадхи*, высшую форму Самосознания. В *Манда-брахмана-упанишаде* (2, 4-5) говорится: «Существует пять состояний (*авастха*): *джаграт* (бодрствование), *свапна* (сон со сновидениями), *сушупти* (сон без сновидений), *турия* (четвёртое) и *туриятата* (то, что за пределами четвёртого). Йогом считается тот, кто познал *Брахмана*, который есть [*туриятата*] полностью за пределами состояния *турия*». Шри Рамана Махариши объяснял: «Переживающие три состояния бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна, известные как «*вишва*», «*тайджаса*» и «*праджня*», последовательно блуждающие в этих трёх состояниях, не являются Собой. Именно с целью чётко определить, что «Я» – это то, что отлично от этих состояний и что созерцает их, оно называется «четвёртое» (*турия*). Когда это известно, трое переживающих исчезают и мысль о том, что «Я» – это созерцатель – что это четвёртое – также исчезает. Поэтому «Я» описывается как находящееся за пределами четвёртого» (*Spiritual Instruction*, no. 8).



Сон и благополучие

Наш биологический цикл в течение дня представляет собой не только физические изменения, но также отражает внутренние изменения в сознании. Он не определяется только физиологическими энергиями, но безусловно связан с внутренними силами вечности, обеспечивающими нашу способность к восстановлению тела и разума.

Наши биологические часы внешне отражают движение Солнца, утром мы пробуждаемся с солнечным светом и ложимся спать вечером после его захода. На внутреннем уровне наши биологические часы определяются *праной* и измеряются ритмом дыхания. Согласно *йогическим* текстам, каждый день мы совершаем примерно 21 600 циклов дыхания, или один цикл каждые четыре секунды, что составляет 360 циклов за 24 минуты, или 1/60-ю часть суток.

Активность разума зависит от дыхания, его ритма и изменений в нём. Во время сна *прана* возвращается вместе с разумом вовнутрь, к состоянию отрешённости. Наши биологические часы в состоянии глубокого сна переустанавливаются на начало нового дня.

Конечно, многое в нашем современном образе жизни отдаляет нас от естественного хода времени, социальные явления мы измеряем с помощью механических часов. С появлением электричества мы освоили тёмное время суток и, как правило, не ложимся спать сразу после захода солнца, что вступает в противоречие с нашими биологическими ритмами. Если мы не функционируем в соответствии с биологическими ритмами, мы лишаемся нормального сна и наши физиологические и психологические функции оказываются нарушенными.

Согласно нашим биологическим часам, мы проживаем каждый день отдельно, и каждый день предоставляет новый потенциал для обретения опыта. Наши тело, разум и эго продолжают существовать изо дня в день, но при этом подвергаются незаметным изменениям. Наша жизнь не представляет собой постепенное изменение во времени, она изменяет интенсивность и прерывается в зависимости от смены дня и ночи.

Наше сознание каждую ночь возвращается к непроявленному состоянию во время глубокого сна и затем снова проявляется утром для переживания нового дня, что напоминает ежедневную смерть и новое рождение. Будучи охваченными одержимостью физического существования, мы склонны недооценивать важность своего ежедневного ухода в сокрытые миры. Это побуждает нас предполагать непрерывное существование своей физической личности, что не соответствует

Верующая преклонила колени в состоянии блаженства, её глаза подняты к её Господину Шиве, бережно защищающему её в Своей ладони. В состоянии сосредоточенного и невозмутимого осознания она внутренне ощущает Его совершенную вселенную и знает, что в мире нет ничего неправильного. Её блаженство стало результатом совершенства йоги во всех четырёх состояниях.

.....

действительности. Более глубокие силы сознания и вечности воздействуют на нас в течение наших ежедневных жизненных циклов.

Поэтому наша духовная практика также ограничивается каждым отдельным днём, и каждый день приносит новые возможности для развития, преображения и осознания более высокого уровня сознания, присутствующего внутри и вокруг нас. Наша духовная жизнь совершенствуется, по мере того как мы учимся сознать уникальность и преобразующую силу каждого дня.

Разум и прана

Наши разум и *прана* претерпевают значительные изменения в четырёх состояниях. В состоянии бодрствования и разум, и *прана* проявляют внешнюю активность. Разум охвачен дуалистическими тенденциями влечения и отторжения, приятного и неприятного, удовольствия и страдания, любви и ненависти. *Прана* ограничена дуалистическими процессами вдоха и выдоха, ощущения и действия и движением энергии в левой и правой частях тела.

В состоянии сна разум обращён вовнутрь, *прана* также направлена вовнутрь. Наш внутренний разум проявляется в ярких сновидениях и в способности радикально изменять наш опыт переживания пространства и времени. Мы также переживаем действие более глубокой нефизической *праны*, проектирующей изменяющееся тело сна в соответствии с мыслями, появляющимися в разуме. Во время сновидения мы функционируем в астральном теле, состоящем из элементов (*коша*) *пранамая*, *маномая* и *виджнянама*. Сны, происходящие от элемента *пранамая*, большей частью энергетические и инстинктивные по своей сущности. Сны *маномая* основаны на чувствах и эмоциональны. Сны *виджнянама* связаны с более глубоким внутренним видением и медитацией, подобной глубокому сну.

В состоянии глубокого сна разум погружается в скрытое состояние. Тело поддерживается *праной*, предотвращающей его от перехода в зачаточное состояние. (Это подробно обсуждается в *Прашна-упанишаде*.) Мы переживаем естественное состояние глубокой *пратяхары*, отрешённости от чувственного восприятия, в котором все наши свойства возвращаются к лежащей в их основе энергии.

В четвёртом состоянии *турия* у тех, кто способен переживать его с помощью медитации, *прана* и разум погружаются в более глубокие слои сознания. Разум прекращает свою активность, функционирует лишь в качестве инструмента единого сознания и не может производить ложные движения эго. Для достижения такого четвёртого

состояния мы должны отрешиться от самоидентификации с телом и освободиться от соединяющей нас с ним *пранической* связи.

Считается, что в состоянии бодрствования наше сознание пребывает в глазах, особенно в правом. В состоянии сна со сновидениями оно пребывает в горле. Во время глубокого сна оно пребывает в сердце – что означает более глубокое духовное сердце, а не физическое или эмоциональное. В четвёртом состоянии оно также сосредоточено в сердце, но сознательно, а не бессознательно, как это происходит при глубоком сне.

Оздоровление

Втягивание *праны*, или жизненной энергии, вовнутрь составляет сущность любого глубинного оздоровления. В этом отношении *прана* в состоянии глубокого сна обладает непосредственной способностью оздоравливать все другие виды *праны*, а также разум. Во время глубокого сна мозг способен освобождаться от негативных схематических построений и энергий и восстанавливать своё равновесие. Это жизненно важно для любого психологического оздоровления.

Однако наиболее глубинное оздоровление тела происходит от пребывания осознания и *праны* за пределами глубокого сна. *Йоги* имеют доступ к данной внутренней *пранической* силе и могут направлять её через свои руки или глаза для обучения и оздоровления учеников.

Сон и дом

Большинство из нас считает своим домом то место, где мы спим, что отражает высокую значимость сна. Спальня – это наиболее сокровенная комната в нашем доме. Мы все стремимся к возвращению домой для восстанавливающего силы ночного отдыха, особенно после напряжённого дня или долгого путешествия. Отсутствие своего дома или места для сна имеет глубокие травматические последствия. Создание своего домашнего очага или места для отдыха – это основа нашего чувства благополучия. Сон в одном и том же месте придаёт нам определённое внутреннее удовлетворение.

Тем не менее, имеет значение не только наличие дома, комнаты или физического жилища. Сон возвращает нас к нашему духовному дому, божественной энергии и сознанию, с помощью которых глубокий сон восстанавливает нас. Мы все ощущаем эту благотворную силу. Когда у нас возникают трудности в жизни, мы все ощущаем желание возвратиться в покой и отдохновение своего дома, где мы можем отрешиться от внешнего мира, быть самими собой, расслабиться, освободиться от волнения и хорошо выспаться.

Мы радуемся возможности сна, поскольку понимаем, что сон приводит нас в естественное состояние покоя и благополучия, в котором мы можем освободиться от мирских забот. Будь то нищий или царь, сон одинаков для обоих. Покой глубокого сна может помочь нам понять умиротворённость, присущую нашим глубоким уровням сознания. Однако отдыха во внешнем доме недостаточно, мы должны научиться отдыхать в своём внутреннем доме, представляющем собой глубинное осознание внутри своего собственного сердца.

Свойства состояний сознания (*авастха*)

Русский	Санскрит	Владыка	Коша/Оболочка	Мир/Состояние разума	Разум и прана	Расположение	Планета
БОДРСТВОВАНИЕ	Джаграта	Брахма	аннамая	физический; сознание	направлены вовне	правый глаз	Земля
СОН СО СНОВИДЕНИЯМИ	Свапна	Вишну	пранамая, маномая и виджнянама	астральный; подсознание	направлены вовнутрь	горло	Луна
ГЛУБОКИЙ СОН	Сушупти	Рудра	анандамая	высший астрал; подсверхсознание	деятельность прекращена	духовное сердце, бессознательно	Солнце
ЧЕТВЁРТОЕ	Турия	Ишвара	анандамая	Брахмалока; сверхсознание	погружены вовнутрь	духовное сердце, сознательно	
ЗА ПРЕДЕЛАМИ ЧЕТВЁРТОГО	Туриятита		за пределами пяти оболочек	Парашива/Парабрахман; за пределами разума	трансцендентны	вне времени, пространства и формы	

Великий космический сон

Наша жизнь представляет собой не что иное, как долгий сон и сновидение, не только личной природы, но нашей души, прожившей многие жизни во множестве различных тел и чувственных миров. Наша физическая жизнь основывается на том, что мы забыли свой вечный источник и погрузились в течение преходящей внешней реальности, в которой мы утрачиваем свою истинную духовную идентичность и считаем себя лишь физическим телом.

Как долго наша физическая жизнь продолжается непрерывно? Большинство из нас ответит, что на протяжении всего времени жизни. На самом же деле наше физическое самосознание ежедневно прерывается состоянием сна. Мы проводим около восьми часов в день, что составляет треть нашей жизни, в состоянии сна. Нам известно гораздо меньше о состоянии сна, чем о состоянии бодрствования. Мы не принимаем состояние сна всерьёз или считаем его имеющим значение только в качестве побочного явления бодрствования. Однако состояние сна скрывает многие тайны, включая тайну того, что лежит в основании состояния бодрствования.

Явление непостоянства

Сновидение прежде всего характеризуется тем, что происходящее в нём является лишь кратковременным событием, без длительных последствий или продолжения во внешнем мире. Место действия снов невозможно посетить в состоянии бодрствования. Как только сновидение окончилось, оно быстро забывается. Мы можем добиваться значительных успехов или переживать серьёзные затруднения в состоянии сна, но обычно не придаём этому значения после пробуждения.

Хотя состояние бодрствования более продолжительно, чем сновидение, оно имеет сходное ограничение во времени. Когда-то оно тоже заканчивается и должно быть забыто. Состояние бодрствования – это своего рода продолжительный коллективный сон. Мы ощущаем общий мир бодрствования, кажущийся стабильным по своей природе, который мы называем материальным миром. Но если мы посмотрим глубже, то обнаружим, что физическая реальность изменяется каждую секунду. Анализ современной физикой физической реальности показывает, что она представляет собой иллюзию, создаваемую невидимыми частицами и энергетическими полями в бескрайней взаимосвязанной вселенной пространства и света. За кажущейся стабильностью материального мира стоят непрерывные изменения, обнаруживающие его иллюзорную природу.

Течение дня свидетельствует о его преходящем характере, когда утро вскоре переходит в день, а затем в вечер. Час времени может пройти так быстро, что мы его даже не заметим. Смена времён года является первичным фактором изменения и преобразования в мире природы. За устремлением *праны* вовне весной следует её направление вовнутрь осенью. Наибольшее значение имеет наше собственное старение в соответствии с нашими биологическими часами, свидетельствующее о том, что наше физическое тело является не стабильной реальностью, а ограниченным изменением во времени. Наш разум изменяется быстрее, чем тело, имеет свои взлёты и падения даже на протяжении нескольких минут или часов.

Преходящий характер нашей жизни указывает на то, что её сущность подобна сну. В конце концов – независимо от продолжительности материальных явлений, независимо от того, сколько мы приобретаем или теряем, – всё это приходит к своему завершению, то есть становятся ничем, будь то вчерашний обед, впечатления нашего детства или достижения взрослой жизни. Трагедия тех людей, которые умирают молодыми, заставляет задуматься о непредсказуемом преходящем характере жизни. Ведь никто из нас не может гарантировать, что текущий день не станет нашим последним днём!

Многие из нас переживали данную истину непостоянства драматическим образом, когда возвращались, например, в старый семейный дом и обнаруживали, что он значительно изменился или вообще больше не существует. Мы все с течением времени теряем своих друзей и родственников. Порой мы утрачиваем интерес к нам, особенно когда мы становимся старше. Даже признанные мировые лидеры после смерти забываются через несколько недель. Движение времени неумолимо, и, в конце концов, всё разрушается.

Переживание непостоянства мира лежит в основе многих шедевров искусства и литературы, в особенности трагедий. Мы все огорчаемся, когда понимаем, что рано или поздно умрём. Однако мы не видим, что наше стремление к вечному существованию отражает более глубокую реальность нашей души, не связанной временем. Чтобы обнаружить эту бессмертную душу, мы должны преодолеть иллюзию времени, созданную ежедневными циклами бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна.

В невежестве глубокого сна мы забываем о своей космической реальности и погружаемся в ограниченное, направленное вовне самосознание. Помрачение сознания от собственного эго заставляет нас считать физическое тело своей истинной природой и забывать о неиссякаемом источнике сознания внутри себя. Заслоняющая сила глубокого сна остаётся в нас фоном в состояниях бодрствования и сна со сновидениями.

Иллюзия чувств

Наш физический мир – это реальность или фантазматическая, создаваемая нашими физическими чувствами. Чувство зрения обеспечивает для нас основной образ или представление о мире. Звук делает возможным общение. Осязание, вкус и запах предоставляют дополнительные физические ощущения.

