

WikiHow «Как стать индуистом?»

Многие не знают, что Садгуру Шивайя Субрамуниясвами опубликовал первое издание книги «Как стать индуистом» еще в 1989 году. Позже, с распространением интернета, второе издание (2000 год) было опубликовано не только в печатном виде, но и в электронном. В нём были описаны этапы «нравственного преобразования», обращения в индуизм. Теперь этот раздел книги обрёл собственную страницу на сайте пошаговых инструкций: wikihow.com/Be-a-Hindu, и включает в себя описание предписанных Гурудэвой шагов, а также дополнительные материалы онлайн-руководства. Изображения и краткие инструкции-наставления проведут вас через следующие этапы:

- 1. Изучение основных принципов**
 - Примите идеологию плюрализма
 - Узнайте об основных конфессиях
 - Изучите главные священные тексты индуизма
 - Познакомьтесь с индуистскими богами
- 2. Обращение в индуизм**
 - Присоединитесь к индуистскому сообществу
 - Разграничьте свои прошлые и настоящие убеждения
 - Прекратите общение со своими бывшими наставниками
 - Примите индуистское имя
 - Проведите традиционную индуистскую церемонию имянаречения (*намакарана самскара*)
 - Публично объявите о своём обращении
 - Насладитесь «приветственной» церемонией (*вратьястама*)
- 3. Следование индуизму**
 - Поддерживайте принцип ненасилия и будьте добры ко всем живым существам
 - Выполняйте пять ежедневных жертвований (*панча маха яджня*)
 - Выполняйте пять неизменных благочестивых поступков (*панча нитья карма*)
 - Поклоняйтесь богам посредством проведения *пуджи*
 - Выполняйте другие индуистские практики

Подробное описание и свидетельства тех, кто принял (не принадлежа ранее никакой религии) или обратился в индуизм, можно найти в оригинальной работе Гурудэвы по ссылке himalayanacademy.com/view/how-to-become-a-hindu. Связанные документы, которые вы можете использовать, смотрите в разделе сайта himalayanacademy.com/readlearn/basics/conversion.

Ниже приведены отрывки из введения Садгуру Шивайя Субрамуниясвами к этой революционной работе:

«Те, кто знаком с историей, знают, что концепция изменения веры не является для индуизма чем-то новым. В то время как сегодня индуисты обеспокоены попытками христиан «спасти язычников», на Западе миллионы приверженцев спокойно принимают индуизм посредством замечательной, мало обсуждаемой, тихой церемонии обращения, обращения не менее мощного и гораздо более масштабного, чем в далёком прошлом. Искренние искатели в Европе, Африке и Америке начинают называть себя индуистами и искать официального приобщения к традиции. Они – результат 150-летнего присутствия индуистской философии, хлынувшей из Индии несколькими волнами: сначала в виде переводов священных писаний, затем благодаря странствующим святым, таким как Свами Вивекананда, а совсем недавно в составе диаспор индуистов из Индии, Шри-Ланки и Непала, и последовавшего за этим основания храмов и *ашрамов* почти во всех странах мира. Главные индуистские концепции кармы, дхармы, реинкарнации и божественного присутствия во всех вещах теперь понимают десятки миллионов людей, не рождённых в этой вере, но воспринявших её посредством музыки, фильмов и телевидения».

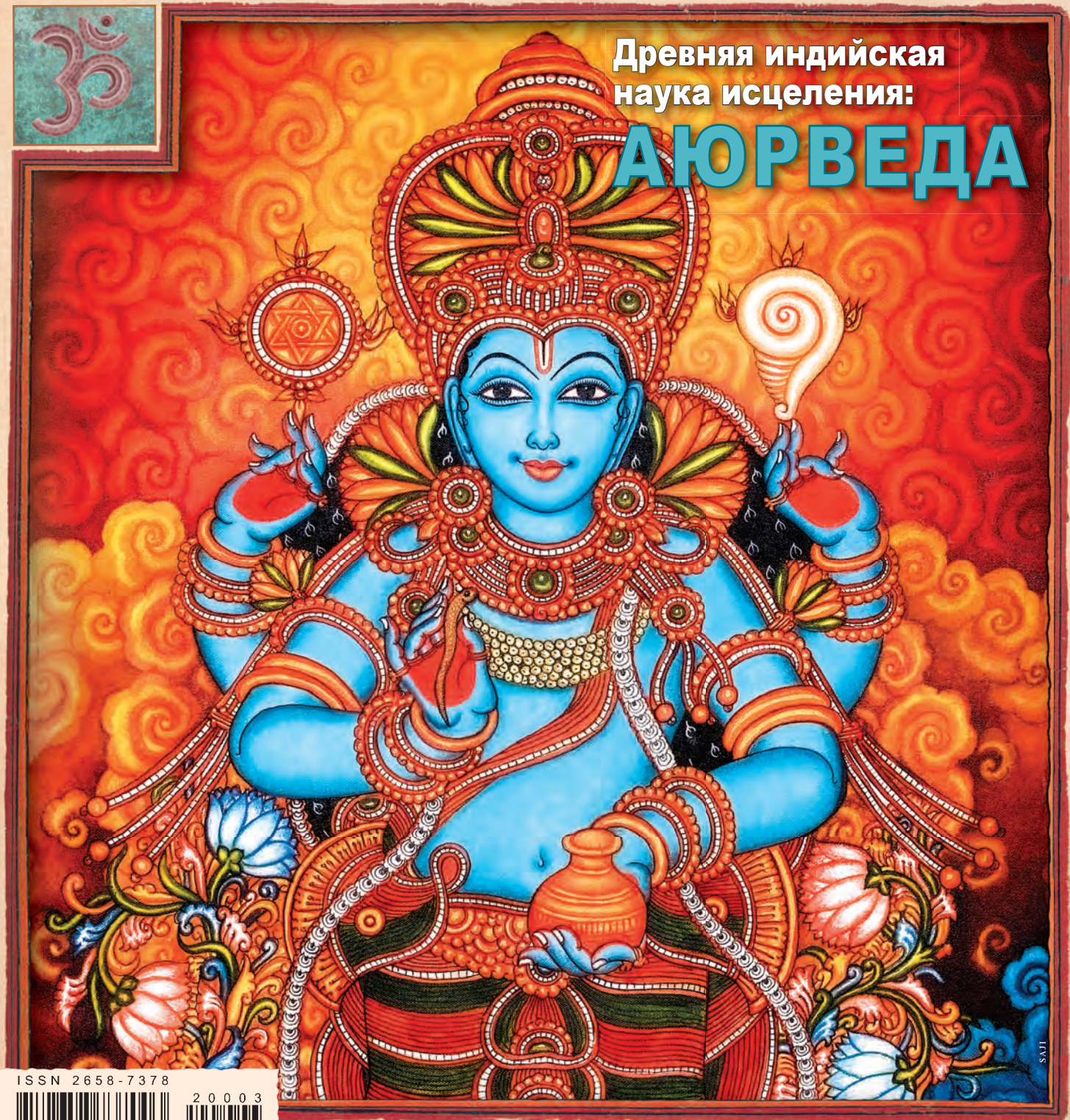
«В современном мире для индуиста по рождению вопрос об обращении в индуизм может показаться излишним, поскольку, согласно распространённому мнению, индуизм – это образ жизни, культура, как религиозная, так и светская. Индуист не привык думать о своей религии как о чётко определенной системе, отличной от других систем, поскольку она пронизывает все его переживания, охватывает все аспекты его жизни. Этот чистый, простой взгляд отчасти связан со всеобъемлющим качеством индуизма — приятие множества различных верований и практик. Но такая позиция игнорирует истинные различия между образом жизни индуиста и духовными путями других великих мировых религий. Нельзя отрицать, что индуизм также является отдельной мировой религией, и иметь другую точку зрения в современном мире чревато негативными последствиями».