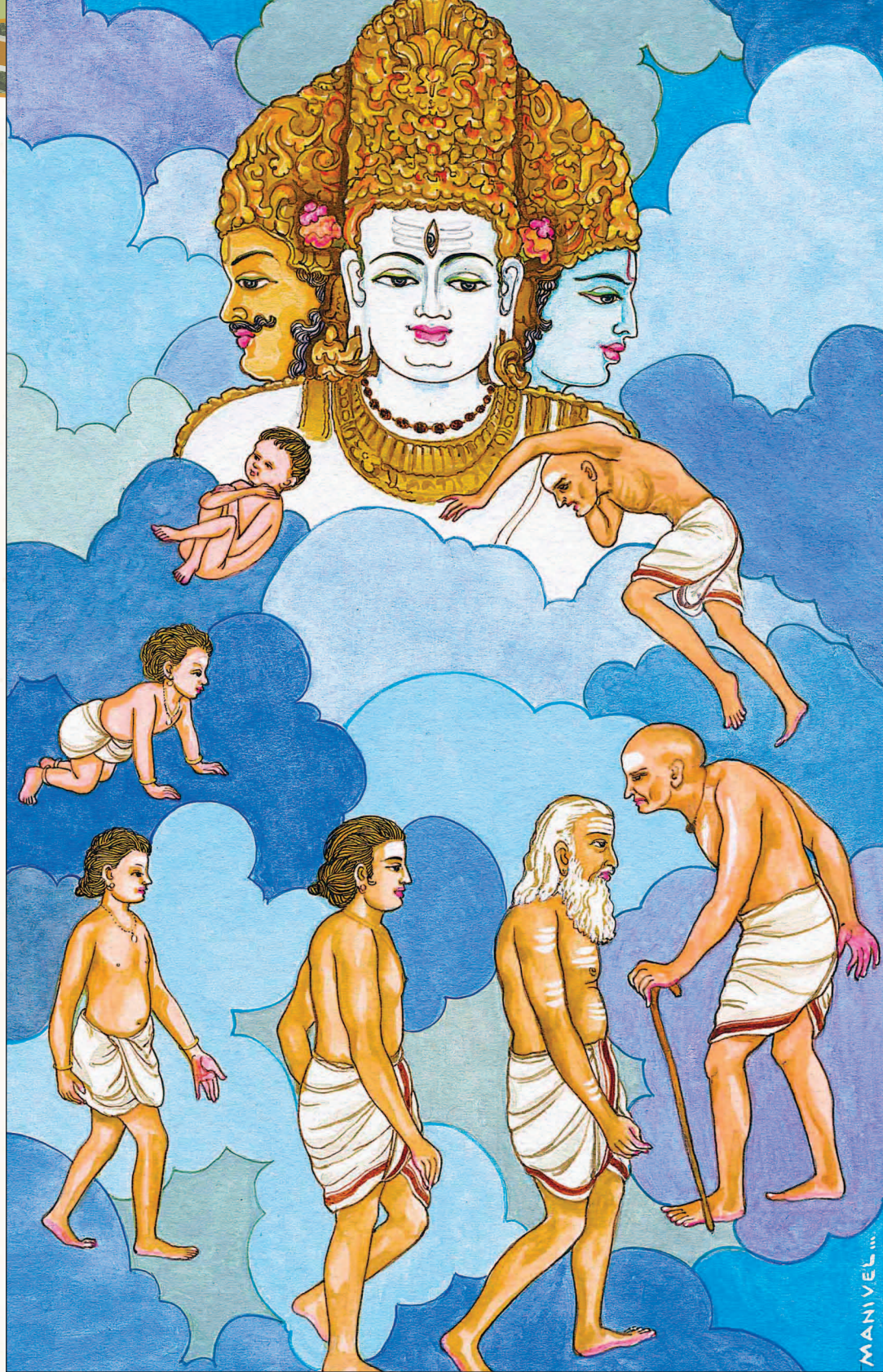
Однако чувства не создают представления об истинной природе вещей. Чувственные образы неоднозначны, они стимулируют наше воображение, являющееся функцией, подобной сновидению, проецирующей наши фантазии относительно желаемых событий на то, что представляют нам наши чувства. Например, образ красивой женщины воздействует на чувства мужчин и женщин по-разному. Запах пищи сильнее воздействует на голодного человека, чем на сытого. Возбуждаемые нашими чувствами биологические потребности заставляют нас действовать.

Мы проводим большую часть времени, оценивая возможности выбора в своей реальности, будь то совершение покупок, отношения с людьми или размышления о том, кем мы являемся на самом деле. Развитие интеллекта требует обучения различению между тем, какими вещи представляются нам и какими они могут быть в действительности. Согласно *ведийскому* знанию, вся вселенная – всего лишь отражение, подобное появляющимся в зеркале образам, созерцаемым из более глубоких уровней сознания.

На самом деле, наше чувственное восприятие является в такой же степени сновидением, в какой оно является созерцанием или познанием. Наши чувства в той же мере представляют собой функцию сновидения и желания, в какой они являются способом объективного определения сущности любой устойчивой реальности.

Мы все знакомы с известной историей о пяти слепых, на основании своего ограниченного контакта со слоном пришедших к разным выводам о его сущности. Пять наших чувств предоставляют нам информацию о мире, которая может как вносить ясность, так и вводить нас в заблуждение и замешательство. Мы должны стремиться понять, кем мы являемся на самом деле в качестве осознающего субъекта, стоящего за пятью чувствами и эфемерным физическим телом.

В современную эпоху информационных технологий многие проводят больше времени в воображаемой реальности, чем в ясном сознании бодрствования. Мы наполнили своё существование виртуальной реальностью, образами социальных сетей и жизнью в цифровом формате, с помощью которых мы хотим представить себя другим людям. Несомненно, желаемую и воображаемую природу нашей физической реальности легко обнаружить, если мы всего лишь проанализируем свою умственную деятельность в течение дня.



Каждая жизнь – это один день в жизни нашей души

Ежедневное движение от бодрствования к состояниям сна со сновидениями и глубокого сна отражает более длительное движение наших душ от одной жизни, или воплощения, к другой. Бодрствование связано с нашим пребыванием в физической реальности, мире плотной материи и формы. В *йогическом* знании это соответствует Земле. Сновидение соотносится с нашим пребыванием в астральной реальности, мире непроявленных форм, мыслей и энергии. Иногда в

Как Брахма Ишвара творит. Как Вишну Он сохраняет. Как Рудра Он притягивает всё обратно к Себе. Здесь Ишвара в образе Тримурти руководит процессом перевоплощения: душа вселяется в тело, вырастает до взрослого состояния, затем склоняется к старости и смерти, чтобы снова родиться для восприятия мира и развития. Автор утверждает, что в ином измерении каждый день – это рождение, развитие и смерть, каждое утро мы пробуждаемся в возобновлённых различных формах.

йогической мысли его называют «атмосферным миром» или «миром Луны». Глубокий сон соответствует нашему пребыванию в лишённых формы каузальных мирах зачаточной энергии и света. Это соотносится с Небесами, миром пространства или Солнца в учении йоги (*Прашна-упанишада*).

Переживание смерти и нового рождения во многом подобно сну, сновидению и пробуждению на уровне повседневной жизни. Смерть – это всего лишь сон, в котором мы видим невоплощённые сновидения и от которого со временем пробуждаемся в новом физическом воплощении. Каждый день мы переживаем подобие рождения и смерти. Пробуждающееся утром «я» незначительно отличается от того «я», которое уснуло предыдущим вечером. В течение каждой ночи мы что-то теряем и обретаем что-то новое каждое утро. Большинство забывает об этом ежедневном изменении мира, но для осознающих оно легко различимо. Постарайтесь запомнить какую-либо мысль непосредственно перед отходом ко сну и затем вспомнить её в момент пробуждения. Как правило, такая мысль забывается.

Обретение контроля над ежедневным движением от бодрствования к глубокому сну помогает нам обрести контроль над великим путешествием нашей души сквозь физический, астральный и каузальный миры. Если мы сможем прожить один день в состоянии полного сознания, мы сможем победить смерть и преодолеть пространство и время. Тайны дня и ночи очень глубоки.

Каждый день как творение целой вселенной

Глубокий сон может быть соотнесён с мула *праkriti*, основополагающей материей вселенной. Если мы остаёмся в сознании и созерцаем её, мы можем проникнуть к источнику творения. Мы можем каждый день переживать творение вселенной, её развёртывание от чистого сознания к грубому материальному проявлению через космическую вибрацию *Аум*.

За пределами глубокого сна находится сознание *Ишвары*, *Творца*, *Хранителя* и *Преобразователя* всего, с которым наша душа составляет единое целое. Мы можем каждый день переживать, как *Ишвара* создаёт и поглощает всё сущее. Этот *Ишвара* – это *Ади гуру*, или изначальный учитель, йоги с помощью космической вибрации *Аум*, говорится в «*Йога-сутрах*». Наша индивидуальная душа отражает этот космический процесс творения в нашем разуме.

В действительности, вечность присутствует полностью в каждый момент времени. Каждый день и каждая ночь отражают всеобщее движение времени как дня и ночи *Брахмы*, в котором день – это космическое творение, а ночь – обратное втягивание всего сотворённого, или *пралая*. Вечность – это непрекращающийся день чистого сознания, чьи дуалистические тени дня и ночи облекают в форму наш внешний мир ощущений. Как только мы освободимся в своём разуме от невежества, это станет нашим постоянным опытом. Подобным же образом, каждая точка пространства – это Бесконечность, переполненная *брахмандами*, или космическими зародышами, развёртывающимися в различные структуры мира.

Йога в каждом из четырех состояний

Наше истинное «я» представляет собой не просто «я» состояния бодрствования, соответствующее физическому телу. Наше истинное «я» составляет основу всех четырех состояний и находится за их пределами. Индуизм, глубоко исследовавший эту тайну, предоставляет нам четкую систему для понимания трёх ограниченных уровней осознания и выхода за их пределы, а также практические средства достижения четвертого состояния, приносящего прямое восприятие вечной реальности. Важно осознавать все аспекты нашего «я» и сознания в состояниях бодрствования, сна со сновидениями, глубокого сна и за их пределами. С этой целью мы приводим ниже общую информацию о йоге в четырех состояниях, которая во многом пересекается.

Сила сознания

За ежедневным движением сознания стоит великая сила, *шакти* сознания, запускающая весь этот процесс. Никто не может остановить ежедневную смену бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна. Мы можем лечь спать позже, но в любом случае уступаем действию этой внутренней силы.

Данная *шакти* обладает скрытыми силами преобразования, которые мы можем развивать. Она превращается в энергию *кундалини*, *кундалини шакти*, внутреннюю силу сознания, ведущую нас к высшему осознанию. Движение за пределы глубокого сна к чистому сознанию опирается на *кундалини шакти* и является частью её пробуждения, хотя это не всегда прямо говорится во всех учениях о четырех состояниях. *Кундалини шакти* – это энергия космического звука, она составлена из букв санскритского алфавита. Это сила, возникающая из изначального звука, «Аум», поддерживающего всю энергию вибрации вселенной.

Йога в состоянии бодрствования

Йога бодрствования – это стремление оставаться осознающим и внимательным во всём, что мы делаем. Это развитие прямого восприятия, при котором мы отличаем свою вечную сущность осознания от внешних форм, ограниченных пространством и временем. Большинство из нас находится в состоянии полусна в течение почти всего дня, погружаясь в размышление, воображение, фантазии, привычки, удовольствия и отсутствие самосознания, редко связанные с нашим внутренним сознанием или поддерживаемые им. Истинное бодрствование означает пребывание в разумном осознании в каждый момент, наблюдение мира с отрешённостью вместо погони за удовлетворением мирских желаний. Мир не может предложить ничего, что могло бы сравниться с глубиной осознания, восприятия и озарения внутри нас.

У всех нас бывают моменты ясности и пробуждённости в состоянии бодрствования, моменты просветления, позволяющие нам принимать мудрые решения. Но лишь немногие сознательно развивают это состояние.

Это может прозвучать странно, но нам необходимо развивать состояние бодрствования в состоянии бодрствования, вместо того чтобы плыть по течению механических действий или неконтролируемых реакций и теряться в сновидении материального мира. Наши основные эмоции являются преимущественно бессознательными, а не сознательными реакциями. Страх, гнев или желание немногим лучше сновидений, они представляют собой нерациональные способы взаимодействия с миром. При исследовании нашего так называемого состояния бодрствования мы обнаружим, что в нём присутствует слишком мало истинной пробуждённости, а превалируют рассеянные или притуплённые состояния разума.

Йога в состоянии бодрствования заключается в наличии постоянной пробуждённости. Все её практики направлены на поддержание этого состояния. Существует множество способов обретения большего осознания в состоянии бодрствования. Цель йоги заключается в совершенствовании этих *садхан* и перенесении их в другие состояния сознания.

Медитация с произнесением «Аум» является полезной вспомогательной практикой для всех видов *йоги* в четырех состояниях. Произносите «Аум» при отходе ко сну, произносите «Аум», пробуждаясь утром. Это

помогает нам сохранять пробуждённое осознание в течение дня и переносить его в состояние сна.

Помните о том, что мы являемся созерцателями состояния бодрствования, а сон со сновидениями, глубокий сон и космическое сознание – это более глубокие аспекты нашей природы, представляет собой ключевую практику, позволяющую нам не поддаваться влиянию внешнего мира и оставаться спокойными внутри. Развитие памяти также приносит значительную пользу.

Повторение в течение дня мантры, такой как «Аум Намах Шивайя», помогает напоминать себе о наличии более глубокого осознания. Однако необходимо наполнять *мантру* вниманием. Простое механическое повторение может привести к потере пробуждённого осознания. Особенно важно вспоминать о Божестве с помощью произнесения *мантры* первым делом после утреннего пробуждения, для этого в традиции индуизма предназначены многие утренние песнопения, *пратар смарами*.

Брахма *мухурта*, промежуток времени из одного или двух часов перед восходом солнца, является идеальным временем для медитации. Это то время дня, когда мы можем с наибольшей лёгкостью связываться с силами космического сознания, переводя осознание состояния глубокого сна в состояние бодрствования и ощущая, как целая вселенная возникает из Брахмана в виде звука «Аум».

Пранаяма возвращает нас обратно, когда наш разум погружается в отсутствие осознания, мы вдыхаем глубокую энергию сознания, сохраняющуюся в состоянии глубокого сна. Чем большим количеством такой единой и одухотворённой *праны* мы обладаем, тем дольше мы можем сохранять осознание сосредоточенным внутри в течение дня.

Используя чувства для созерцательного осознания, а не для развлечения или удовольствия, мы учимся осознавать присутствие Бытия и света сознания за воплощёнными в природе формами. Данная *садхана* может далее перерасти в состояние *пратяхара*, или отрешённости от чувственных восприятий.

Развитие чувства непостоянства любых ощущений в состоянии бодрствования, включая волнующие события нашей собственной жизни, помогает нам отождествить себя со своим истинным «Я».

Карма-йога, бескорыстное служение, позволяет нам наполнить наши действия осознанием и освободиться от механических реакций. Это особенно важно, если практика медитации для нас слишком сложна. Постоянно пребывающие пробуждёнными никогда не умиряют, поскольку их пробуждённость основывается не на физическом теле, а на осознании божественного присутствия. Для достижения этого необходимо не отвлекаться и сохранять сосредоточенность на всём, что мы делаем. Этого невозможно достигнуть мгновенно, но мы можем приближаться к этому каждый день.

Йога в состоянии сна со сновидениями

В тот момент, когда мы засыпаем, мы сталкиваемся с переходом в сознание, через который можем войти в постоянное пробуждённое состояние. Мы должны научиться различать этот момент. Мы должны готовиться к моменту погружения в сон как к возможности преодолеть своё «я» бодрствования и его внешнюю реальность. Тогда, вместо обычного погружения в сон, мы можем перейти в состояние медитации.

Для того чтобы войти в такое состояние осознанного сна, полезно полностью прекратить воздействие информационных или электронных средств как минимум за два часа до отхода ко сну. Прогуляйтесь несколько минут на свежем воздухе, произнесите *мантры* или медитируйте молча, совершите ритуалы с использованием масляных ламп или благоуханий. Это поможет очистить ваше ментальное поле от возбуждающего влияния событий прошедшего дня. Когда вы ложитесь спать, прежде всего сознательно отрешитесь от движений разума



Для контроля над разумом во всех состояниях сознания необходимо обуздать и упорядочить чувства и привести осознание в состояние непрерывного сосредоточения. Здесь возница держит поводья пяти коней, представляющих собой его пять чувств, твёрдо и решительно направляя их к духовной цели.

.....

потенциалом звука, осязания, зрения, вкуса и запаха. Чувственный потенциал состояния сна со сновидениями в действительности гораздо шире и тоньше, чем состояние бодрствования, но для доступа к нему требуется определённое развитие разума и восприятия. Состояние сна со сновидениями предоставляет доступ к мирам тонкого восприятия, воображения и творчества. Это великие миры искусства, предвидения, вдохновения и радости. Развитие высокой чувственности и художественного творчества может помочь нам в достижении более высоких уровней состояния сна со сновидениями.

Некоторые оккультисты совершают астральные путешествия – пробуждение и передвижение во сне в астральном мире. Они претворяют в жизнь реальность состояния сна со сновидениями. Но, хотя они могут обладать различными психическими способностями, для них существует опасность быть захваченными тонким эго, иллюзией и желанием, которые существенны в мире сновидений.

Существуют различные подходы к медитации, обучающие нас управлять своими снами с целью преодоления внешнего представления о себе. Некоторые *йоги* учатся пробуждаться в тонком теле или в теле сновидения и оказываться в тонких мирах с целью обретения высшего знания и опыта, поскольку в таких мирах они не попадают в ловушку иллюзии. Другие стараются преодолеть состояние сна со сновидениями и попасть непосредственно на непроявленные уровни сознания за пределами любого воображения. Следует заметить, что воображение, называемое на санскрите «*викальпа*», это основное движение разума, к обретению контроля над которым призывает нас йога.

В отношении *йоги* сновидения существует два подхода. Первый состоит в стремлении осознать себя во сне (что обычно приводит к окончанию сновидения). Это означает не осознание своего эго состояния бодрствования в состоянии сна со сновидениями, но удержание созерцающего сознания, отрешённого от тела и разума, осознание того, что мы спим и видим сон. Это позволяет нам преобразовать свои сновидения в инструмент глубокого внутреннего видения на основании понимания, что сновидение – это всего лишь творение нашего собственного разума.

Второй подход заключается в реализации во сне наших высочайших духовных мечтаний и стремлений, что непосредственно связано с *бхакти-йогой*. Это развитие высших сил воображения, присущих нашему разуму, для воспроизведения высшей духовной реальности.

Сновидение – это лучшее состояние для воплощения наших высших мечтаний, которые, если мы прислушаемся в глубине своего сердца к вечным стремлениям своей души, заключаются в соединении с Божеством в божественных мирах чистой энергии, света и радости. Между *бхакти-йогой* и высшими аспектами состояния сна со сновидениями существует определённое соответствие. Слушание религиозной музыки, *мантр* и песнопений перед сном может способствовать преобразению сна в естественное состояние поклонения. Очень полезна творческая визуализация, особенно визуализация Божественного своим внутренним видением. Совершение *манаса пуджи*, или ритуала поклонения в уме, в значительной мере способствует одухотворению состояния сна со сновидениями. При отходе ко сну создайте в уме образ Божества и общайтесь с ним. Вы должны стремиться к воплощению в жизни своих высших сновидений, состоящих в общении с высшей вселенной внутри своего собственного сердца, в поклонении Божественному в той форме, к которой ваше сердце стремится больше всего.

Йога в состоянии глубокого сна

Йога глубокого сна состоит прежде всего в пребывании в состоянии непроявленного осознания, возвращении к изначальной пустоте, или состоянию пустоты, при котором всё скрыто в зачаточной форме. В глубоком сне отсутствует и объективный мир, который может восприниматься, и отдельное «я», способное воспринимать. Мир и самосознание погружаются в состояние чистого потенциала с потоком возможностей и структур основополагающих космических принципов, или дхарм. Там присутствует поток света, энергии и вибраций, в котором зарождается любое движение. Там отсутствует внешнее, или обложенное в форму, телесное «я». Осознание данной изначальной вибрации – это йога глубокого сна.

Высшие, лишённые формы миры каузального уровня могут быть достигнуты с помощью развития осознания в состоянии глубокого сна. Это миры медитации, пустоты и света. Мы можем получить к ним доступ, развивая состояние глубокого покоя и удовлетворённости и обучаясь состоянию лишённого формы бытия, чистого разума, не нуждающегося во внешнем мире или теле. Этого можно добиться путём развития высших принципов единства и гармонии, верховенства космического закона. Один из способов содействия данному процессу состоит в медитации на *янтры*, или геометрические формы, Божеств, такие как широко известная *Шри янтра*.

Йога глубокого сна осуществляется на двух уровнях. Она начинается в состоянии бодрствования с практики глубокой *пратьяхары*, или чувственного сосредоточения и отрешённости. Таким способом возможно привести разум, *прану* и чувства в состояние пробуждённого глубокого сна. Осознание удерживается внутри сердца, а деятельность внешнего разума и чувств прекращается.

Затем, во время глубокого сна, необходимо стремиться к поддержанию постоянного осознания не в качестве бодрствующей личности, а в качестве более глубокого осознания, стоящего за деятельностью разума. Такова истинная *йога нидра*, или *йогический сон*.

Ещё одна важная составляющая йоги глубокого сна – развитие состояния покоя и удовлетворённости в повседневной жизни, в частности способности подчинения, расслабления и благоприятного отношения. Практика *пратьяхары* в состоянии бодрствования способствует этому. Мы должны научиться освободиться от наименования и формы, тела и разума и пребывать в не подверженном изменениям состоянии осознания. Мы должны принять великую тайну, состоящую в том, что истинное знание находится за пределами разума, а рациональное знание – это всего лишь одна из форм темноты и невежества, которая в

лучшем случае способна лишь отражать какой-либо из аспектов света. Тогда глубокий сон может перерасти в состояние *турия*.

Йога нидра

Йога нидра – один из важнейших аспектов традиционной практики йоги. Её популярность сегодня свидетельствует о повышении интереса к более эзотерическим практикам *йоги*. Многие виды расслабления и *пратьяхары* преподаются сегодня в качестве *йога нидры*, но это лишь предварительные практики. Истинная *йога нидра* – это неотъемлемая часть *йоги* четырёх состояний, развивающей пробуждённую во время бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна. Она предполагает пребывание в состоянии внутреннего покоя созерцающего «Я» во время сна или отдыха. Она позволяет нам войти в глубокий сон подобно погружению в состояние глубокой *пратьяхары* и предоставляет возможность при необходимости отключаться от чувств и двигательных органов в состоянии бодрствования. В таком состоянии сознание переносится в сердце – не физическое сердце, а глубокое духовное сердце. В состоянии *йога нидра*, когда движения разума приостановлены, можно получить доступ к свободному потоку знания, исходящему от высшего сознания. В *«Йога-сутрах»* это описывается как дхарма *мехга самадхи*. С помощью истинной *йога нидры* мы связываемся с сознанием Ишвары, внутреннего учителя *йоги*.

Йога в четвёртом состоянии

Практика, лежащая в основе *йоги* бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна, представляет собой развитие созерцающего сознания, *сакши бхава*. При устойчивом пребывании в состоянии созерцания немедленно преодолеваются бодрствование и сон, пространство и время, рождение и смерть. Данный процесс начинается с развития пробуждённого осознания, осознанных сновидений и сохранения пробуждённости в состоянии глубокого сна.

Развитие состояния созерцания также является существенной практикой для четвёртого состояния, однако для этого необходимы

.....
Искушённый йог погружён в своё глубочайшее «Я», внешние праны и мысли струятся вокруг него. Он добился достаточного контроля над кармой, чтобы освоить искусство отсутствия реакций и погрузиться в состояние *самадхи*. Такой уровень мастерства позволяет ему без усилий достигать непроявленных миров каузального уровня в состоянии глубокого сна.

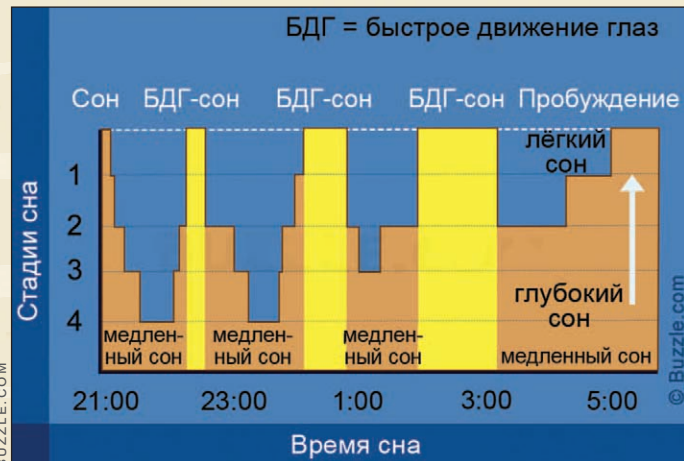


Естественная структура сна

Источник: healthysleep.med.harvard.edu

Нашему телу необходим сон для поддержания нормальной жизнедеятельности и здоровья. По сути дела, мы запрограммированы на ночной сон как средство восстановления своего тела и разума. Две взаимодействующих системы – внутренние биологические часы и самоорганизующаяся система «сон-бодрствование» – во многом определяют время нашего перехода от сна к бодрствованию и наоборот. Двумя этими факторами также объясняется, почему, при нормальных условиях, мы обычно бодрствуем днём и спим ночью. Но что конкретно происходит, когда мы погружаемся в сон? До начала эпохи современных исследований сна в начале 1920-х годов учёные считали сон лишённым активности состоянием мозга. Согласно общепринятому в то время мнению, по мере наступления ночи и сокращения поступающих из окружающей среды чувственных восприятий мозг также уменьшает свою активность. По существу, учёные считали, что мозг просто выключается во время сна и снова начинает свою работу с наступлением утра.

В 1929 году изобретение, позволившее учёным фиксировать активность мозга, поставило такой подход под сомнение. По записям активности мозга, известных под названием «электроэнцефалограмма» (ЭЭГ), исследователи смогли установить, что сон – это динамическое состояние, при котором мозг временно обладает повышенной активностью, а вовсе не выключается. С течением времени, в ходе исследований сна с использованием ЭЭГ и других приспособлений, измеряющих движение глаз и мускульную активность, были



установлены два основных вида сна. Они определялись в зависимости от электромагнитных характеристик активности мозга спящего, а также наличия или отсутствия движения глаз.

Два основных вида сна – это фаза быстрого сна, или БДГ-фаза (от БДГ – «быстрые движения глаз»), и фаза медленного сна. На ЭЭГ фаза быстрого сна, часто называемая «активный сон», характеризуется низкоамплитудными (небольшими), высокочастотными (быстрыми) волнами и альфа-ритмом, а также движениями глаз, от которых она и получила одно из своих названий. Многие эксперты в области

исследования сна считают, что эти движения глаз в определённой мере связаны со сновидениями. Как правило, когда люди просыпаются в фазе быстрого сна, они сообщают, что видели сны, часто очень яркие и иногда необычные. Напротив, люди, пробуждённые в фазе медленного сна, сообщают о сновидениях гораздо реже. Интересно заметить, что во время быстрого сна мышцы рук и ног временно парализованы. Это рассматривается как неврологический барьер, препятствующий «претворению в жизнь» наших сновидений на физическом уровне.

Фаза медленного сна может быть разделена на три различных стадии: N1, N2 и N3. В процессе движения от стадии N1 к стадии N3 вырабатываемые мозгом электромагнитные волны становятся медленными и более синхронизированными, а глаза остаются неподвижными. На стадии N3, самой глубокой стадии медленного сна, ЭЭГ фиксирует высокоамплитудные (большие), низкочастотные (медленные) волны с образованием так называемых «веретён». Даная стадия называется «глубоким» или «медленноволновым» сном.

Ночной цикл

У здоровых взрослых людей сон, как правило, начинается с фазы медленного сна. Чёткая ритмическая альфа-активность, соответствующая состоянию бодрствования, сменяется стадией N1, первой стадией сна, определяемой низковольтными импульсами смешанной частоты. Переход от бодрствования к N1 происходит через несколько секунд или минут после начала медленного движения глаз, происходящего при засыпании. Данный первый период N1 обычно продолжается всего лишь от одной до семи минут. Вторая стадия, или N2, характеризуется появлением на ЭЭГ веретён сна и/или K-комплекса, она обычно продолжается от 10 до 25 минут. По мере продолжения

стадии N2 начинается постепенное появление высоковольтных, медленноволновых импульсов, характерных для стадии N3, третьей стадии медленного сна. Данная стадия, как правило продолжающаяся от 20 до 40 минут, называется «медленноволновым», «дельта» или «глубоким» сном. По мере продолжения медленного сна восприимчивость мозга к внешним воздействиям постепенно уменьшается и разбудить спящего становится всё сложнее.

После стадии N3 ряд движений тела обычно свидетельствует о «подъёме» к более поверхностным стадиям медленного сна. Как правило, 5-10-минутная стадия N2 предшествует началу фазы быстрого сна. Данная фаза составляет примерно 20-25 процентов всего времени сна здоровых взрослых.

Фаза медленного сна и фаза быстрого сна продолжают циклически сменять друг друга в течение ночи. Наиболее медленноволновый медленный сон происходит в первой части ночи; промежутки быстрого сна, первый из которых длится всего от одной до пяти минут, обычно становятся длиннее по мере течения ночи. Во время среднестатистической ночи стадия N3 занимает меньше времени во втором цикле, чем в первом, и может полностью исчезнуть в последующих циклах. Средняя продолжительность первого цикла «медленный сон-быстрый сон» составляет от 70 до 100 минут; средняя продолжительность второго и последующих циклов – от 90 до 120 минут. Причина такого специфического характера циклов медленного и быстрого сна в течение ночи неизвестна. Некоторые специалисты считают, что специфика последовательности медленного и быстрого сна оптимизирует как физическое, так и умственное восстановление, а также некоторые аспекты консолидации памяти, происходящие во время сна, однако эта точка зрения не доказана.

вспомогательные практики. Во-первых, мы должны поддерживать *дхармический* и сознательный образ жизни в том виде, как он определяется в ямах и *нияхах* практики *йоги*. Это включает вегетарианское питание, контроль над органами чувств и движения и контроль над разумом и эмоциями. Всё это требует серьёзной практики медитации. Во-вторых, необходимо научиться поддерживать постоянное состояние осознания в каждый момент времени. Это достигается с помощью регулярной практики медитации утром и вечером, произнесения *мантр* и развития определённых духовных качеств, в частности обострённого внимания, сосредоточения и отрешённого созерцания.

Это приводит нас к практике самоисследования, отслеживания представления о собственном «Я» к его истокам в сердце. Следует задавать себе вопрос «Кто я?» и искать на него ответ в глубинах своего сердца и внутреннего сознания. Необходимо изучать природу чистого «я есть» за пределами определённого или объективного «я» в состоянии бодрствования, или телесного «я». Затем мы должны исследовать природу чистого «я есть» за пределами «я» состояния сна со сновидениями, содержащего наши желания и стремления. Наконец, следует изучать чистое «я есть» за пределами «я» глубокого сна, преодолевая невежество, обуславливающее наши жизни, и сознавая своё истинное «я» как чистое сознание.

Истинное «Я», которое мы ищем, это не «я» состояния бодрствования, но «Я», лежащее в основе бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна. Обычно мы стремимся к познанию своего физического «я» состояния бодрствования, являющегося лишь сном и иллюзией. Истинная духовная практика начинается тогда, когда мы отстраняемся от «я» состояния бодрствования и внешнего мира, воспринимаемого в этом состоянии, созная их иллюзорность, и учимся смотреть внутрь, устраняя глубокие покровы сознания.

Активизация вибрации «Аум» в её целостности оказывает огромную помощь в данном процессе. «Аум» – это лук; наше Самосознание – стрела; *Брахман*, или трансцендентное состояние, мишень или цель, утверждается в *Мундака-упанишаде*.