Демонстрация того, как это реализовать: четыре иллюстраций со страницы WikiHow «Как стать индуистом?» (сверху вниз) Знакомство с богами; отделение от прежней религии; проведение церемонии имянаречения (намакарана самскара); официальное изменение имени на индуистское.

www.hinduismtoday.com



ИНДУИЗМ СЕГОДНЯ
ГУРУКУЛА • СОВРЕМЕННАЯ АЮРВЕДА • ДВЕ АДВАЙТЫ
ИЮЛЬ/АВГУСТ/СЕНТЯБРЬ, 2020 № 3 (12)



Древняя индийская наука исцеления:
АЮРВЕДА



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) Дханвантари, божество аюрведы, держит сосуд с природными лекарствами; (выше) «с высоты птичьего полёта» – удивительные работы фотографа Саахила Рахмана, снимающего камерой с беспилотного летательного аппарата: одинокий грузовик едет по дороге через кокосовую плантацию в Керале (читайте и наслаждайтесь стр. 40)

Июль/Август/Сентябрь 2020 года • Год Щарвари, 5122 по Индуистскому календарю

Bodhinatha Veylanswami
www.gurudeva.org

В МИРЕ

- Специальный репортаж.** Гурукула – школа для священников 21 века в Бенгалуру 12
- Индуистские святые.** Шивабхуми Тирувасахам – дворец тамильской религиозной поэзии 24
- Мягкая сила.** Музыкальный фестиваль в Ченнаи 36
- Фоторепортаж.** Индия с высоты птичьего полёта 40

СТИЛЬ ЖИЗНИ

- Здоровье.** Волшебное царство сна 48
- Раздел образование.** Современная аюрведа 56

КРАТКИЕ ОБЗОРЫ

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

НАША РУБРИКА

- Индология.** С. В. Лобанов. «Две адвайты» философии индуизма: адвайта-веданта Шанкары и парама-адвайта кашмирского шиваизма 28
- Аюрведа.** С. Забашта. Как поддержать здоровье в осенний период 70
- Сева.** Динанатха Б. Храм помогает жителям в дни пандемии 73

ВЗГЛЯД

- По моему мнению.** Индуистский университет Америки в создании индуистского нарратива в системе образования 9
- Стол издателя.** Должны ли родители учить своих детей религии? 10
- Из Упанишад.** Первопричина: размышления о тонких источниках существования, находящихся внутри нас 55

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), July/August/September, 2020, Volume 42, No. 3. Satguru Sivaya Subramuniyaswami, Founder; Satguru Bodhinatha Veylanswami, Publisher; Paramacharya Sadasivanatha Palaniswami, Editor-in-Chief.

© 2020 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@hinduismtoday.com.

По вопросам распространения, подписки и рекламы на страницах журнала «Индуизм сегодня» обращайтесь по адресу издательства или тел. +7 (495) 108 8128

© 2020 ООО «Хиндуизм тудэй», ул. Краснопролетарская 16/2, Москва, Россия. Перевод с английского, редакция, верстка, оригинальные статьи и публикации – все права защищены.



www.hinduismtoday.com (рус.)

Встречайте наше следующее поколение индуистских священников



Одетые в простые хлопковые вешти, мальчики из Школы подготовки священников недалеко от Бенгалуру, Индия, собираются, чтобы сфотографироваться всем вместе. Несмотря на строгий распорядок жизни, они выглядят счастливыми. О Гурукуле «Веда Агама санскрита маха патхашала» читайте на странице 12...

ВСЕМИРНАЯ ДХАРМА

ПСИХОЛОГИЯ

Причины агрессии к тем, кто не ест мясо

Интересно, почему некоторые люди, даже вегетарианцы, проявляют некую враждебность по отношению к веганам? Не потому ли, что веганы действительно невыносимы в своём самодовольном чувстве превосходства над всеми вокруг и стремлению к прозелитизму? Или это происходит из-за того, что одно лишь присутствие веганов в обществе, где преимущественно питаются мясом, нарушает общепринятые устои? Конечно, такие аргументы могут дать объяснение подобной реакции. Но как быть с хроническим отвращением ко всем веганам? Тут надо поразмыслить.

В статье, опубликованной в журнале *Psychology Today*, доктор философских наук Горден Холсон описывает некоторые интересные результаты исследований проблемы предвзятости и дискриминации по отношению к веганам и вегетарианцам в Канаде, в настоящий момент продолжающихся в его лаборатории. Некоторые основные моменты их работы показывают, что в исследуемой

группе такая дискриминация со стороны мясоедов была из одного разряда с выражением беспокойства по отношению к иммигрантам и расовым меньшинствам. Результаты также показали, что предвзятое отношение к веганам выше, чем к вегетарианцам; что мясоеды, проявляющие предвзятость, менее склонны к моральной заботе о животных; что веганы и вегетарианцы в Канаде чувствуют себя дискриминированными и маргинализированными даже со стороны друзей и семьи; и что количество съеданной говядины напрямую коррелирует со степенью антивегетарианских настроений.

Социолог Хэнк Ротгербер из Белларминского университета Кентукки считает это явление защитным механизмом. «По сути, — говорит он, — мы живём сегодня в эпоху, по крайней мере, в западном мире, где появляется всё больше и больше доказательств, всё больше и больше аргументов и всё больше и больше книг о том, насколько плохо употреблять в пищу мясо». Культура



Растительный рацион: кто бы мог подумать, что вкусное и здоровое питание, свободное от употребления мяса, может спровоцировать агрессию у людей с другими диетическими предпочтениями?

потребления мяса сталкивается с проблемами во многих сферах — это и ущерб, наносимый окружающей среде в процессе животноводства, и болезни, связываемые с употреблением мяса, и жестокость в промышленном производстве, и, наконец, основы этических норм, порицающих убийство и поедание других живых существ. Кажется, что чем больше эти тенденции приобретают официальный статус, тем сложнее себя чувствуют мясоеды. Осознавая, что их могут посчитать бесцеремонными, жестокими, незрительными и безответственными в отношении

экологии планеты, они занимают оборонительную позицию; как говорится, лучшая защита — это нападение. Некоторые придумывают аргументы, чтобы оправдать свою практику, другие реагируют агрессивно.

Что характерно, люди становятся наиболее неуверенными в себе из-за людей, которые живут их собственной моралью более полно, чем они сами. Психолог Бенуа Монин из Стэнфордского университета утверждает, что некоторые вегетарианцы чувствуют ещё большую угрозу со стороны веганов, чем мясоеды.



Лучше, чем рукопожатие: маленькая девочка из Мумбаи совершает традиционное приветствие «Намасте».

PHOTOS: SHUTTERSTOCK

ЗДОРОВЬЕ

Намасте – безопасное приветствие!

В эти дни обеспокоенности по поводу COVID-19, пандемии, распространяемой новым коронавирусом, многие искали способ вежливо и изящно приветствовать людей без физического контакта, связанного с рукопожатием. Использование древнего индуистского приветственного жеста «Намасте» недавно было поддержано принцем Англии Чарльзом и премьер-министром Израиля Биньямином Нетаньяху.

Жест «Намасте», появившийся во времена долины Инда, выполняется соединением ладоней двух рук, при этом большие пальцы располагаются у груди, а остальные пальцы направляются вверх. Используемый равно как для приветствия, так и для прощания, он выражает благоговение перед нашей внутренней

божественностью, которую индуисты считают сущностью души. Жест обычно сопровождается произнесением слова «намасте», а иногда и лёгким поклоном в качестве дополнительного выражения уважения. Помимо избегания физического контакта приветствие «Намасте» ценится также за то, что оно не связано с силовым аспектом, как при рукопожатии.

Поскольку на момент написания этой статьи в Университете Джонса Хопкинса было зарегистрировано более 3 миллионов случаев заболевания и 200000 смертей по всему миру, а большая часть случаев передачи коронавируса, как считается, происходит от касания лица руками, важность альтернативы рукопожатия кажется неоспоримой.

6 ИНДУИЗМ СЕГОДНЯ ИЮЛЬ/АВГУСТ/СЕНТЯБРЬ, 2020



АРХЕОЛОГИЯ

Исследуя Тигровую пещеру

Приблизительно в пяти километрах от Махабалипурама на берегу Бенгальского залива, в 56 километрах к югу от Ченнаи, находится малоизвестная высеченная в скале «Тигровая пещера», названная так из-за одиннадцати свирепых тигриных голов, вырезанных у её входа. На самом деле здесь изображены не тигры, а яли, древние мифические существа-хранители с витыми козлиными рогами на голове. Четыре ступени ведут к входу в пещеру, окаймлённую с двух сторон резными колоннами в виде стоящих тигров (или яли). Слева от входа в скале высечены две большие слоновьи головы, над каждой из которых находится небольшая квадратная ниша, а внутри располагаются скульптуры, по всей видимости, изображающие Шиву и Парвати, словно восседающих на слонах. В самой пещере сейчас нет ничего, кроме голого пола. Археологи предполагают, что в этом прохладном павильоне мог располагаться правитель во время проведения аудиенций или праздников.

На этом же месте находится небольшой пещерный храм

Господа Шивы, высеченный в скале, который был обнаружен только в 2005 году после того, как были расшифрованы надписи на Тигровой пещере. Внутри святилища, стены которого украшены скульптурами Господа Шивы, находится чёрный Шивалингам. Небольшая скульптура Нанди, преданно взирающего на возвышающийся перед ним образ Бога, располагается прямо напротив пещерного храма. На массивном камне поблизости находится искусно выполненное изображение Богини Дурги, восседающей на своём тигре и повергающей демона.

Эти постройки приписывают королям династии Паллаво — Нарасимхаварману I (7 век н. э.) или Раджасимхе (8 век н. э.). В настоящее время место находится под охраной Археологической службы Индии; вход на территорию свободный.

Высеченные в камне: гранитный Шивалингам в недавно обнаруженном пещерном храме; вход в пещеру, обильно украшенный резными изображениями яли.



НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ

Ода молодежи Новой Зеландии

Четвёртая конференция индуистской молодежи Новой Зеландии, организованная одноимённым обществом (HYNZ) и Новозеландским форумом индуистских студентов (NZHSF), прошла в Окленде 29 февраля 2020 года. Конференция собрала более 120 делегатов всех национальностей со всего земного шара, включая Фиджи, Австралию, Малайзию и Индию. Конференцию открыла Дженни Салеза, министр по делам этнических сообществ Новой Зеландии, которая отметила, что индуисты являются самым быстрорастущим и вторым по величине сообществом в Новой Зеландии. Салеза призвала делегатов участвовать в политической жизни. Предлагая наставничество и партнёрство, она сказала участникам, что их вера и община станут важной частью будущего страны. Предложение о наставничестве повторил народный депутат Канвалджит

Сингх Бакши. HYNZ создало портал регистрации для заинтересованных лиц: tiny.cc/HYNZopportunities.

Пять специализированных групп, включая приглашённых международных докладчиков, рассмотрели широкий круг тем, включая экономику, образование, политику, СМИ, права человека и взаимодействие с правительством. Другие обсуждения были посвящены эффективному взаимодействию, наставничеству и тому, как сделать так, чтобы ваш голос был услышан. Различные международные организации предлагали особые условия стажировки. Участники в полной мере воспользовались возможностью пообщаться в течение всего дня программы.

Планируется, что делегаты этой конференции будут представлять Новую Зеландию на Всемирной конференции индуистской молодёжи в Мумбаи в декабре этого года.



Выступая за индуизм: участники Четвёртой новозеландской конференции индуистской молодёжи в Окленде.

PHOTOS: HINDUISM TODAY, MUTHU BALAKUMAR; NZ HINDU YOUTH CONFERENCE

ИЮЛЬ/АВГУСТ/СЕНТЯБРЬ, 2020 ИНДУИЗМ СЕГОДНЯ 7



ИНДИЯ

Самый высокий в мире Шивалингам

В начале января 2020 года Книга рекордов Индии зарегистрировала самый высокий Шивалингам в стране – Лингам высотой почти 34 метра из храма Махешварам Шри Шива Парвати, расположенном в деревне Ченкал в районе Тируванантапурама, Керала.

Лингам представляет собой покое сооружение, состоящее из восьми этажей. На нижнем этаже установлены 108 небольших Шивалингамов, которым паломники могут совершать абхишеку.

Остальные семь этажей символизируют *чакры* в человеческом теле и окрашены в соответствующие цвета. Спиральная rampa последовательно ведёт вверх от *муладхары* (красный цвет), *свадхиштханы* (оранжевый цвет), *манитры* (жёлтый цвет),

анакхаты (зелёный цвет), *вишудхи* (синий цвет) и *аджны* (цвет индиго) к вершине – *сахасрара чакре* (фиолетовый цвет), прообразу Кайласы, где взору паломника предстают образы Шивы и Парвати на фоне заснеженных Гималаев. На каждом этаже располагается зал для медитации, в котором можно медитировать на соответствующую *чакру*. Стены залов украшают *мурти*, картины и резные фигуры, изображающие медитирующих монахов.

Махешварананда Сарасвати, духовный лидер храма, спроектировал конструкцию Шивалингама и руководил его строительством, которое началось 3 мая 2012 года. В строение были заложены священные субстанции – земля, редкие аюрведические лекарственные растения и вода из святых

мест, включая Каши, Бадринатх, Ганготри, Гомукх, Гаимукх, Рамешварам, Дханушкоти и Кайлас. В журнале *Times of India* за 2018 год он объясняет, что Лингам был создан в первую очередь для содействия практике медитации: «Сейчас все участвуют в крысиных бегах ради денег и собственной выгоды. Это нарушает равновесие и правила мирного сосуществования в природе... Вот почему мы хотели создать символ, способный укрепить мир на Земле. Медитация помогает очистить наш разум от ненависти и способствует всеобщему праведному сосуществованию».

.....
Возвышаясь над всеми: (по часовой стрелке) Лингам высотой 34 метра, в период строительства в 2018 году; вид с воздуха на завершённый монумент; Махешварананда Сарасвати наблюдает за ходом отделки скульптурного изображения в виде *пейцеры*.



КРАТКО...

ПЕРВЫЙ ИНДУИСТСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ В СТРАНЕ

открытый на Бали (Индонезия), был назван в честь Сугривы – героя из произведения «Рамчаритаманаса». Ещё недавно он являлся Государственным институтом индуизма в Денпасаре, а теперь официально носит наименование «Государственный индуистский университет Гасты Багас Сугрива». Индонезия – страна с самым большим по численности мусульманским населением, однако индуизм

прочно укоренился в её культуре.

ПРИ ДВУСТОРОННЕЙ ПОДДЕРЖКЕ КОМИТЕТА ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ

Палата представителей Алабамы (США) одобрила законопроект, отменяющий запрет 1993 года на преподавание йоги в государственных средних общеобразовательных школах. Законопроект позволяет школам предлагать йогу в качестве факультативной дисциплины, но только если обучение будет

строго ограничиваться физическими позами, упражнениями и техниками растяжки. Для поз можно использовать только английские названия. Категорически запрещено любое литургическое пение, мантры, мудры, мандалы и использование приветствия «Намасте». Законопроект был представлен Палате представителей Джереми Грэем, демократом и бывшим профессиональным футболистом, высоко оценившим влияние йоги на осанку, гибкость, баланс и укрепление мышечного корсета. «Я действительно не понимаю, в чём тут проблема, – объясняет Грей, – я имею в виду, что моя жена занимается

йогой, моя мать занимается йогой прямо в помещении своей методистской церкви, что тут такого?»

Новости
предоставлены

**HINDU PRESS
INTERNATIONAL**

Подпишитесь
на бесплатные
ежедневные новости
об индуизме во всём мире
на сайте
hinduismtoday.com/hpi

PHOTOS: TIMES OF INDIA; MAHESHWARAM SRI SIVA PARVATHI TEMPLE; TIMES OF INDIA;



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

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



Основатель:
Садгуру Шивайя Субрамуниясвами

Издатель:
Садгуру Бодхинатха Вейлансвами

Главный редактор:
Парамачарья Садашиванатха Паланисвами

Помощник издателя: Парамачарья Шиванатха Чейонсвами
Заместитель редактора: Ачарья Кумарнатхасвами
Управляющий редактор: Ачарья Арумуганатхасвами
Руководитель производства: Санньясин Брахманатхасвами

Менеджер подписки и распространения:
Саньясин Шанмуганатхасвами

Менеджер по рекламе: Санньясин Каивальянатхасвами
Помощники редакторов: Йоги Раджанатха

Корреспонденты: Раджив Малик, Дели; Чудамани Шиварам; Лавина Мелвани, Нью-Йорк; Салли Ачарья, Непал; Парас Рамоутар, Тринидад. Редактор копирования: Чамунди Сабанатхан. НРП: Чандра Шанкара. Консультанты:

д-р С. П. Сабхаратнам Сивачарияр, Шила Венкатакришнан. Фото предоставили: Томас Л. Келли, фотоагентство Динодия, Дев Радж Агарвал. Цифровая команда: Андре Гарсия, Дхармалингам Сиддхан. Распространение: в США: Ingram Periodicals, New Leaf, подписные услуги EBSCO, Ubiquity; в Европе: Служба подписки SWETS; в Малайзии: Kovind Enterprises; в Сингапуре: Sanathana Dharma Publications; в Индии (Дели): Central News Agency Limited; на Маврикии: CODIP; в Тринидаде: Пандит Нарендра и Ашвини Рагунанан.

Печать: Quad / Graphics, Waseca, Миннесота.

Над русской версией журнала работали: Главный редактор и переводчик: Динанатха Бодхисвами; переводчики: Дмитриченко Елена, Корженевская Александра; дизайн-макет, верстка: Синникова Ольга.

ПО МОЕМУ МНЕНИЮ

Рожденный на Западе

Индуисты могут сформировать когерентный индуистский нарратив посредством создания аккредитованных учебных заведений

АНКУР ПАТЕЛЬ

Когда я рос индуистом в Америке, Санатана Дхарма всегда была частью моей самоидентификации, но этот вопрос никогда глубоко не обсуждался в нашей семье. Помимо фундаментальных представлений о реинкарнации, карме и мокше, моё понимание индуизма было основано на фольклоре. В моей большой



семье мы собирались на *пуджи*, отмечали праздники и принимали всё это как свою традицию. То, что я был индуистом, пробудило любопытство моих сверстников, но я чувствовал себя плохо подготовленным, чтобы отвечать на их вопросы. Я полагаю, что без современной системы изучения индуизма многие другие индуисты, рождённые в Америке, окажутся в такой же ситуации.

В тот момент своей юности я чувствовал себя оторванным и духовно изолированным. Когда я отправлялся в храм, где это чувство должно было исчезнуть, языковой барьер и отсутствие основательных ответов от старших только заставляли меня чувствовать себя еще более разобщённым. Многие молодые люди смирились с тем, что их вопросы остаются без ответов, и пришли к выводу, что наши традиции не имеют смысла, не закладывают целей и, следовательно, не могут быть применены в нашей повседневной жизни. Лично я вместо этого отправился искать смысл в гражданском праве, государственной работе и общественном образовании.