Сновидения и астральный мир

Из наставлений Сатгуру Шивайя Субрамуниясвами

Во внутренних мирах, внутренней вселенной, существует жизнь, подобная этой, которую мы переживаем как *джива* (душа), но более целостная, сложная, логичная и гораздо более совершенная. В этом мире, *Антарлока*, существуют великие школы, в которых собираются ученики, чтобы узнать о том более благоприятном будущем, в создании которого они могут участвовать после своего воплощения. Здесь они встречаются и общаются с другими душами, чьи физические тела спят и с которыми они будут взаимодействовать и работать вместе во время своего следующего цикла рождения. Это хорошо спланированная вселенная, как внешняя, так и внутренняя.

Ценность сна для человека, стоящего на пути, состоит в обретении способности преодолевать низшее состояние сна со сновидениями и погружаться глубже в себе в эти школы внутреннего уровня. Это достигается повторением *мантр*, практикой *джана-йоги*, непосредственно перед отходом ко сну после расслабления тела с помощью *хатха-йоги* и диафрагмального дыхания.

Когда *джана* совершается правильно и практикующий поддерживает в себе искреннее желание преодолеть силы физического тела и войти в астральные школы, он прекращает видеть сны. Преобладает глубокий сон. Могут сохраниться сновидения в течение нескольких секунд непосредственно перед пробуждением, когда астральное тело быстро возвращается в физическое, но на них не следует обращать внимания. Однако глубокий сон без сновидений сам по себе свидетельствует о том, что *пуруша* полностью отделён от физических сил, совершенно свободен и пребывает в *Дэвалоке*.

СЛЕДУЕТ ЛИ ЗАПОМИНАТЬ СНЫ? Во многих культурах почти традицией является стремление к запоминанию снов, и соответствующие специалисты могут даже толковать их. Всё это граничит с суеверием и

Другой способ заключается в полном подчинении себя Божеству, в «*Йога-сутрах*» он известен под названием «*Ишвара пранидхана*», в последующей религиозной мысли – под названием «*прапатти*». Этому может способствовать произнесение *мантр*; также этот способ может практиковаться отдельно как развитие высшего чувства поклонения.

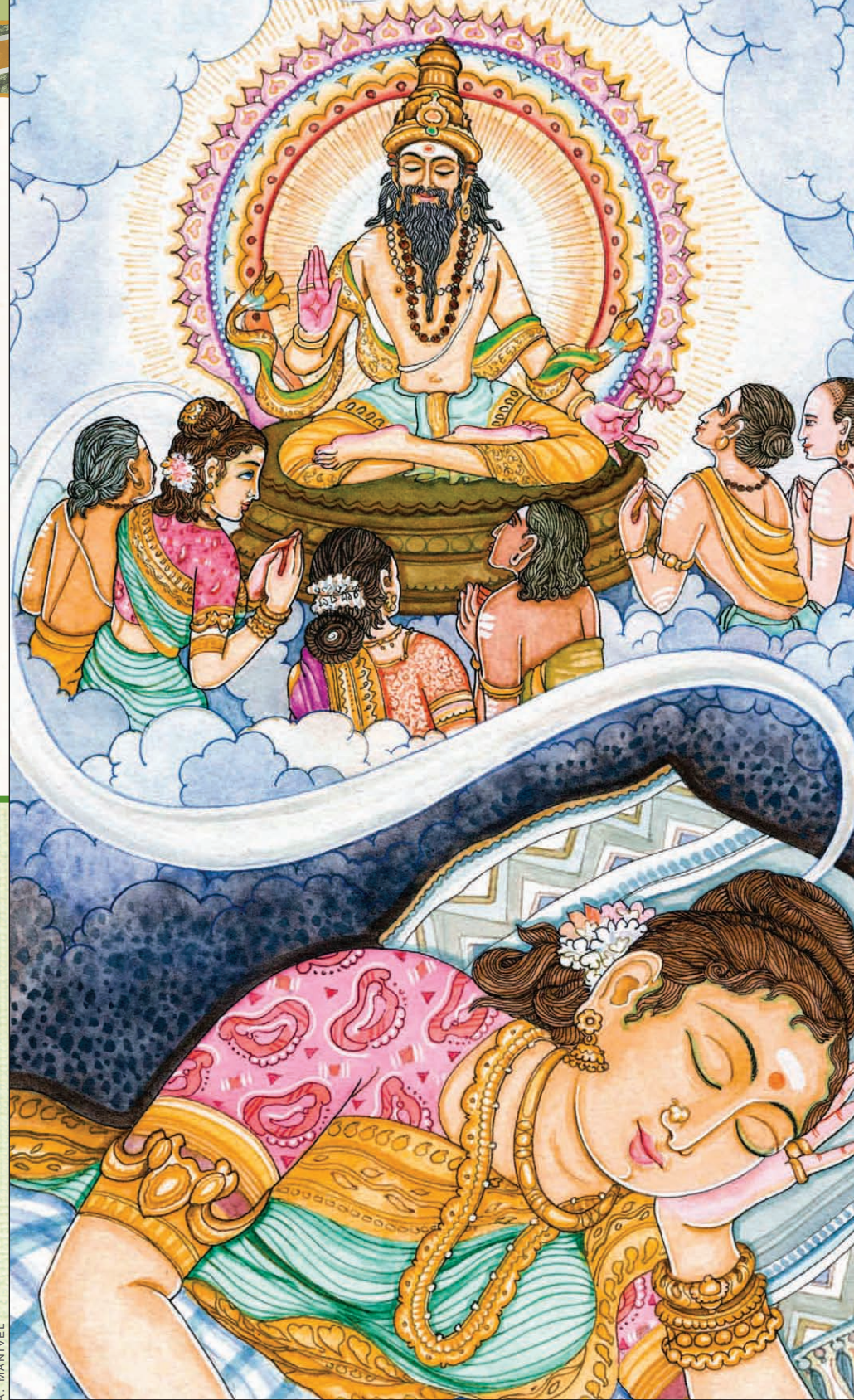
Отношение к другим людям

Как мы обычно воспринимаем себя в соответствии лишь с реальностью состояния бодрствования, так же мы поступаем и по отношению к другим, рассматривая их в основном с точки зрения их реальности бодрствования, то есть на основании восприятия, возникающего при активном общении с ними. Нам следует помнить о том, что любой человек и любое живое существо проходит ежедневно через те же четыре стадии, через которые проходим мы. При восприятии других старайтесь не забывать, что они также являются чем-то превосходящим своё «я» состояния бодрствования. Они тоже каждый день погружаются в глубокий сон и в изначальную реальность. И хотя физически мы разделены, мы составляем одно целое в состоянии глубокого сна. При достижении четвёртого состояния турья мы становимся едины со всем сущим и выходим за пределы телесных ограничений и разделённости сознания.

приносит гораздо меньше пользы для духовного развития, чем другие, более прагматические виды практики. Вступающие на путь и даже более продвинутые практикующие должны стараться забывать сны и укреплять разум и психику с помощью ежедневной *садханы*. На пути *йоги* (*йога марга*), когда достаточно освоены и пройдены *карма марга* и *чарья марга*, запоминание снов может быть полезным и плодотворным, но только во взаимодействии между *гуру* и *ишишья*.

Для тех, кто находится под руководством *сатгуру*, может быть полезным записывать сны каждое утро после пробуждения и возлагать их к его свящённым стопам в конце каждого месяца. Это происходит строго в рамках обучения «*гуру-ишишья*» на протяжении определённого периода времени, не превышающего четыре месяца. Если вы будете заниматься этим самостоятельно, это может привести вас в состояние страха и даже уныния. *Сатгуру* может рекомендовать, чтобы вы забывали свои сны после пробуждения, потому что в случае их запоминания они могут привносить свою реальность в реальность бодрствования и приводить к нежелательным последствиям.

Мы стремимся забыть неприятные сны как можно скорее, поскольку, удерживая их в памяти в сознательном состоянии, мы запечатлеваем их в подсознании и даём возможность проявляться в повседневной жизни. Думать о плохом сне – значит творить. Забыть – значит избежать творения. Поэтому, если вы хотя бы немного беспокоитесь из-за своих снов и не находите под непосредственным ежедневным руководством *гуру*, лучше пропускать их мимо себя и считать не имеющими значения и не являющимися вашей частью, подобно тому как вы относитесь к телевизионной передаче.



Девушка осознанно погрузилась в состояние сна после совершения *джаны* и медитации. Такая подготовка позволила ей достичь школы внутреннего уровня, где она в своём астральном теле встречается с другими людьми. Научившись соединяться со своим *сатгуру* для таких уроков во втором мире, она избегает низших, истощающих энергию состояний сна.

.....

Наука и разум

Вамадэва Шастри (Дэвид Фроули)

На протяжении тысячелетий индийская цивилизация посвящает свои основные усилия развитию внутреннего исследования сознания. *Дхармическая* цивилизация рассматривает изучение сущности сознания в качестве основного способа познания и наиболее важной жизненной цели. Эта внутренняя наука – это высшая наука, поскольку только с её помощью мы можем познать истинную сущность вселенной, её источник и цель, а также природу своего собственного внутреннего бытия, состоящего во всеобщем единстве.

В современной науке с её многочисленными исследовательскими проектами постепенно развивается новый взгляд на сознание, более соответствующий *дхармическим* традициям, чем прежнее, неизменное, материалистическое отношение к миру. Он рассматривает сознание двумя способами.

Во-первых, квантовая физика предполагает наличие единого поля сознания, лежащего в основе вселенной, для объяснения взаимосвязи законов природы. В настоящий момент существование такого всеобщего поля сознания является лишь теорией. Однако оно хорошо известно в *ведийской* мысли как *Брахман*, чистое сознание, лежащее в основе вселенной, *ведийская* идея Бога, Божественной, или Высшей, Реальности, источник и конец всего.

Второй научный подход к рассмотрению сознания предлагается нейробиологией, которая предусматривает изучение структуры мозга, его функций и энергий и исследование их влияния на наш разум и наше познание, включая состояние сна и сновидения. Данный новый способ изучения мозга исследует оздоравливающее воздействие *йоги* и медитации на умственное здоровье и неврологическое функционирование.

Тем не менее, современная наука всё ещё далека от понимания сознания как Высшей Реальности. Проблема заключается в том, что нейробиология считает мозг источником разума и сознания, что ограничивает сознание телом, физической реальностью. С такой точки зрения, химическая медицина остаётся основным методом лечения умственных расстройств.

Согласно индуистской мысли, мозг, разум и сознание связаны между собой, но обладают разной природой. Физический мозг – это инструмент разума, но разум обладает уровнем существования, выходящим за пределы физической реальности. Основа разума, наши *кармические* схемы, покидают тело в момент смерти и переходят в другое тело и в другую жизнь, и это хорошо известно многим йогам, мистикам и оккультистам.

Однако разум, обладающий своей собственной структурой и функциями и являющийся частью природы, также не является высшим бытием. Это инструмент более глубокого сознания, нашего истинного «Я», превосходящего тело и разум, которое является настоящим источником осознания и находится за пределами любого изменения и действия, пространства и времени. *Атман* составляет единство с *Брахманом* как всеобщим сознанием. Всеобщее сознание и воплощённое сознание, или разум, неразделимо связаны между собой.

В основе физического мозга и протекающих в нём химических процессов лежит то, что можно метафорически назвать тонким мозгом энергии и сознания, тысячелестковым лотосом, высшей из семи *чакр*, известных *йогической* мысли. В нём скрыты тайны высшего сознания, и он может быть активирован с помощью *йогических* практик. У обычного человека он находится большей частью в спящем и неразвитом состоянии.

Когда современная наука исследует человеческий мозг для изучения сознания, это подобно исследованию человека по движениям его тени. *Индуистская* мысль учит нас прежде всего тому, как преодолеть мозг с его биологическими ограничениями и импульсами, а затем – как преодолеть разум, являющийся индивидуализированным сознанием, чтобы выйти за пределы наших *кармических* ограничений. Это постепенно приводит нас к познанию чистого сознания, вездесущего всеобщего принципа. Это требует проникновения в сущность нашего осознания, сохраняющегося в основе бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна.



Основные положения писания, Мандукья-упанишада

Мандукья-упанишада содержит чёткое обоснование *йоги* четырёх состояний, оно также содержится во многих разделах *ведийских* и *йогических* текстов. «Мандукья *карика*» Шанкарачарьи подробно объясняет четыре состояния. В ней содержится комментарий Шанкары как к *Мандукья-упанишаде*, так и к комментарию его *парамагуру*, Гаудапады. Это один из величайших трудов *Адвайта веданты*.

Раздел I

1. *Аум*. Негибнущий слог «*Аум*» – это всё. Теперь следует его объяснение. То, что было, что есть и что будет, всё это только «*Аум*». И то, что находится за пределами этих трёх времён, тоже только «*Аум*». Всё – это *Брахман*. «*Я*» (*атман*) – это *Брахман*. Это «*Я*» состоит из четырёх частей.

Раздел II

1. Пребывающий в состоянии бодрствования, обладающий внешним знанием, имеющий семь членов тела и девятнадцать ртов, вкушающий физическое – это *Вайшванара*, всеобщий человек, первая четверть «*Аум*».

2. Пребывающий в состоянии сна со сновидениями, обладающий внутренним знанием, имеющий семь членов тела и девятнадцать ртов, вкушающий непроявленное – это *Тайджаса*, сияющий, вторая четверть «*Аум*».

3. Когда спящий не имеет никакого желания и не видит никаких снов, это глубокий сон, *сусупти*. В состоянии глубокого сна осознание становится единым, скоплением знания. Это состояние блаженства, вкушение блаженства единственным ртом сознания. Это *Праджня*, сила мудрости, третья четверть «*Аум*».

4. Это состояние глубокого сна – владыка всего, знающий всё, внутренний правитель, основа всего, источник и конец всех существ.

5. Отсутствие внутреннего знания, отсутствие внешнего знания, отсутствие их обоих, отсутствие скопления знания, отсутствие наличия знания и отсутствие отсутствия знания, невидимое, находящееся за пределами любой формы, не имеющее признаков, немислимое, чему нельзя научить, что является сущностью восприятия единого «*Я*», находящееся за пределами проявленного мира, благоприятное и недвойственное – это, как говорят мудрецы, четвёртая четверть «*Аум*». Это «*Я*». Его надлежит познать.

Раздел III

1. Это «*Я*» надлежит познать как негибнущий слог «*Аум*», по слогам, четвертям и измерениям – *А-кара*, *У-кара*, *М-кара* – буквы «*А*», «*У*» и «*М*».

2. Состояние бодрствования и Вайшванара – это буква «*А*», первая четверть, первое измерение. Как источник он наполняет всё. Кто знает это, достигает исполнения всех желаний и становится первым.

3. Состояние сна со сновидениями и *Тайджаса* – это буква «*У*», второе измерение. Кто вознёсся и овладел двумя другими состояниями, сна со сновидениями и глубокого сна, тот обретает целостность знания и невозмутимость. В роду знающего это не рождаются не знающие *Брахмана*.

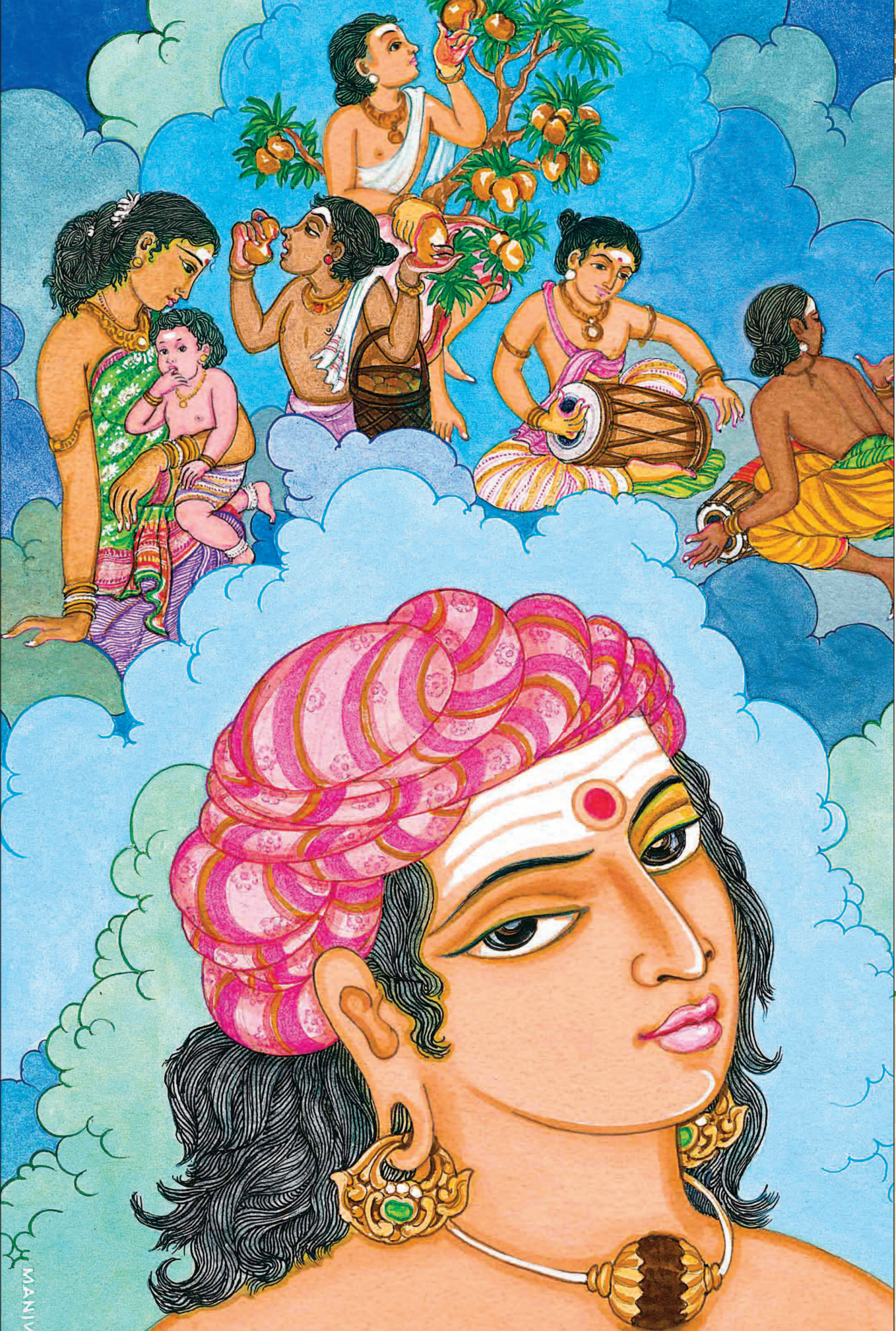
4. Состояние глубокого сна и *Праджня*, буква «*М*», третье измерение, – это измерение, в котором растворяется всё существующее. Кто знает это, измеряет и растворяет всю вселенную.

5. Не имеющее измерения четвёртое состояние, *турия*, находящееся за пределами ощущений, прекращение проявленного мира, благоприятное и недвойственное, – это «*Аум*», это «*Я*». Кто знает это, проникает своим «*я*» в высшее «*Я*»!

Комментарий

«*Аум*» – это вся вселенная, всё время и то, что за пределами времени. «*Аум*» – это наша сущность, проходящая через четыре состояния бодрствования, сна со сновидениями, глубокого сна и *турия*, которые являются его четвертями. Из него возникает всякое время, начиная с движения наших жизней. Это четыре аспекта нашей природы, символизируемой Агни как пламенем жизни и осознания.

Вайшванара обозначает огонь пищеварения как основополагающую энергию состояния бодрствования, индивидуальную душу в состоянии бодрствования. Семь его членов тела – это семь тонких энергий *праны*. Девятнадцать ртов – это пять органов чувств, пять двигательных органов, пять *танматр* (слух, зрение, осязание, вкус и запах) и четыре аспекта разума (*ахамкара*, это; *манас*, разум; *буддхи*, интеллект, и *читта*, подсознательный разум и память).



Состояние сна со сновидениями часто сопровождается возникновением мыслей в подсознании, переживанием прошлых событий, радостью при воспоминании о хорошо проведённом времени и страданием из-за событий, волнующих разум. Здесь человек вспоминает счастливые моменты, проведённые с матерью, летний день, когда он со своим другом наткнулся на дерево манго, усыпанное спелыми фруктами, и годы упорного труда при обучении игре на барабанах.

Тайджаса обозначает огонь разума. В нём отражается память и тонкая сущность нашего опыта в состоянии бодрствования, которая также соединяет нас с тонкими мирами. Это тонкое тело имеет ту же форму и свойства, что и физическое тело, но состоит из энергии, а не из материи.

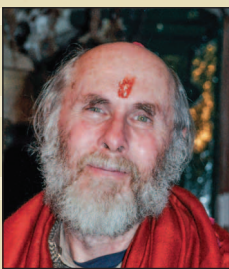
Праджня – это внутреннее пламя мудрости в сердцевине нашего бытия за глубоким сном. Любая радость в жизни происходит от нашей способности доступа к блаженству, или *ананда*, проникающего к нам сквозь состояния отдыха в глубоком сне.

Истинное «*Я*» – это не внешний объект, который может быть познан разумом. Это непроявленный созерцатель всех проявлений. Он пребывает за пределами трёх состояний, бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна, и может быть познан только с помощью преодоления этих трёх состояний и их свойств.

Четыре состояния – это четыре аспекта «*Аум*»: «*А*», «*У*», «*М*» и тишина за пределами их звучания. «*Аум*» – это вибрация космического сознания, звук самого «*Я*». Бодрствование – это первое состояние, ему принадлежат основные ощущения нашего сознания. Сон со сновидениями обладает свойствами как бодрствования, так и глубокого сна, все вместе они составляют сон более крупного масштаба. Состояние глубокого сна поглощает всё. За этими изменяющимися состояниями стоит трансцендентное четвёртое, состояние чистого единства. Следует понимать, что одно и то же «*Я*» и пламя осознания пребывают во всех этих состояниях и стоят за ними.

Заключение

Учитесь преобразовать свою повседневную активность в ежедневное приключение, переживаемое в сознании. Наблюдайте за сменой состояний бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна с глубоким вниманием, поскольку они содержат множества секретных дверей, ведущих к высшему осознанию. Развивайте непрерывное осознание, чтобы всегда оставаться бдительным. Помните о своём вечном паломничестве в сознании, каждый день которого является одним из этапов его космического развёртывания. Осознавайте свои ежедневные движения от бодрствования к сну со сновидениями и глубокому сну и изучайте, как они влияют на тело, *прану* и разум. Будьте пробуждёнными в своём вечно пробуждённом «*Я*». Помните, что уснуть в сознании или потерять своё осознание – это большая беда. Цените каждый день как главный день, вечный день Божественной Жизни. Старайтесь каждый день по-новому использовать свой вечный потенциал. Настраивайте себя на силу сознания, перемещающую вас между тремя состояниями. Пусть она также выведет вас за их пределы. Ваше сознание – это внутренний Управляющий *дхармой* и судьбой в вашей жизни.



ОБ АВТОРЕ

Пандит Вамадэва Шастри (д-р Дэвид Фроули) – автор более тридцати книг по вопросам ведийского знания. Он является обладателем награды «Джьотиш медха прабха» Индийского совета по ведийской астрологии, степени доктора литературы университета йоги SVYASA, в 2015 году удостоен престижной награды «Падма бхушан», присуждаемой Правительством Индии. Вамадэва – советник Совета ведийской астрологии (Council of Vedic Astrology (CVA)) и директор Американского института ведийских исследований. Он ученик Шри Садгуру Шивананда Мурти, был тесно связан с д-ром Б. В. Раманом и является партнёром Чакрапани Д. Уллала.



Йога представляет собой одну из ортодоксальных школ индуизма. Сегодня она являет собой совокупность многих духовных, психических и физических практик, предложенных разными направлениями. Между тем следует оберегать йогу от искажения и размывания (маргинализации) традиции йоги, в связи с попытками отделить её от индийских религиозных традиций и особенно индуизма. (Сухаг Шукла, исполнительный директор Американского Индуистского Фонда)

ЙОГА НА БЛАГО МИРА.

V Международный День йоги в России



V Международный День йоги в Москве 16 июня 2019 года в Таганском парке Москвы торжественно открыли Чрезвычайный и Полномочный Посол Республики Индии в Российской Федерации Д. Б. Венкатеш Варма и Директор Культурного центра им. Джавахарлала Неру при Посольстве Индии в Москве г-жа Махима Сиканд. Класс йоги провела Савита Хариш.



Махима Сиканд, Директор Культурного центра им. Джавахарлала Неру при Посольстве Индии в Москве

Международный день йоги впервые отметили 21 июня 2015 года. За год до этого знаменательного события Премьер-министр Индии Нарендра Модии обратился в Генеральную Ассамблею ООН с предложением ежегодно отмечать в самый длинный день в году в Северном полушарии (21 июня, день летнего солнцестояния) Международный день йоги. Внесённая Индией резолюция (№ 69/131 от 11.12.2014) была поддержана всеми 175 государствами, представленными в ООН, и 12 декабря 2014 года Генеральная Ассамблея ООН провозгласила 21 июня Международным днем йоги. В резолюции было отмечено, что йога дает «комплексный подход к здоровью и благополучию». Генассамблея предложила всем государствам ООН в соответствии с их национальными традициями отмечать новый памятный день, чтобы повысить знания своих жителей о пользе йоги.

В том же 2015 году на саммите БРИКС Нарендра Модии поблагодарил президента РФ В. В. Путина за то, что Россия поддержала в ООН идею об установлении международного Дня йоги. В свою очередь президент России пообещал «попробовать заняться ею...» Можно сказать, с этого исторического момента Россия сделала первый весомый шаг к легитимизации йоги, после чего она свободно зашагала по стране.



Все фото: «ИНДУИЗМ СЕГОДНЯ»

Празднование I Международного дня йоги в России состоялось 21 июня 2015 года на Фестивальной площади парка Сокольники в Москве. Организатором выступил Культурный центр им. Джавахарлала Неру при Посольстве Индии в Москве. В 2016 году празднование II Международного Дня Йоги

в Москве прошло на Пушкинской набережной в Парке им. Горького. Организатором праздника стал также Культурный центр им. Джавахарлала Неру при Посольстве Индии в Москве. На этот раз День йоги отметили в более чем 50 регионах России.

В 2017 и 2018 годах основными площадками мероприятия в Москве стали Парк Красная Пресня и Музей-заповедник Царицыно, соответственно, отмеченные масштабными событиями – выполнением 108 последовательностей «Сурья Намаскар» («Приветствий Солнцу») и работой более 50-ти площадок с бесплатными занятиями.

V Международный День Йоги в Москве прошёл в три этапа, на трёх площадках города: 16 июня (открытие) – в Таганском парке, 21 июня – в парке Зарядье и 23 июня – в парке Царицыно. В России V Международный День Йоги отмечался в 65 её регионах и собрал рекордное число участников, объединив тысячи людей с общей целью – быть здоровыми, сильными, энергичными и счастливыми.

Провозгласив 21 июня Международным днем йоги, Генеральная Ассамблея привлекла внимание к всесторонней пользе этой древней практики для здоровья и благополучия в нашем современном мире. Глава ООН отметил не только оздоровительное значение древнеиндийской физической и духовной практики, но и её способность сплачивать общества и воспитывать взаимное уважение: «Йога может принести вклад в развитие и примирение народов».



Д. Б. Венкатеш Варма, Чрезвычайный и Полномочный Посол Республики Индии в Российской Федерации: «Внутренняя гармония – это то, что ищут и находят россияне в йоге»

Дружественное рукопожатие: «Это праздник для всех нас. Для человека, практикующего йогу в России, – это ещё и день победы: «легитимизации» йоги и признание её на государственном уровне; для преподавателей йоги – их международный профессиональный праздник. Поздравляю всех коллег и друзей с этим знаменательным событием!» – Главный редактор журнала «Индуизм сегодня» Динанатха Бодхисвами (Дмитрий Борзунов)



ИЗ ВЕД

Познавшие Брахмана

Описание Единого всепроникающего Существа (Пуруши) в «Шветашватара-упанишаде»

Ниже приводится отрывок из «Шветашватара-упанишад» (3.7-21) «Яджурведы», в котором описывается Неопикуемый Брахман (перевод на англ. Раймона Паниккара).

.....

7. Ещё выше – Брахман, высший, великий, скрытый в телах всех этих существ, Единый, охватывающий всё, Владыка* – познав Его, люди обретают бессмертие.
8. Я узнал этого могущественного Пурушу, золотого, как Солнце, превосходящего любую темноту. Познав Его, человек превосходит смерть, нет другого пути для достижения этой цели.
9. Нет ничего превыше Него, меньше Его, величественнее Его. Он вздымается, как дерево, укоренённое в небесах, Единый, Пуруша, Он наполняет Собой весь этот мир.
10. Тот, кто возвышается высоко над этим миром, – лишён формы, свободен от страдания. Те, кто знает это, становятся бессмертными, прочие – погружаются в несчастья.
11. Пребывающий во всех лицах, головах и шеех, сокрытый в сердце каждого существа, Всепроникающий, Владыка – это Он. Поэтому Его называют Вездесущим, Шивой (Благим).
12. Поистине, этот Пуруша – могущественный Повелитель, Тот, кто приводит в движение всё существующее, Оставаясь при этом незапятнанным. Он Владыка и извечный Свет.
13. Пуруша, размером с большой палец, есть внутренний Атман, всегда пребывающий в сердцах существ. Он проявляет Себя посредством сердца, разума и духа. Знающие это становятся бессмертными.
14. Тысячеголовый Пуруша, тысячеглазый, тысяченогий, охватывающий Землю со всех сторон, Он превышает её на ширину десяти пальцев.
15. Поистине, этот Пуруша – весь этот мир, всё, что было и что будет. Он Владыка бессмертия и каждого существа, вскормленного пищей.
16. Со всех сторон – Его руки и ноги, со всех сторон – Его глаза, головы, лица, со всех сторон – уши. Он стоит, охватывая всё в этом мире.
17. Отражающий качества всех чувств, Сам лишённый всех чувств, Он Повелитель и Бог всего сущего, Всеобщее прибежище.



Внутри и снаружи: медитирующая воспринимает Высшее Существо (Пурушу) как свой внутренний свет и внешнюю форму

.....

18. Дух, воплощённый в граде с девятью вратами, игриво резвится повсюду вне его. Он Правитель всего мира, всего, что движется, и что неподвижно.
19. Без рук Он хватает, без ног – бегаёт, без глаз Он видит, без ушей – слышит. Он знает то, что возможно познать, Его же никто не знает! Его называют великим изначальным Пурушей.
20. Тончайший из тонких, величайший из великих, Атман сокрыт в пещере сердца каждого существа. Тот, кто свободный от всех желаний, по милости творца созерцает Его, лишённого скорби, увидит Владыку и Его Славу.
21. Его я знаю, этого нестареющего, изначального Атмана, пронизывающего всё своей всепроникающей силой. Рождение останавливается для тех, кто знает Того, которого познавшие Брахмана называют Вечным.

* Здесь и далее в тексте «Шветашватара-упанишад» ईश (īśa) – «Владыка» – стойкий эпитет Шивы. – Прим. ред.

Раймон Паниккар (Raimon Panikkar) (1918-2010) был доктором наук, философии и теологии. Его антология стихов «Опыт Вед» (The Vedic Experience), отрывок из которой приведён выше, – результат десятилетней работы в Бенаресе над переводом древних текстов при содействии знатоков Вед.