Когда позже я баллотировался в Законодательное собрание штата Калифорния, я снова начал участвовать в индуистских собраниях. Естественно, у меня было намерение собирать деньги и голоса, но я также продолжал согласовывать свои действия со своими убеждениями. В конце концов я поступил на курс Индуистского университета Америки (HUA) под названием «Ориентация в изучении индуизма». Мы, индуисты, унаследовали тысячи лет сложных размышлений о природе вселенной, жизни и человечества, которые были воплощены в этом курсе. Такое представление сильно отличалось от евроцентричной версии истории, которую я изучал в государственных школах Калифорнии в юности.

Но недостаточно просто критиковать доминирующую точку зрения. Нужны альтернативы, и HUA является одной из них.

Всеохватывающие и курирующие системы, такие как правительственные организации и религиозные институты, имеют широкое влияние на общественное сознание во всех сферах жизни. Разнообразные и пронизательные глубинные познания индуизма должны соревноваться на этом рынке идей. Для того, чтобы среднестатистический индуист, рождённый в Америке, мог уверенно делиться своими традициями и говорить о них, а также исправлять популярные заблуждения, нам необходимо разработать и согласовать когерентный индуистский нарратив. В настоящее время существуют соперничающие индуистские нарративы – некоторые навязаны извне, некоторые украдены политиками. Но для меня настоящий индуистский нарратив – это повествование о взаимосвязи всего сущего, дающее цель, мотивацию и направление всем людям, которые пытаются прожить свою жизнь наилучшим образом, стремясь к просветлению и *мокше*.

Нам нужны законные институты, которые будут обладать широким спектром притяжения, пользоваться уважением, правоспособны и иметь долгосрочное видение того, куда мы идём. Различные религиозные традиции в Америке так или иначе признали эти идеи и усердно работали над тем, чтобы лучше представить свои собственные убеждения в общественном сознании. Мы, как индуисты, остаёмся позади. Для меня это означает, что мы должны делиться своими идеями в системе образования на всех уровнях. Академическое учреждение, такое как Индуистский университет Америки, может быть частью развивающейся глобальной экосистемы, которая открывает планету для более всеобъемлющей дхармичной перспективы. Дхарма даёт опору всем нам и имеет решающее значение для порядка и баланса во всём.

Индуистский университет Америки помог мне сделать важный шаг в дхармичном направлении, и я призываю вас записаться на курс «Ориентация в изучении индуизма», чтобы способствовать развитию этих тенденций и нашего коллективного самопонимания.

Анкур Патель – директор по развитию в Индуистском университете Америки. Подробнее: ankur.patel@hua.edu



СТОЛ ИЗДАТЕЛЯ

Следует ли родителям обучать своих детей религии?

В глобализованном мире люди ставят под сомнение необходимость передачи своей веры следующему поколению. Давайте поговорим об этом.

САДГУРУ БОДХИНАТХА ВЕЙЛАНСВАМИ

На протяжении тысячелетий для религиозных родителей было обычной практикой передавать свои традиции своим детям. Родители также часто хотели, чтобы их дети присоединились к религиозному сообществу семьи. Времена изменились. В наши дни значительное количество родителей считают себя духовными людьми, но не придерживаются какой-либо религиозной принадлежности. Многие следуют светскому гуманизму. Другие сосредоточены исключительно на светском воспитании своих детей, не желая, чтобы они участвовали в религиозных мероприятиях или занятиях, поскольку не видят в религии никакой перспективы для построения успешной карьеры. Некоторые просто настроены против религии. Браки между людьми различных вероисповеданий стали обычным делом, особенно в западных странах. Недавно я слышал, как одни родители спрашивали, имеют ли они вообще этическое право просить своих детей принять их религиозные верования и обычаи, аргументируя это тем, что каждый человек должен найти свой собственный духовный путь.

Также у родителей есть прагматические доводы, они: слишком заняты, чтобы преподавать религию дома, недостаточно осведомлены о религии, регулярно не посещают религиозные мероприятия, недостаточно гордятся своей верой и хотят, чтобы их дети хорошо вписались в международную школьную среду.

Родители индуисты, которые не планируют преподавать религию дома, должны серьёзно подумать о том, как следующее поколение научится основам хорошего поведения и обязанностям перед семьёй и обществом. Религия традиционно была наиболее распространённым источником этих знаний. В интернете вы можете найти утверждения о том, что дети со временем сами поймут всё о поведении и обязанностях. Однако я знаю педагогов, у которых достаточно личного опыта, чтобы категорически не согласиться с этим. Они поделились со мной своей обеспокоенностью из-за того, что многие ученики в школе регулярно прибегают к обману, чтобы добиться успеха в классе. Для них имеет значение только победа, а добродетель и честность не так важны. Существуют ли нерелигиозные источники для обучения этичному поведению? «Позитивная психология» – один из примеров. Уважая за комплексный подход к познанию ценностей и обязанностей, она выделяет двадцать четыре сильные стороны характера, описанные как «психологические составляющие для проявления человеческой добродетели, служащие путями для развития более благополучной жизни». Смотрите: www.viacharacter.org/character-strengths-via.

Исследование того, как религия обучает детей

Чтобы понять, как преподается религия, мы можем обратиться к книге 2019 года «Религиозное воспитание: передача веры и ценностей в современной Америке», написанной профессором Кристианом Смитом в соавторстве с Бриджит Ритц и Майклом Ротоло, которые проинтервьюировали сотни людей различных религиозных



убеждений, в том числе индуистов и буддистов. Они обнаружили, что, несмотря на огромный пласт различий, родители разделяют почти идентичный подход к религиозному воспитанию своих детей. Практически для всех религия важна той основой, которую она закладывает, позволяющей стать лучшей версией себя для прохождения своего жизненного пути.

В небольшом масштабе мы провели исследование среди родителей индуистов в Азии и обнаружили, что многие придерживаются схожей точки зрения: обучение вере развивает характер и помогает детям более уверенно и эффективно справляться с жизненными трудностями. Родители поделились со мной мнением, что религия удерживает людей, словно воздушного змея, в их земной реальности и не даёт им уйти в небытие. Один из родителей объяснил, что изучение множества испытаний, с которыми индуизм столкнулся в прошлые века, учит детей тому, насколько он велик; его нельзя уничтожить. На мой взгляд, способы, которыми индуизм может принести пользу нашему следующему поколению, весьма значительны, и их не следует сбрасывать со счетов. Давайте рассмотрим три из них.

Обретение непреходящего счастья

Родители, естественно, стремятся к тому, чтобы их дети были успешными. Для многих успех определяется почти исключительно как материальное благополучие, которое лучше всего достигается за счёт высокооплачиваемой и требующей высокой степени самоотдачи профессиональной карьеры. Конечно, эта стратегия включает в себя брак с равно образованным и социально ориентированным супругом. Это определение успеха игнорирует важнейший компонент – счастье. Я встречал десятки мужчин и женщин, которые говорили, что всегда думали, что профессиональные достижения и финансовое процветание сделают их счастливыми, но обнаружили, что это не так. Индуизм учит, что продолжительное счастье не приходит от того, чего мы достигаем в материальном мире, в котором любое удовлетворение мимолетно. Всё, что приобретено, можно потерять. Непреходящее счастье возникает от пребывания в природе своей души, в нашем внутреннем, духовном Я. Мой гуру, Шивайя Субрамуниясвами, сказал об этом так: «Научитесь быть счастливыми, ища счастья не в других, а в глубинах самой души». Для этого он учил: «Вызывайте улыбку на лицах других людей. Достигните счастья и позитивного настроения, делая счастливыми других людей». Он знал, что удовлетворённость приходит от отдачи, а не от получения.

Управление гневом

Мало что портит качество жизни больше, чем гнев. Поэтому важно научиться сводить к минимуму проявления этой негативной эмоции и в конечном итоге устранить их. Глубокое понимание закона кармы позволяет нам принимать то, что с нами происходит, как то, что должно с нами произойти, и не злиться из-за этого. Мы принимаем, что это заложено в нашей карме – переживать то, что мы переживаем,



как положительное, так и отрицательное. Всё, что с нами происходит, обусловлено нашими действиями в этой и прошлых жизнях.

Снижение уровня стресса

Индуистские дети испытывают стресс в школе начиная с восьмилетнего возраста, когда в азиатских странах им приходится столкнуться со сдачей серьёзных экзаменов. В таком стрессе они не могут выполнять свою работу хорошо и учиться эффективно. Асаны хатха йоги обладают способностью уравновешивать нервную систему и снижать тревожность, если они выполняются регулярно каждую неделю. Другой метод противодействия стрессу – регулярная практика диафрагмального дыхания. Основная идея этой практики заключается в том, чтобы приучить себя и своих детей дышать диафрагмой, а не грудью. Это естественный способ дыхания, так дышат младенцы. Однако, как только на жизненном пути мы сталкиваемся с напряжением, диафрагма сжимается, и мы начинаем расширять грудную клетку, когда дышим. Диафрагму можно почувствовать прямо под солнечным сплетением, чуть ниже того места, где расширяются рёбра. Чтобы определить её местоположение, приложите кончики пальцев к данной области и откашляйтесь. Когда ваши пальцы окажутся прямо над диафрагмой, они будут подпрыгивать при кашле. Если вам нужно расслабиться, например, перед (или во время) важной встречи или экзамена, найдите всего одну минуту для практики глубокого диафрагмального дыхания. Прodelав это несколько раз, вы убедитесь в силе пранаямы и её воздействии на снижение напряжения в нервной системе. Такая практика станет вашим верным инструментом, который вы сможете использовать во многих ситуациях.