В МИРЕ

Восстановление славы индийской цивилизации

На прошедшей в Дели конференции о «мягкой силе» изучались возможности влияния Индии на глобальные процессы в сфере культуры и религии, не связанные с применением военной силы и экономической мощи

Димпл Каул, Дели

В первоклассной делийской гостинице «Тадж Махал» с 17 по 19 декабря 2018 года прошла первая индийская конференция о «мягкой силе» под эгидой одноимённого Центра Индийского фонда. Мероприятие проходило при поддержке Индийской академии, Индийского совета по культурным связям и Мемориального музея и библиотеки им. Неру, при академическом содействии Университета Наланды города Раджгир и Центра общественной дипломатии Университета Южной Калифорнии.

Центр «мягкой силы» проводит исследования различных аспектов индийского культурного влияния, включая *аюрведу*, кинематограф, кулинарное искусство, дизайн, ремёсла, спорт, литературу, музыку, сценические виды искусства, религию, туризм, музеи, изобразительное искусство и йогу.

По мнению Рамы Мадхави, директора Индийского Фонда, главная цель деятельности центра заключается в том, чтобы научить людей, представляющих Индию в других странах, эффективно пропагандировать и использовать индийскую «мягкую силу», в том числе при содействии посольств Индии по всему миру.

В конференции приняли участие 63 докладчика из 16-ти стран, общее число участников составило 300 человек. Среди докладчиков были учёные, практикующие врачи, эксперты, работники искусств, политики и дипломаты. Это хорошо организованное мероприятие транслировалось в прямом эфире, полная запись размещена на сайте YouTube (bit.ly/softpower-delhi).

Конференция проходила в то время, когда осознание «мягкой силы» Индии в различных областях нуждается в признании, особенно среди простых граждан. Есть множество вещей, которые мы в Индии принимаем как должное: духовность, плюрализм, гуманизм, почтительное отношение к природе, жизнестойкость. Но данные моральные принципы вовсе не являются нормой поведения повсеместно. Индию уважают во всём мире за её мудрость, и индийцы должны осознать это и гордиться этим. С этой целью Центр планирует проведение ряда небольших конференций по всему миру.

Во время открытия конференции д-р Виная Прабхакар Сахасрабудхе, президент Индийского совета по культурным связям и член нижней палаты парламента «Раджа Сабха»,

подчеркнул, что идея «мягкой силы» скорее распространяется в головах, а не на какой-либо географической территории. «Мягкая сила» подобна харизме – не одного человека, но страны, сообщества или культуры», – заявил он. По его мнению, «мягкая сила» может указать путь «к свободному от конфронтаций гармоничному мировому сообществу».

Затем Шри М. Венкай Наиду, Вице-президент Индии, подробно осветил тему конференции: «Политика «мягкой силы» определяется как способность наций формулировать свои предпочтения и воздействовать на поведение других наций посредством их собственной заинтересованности и готовности к взаимодействию, а не с помощью принуждения. Она состоит из трёх основных положений: культура нации, её политические ценности и внешняя политика. Она включает способность оказывать влияние на других с помощью убеждения и формирования предпочтений при содействии культуры, знаний, духовности и внешней политики. С незапамятных времён Индия является одной из главных культурных сил в мире. Она была известна как *Вишвагуру* («всеобщий учитель»), поскольку осуществляла культурное, духовное



Изучение «мягкой силы»: (слева направо) Х. Е. Венкай Наиду, Вице-президент Индии, выступает на открытии конференции; руководители, советники и сотрудники организатора конференции – Индийского фонда

и интеллектуальное руководство. «Мягкая сила» представляет собой одну из новейших систем взглядов, при использовании которой Индия может понять и укрепить свою роль в установлении мирового порядка. От йоги и духовности до «Болливуда», от *бхарата-натяма* до буддизма, от кухни до туризма – Индия располагает огромным потенциалом использования своей «мягкой силы» для развития своего мирового влияния».

На второй день утреннее заседание, посвящённое «мягкой силе» воздействия кулинарного искусства, оказалось неожиданно увлекательным. Манджит Сингх Джилл, Президент Индийской федерации кулинарных ассоциаций, рассказал об аюрведических корнях индийских кулинарных традиций, подчеркнув, что индийское кулинарное искусство зиждется на здоровом образе жизни и бережном отношении к природе и что эти древнейшие знания могут использоваться в кухнях других стран для развития их в том же направлении.

Основной доклад следующего заседания, посвящённого общественной дипломатии, сделал Сайед Акбаруддин, Постоянный представитель Индии в ООН. Этот видный дипломат подчеркнул влияние индийской «мягкой силы» – как явной, так и скрытой, как признанной, так и непризнанной, – начиная с Хансы Мехты, добившейся изменения в тексте Всеобщей декларации прав человека слов «все люди (*англ. – all men*) рождаются равными» на «все человеческие существа (*англ. – all human beings*) рождаются равными». Другие

выступавшие говорили о благотворном влиянии в рамках «мягкой силы» различных индийских фестивалей, проводимых за границей, предоставляемых стипендий для обучения иностранцев, технического сотрудничества, гуманитарной помощи нуждающимся странам и даже участия Индии в миротворческих операциях ООН.

В ходе заседания о музеях Дипика Ахлават, музейный куратор и консультант в области искусства из Великобритании, отметила, что большинство западных музеев, содержащих награбленные у коренного населения коллекции, в действительности представляют собой наследие колониального прошлого. Как следствие, в таких музеях исконная культура, традиции и обычаи представлены с позиций колониального взгляда на мир, и в этом видится серьёзная проблема. Имеют место попытки противодействия возвращению в Индию украденных несколько столетий назад французами бронзовых скульптур.

В ходе заседания, посвящённого сценическому искусству, в котором приняли участие делегаты из США, Великобритании и Нидерландов, говорилось об искреннем почитании индийских артистов зрителями по всему миру и об их тёплом приёме за границей. Участники заседания размышляли о том, почему этого не происходит в более широком масштабе, как внутри страны, так и за рубежом. Члены рабочей группы по искусству, ремёслам и дизайну обсудили, как работники этих сфер вносят разнообразие и многоплановость во всё более глобализируемый монокультурный мир.

Заседание, посвящённое йоге, внесло в работу конференции значительное оживление. Нуф Марвай из Саудовской Аравии рассказала, что женщина-преподаватель йоги в её стране сталкивается, прежде всего, с барьерами гендерного характера, и что её стойкость и

решительность в этом вопросе, помимо всего прочего, способствует постепенному преобразованию отношения к женщине в обществе. Гопаи Каллаил, «главный миссионер» службы *Google marketing* в США, рассказал, как он организовал в административных зданиях компании *Google* йога-классы, на которых в последнее время начали практиковать даже пение *бхаджанов*. Некоторые делегаты высказали сомнения, будет ли это разрешено в индийских компаниях, поскольку власти всегда могут сослаться на «светский характер» общества, чтобы наложить запрет на религиозные традиции. Между тем, Сухаг Шукла, исполнительный директор Американского Индуистского Фонда, предостерег участников от искажения и размывания (маргинализации) традиции йоги, особенно в связи с наблюдающимися попытками отделить йогу от индийских религиозных традиций и особенно индуизма.

Бхарат Бала, талантливый и популярный индийский кинорежиссёр, продюсер и сценарист, автор знаменитого «Ванде Матарам», выступил с волнующим докладом и демонстрацией видеоролика о «мягкой силе», в котором продемонстрировал красоту Индии и её народа с помощью увлекательных историй. Ощутимая любовь Балы к своей стране и её наследию эмоционально передалась аудитории, восхищённой работой режиссёра. Особенно запомнился короткий, но проникновенный фильм на языке коси о поэзии Халдар Нага. Зал разразился бурными аплодисментами, когда Бала сообщил, что планирует создать тысячу таких фильмов на местных языках, предназначенных для широкой аудитории, включая молодёжь.

Вечер завершился восхитительным и очаровавшим зрителей выступлением танцевального коллектива «Радха Кальпа», в ходе которого Рукмини Виджаякумар воплотила



Фрагменты конференции: (слева направо) вечерняя танцевальная программа, подготовленная коллективом «Радха Кальпа»; Сударшан Рамабадран, организатор конференции и директор Центра «мягкой силы» Индийского Фонда; внимательная и изысканная аудитория; повар Джилл во время своего увлекательного доклада о питании; делегаты задают вопросы после выступления

в танце женское божественное начало. Зал оставался заполненным зрителями до самого конца, что свидетельствует о высоком уровне организации конференции.

Третий, и последний, день работы открылся заседанием, посвященным аюрведе, в ходе которого с глубоким и не лишённым чувства юмора докладом выступил д-р Васант Лад из Института Аюрведы США. Д-р Абхишек Джоши с острова Бали сообщил о том, как развивается применение аюрведы на этом острове. Он также рассказал о своей работе среди местного населения, направленной на развитие традиционной балийской медицины с помощью использования принципов аюрведы. Раджив Васудэва, основатель и генеральный директор индийской сети больниц *AyurVAID*, подчеркнул необходимость понятного и единого освещения принципов аюрведы повсеместно в Индии. Д-р Рамкумар Кутти поддержал эту позицию, указав на важность того, чтобы индийские практикующие специалисты обладали определённой концепцией популяризации этой медицинской системы, иначе она может оказаться оторванной от своих исконных корней.

На заседании, посвященном образованию, выступили такие ветераны в этой области, как Суайна Сингх, ректор Университета Наланды; к.и.н. Татьяна Шаумян, Институт востоковедения РАН, Москва; Шаунака Риши Дас, Оксфордский центр индуистских исследований, Великобритания; д-р Субхаш Как, Государственный университет Оклахомы, США; д-р Рамдас Ламб, факультет религиоведения Гавайского университета, США, и Ком Карпантье де Гурдон, журнал *World Affairs Journal*, Франция.

Суайна Сингх подчеркнула в своём выступлении, что индийская «мягкая сила» органически присуща нашей системе образования. По её мнению, в этом кроется одна из причин того, что индийцы являются руководителями крупнейших мировых предприятий по производству программного

обеспечения. Шаунака Риши Дас отметил, что из-за «интеллектуально-колониального контекста» индуизм лучше изучать в Лондоне, а не в Дели.

Рамдас Ламб рассказал о своих курсах и специальной программе для студентов индуистов. Он отметил, что на Западе буддизм преподают буддисты, ислам – мусульмане, иудаизм – иудеи, христианство – христиане, а вот индуизм, – очень редко преподаётся индуистами.

На заседании, посвященном туризму, Анурадха Гоял указала на то, что все темы, затрагиваемые на конференции, так или иначе связаны с туризмом, а традиция совершения религиозного паломничества (*ятры*) объединяет всю Индию и предполагает, что люди из разных областей страны могут посещать друг друга. Маниш Синха, основатель компании *Unhotel*, Индия, сообщил, что сеть *Unhotel* предоставляет возможность неиндийцам, и особенно студентам, по-новому взглянуть на Индию, освободившись от приобретённых ранее клише.

Д-р Дэвид Фроули отметил, что источник «мягкой силы» индийской духовной традиции – эмпирической природы. Слова Дены Мерриам, основателя организации «Женская всеобщая инициатива за мир», о том, что она является индуисткой и открыто говорит об этом, были встречены аплодисментами. Подобным образом, родившаяся в Германии, но сейчас проживающая в Индии писательница Мария Вирт высказала пожелание, чтобы индуисты гордо несли славу своей религии, проповедующей взаимосвязь и осознанность.

Конференция завершилась обсуждением «мягкой силы» языка и литературы под председательством Макаранда Паранджапе из Индийского института перспективных исследований в городе Шимла. Он посетовал на отсутствие критических изданий и переводов многих важных индийских текстов. Поль Пальмароцца, преподаватель санскрита в школе Сент-Джеймс в Лондоне, рассказал, как в этом учебном заведении санскрит преподаётся с



начальных классов. Делегаты были восхищены видеозаписью, на которой английские школьники читают *шлоки* на санскрите Королеве.

Чирапат Прапандвидья, профессор кафедры санскрита Университета Синлапакон, Таиланд, рассказал о связи между культурами Индии и Таиланда, обусловленной прежде всего влиянием буддизма. Он удивил многих утверждением о том, что Индия оказала большое влияние на Таиланд, который в XIX веке был единственной страной Южной Азии, избежавшей колониального господства.

Американский писатель Роберт Арнетт подчеркнул (как это сделал ранее Вицепрезидент Наиду), что на протяжении тысячелетий Индия хранит божественную истину во благо всего человечества. Он обратился к индийцам XXI века с призывом продолжать эту традицию и направлять духовно обанкротившуюся западную цивилизацию.

Оскар Пуджол, индолог из Испании, поддержал мнение о том, что «жесткая сила» не может существовать без «мягкой силы». Он привёл пример распада Советского Союза в подтверждение того, что «жесткая сила» исчезает при отсутствии «мягкой силы». Политика «жесткой силы» приносит краткосрочные, но не долгосрочные результаты.

Парамачарья Садашиванатхасвами, Главный редактор журнала «Индуизм сегодня» (англ. издание), рассказал о работе журнала, направленной на освещение индуистских традиций и культуры по всему миру. Он подчеркнул необходимость использования «мягкой силы» индуистских храмов и индуистского сообщества, а также воспитания религиозного чувства, которое эти храмы лелеют. Они – удивительное проявление индуистской веры и религиозной практики, вдохновляющие миллионы и миллионы паломников и искателей со всего мира.

Величественная красота индуистских храмов пробуждает чувство единения с Божественным, которое необходимо испытать, чтобы поверить в него, и Индия должна развивать этот скрытый потенциал. А государственные и иные организации должны использовать в качестве символа «Невероятной Индии» (Incredible India) не только Тадж Махал.

Парамачарья сказал: «На протяжении тысячелетий существуют святые места-храмы,

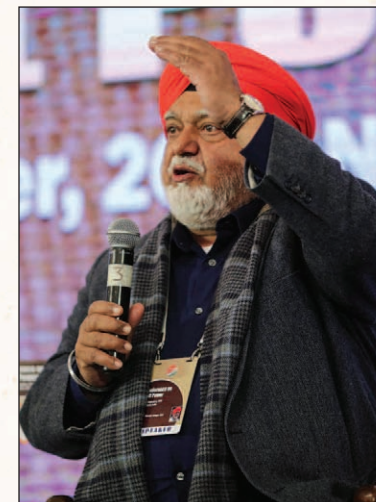


предоставляющие духовное прибежище для всего мира, разочаровавшегося верованиями, исключая сомнения и поиски и требующими абсолютной приверженности какой-либо книге. С учётом наличия более тысячи индуистских храмов в Америке и сотен в Европе мы уже обладаем живыми источниками, посланниками индийского знания и доброй воли по всему западному миру».

Возникает вопрос, готовы ли мы использовать эту скрытую силу. Лишь потому, что мы называемся светской страной, мы не должны отказываться от нашего наследия, в сущности – своей индуистскости. Настало время обратить серьёзное внимание на наши храмы и признать их стратегическое место в созвездии «мягких сил». Индийцам пора понять, принять и использовать «мягкую силу» наследия

древнейшей из существующих в мире цивилизаций.

Конференция завершилась на этой вдохновляющей ноте. Произошёл обмен визитными карточками и адресами электронной почты, был утверждён план проведения в будущем «малых» конференций, начиная с конференции в Сингапуре в январе 2019 года под эгидой Индийского Фонда и Центра «мягкой силы».



Кому принадлежит право голоса?

Редколлегия журнала «Индуизм сегодня»

Мы обратили особое внимание на выступление Джонатана Макглори из размещающейся в Лондоне компании *Portland Communications*. Эта организация занимается в основном связями с общественностью и, помимо прочего, публикует ежегодный отчёт под названием *Soft Power 30 Report*, содержащий рейтинг 30-ти стран, обладающих наибольшей «мягкой силой». Вопрос, поставленный г-ном Макглори, очевиден, и он немедленно задал его в начале своего выступления: «Почему Индия не входит в эту тридцатку?» Согласно исследованиям компании, Индия занимает 42-е место, тогда как 19 европейских стран входят в тридцатку, в том числе Норвегия (13-е место), Финляндия (15) и Ирландия (19), в каждой из которых проживает всего около пяти миллионов человек и которые вряд ли можно считать локомотивами «мягкой силы».

Мы не располагаем какими-либо убедительными объяснениями столь плачевной ситуации. Что бы ни измерялось при со-

ставлении данного рейтинга, это явно не соответствует тому, что, как выяснилось после двух дней выступлений экспертов в этой области, большинство делегатов понимает под термином «мягкой силы». Однако, что действительно можно считать проявлением «мягкой силы», так это присвоение компанией *Portland* прерогативы составлять подобные рейтинги и освещать данную тему.

Как могли заметить наши читатели, подобная ситуация сложилась в ходе скандала вокруг калифорнийского учебника, связанного с преподаванием истории Индии и индуизма. Возникает вопрос, кто обладает властью определять то историческое «освещение», которому необходимо следовать. Должны ли это быть некие нейтральные стороны из академической среды – те, кто следует марксистской интерпретации истории и фрейдистскому пониманию религии? Или это должны быть в равной степени квалифицированные учёные, отвергающие такие интерпретации и стремящиеся предоставлять информацию в понятном для граждан Индии и индуистов виде?

Профессор Арвинд Шарма из канадского Университета Макгилла на недавнем Мировом съезде индуистов поставил этот вопрос в другом контексте: «Кто те люди, которые в настоящее время говорят нам, кем мы являемся и кем должны быть?» Он определил три источника: западные индологи и их «индийские приспешники», либералы, под которыми он подразумевает индийцев, считающих, что наилучший путь для Индии – принятие культуры, законодательства и взглядов Запада (именно тот тип колонизированного мышления, который так истоково стремился возвращать Лорд Маколей), и марксисты, всё ещё сохранившие и обладающие значительным влиянием в Индии, стремящиеся к углублению разобщённости индийского общества.

В Калифорнии преобладали западные индологи, требовавшие заменить слово «Индия» словами «Южная Азия», а «индуизм» – словами «религия *Вед*». Они даже заявляли, что такая религия «в принципе не существует» сегодня, – несмотря на то что термин «индуист» присутствует на индийских бланках переписи населения и, несомненно, ис-

пользуется как в законодательстве, так и в повседневной речи.

Какое отношение всё это имеет к обсуждению «мягкой силы» Индии? Во-первых, Индия должна следовать примеру Китая и воспитывать своих собственных высококлассных историков и политологов, способных заменить западных индологов и учёных в качестве признанных специалистов по Индии.

Во-вторых, пока Индия не обрела контроль над освещением своей истории и «мягкой силы», она должна держать на расстоянии западные организации, желающие диктовать свой способ освещения, так как от них нельзя ожидать истинной приверженности интересам Индии.

Новый индийский Центр «мягкой силы» мог бы составить и распространять свой собственный, более осмысленный, рейтинг мировых лидеров «мягкой силы», основанный на серьёзных исследованиях и методологии. В противном случае освещение индийской «мягкой силы» будет таким, каким его хотят видеть на Западе, и не будет принимать во внимание любую «мягкую силу», которая может затронуть его интересы.



ТАНЕЦ

Дань уважения выдающемуся учителю

В Канаде Приямвада Шанкар передаёт наследие танца *бхаратанатъям* и прививает глубокое уважение к индуизму и его несравненной культуре

Нандини Рамани, Канада

Приямвада Шанкар – первая ученица Т. Баласарасвати, легендарной исполнительницы *бхаратанатъям*, учившаяся у неё в Мадраасской музыкальной академии. Приямвада – одна из наиболее уважаемых и любимых исследователей и преподавателей этого древнего южноиндийского классического танца, остающихся верными традиционному стилю школы Баласарасвати. Последние 52 года она живёт на Западе, в настоящее время – в Канаде, и почитается как живая легенда многими ценителями традиционной культуры и искусства.

Учитель Приямвады – Т. Баласарасвати – была верной последовательницей знаменитой танджавурской традиции танца и вызывала восхищение своим точным следованием её стилю. Высоты чистоты этой традиции выражались в создаваемых ею основных движениях и образах. Её исполнение «чистого танца» (*нритта*) было «изюминкой» её мастерства. Её также называли «Царицей *абхиная*» (танца, передающего смысл, букв. – «мимики, театрального представления»). – Прим. ред.). Она увлекала зрителей безграничным, уникальным подношением изысканного *абхиная*. В танце *бхаратанатъям*

она представляла своей аудитории прекрасные зрительные образы музыки, воплощённой в форму. В 2018-2019 годах в Индии и США отмечается столетие со дня рождения Баласарасвати. Тридцатиминутный документальный фильм о Баласарасвати см. на сайте: bit.ly/balasaraswati.

На протяжении восемнадцати лет упорного ежедневного обучения Баласарасвати передавала эту драгоценную форму искусства Приямваде, которая успешно сохраняет и продолжает традицию в своих выступлениях и преподавании в Северной Америке.

В 1950-х и 1960-х годах *бхаратанатъям* в Индии переживал возрождение. В это золотое время Приямвада была сияющей звездой. Она дала огромное количество концертов в Мадраасской музыкальной академии и во многих других прославленных заведениях по всей Индии. В 1962 году она возглавила первую индийскую культурную делегацию в Непал. Когда ей было всего двенадцать лет, она стала одной из самых молодых исполнительниц *бхаратанатъям*, которым оказал почести Пандит Джавахарлал Неру, первый премьер-министр Индии.

Приямвада черпает вдохновение для своей жизни и стремлений в танце *бхаратанатъям*,

Жизнь в танце: (по часовой стрелке, начиная сверху) групповая фотография Приямвады (в центре, в красном сари и в очках) с её нынешними ученицами; выступление Приямвады в 1968 году; Баласарасвати и Приямвада во время подготовки к выступлению в Индии в начале 60-х годов; Приямвада с Премьер-министром Пандитом Джавахарлалом Неру; Приямвада Шанкар получает Медаль Квебекской национальной ассамблеи.

музыке стиля *карнатик* и в других сокровищах индийского культурного наследия. Она обладательница канадской Премии за культурное многообразие и награждена орденом «За заслуги» своего города. Но самое важное – Приямваду любят её ученицы, перенимающие от неё главные ценности искусства и жизни, которые признаются и провозглашаются как часть драгоценного культурного наследия Индии, а точнее – индуизма.

Приямвада также – уважаемый знаток санскрита. Под чутким присмотром своего отца, д-ра В. Рагхавана, всемирно известного санскритолога и индолога, она освоила такие авторитетные трактаты, как «Натя Шастра»,



основополагающий текст о сценическом искусстве.

Приямвада часто выступает в школах, техникумах и университетах с лекциями о различных аспектах индуизма, искусства и культуры, оказывая на протяжении последних нескольких десятилетий значительное влияние на канадскую культурную мозаику. Как член Межконфессионального совета, задачей которого является поиск новых путей для распространения в обществе информации о различных вероисповеданиях и традициях, она глубоко вовлечена в работу и посвящает себя содействию общественной гармонии и единству.

Сегодня вместе со своим мужем, детьми и внуками Приямвада смешалась с потоком жизни современной мультикультурной Канады. Эта уважаемая представительница

пожилого поколения всё ещё работает без устали для сохранения, развития и распространения великих сокровищ индуистской культуры и индийской эстетики.

На протяжении последних пяти лет она выступает на благотворительных концертах по особым случаям, сняла учебный документальный фильм «Танец, достойный Богов» (*A Dance the Gods Yearn to Witness*) (см. небольшой отрывок на сайте bit.ly/priyamvada-clip) и передаёт свою страсть к *бхаратанатъям* и индийским традициям своим ученикам.

Давайте воздадим должное этой целеустремлённой женщине, «миссии в едином лице», стремящейся распространять традицию Баласарасвати в Северной Америке. Пусть эта преданная своему делу исполнительница станет примером для нас и образцом для подражания будущему поколению.



Знакомство с традицией индийской миниатюрной живописи

Наш художник из Чандигарха рассказывает о колоссальных совместных усилиях и высоком уровне подготовки, необходимых для создания миниатюр, очаровывающих весь мир уже на протяжении нескольких столетий

БААНИ СЕКХОН

Индийская миниатюра – это образец совершенства. Каждое произведение, будь оно выполнено на небольшом холсте или любой другой рабочей поверхности, богато содержанием, насыщено живыми красками и максимально полно отображает сюжет. На миниатюрах, как правило, изображаются пейзажи с пышной растительностью, изящные фигуры или традиционные сюжеты.

Этот вид искусства требует филигранной работы кисти, большого опыта и знания различных техник живописи. По сути, в одной миниатюре может быть представлена работа специалистов в нескольких различных областях, не только та, которую мы обычно представляем

себе, когда говорим о «живописи» (создание композиции, выбор цвета и так далее), но подразумевающая также создание самой поверхности для нанесения рисунка, подготовку различных натуральных красителей и множество этапов создания изображения, от начального эскиза до законченного произведения.

Миниатюры создавались не как самостоятельные произведения искусства, а скорее как повествования и иллюстрации к различным манускриптам и книгам. Изначально традиция развивалась в основном как способ изображения Божественного начала. Она приобрела размах в ходе возрождения вишнуизма и роста движения бхакти в XVIII веке. Религиозная литература, такая как «Гита Говинда», «Бхагавата Пурана» и «Сурасагара», стала ис-

точником вдохновения для индийских живописцев. Даже заказанные для дворов индуистских махараджей миниатюры отражают уважение к священным писаниям и религиозным эпическим произведениям.

Различные стили и сюжеты

Под покровительством раджпутских княжеств мастера развивали в каждом из них свой особый стиль. Появлялись различные школы живописи, в том числе *Кангра*, *Бунди*, *Джайпур*, *Мевар* и *Марвар*. В то время в качестве сюжетов использовались в основном мифологические истории, *ragi* (музыкальные композиции), религиозные тексты, поэзия, фольклор и сцены из придворной жизни, дополнявшиеся текстом с пояснениями.

Классический стиль: (слева) Рама, Сита и Лакимана у жилища Бхарадваджи, из цикла «Рамаяна»; (справа) этот портрет под названием «Бани Тхани» (дословно – «нарядная девушка») считается индийской Джоконой. Он характеризуется уникальными чертами традиционного стиля: высокий лоб, изогнутые брови, продолговатые глаза в форме лепестков лотоса и заострённый подбородок. Царица Бани Тхани была известной певицей и поэтессой из Кишангарха. Она и её царственный супруг умерли в 1760-х годах.

Многие знаменитые сюжеты, неподвластные времени, пользовались особой популярностью у живописцев на протяжении всей истории индийского изобразительного искусства. К примеру, серия «Бхагавата Пурана» содержит мифологические сюжеты. Миниатюры, основанные на сюжетах главного вишнуитского писания, носящего то же название, представляют вишнуитский взгляд на космический порядок. На картинах изображали нравоучительные истории (в основном с участием Вишну) для более глубокого понимания *дхармы*, *бхакти* и *мокши*.

Миниатюры из серии «Рагамала» («гирлянда из *раг*») визуально отображают различные индийские музыкальные композиции. Они иллюстрируют разные настроения в музыкальных композициях, указывая также сезон и время дня, когда каждая *рага* должна исполняться. Каждая из миниатюр посвящается различным индуистским Богам и *раги*, изображенные в серии, воспевают их в течение всех шести времён года.

Популярная серия «Гита Говинда», основанная на религиозной песне с таким же названием, написанной санскритским поэтом Джаядэвой, изображает любовь Радхи к Кришне в об-

разе простого пастуха. Она зрительно отображает мысль о том, что божественная любовь к Богу – это единственный путь к спасению.

Среди других серий – легендарная «Сура-сагара», посвящённая поэзии святого Сурда-сы; серия «Рамаяна», изображающая приключе-ния и подвиги Рамы; серия «Дашаватара», показывающая десять *аватаров* Вишну; и се-рия «Сат Саи», живописно иллюстрирующая поэзию Бихари Лала.

Кисть, основной инструмент

Набор кистей мастеров включает большое разнообразие инструментов, различающихся по толщине и назначению. Для каждого цвета предназначена отдельная кисть, чтобы сохранять его чистоту и яркость. Традиционно, тонкие кисти, которыми выполняются мелкие детали, контуры и раскрашивание, делаются всего из нескольких волосков (или даже одного!) хвоста белки, прикрепленных к птичьему перу. Кончик пера не всегда оставляют прямым и заостренным; превосходнейшие кисти имеют небольшой загиб на конце, сходящимся в одной точке, что позволяет совершать очень точные движения и наносить одинаковые изгибы, представляемые живописцем.

Рабочая поверхность

Самый обычный материал, на котором создаются миниатюры, — это бумага, также используются шёлк, мрамор и даже слоновая кость. Техника одинакова для всех основных материалов, кроме шёлка, который накрахмаливается для придания необходимой жёсткости и гладкости.

Бумага для миниатюр традиционно изготавливается вручную из стеблей риса или бамбука. Несколько слоёв бумаги складываются вместе, а затем покрываются слоем асбеста или мела. Такое покрытие создаёт плотную поверхность наподобие эмали, готовую для нанесения красок.

Природные красители ручной работы

Когда рабочая поверхность готова, мастер начинает смешивать краски из красителей. Используются только природные красители: минералы, овощи, драгоценные камни, органические чернила и пигменты, раковины моллюсков, чистое золото, серебро, цинк, свинец и многие другие.

Изготовление красителя из твёрдых минералов проходит в три этапа. Сначала камень толкут вручную пестиком в ступке до состояния



Идиллия: (сверху слева) Радха и Кришна в роце. Кангра, XVIII век, гуашь на бумаге; (справа) природные красители.



мелкого порошка. Затем полученный порошок промывают и процеживают несколько раз для устранения примесей и загрязнений, снижающих яркость его цвета. После этого краситель следует закрепить – это самый ответственный этап, в ходе которого краситель становится текучим, растворимым в воде и стойким. Закрепление производится с помощью гуммиарабика – кристаллизованной смолы аравийской акации (*Vachellia nilotica*). Красители смешиваются с водой и этой смолой, после чего настаиваются на протяжении нескольких месяцев, до достижения ими консистенции мягкой, равномерно наносимой пасты. Наличие даже мельчайшего комка в красителе может оставить пятно и испортить миниатюру.

Наиболее широко используемые цвета – это чёрный, получаемый из сажи, белый – из свинца или мела, синий – из лазурита, красный – из природной смолы и насекомых и зелёный – из растений и листьев. Ослепительный ярко-жёлтый цвет, используемый индийскими художниками, изобретательно получали из мочи коровы, которую кормили только листьями манго. В результате такой диеты моча приобретала ярко-жёлтую окраску. Затем её высушивали и получали резко пахнущую твёрдую массу, которую смешивали с водой в необходимой пропорции.

Комплексная методика

Процесс изготовления этих изящных миниатюр включает множество стадий, каждая из которых осуществляется определённым мастером.

Сначала делается эскиз в виде грубого наброска (см. стр. 73). На этой стадии размечаются также края полотна, ширина которых может составлять до 7-10 сантиметров.