Эти три примера ясно показывают, что верования и обычаи индуизма призваны помочь людям жить более счастливой, творческой и успешной жизнью.

Вот цитата участника нашего неофициального опроса в Азии: «Изучение религии имеет первостепенное значение, особенно с учётом тех

Религиозное воспитание: каждый из нас обязан передать наше наследие следующему поколению. Выше, на иллюстрации, молодая мать учит своего ребёнка тому, что даже далёкая луна достойна нашего почитания, признавая индуистское понимание святой взаимосвязи всех вещей.

проблем, с которыми сегодня сталкиваются дети. Чаше всего индуистская религия рассматривается с узкой ритуалистической точки зрения. Многие не видят всей полноты религии и того, как она заключает в себе человеческую жизнь в целом во всех её аспектах – метафизике, йоге, аюрведе, человеческих ценностях, ритуалах, васту, астрологии и культуре. Если индуисты осознают, насколько на самом деле полезна эта религия, я уверен, что они будут более чем готовы преподавать её или отправлять своих детей в религиозные классы.

Нет лучшего способа сделать вывод, чем черпать из неустрашимой мудрости нашего Гурудэвы. Выступая перед аудиторией индуистов-шиваитов, он провозгласил: «Да, у нас есть только одна обязанность: передать нашу религию следующему поколению, а затем последующему и так далее. Как это сделать? Посредством шиваитского образования, строительства большего числа школ. Мы должны хорошо воспитывать нашу молодёжь. Альтернатива – позволить шиваизму быть побеждённым атеизмом, быть побеждённым христианством, быть побеждённым исламом, быть побеждённым экзистенциализмом и западным рационализмом, материализмом и светским гуманизмом, и быть побеждённым либеральными неоиндуистскими постулатами, которые стремятся обрубить корни традиции. Наша единственная надежда заключается в обучении детей, молодых умов, которые открыты и стремятся учиться, но которых уводят от своего наследия. Держите их рядом с собой, защищайте их, нежно их любите и дарите им сокровища шиваизма. Это лучший подарок, который вы можете им преподнести. Всё остальное исчезнет. Всё остальное истлеет».



Шри Сундарамурти Шивам Шивачарьяр (в центре справа), основатель и глава Веда Агама санскрита маха патхашалы, Шри Шри Гурукулам, с учителем Махеш Шарма Дживеди (в центре слева) и 29 учеников 18-й группы патхашалы, поступившие в 2019 году в возрасте от 10 до 18 лет.



СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ

Обучение священников для индуистского мира 21-го века

Необычная школа, основанная для обучения новых поколений шиваитских священников, расположена на территории многонационального университета Art of Living («Искусство жизни»), основанного Шри Шри Рави Шанкараром на окраине Бенгалуру (Бангалор) в Индии. Одной из главных целей Шри Шри было воссоздать древнюю систему обучения священников – гурукулу, которая могла бы также соответствовать современным веяниям. Восемнадцать лет спустя гурукула добилась ошеломительного успеха.



Чуди Сиварам, БЕНГАЛУРУ

В окрестностях тихой деревни Канакапура, примерно в 30 километрах от города Бенгалуру, расположен центральный кампус ашрама Шри Шри Рави Шанкара «Искусство жизни» площадью 26 гектаров. В этом огромном центре обучения множество приверженцев со всего мира заняты разнообразными видами деятельности. Если учитывать сотни акров, прилегающих к ашраму владений, то это место вполне можно было бы считать отдельным городом.

В стороне от основного центра находится кампус Веда Агама санскрита маха патхашала, Шри Шри Гурукула. Здесь, в ашраме, среди пышной зелени, более 300 учеников разного возраста изучают наши древние священные писания, готовясь стать священниками. 95 из них изучают четыре Веды, однако наше внимание сосредоточено на оставшихся 210 учениках, которые изучают Агамы – писания, излагающие традиционные способы религиозного служения.

У входа в кампус, на большой крытой террасе под открытым небом, находится храм Пратапа Ганапати, Покровителя Образования. Вокруг храма расположены аудитории – просторные соломенные хижины, которые называют *кутирами* – они построены из бамбука и кирпича, хорошо проветриваются и расположены на большом расстоянии друг от друга. Каждый *кутир* назван в честь *риши*. Входя в школу, мы испытываем сильное чувство радости и спокойствия. Воздух отражает пение *шлок* со всех сторон.

Несмотря на то, что возраст учеников варьируется от девяти до девятнадцати лет, в школе нет шума бессмысленных разговоров, а также нельзя заметить детскую беготню, когда ученики переходят из жилых помещений в свои классы. Ученики одеты в безупречно

белые рубашки и *дхоти*, они идут организованным строем со счастливыми улыбками на лицах.

Источники

Г-жа Бханумати Нарасимхан, председатель патхашалы, рассказывает об эволюции школы: «Мы открыли школу Вед Вигьян Маха Видья Пит для Вед в 1981 году, чтобы провести научную переоценку Вед. Мы добавили



в программу изучение Агам после того, как Сундарамурти Шивам Шивачарьяр присоединился к нам в 1995 году». В 2002 году была основана Веда Агама санскрита маха патхашала, которой он руководил. Программа *гурукулы* посвящена исключительно изучению традиций Шайва-агамы и ритуалов, связанных с религиозным служением.

Гурукула следует образцу древних школ, в которых было принято проживание учеников в доме гуру. Её происхождение восходит к *ашраму* Кайласа Махасамстхане, основанному в 1960 году Шри Тиручи Махасвамиджи в Раджараджешварнагаре – жилом районе Бенгалуру. Сундарамурти, выпускник этой *гурукулы* и преданный ученик Тиручи Махасвамиджи, рассказывает: «Я учился в Шри Кайлаш Ашрам патхашала и вырос под милостью Махасвамиджи. Шри Шри Равишанкар регулярно посещал ашрам и имел близкие отношения с Тиручи Махасвамиджи. Во время своих визитов он беседовал с нами. Раньше, ещё до того, как он открыл ашрам «Искусство Жизни», он регулярно проводил по пятницам Дэви-пуджу в своей резиденции в Джаянагаре. Во время одного из таких празднований он пригласил Махасвамиджи к себе домой, и я пошёл вместе с ним. Затем, в 1994 году, Шри Шри планировал провести грандиозную *Чанди хому* (Чанди – одна из форм богини Парвати) в своём *ашраме* и попросил Махасвамиджи прислать нас для помощи с её проведением. После этого каждый год мы приходили в ашрам «Искусство Жизни», чтобы провести *Чанди хому*. Так началось моё общение с Шри Шри и союз с ашрамом «Искусство жизни».

Изначально Веда патхашала обучала около сотни учеников и предназначалась для изучения Ригведы и Яджурведы. Эта программа обучения не подразумевала постоянного

.....
Гурукула: (по часовой стрелке, начиная слева) Сундарамурти Шивам Шивачарьяр, руководитель; все ученики собрались в основном актовом зале; вход в главный зал; Сундарамурти и преподаватели обращаются к ученикам; классная группа примерно из 25 человек проходит обучение в кутире под открытым небом



Оживление гурукулы

Традиционная индийская школа, *гурукула*, является хранилищем бесценной образовательной программы, традиций и культуры Санатана Дхармы. На протяжении многих лет *гурукулы* передавали знания строго определённым образом из поколения в поколение. В основе системы *гурукулы* лежат отношения гуру и ученика – священная связь, которая является залогом эффективного обучения. Гуру отвечает за интеллектуальный, моральный и духовный рост своих учеников.

Начиная с 800 г. н. э. непрерывные вторжения вынуждали *гурукулы* прятаться за закрытыми дверями. Англичане приложили все усилия, чтобы помешать местной системе гурукул, заменив её своей собственной системой, которая и победила в конечном итоге. Во время правления англичан бесчисленное количество индийцев, включая политических лидеров, были последователями модной, привитой извне, системы образования. Даже сегодня в Индии преобладает английская система.

В конце 20-го века вновь возрос интерес к возрождению почти утраченной системы коренных народов. В этом состоит большая заслуга духовных гуру, создавших *гурукулы* в своих *ашрамах* для обучения последователей. Новые *гурукулы* набрали популярность в ходе общего возрождения индуистских ценностей и традиций. Родители,

отправившие детей в школу, жаждали дать своим чадам то, что они упустили сами – опыт древнего индийского образования. Сегодня в Индии, да и не только, можно найти множество *гурукул*. Каждая из них имеет уникальный учебный план и идеологию, но все они способствуют возрождению индуистского сознания, а также священных текстов, традиций, методов обучения и санскрита.