На второй стадии на холст наносится тонкий слой побелки. Художник следует первоначальному эскизу, но на этот раз контуры выводятся поразительно тонко и чётко. Затем изображение полируется: его помещают лицом вниз на ровную и твёрдую поверхность и энергично, но бережно шлифуют с обратной стороны кварцем или агатом овальной формы, чтобы поверхность рисунка стала гладкой, твёрдой и блестящей. После этого слоями наносятся жидкие краски, по одному цвету за раз для придания плавных переходов, и окончательно выводятся контуры. На этой стадии ошибки не допускаются.

Далее проводится второй этап полировки, обеспечивающий глубокое закрепление кра-

сителей на бумаге и окончательное соединение цветовых пигментов между собой.

На заключительной стадии наносятся тиснение, орнаменты и другие украшения. Загущённой иглой делаются углубления для вставки драгоценных камней. В качестве жемчуга прикрепляются капельки, сделанные из перламутра раковин. Некоторые детали окрашиваются настоящим золотом.

Для придания прозрачности, часто необходимой при изображении женской одежды, используется эффект размывания красок. При этом на основной цвет наносится тонкий слой более яркого цвета. После того как все стадии нанесения изображения соответствующими специалистами, работающими совместно в одной мастерской, завершены, миниатюра возвращается к главному мастеру для добавления окончательных деталей. Законченная миниатюра передаётся другим специалистам для подгонки и оправки.

Современные мастера миниатюры продолжают следовать древним методам, сохраняя традиции стиля. Однако сегодня художники обладают большей творческой свободой, они не зависят, как это было раньше, от заказов богатых покровителей, определявших формат и сюжет миниатюр.

На сегодняшний день существуют признанные организации, такие как «Парампарик Каригар» (paramparikkarigar.com) и Фонд искусства «Мауккаа» (maukaa.org), помогающие мастерам в установлении международных связей. Благодаря творчеству обладающих мировой известностью мастеров, таких как Рамеш Шарма (rameshpaintings.com), Раму Рамдэв (ramuramdev.com) и Виджай Шарма (обладатель премии «Падма Шри»), этот вид искусства приобретает всё большее признание. Его больше не считают простой имитацией старых произведений. Эта высокохудожественная форма живописи передаётся будущим честолюбивым мастерам на регулярно проводимых в музеях семинарах и сертифицированных курсах таких уважаемых заведений, как Институт живописи Химаншу (himanshuartinsstitute.co.in) и «Карандаш и чай» (pencilandchai.com).

Любопытные факты и исторические сведения

Главное назначение рамы – защита картины от износа и повреждений при касании. В древние времена картины не вывешивались на стенах, но, чаще всего, передавались из рук

в руки, чтобы каждый зритель мог подробно рассмотреть работу. Пальцы касались только широкой рамы, но не самого изображения.

Кисти, сделанные из одного беличьего волоска, особенно ценятся мастерами. В руках опытного живописца этот инструмент способен создавать тончайшие контуры и филигранные детали.

Легендарная миниатюра «Бани Тхани», почитаемая историками искусства по всему миру как «индийская Джоконда», воплощает уникальные черты традиционного стиля: высокий лоб, изогнутые брови, продолговатые глаза и заострённый подбородок. Бани Тхани была известной певицей и поэтессой из Кишангарха (см. стр. 71).

Традиционно обучение подмастерьев продолжается восемь лет. Сначала их обучают правильной посадке при работе. Существовали строгие правила в отношении расстояния бумаги от глаз, угла расположения руки и способа держания кисти. Поскольку художники сидят на полу и используют стол с наклонной поверхностью, освоение правильной посадки очень важно.

Некоторые из мастерских по изготовлению миниатюр сохранились до настоящего времени. Создаваемые для продажи миниатюры размещены на сайте www.exoticindia.com. Сравнительно немного современных художников обучается этому тонкому виду искусства. Однако, такая неутешительная ситуация может измениться.

Востребованность классической индийской миниатюры в среде коллекционеров живописи на протяжении последних десятилетий значительно возросла. Коллекции редких индийских миниатюр XVI-XIX веков выставлялись в таких престижных аукционных домах, как «Кристис», «Сотбис» и «Бонхамс». Год назад на лондонском аукционе «Кристис» одна из миниатюр прославленной серии «Рагамала» ушла с молотка за внушительную сумму 266 тысяч долларов США, что более чем в два раза превысило все ожидания.

Баани Секхон (BAANI SEKHON), студентка магистратуры по изобразительному искусству, посвятила более восемнадцати лет работе в творческой индустрии. Она работает художественным редактором, куратором, писателем, дизайнером, иллюстратором и живописцем.



(Выше) при работе с тонкой кистью из волосков белки индийский художник закрепляет руку для обеспечения филигранности линий; (внизу слева) подготовка бумаги в мастерской Удайлпура; (внизу справа) мастер создаёт грубый набросок карандашом, с которым продолжат работу его подмастерья (иллюстрация XIX века в стиле Кангра, изображающая Раму в горах).



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

Если Вы действительно хотите изменить себя — мы ждем Вас!

Михаил Константинов

Большой Власьевский пер., д. 10 (м. Кропоткинская, м. Смоленская)

Единая справочная:
+7 926 0000 108
<http://www.yoga108.su>

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

Этно-магазин и Йога центр ПРОСВЕТЛЕНИЕ

- Одежда из индии и Непала
- Ароматерапия Благовония
- Аюрведические препараты
- Натуральная косметика

- Коврики и товары для йоги
- Эзотерическая литература
- Товары Фэн-Шуй
- Украшения из камней и серебра

www.yogacenter.ru

ул. Долгоруковская 29, Тел.: 8 (495) 960-14-08
ул. Черняховского 5к1 8 (499) 251-21-08

Онлайн заказ на INDIASHOP.RU

-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

Изучение санскрита при Посольстве Индии

Эффективное изучение санскрита по индийским учебным пособиям и методикам в Культурном центре имени Джавахарлала Неру при Посольстве Индии в Москве

Изучение санскрита с нуля (четырёхмесячный интенсивный вводный / Introductory курс). Возможно включение в текущие группы не с нулевого уровня.

Все вопросы и запись по тел. +7 906 747 54 43 (Инга, координатор).

ТУРЫ в Чара Дхам

ЗАПИСЬ В ГРУППУ:

Центр "ШИВАЛИНГАМ"
м. Новослободская
г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16/2, 7 под., 3 эт.
Тел.: +7 495 502 4807, +7 495 921 0128
www.sivalingam.ru, info@sivalingam.ru

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 astroways@mail.ru +7(977)2959650

Диплом Санкт-Петербургской Астрологической Академии

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

ООО Книгоиздательство «АБВ»

Книгоиздательство «АБВ» выпускает книги по многим религиозно-эзотерическим направлениям: индуизму, буддизму, даосизму, православию 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

Подпишитесь на журнал «Индуизм сегодня»

В одном из 42 тысяч отделений Почта России

Подписной индекс № 10619 в каталоге «Пресса России», стр. 231

Стоимость подписки на 2-е полугодие 2019 года:

- | | |
|---------------|-------------|
| • на дом | 654.04 руб. |
| • до востреб. | 647.48 руб. |
| • до квартиры | 683.73 руб. |
| • льготный | 640.84 руб. |

Онлайн подписка по электронному Объединённому каталогу Пресса России

На сайте «Пресса России»: https://www.pressa-rf.ru/cat/1/edition/y_e10619/

Цена подписки на издание за минимальный подписной период — 488.73 руб.

Оплата подписки производится через филиалы Сбербанка РФ (для физических лиц), по безналичному расчету (для юридических лиц), банковской картой «Visa» и «MasterCard», другими электронными способами оплаты через сервис «Робокасса».

Доставка товара осуществляется ФГУП «Почта России» бандеролью по всей территории России.

По Москве и Московской области для журналов доступна курьерская доставка.



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» – Зоологическая ул., д. 4 (м. Баррикадная)

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

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

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

По вопросам реализации,

подписки и рекламы

обращайтесь:

letters@hinduism.today

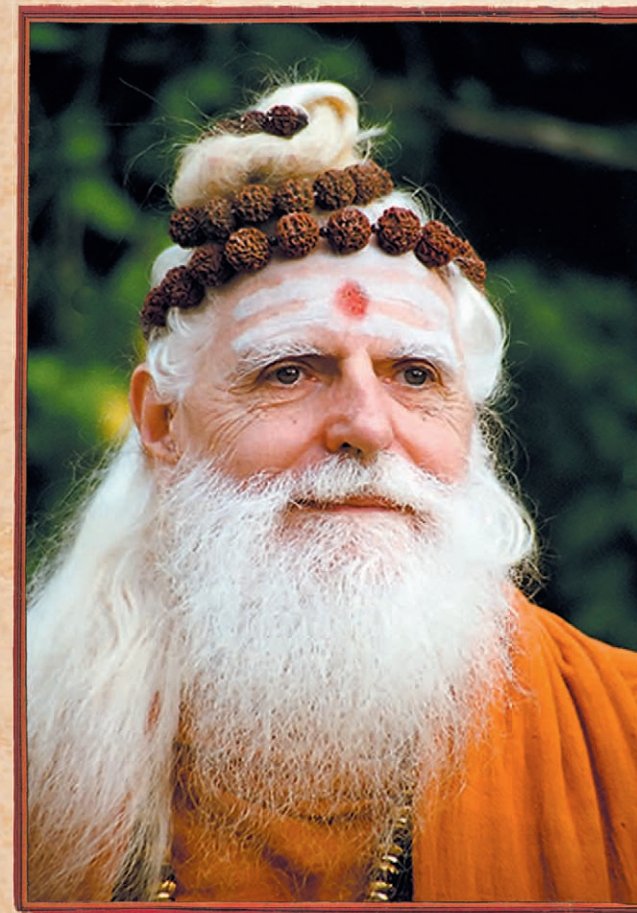
www.hinduism.today

+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

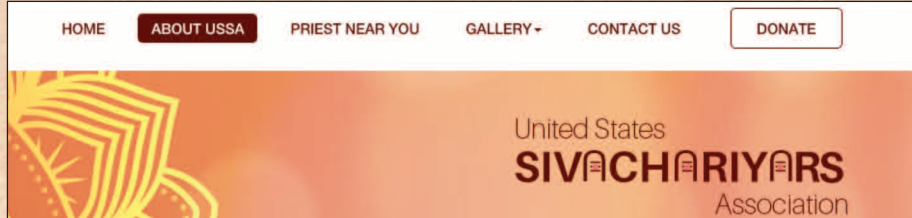


СОВРЕМЕННОСТЬ И ДХАРМА

ХРАМОВЫЕ ЖРЕЦЫ

Шиваитские жрецы учреждают в США свое сообщество в сети

www.hinduismtoday.com



Существует два больших корпуса священных индуистских писаний, раскрывающих экзегезу шиваизма. В Ведах содержится подробное описание поклонения Богу с помощью огненной церемонии (яджна) и излагается философия Веданты. Шиваитские Агамы посвящены поклонению Богу посредством Его проявленных образов (мурти, виграха), в них объясняется, как индуистский храм делает возможным общение между существами трёх миров, или уровней бытия.

Жрецы-шивачарьи являются знатоками Шиваитских Агам. Садгуру Шивайя Субрамуньясвами так говорил о них: «Согласно Агамам, они были рождены Шивой, чтобы быть Его жрецами. Таким образом, посвящённые в духовный сан с рождения и продолжающие традицию, берущую начало, по всей видимости, с начала времён, они представляют собой очень редкий род людей».

На протяжении столетий в Индии эти невоспетые герои усердно служат, иногда по 12-14 часов в день, совершая ежедневные храмовые ритуалы, специальные пуджи и сложнейшие обряды, включая махакумбхахишеки как для новых, так и для старых храмов. Они никогда не изменяют своему долгу по отношению к Шиве независимо от того, есть в храме люди или нет.

До мусульманского вторжения жрецы-шивачарьи служили в храмах Индии повсеместно от мыса Канья Кумари на юге до Кашмира на севере, теперь же их можно встретить в основном в штате Тамил Наду. Однако, начиная с 1970-х годов, они стали путешествовать по всему миру для проведения сложных ритуалов и освящения новых храмов и часто, по просьбе прихожан и донаторов, оставались на новых местах для проведения ежедневных обрядов храмового богослужения.



Президент и один из основателей Сангама: Кумар Гуруккал Шивачарья, в настоящее время работающий в индуистском храме в районе Талса, штат Оклахома

Шивачарьи рассказывают: «Идея создания в США Сангама Шивачарьев Америки (United States Shivacharya Sangam – USSA) возникла у Пиллаярпатти Шивашри Пичей Шивачарьи во время Кумбхахишеки в храме Муругана в Северной Америке. Сангам был основан с благословения Сарва Садхакам Шивашри Тангам Бхаттара и Маниккам Бхаттара. Впоследствии он был официально зарегистрирован в США и эффективно функционирует при поддержке Тирупур Налламуду Шивачарьи, прибывшего первым в США (в 1973 году), Мадурей Тангам Бхаттара и других шивачарьев».

Это происходило 46 лет назад, а совсем недавно был создан веб-сайт ussivachariyars.org на тамильском и английском языках для поиска решений в оказании помощи этим жрецам, труд которых храмы часто не оплачивают. В коротком интервью Кумар Гуруккал Шивачарья сообщил о цели создания этого ресурса: 1) установить связь между жрецами, чтобы, несмотря на низкий доход, они могли получать финансовую помощь в отношении оплаты расходов на здравоохранение, получение высшего образования их детей, родившихся в США, или на проведение свадебных церемоний; 2) обеспечить детям шивачарьев, родившимся в США, базу для изучения основ песнопений и ритуалов; 3) помочь верующим найти жреца для проведения домашних, свадебных и других обрядов (самскар) или для помощи в планировании строительства и освящении нового храма.

С домашней страницы сайта вы можете перейти по ссылке «Priest Near You» («Жрец рядом с вами») и выполнить поиск. В настоящее время в Сангаме USSA зарегистрировано 46 жрецов. Они надеются привлечь к работе и оказать помощь еще 100 семьям жрецов-шивачарьев, проживающим в США и работающим в настоящий момент в областях, не связанных с храмовым служением.



அமெரிக்க வாழ் சிவாச்சாரியார் சங்கம் உங்களை அன்புடன் வரவேற்கிறது.

சிவாகமங்கள் சிவாலயங்களில் பூஜை செய்யும் ஆச்சார்யர்களை சிவாச்சார்யர், ஆதிசைவர், சிவத்விஜர், சிவஸ்ரீஷ்டர், தேவிகர், தீட்சிதர், பட்டர், குருக்கள் என்று பலபெயர்கள் வழங்குபவர்களின்.

இவர்கள் சிவாலயங்களில் பூஜை செய்வதற்காக சிவபெருமானால் ஸ்ருஷ்டி செய்யப்பட்டு கொளவிசர், கால்பயர், பாத்தவாஜர், கொளதயர், அகஸ்தியர் ஆகிய நெய்களின் வழித்தோன்றல்கள் ஆவர். இவர்கள் ஆதிசைவ வழக்கத்தில் நிற்பது குறையாக உபநயனம், ஸமயநிர்வாண, சிவாச்சார்யாபிஷேக, மார்த்த தீக்கைகளும் குருவின் முலமாக பெற்று வேத ஆகம மந்திர நந்திர முத்திரா க்ரியா மாலத்திர யோகார ஸ்வருபமாகி குருவாகி ஆத்மார்த்த பார்த்த பூஜைகளில் நித்ய நைமித்ய காமயார்த்த செய்பவரே சிவாச்சார்யர் எனப்படுவர்.