Обучение священников на юге Индии осуществляется разными способами – например, некоторые священники обучают дома своих детей или помощников. В более крупных храмах есть официальные школы для священников. Некоторые из таких школ, например, Пичаи Гурукал в Пиллаярпатти, выпускают высококвалифицированных священников, которые служат в храмах по всему миру.

Агама патхашала в *ашраме* «Искусство жизни» и храм Тирупати патхашала в Андхра-Прадеше пытаются продвинуть обучение на новый уровень и получить сертификаты на присваивание университетских степеней, признанных системой образования их штата. Это гарантирует дипломированным священникам более высокую заработную плату, уважение и хорошее социальное положение.

Во всем мире существуют сотни тысяч индуистских храмов, и каждый нуждается в одном, а иногда в дюжине или более компетентных *пуджари*. На плечах ответственного священника лежит истинность богослужения и надлежащее управление храмом – по мере строительства новых храмов потребность в них только растёт. *Патхашала* – единственный верный путь к достижению этого.

Школа во время урока...





проживания – студенты ходили в обычную школу и при этом изучали Веды по утрам и вечерам.

Сундарамурти продолжает: «В 1999 году Шри Шри сказал, что хочет, чтобы я основал *гурукулу* в традициях Шайва-агамы. В Шайва-агаме есть разделы не только о проведении служений, таких как *пуджа* или *хама*, но также и о философии, лежащей в основе этих ритуалов. Шри Шри хотел научить молодежь понимать значение обрядов, и обучить их тому, как совершать ритуалы без каких-либо упущений.

«Сначала я сомневался, что смогу взять на себя такую огромную ответственность, однако Шри Шри был уверен во мне. В 2002 году, через семь лет после того, как я приехал сюда, мы основали Агама патхашалу, учредив программу с обучением и постоянным проживанием, и начав с пятнадцати учеников. Благодаря этому мы обрели цель и импульс. Мы знали, что важно учредить центр познания. Я чувствовал, что решение обучать детей и прививать им наши традиционные методы познания было добродетельным».

Возрождение системы обучения

Когда традиционные учения были заменены западным образованием, в Индии случился огромный пробел в этой сфере. В особенности ухудшилась ситуация с преемственностью у священников. Большинство служителей храма в наши дни практически не имеют надлежащей подготовки и выбрали эту профессию по необходимости, даже несмотря на то, что жалование священнослужителя оставляет желать лучшего.

Веда Агама санскрита маха патхашала из «Искусства жизни» вместе с другими школами берёт на себя ответственность за устранение этого пробела, обучая монахов, способных построить мост между верующими и Божеством – священником, которые знают Агамы и могут рассеять незнание, вернуть утраченную ценность Санатана Дхармы.

Начав 18 лет назад с пятнадцати студентов и трёх преподавателей, *гурукула* разрослась до 219 студентов и более 40 преподавателей, которые обучают студентов на различных уровнях и работают полный или неполный рабочий день. В настоящее время 114 студентов учатся в бакалавриате, 45 – в магистратуре, пять студентов трудятся над кандидатскими диссертациями и двое – над докторскими. 450 студентов, закончивших обучение, служат в храмах своих собственных общин по всему миру – из них 72 студента получили диплом *ачарьи* и степень магистра по Шайва-агаме.

Гурукула не преследует коммерческие интересы – обучение, проживание и обеспечение студентов на протяжении всего их пребывания является бесплатным. Ежегодно поступает от 50 до 60 заявок, и, хотя нет никаких ограничений на количество допущенных, отборочная комиссия рассматривает каждого кандидата, чтобы оценить его намерения и уровень его убежденности. Большая часть студентов принадлежит к общине *Шивачарьев* и желает продолжить религиозное дело своей семьи.

«Мы не хотим отказывать достойным ученикам», – признался доктор В. Абхирама Сундарам, старший преподаватель и член школьного совета.

«Цель Шри Шри – создать тысячу *Шивачарьев*», – говорит доктор Сундарам, доцент колледжа им. Вивекананды, Ченнаи.

После отбора проходит посвящение в ученики *гурукулы* через очищающий обряд *дикши*, предписываемый Агамами. Студент получает мантру и новое имя, которое определяет его духовную личность. В течение двух дней гуру посвящает каждого ученика в его мантру. «У некоторых из учеников можно заметить мгновенное изменение личности после обряда *дикши*», – говорит Сундарамурти. «Как будто в них влилась новая энергия. *Дикша* помогает им обрести самостоятельность, выполнять *сандхьявандану* (определенные ритуалы и чтение Вед трижды в день), медитацию и другие практики. Это даёт им твёрдую власть над своей личностью и силы воспринимать то, чему учат».

Процесс отбора обеспечивает в каждом классе практически одинаковый уровень понимания и IQ студентов. «Мы хотим, чтобы учащиеся в каждом классе были на одной волне, независимо от возраста. Во время собеседования мы оцениваем способность ученика воспринимать то, что ему объясняют. Следовательно, у нас нет соперничества и зависти», – объясняет Абхирама. «Мы комплектуем классы неоднобразно – в одном классе могут учиться как 9-летний, так и 14-летний ученик. Возраст не имеет значения, важно

.....

Обучение на практике: (внизу) студенты проводят пуджу в кампусе; (справа) урок пения в одном из живописных классов *гурукулы* под открытым небом



Размышления основателя

Во время посещения *гурукулы* я замечаю, что детям очень комфортно с Сундарамурти Шивам и его женой. Доктор Абхирама Сундарам говорит мне: «Он скрупулёзен – такого убеждённого и компетентного человека я раньше не встречал. У него очень напряжённый график – с 5:30 до полуночи. Он часто совершает обход посреди ночи, чтобы убедиться, что мальчики в безопасности и всё в порядке; он лично заботится о каждом из них». В специальном интервью Сундарамурти поделился следующими мыслями об основании школы 19 лет назад:

«Забота о детях – сложная задача. С момента их пробуждения и до той секунды, как они заснут, мы несем ответственность за то, чтобы они были в безопасности и чувствовали себя счастливыми; дома их воспитали бы с такой же любовью и вниманием. Мы должны дать им эту любовь и внимание, а также убедиться, что они приспособились к *гурукуле* и здешней системе. Когда они сидят в классе, их умы заняты уроками, но потом они переключаются и начинают тосковать по дому. Все вопросы, касающиеся поведения студентов, я решаю сам. Терпение и прощение – вот ключ к сохранению гармонии, и я всегда стараюсь придерживаться этого принципа».

«В традиционных домах, вроде нашего, дедушка учил нас и передавал ценные знания о традициях, поэтому я почувствовал, что должен нести знания дальше и заниматься преподаванием. Ещё в подростковом возрасте у меня была мечта основать *патхашалу*, но я никогда не мог себе представить, что однажды я возведу *гурукулу* такого большого масштаба. Шри Шри дал мне эту возможность, и, можно сказать, осуществил мою мечту».

«В первые дни *патхашалы* у нас были проблемы с помещениями. Класс был маленьким, к тому же он служил жилым пространством. У нас было около ста детей, и справиться со всем было невозможно. Мы учились управлять *гурукулой*. Дети не могли приспособиться, они скучали по домашнему комфорту. Мы должны были напутствовать и мотивировать их, объяснять, почему они здесь и что ждёт их в будущем. Когда они падали духом, нам было очень трудно поднять им настроение и поддерживать в них решимость, что можно было сделать только с любовью и большой осторожностью. Но все эти проблемы были ступеньками, ведущими к формированию *гурукулы*. Сегодня мы способны справиться с любой задачей, поскольку мы научились хорошо планировать».

«В первый год, из-за некоторых инцидентов с учениками, меня посетила мысль: почему я решил взять на себя эту ответственность? Однако нас поддержали родители, которые позволили нам дисциплинировать мальчиков и принять меры по исправлению положения. Они вдохновили нас сделать *гурукулу* лучше... Когда мы открыли *гурукулу*,

окрестные территории ещё не были обустроены. Инфраструктура не была развита, добираться на работу было практически невозможно, транспортные средства из города ходили нерегулярно. Ученики, возвращавшиеся из родного города, должны были провести всю ночь на автобусной остановке и добираться до ашрама только утром. Мобильных телефонов не было, и связаться с учениками, находившимися в пути, было невозможно. Мы беспокоимся за безопасность учеников, пока они не добрались до ашрама».

«Когда я уезжаю, моя жена внимательно следит за детьми, за их здоровьем, учёбой, поведением, а также за тем, чтобы они как следует выполняли свою работу. Когда они занимаются *севай* (садоводством, уборкой территории, содержанием *гурукулы*), моя жена наблюдает за ними – она старается быть хорошей хозяйкой для учителей и посетителей».

«Родители говорят, что их дети, вернувшись домой, приносят благие перемены, создавая атмосферу спокойствия и святости. Они становятся настолько педантичными, что влияют на распорядок дня своих родителей и приучают их придерживаться чистоплотности и умеренности, соблюдать диеты, не тратить время на бесполезные занятия. Родители рассказали нам, как они изменились к лучшему благодаря детям».

«Некоторые дети не хотят возвращаться домой на каникулах, и тогда мы разрешаем им остаться здесь. Однако мы стараемся объяснить им, как важно проводить время с семьёй – родителями, братьями и сёстрами. Мы не хотим, чтобы они отдалялись от семьи. В случае, если дома проводятся какие-либо семейные праздники, мы отправляем детей домой, чтобы они могли провести их с семьёй».

«Когда мне было 11 лет, дедушка посоветовал мне изучать Веды. Дело было не только в стихах и произношении – я учился наблюдать за гуру и выражением его лица, которое придавало смысл тому, что он воспевал. Без понимания выразительности обучение не может считаться полным. Невозможно преподавать через Интернет или мобильный телефон. Учение гуру впитывается эмоционально, духовно и интеллектуально. Благодаря такому обучению, если пробудить ученика от глубокого сна и попросить его петь, он сделает это без единой ошибки».

«Крайне важно заниматься тем, что мы унаследовали от наших предков – это наш основной долг. Мы обязаны продолжать учение сообщества, к которому принадлежим, чтобы сохранить его традиции. На нас лежит ещё и общественная ответственность: мы проводим мост между людьми и ритуалами. Мы должны обучить остальных монахов совершать ритуалы без изъянов, чтобы донести до людей служение в его истинной форме. Мы должны нести добро обществу, а не просто жить для себя».

Обучение на практике





лишь то, способны ли ученики усвоить то, чему их учат, и именно поэтому нам проще справиться с этой задачей».

Всестороннее обучение и подготовка

Руководить традиционной *гурукулой* в мире, в котором господствуют современная субкультура и искушения города – нелегкая задача. Абхирама рассказывает: «Мы стараемся читать лекции о наших древних традициях. Главная проблема на данный момент заключается в том, что мы не понимаем ценность и значение собственных учений. Как верно заметил Свами Вивекананда – мы работаем как рабы, а не как хозяева. Мы по-своему преподносим значение наших традиций для учеников, чтобы они несли свет обществу и распространяли правильные ценности».

«Как только мальчики будут хорошо подготовлены, – продолжает он, – они смогут уверенно опровергать любые домыслы и выдумки, касательные их религии, используя факты и логику. Почему существует проблема обращения в религию? Потому что мы не знаем «Бхагавадгиту», «Рамаяну» или «Махабхарату». Раньше, когда мы жили большими семьями, наши бабушки рассказывали нам истории из «Рамаяны» и «Махабхараты», и теперь ответственность за самообразование, а затем и за наставление молодёжи лежит на старших. Дети любознательны и не будут принимать сказанное на веру, поэтому мы должны убедительно преподнести им знания».

Шестилетний курс школы состоит из одного года начального образования и пяти лет, в течение которых учащиеся познают Веды, Агамы, астрологию, *шайва-сиддханту*,

музыку, йогу, «Тирумурай», *шилпа-шастры* и санскрит.

Помимо религиозных предметов, учеников также обучают навыкам обращения с компьютером. С целью всестороннего развития учеников в *гурукуле* знакомят с основами современного образования. Спорт также является важной частью внеклассной деятельности в *гурукуле*.

Выпускники получают титул «Шивагама-видьянидхи», что эквивалентно степени бакалавра гуманитарных наук. «Ученикам объясняют, как организовывать *кумбхабхишеку*, *Чанди хому*, *яджнашялы*, *пуджа-видхи* – практически все виды служения», – рассказывает Сундарамурти. «Ученики готовятся не только к экзаменам, проводимых нашей *гурукулой* – одновременно с этим они готовятся к экзаменам по Шайва-агамам, которые проводит правительство штата Тамил Наду, и к экзаменам по санскриту, организованные трастом «Санскрита Бхарати» и Центральным Университетом Санскрита (*Rashtriya Samskri Sansthan*) в Дели». После успешной сдачи экзамена по санскриту, который проводят индуистские религиозные учреждения, благотворительные фонды, правительство штата Карнатака и колледж Махараджи Майсура, студенты получают титул «Шивагама правара».

Гурукула считается общепризнанной за выдающееся качество образования. В 2015 году первая группа из 45 учеников закончила магистратуру по Шайва-агаме в сотрудничестве с престижным университетом Вед Шри Венкатешвары, Тирумала Тирупати Девастанам. Бывший в то время на посту вице-канцлера доктор Дэванатан заметил, что это

был первый раз в истории университета, когда более 40 учеников были аттестованы по Шайва-агамам.

Планируется даже превратить *гурукулу* в университет исключительно для изучения Вед и Агам – Шри Шри хочет видеть школу полноценным независимым учреждением с высшим образованием по Шайва-агамам. Управляющий совет школы стремится к сотрудничеству с Санскритским университетом штата Карнатака, чтобы начать новую программу бакалавриата по Шайва-агамам.

Вплоть до 2019 года колледж санскрита Мадраасского университета позволял выпускникам *гурукулы* выдвигаться как независимым студентам – в 2015 году аспирант *гурукулы* даже занял первое место.

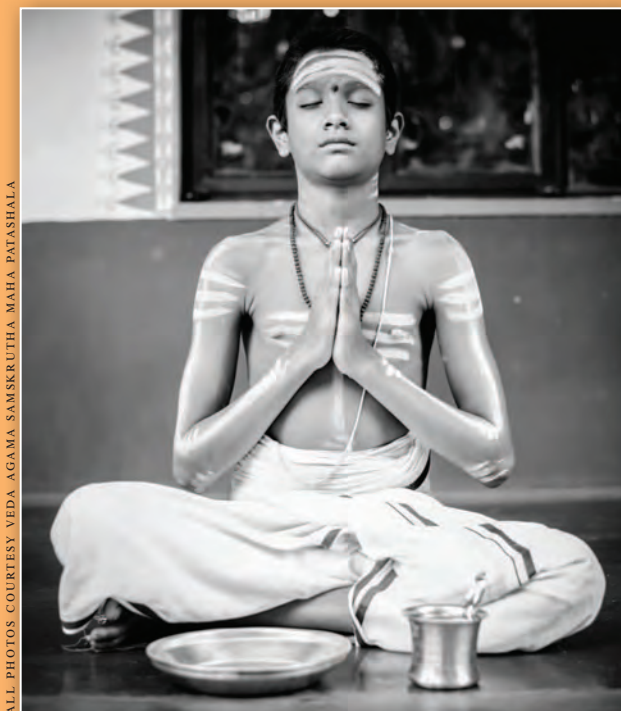
Будничная жизнь

В *гурукуле* запрещены телесные наказания. В первые два года учеников обычно не наказывают, а только ведут с ними разъяснительные беседы. В случае постоянных проблем могут применяться мягкие наказания, такие как временное отстранение от учебы или от класса, но чаще всего, по словам Абхирамы, провинившиеся ученики получают совет. «Это почти всегда срабатывает. В случае, если мы

.....
Изучение искусства священника: (по часовой стрелке, начиная справа) старшие ученики проводят ритуал арати перед мурти Шивы и Парвати, сидящими верхом на Нанди; питье воды в процессе подготовки к поклонению; освящение воды; внутреннее созерцание Богов



Искусство поклонения





обнаруживаем что-то неладное с учениками старшего возраста, мы звоним их родителям, информируем их о поведении ребёнка и наставляем его в их присутствии. Если мы обнаруживаем, что его поведение мешает другим, то мальчика исключают, но это случается довольно редко». За 18 лет существования ни один ученик не бросил гурукулу добровольно, и только в первые годы некоторые были исключены.

Студенты делятся на группы по шесть-семь человек, им предоставляется полный график занятий. Ученик старшей группы назначается куратором, его задача – контролировать и наставлять своих подопечных. Он следит за тем, чтобы они придерживались правильного режима сна, следовали распорядку дня и учились. Среди групп учеников поочередно распределяются обязанности – они помогают на кухне, подметают, убирают классные комнаты, подают еду и выполняют другие обязанности; так было заведено в традиционных гурукулах. «Каждая группа состоит из учеников разных классов. Самым младшим не доверяют работу без подготовки. Эта система поддерживает атмосферу взаимопонимания и дисциплинирует развитие личности», – отмечает Сундарамурти.

Насмехаться и издеваться друг над другом у нас запрещено, и учащиеся, нарушившие этот запрет, должны исправляться. «Кураторы понимают, как надо обращаться с детьми. Выбирая куратора, мы смотрим на его личность и характер – мы предпочитаем ребят с правильным настроением и характером. Каждый второй день директор приглашает кураторов к себе и слушает их отчёты. Он молча и пристально наблюдает за каждым в гурукуле», – говорит Абхирама.

Самая большая проблема, с которой сегодня сталкиваются все учебные заведения – доступ

учащихся к гаджетам и сопутствующая зависимость от них. Это могло бы повредить культуре и философии священных окрестностей гурукулы, если бы мы не контролировали ситуацию. «Наше расписание достаточно плотно загружено, так что не остаётся места для отвлекающих факторов – сотовых телефонов и даже часов. Студентам также не разрешается принимать подарки», – сообщает нам г-жа Бханумати.

Абхирама добавляет: «Гурукула находится рядом с частной резиденцией Шри Шри внутри кампуса «Искусство жизни». Чтобы попасть внутрь, нужно пройти из главного здания через усиленную охрану и несколько ворот; ученикам запрещено свободно передвигаться по территории. Кроме того, у нас есть опыт в обнаружении отклонений в поведении человека с помощью языка тела, который выдаёт его. У нас действуют строгие правила, ограничивающие использование мобильных телефонов. Для нас это было трудным вопросом, но атмосфера гурукулы помогла нам решить его».

Вернувшись домой, дети, конечно же, вновь вспоминают о мобильных телефонах, кино и крикете (который можно считать в Индии почти что религией), но всё это пресекается, когда они возвращаются в гурукулу. Гурукула раз в месяц организует показ мифологических и исторических фильмов, чтобы привлечь учеников.

Более 60 процентов учеников гурукулы – это выходцы из финансово неблагополучных семей, и многие из них обречены нести эмоциональный багаж. Преподаватели гурукулы чутки к этим вопросам и относятся к ученикам с заботой и любовью, особенно на первых порах.

«Первые два года, – рассказывает Абхирама, – это очень тяжёлый период для нас. У нас

смешанный контингент – некоторые родители отправляют своих детей сюда из-за финансовых проблем. Они могут не знать о важности *шастры* и иногда даже не знают, что из себя представляет гурукула. Некоторые деревенские священники, не имеющие постоянного дохода, отправляют своих детей в гурукулу только для того, чтобы они научились проводить *пуджи* и помогать им в храме. Они не особо разбираются в базовых знаниях, им достаточно умения совершать ритуалы. Многие родители хотят видеть своих детей квалифицированными знатоками *шастры* – этим ученикам нужно качественное образование по Ведам и Агамам».

Как и любое другое учебное учреждение, гурукула проводит тесты и экзамены для всех классов раз в месяц, четверть и полгода. За экзаменами следит проверяющий, и у нас даже прописан целый раздел, посвященный экзаменационному и оценочному процессам. «В большинстве школ проводится 2-3 экзамена, а мы проводим 21 экзамен в течение шести лет», – сообщает Радж Кумар Сивам, координатор в ведомстве директора.

Аттестация и последующая жизнь

Выпускной в гурукуле проводится каждые два года и является грандиозным событием, на которое съезжаются видные личности. 40-60 студентов – две группы – выпускаются вместе. Во время первого выпуска гурукулы в 2010 году Свами Даянанада Сарасвати

Распорядок дня: (по часовой стрелке, начиная сверху справа) благословение еды. В школьной брошюре излагается обычный распорядок дня; спортивные состязания включают бег в мешках (что довольно распространено) и обычный бег



Расписание дня:



Утро:

- 04:30 Подъём
- 05:30 Пратхасмаранам и йога
- 06:00 Го пуджа (поклонение корове)
- 06:30 Ануштана (религиозная практика)
- 07:00 Утренняя параяна и пуджа
- 08:00 Сева
- 09:00 Завтрак
- 09:20 Общее собрание
- 09:30-12:30 Утренние уроки в классах

День:

- 12:30 Полуденная служба
- 13:00 Обед
- 13:30 Перерыв для индивидуальных занятий
- 14:30-17:00 Дневные уроки в классах
- 17:00 Сева

Вечер:

- 17:30 Ануштана
- 18:15 Вечерняя параяна и пуджа
- 19:00 Практические занятия
- 20:00 Ужин
- 20:30 Самообразование
- 21:30 Отход ко сну

обратился к собравшимся: «Если кто-то захочет создать свою гурукулу, то он должен прийти и увидеть эту гурукулу – образец любой Ведагама патхашалы». По предложению Свами гурукула включила в учебную программу

такие предметы как логика, *миманса* (толкование текстов Вед), астрология и *тарка* (дискуссия).

Сейчас гурукула считается ведущим учреждением с выдающимся преподавательским

составом светил и ученых. Студенты, которые уже закончили обучение, возвращаются и преподают здесь не менее одного года в качестве благодарности, а некоторые даже остаются преподавателями.

Здоровая активность и здоровое питание





Вероятность устроиться на работу после окончания учебы составляет сто процентов. Некоторые ученики возвращаются в храмы своих предков и исполняют обязанности священников; кто-то занимает пост в Индии или за рубежом. Миссис Бханумати с гордостью рассказывает: «Наши мальчики хорошо устраиваются сразу после окончания школы, они работают в Одише (Ориссе), Непале, США, Лондоне и Канаде. Сразу после окончания учебы они готовы встать на ноги, и дела у них идут хорошо. Когда я была в США, я встретила одного священника, который, как оказалось, был выпускником нашей *гурукулы* – и он водил *Lexus*! Люди так его хвалят, и мы за него рады. Наши студенты выходят из *гурукулы* знающими и компетентными священниками, и это говорит об уровне подготовки и руководства здесь».

Гурукула считается авангардом исследований и публикаций, что побуждает студентов выходить за рамки своей учебной программы и углубляться в изучение других текстов, чтобы усовершенствовать обучение – возникшие в результате исследовательские работы публикуются *гурукулой* как для студентов, так и для библиотеки. На сегодняшний день таким образом издано около 50 книг. «Студенты, которые хорошо разбираются в самиздате, помогают нам с публикациями для научно-исследовательской деятельности. Бывшие студенты, работающие за границей, оказывают финансовую поддержку», – рассказывает Абхирама.

На *гурукулу* была возложена ответственность за редактирование более 11 рукописей «Сахасрагамы», частей Шайва-агамы. «Для нас это большая честь – выполнять такую

престижную работу», – заявляет Абхирама. «Копирование оригинальной рукописи – сложная задача, требующая особых навыков. С помощью Национальной миссии рукописей мы провели в кратчайшие сроки курс рукописи, чтобы научить студентов читать их».

«Чего вы ждете от студентов после того, как они окончат обучение?», – спросили мы Абхираму. «Шри Шри всегда говорил, что не надо ничего ждать, – отвечает он, – а только как следует выполнять свой долг. Мы ничего не ждем от наших студентов, однако у нас есть цель: сделать их лучшими *шивачарьями*, какими они только могут быть. Они должны быть пророками нашей нематериальной культуры, должны работать с предельной самоотверженностью и преданностью, и быть образцовыми гражданами этой страны. Это и есть наша цель. Когда я преподаю, я хочу, чтобы мои ученики вносили потом свой вклад, и совсем не в виде денег – я хочу, чтобы они вернулись и тоже преподавали. Мы хотим, чтобы они вносили свой вклад в обучение и развитие своих подопечных. Некоторые выпускники даже выразили желание помочь нам в исследованиях. Один из наших бывших учеников, Арун Кумар, получивший первое место в аспирантуре, сейчас преподает в старших классах. Наш директор всегда напутствует наших выпускников, чтобы они возвращались в *гурукулу* и вносили свой вклад, проводили время с учениками и делились знаниями, были наставниками».

Закключение

Гурукула рождает в своих учениках чувство причастности, дарит ощущение, что вся

школа принадлежит им. Это подтверждает чувство ответственности, которое я замечаю, когда наблюдаю за ними. В их глазах отражается гордость. Эта *гурукула* построена не из дерева и камня, а из душ, чувств и приверженности к познанию.

Выпускники *гурукулы* обладают качествами, которые будут передаваться из поколения в поколение. Храмы с нетерпением ждут их выпуска, чтобы потом принять к себе. Многие возвращаются в свой родной город или семейные храмы, чтобы поддерживать в них жизнь. Веда Агама санскрита маха пахташала – это почти что храм, который будет защищать, сохранять и распространять традиционные священнические учения – Санатана Дхарма здесь в надежных руках.

Доктор С. Шанмукха Шивачарьяр, один из членов управляющего совета, резюмирует: «Результат будет замечен и через два десятилетия, когда дети *гурукулы* с прочным знанием наших текстов будут проводить *пуджи* в храмах, распространяя новую энергию. В этой школе вырастет целое поколение священнослужителей, которые смогут наставлять своих последователей на истинный путь и усовершенствовать процесс выполнения *пудж*. Здесь заложено семя».

.....
Разум и дух: (слева направо) вид на пышную растительность кампуса *гурукулы*; преподаватели и студенты с издателем журнала «Индуизм Сегодня» Садгуру Бодхинатха Вейлансвами

Культурно-просветительский центр



ALL PHOTOS COURTESY VEDA AGAMA SAMSKRUTHA MAHA PATASHALA



Мнения учеников



Кайлаш, Лондон

«Я приехал сюда, потому что мои папа и дедушка – священники. Я должен продолжать дело своих предков. Когда я приехал сюда четыре года назад – мне тогда было десять лет – я чувствовал себя некомфортно и грустно, я скучал по своей стране. Позже я привык к этому месту. Теперь я даже не скучаю по своим друзьям из Лондона. Там у меня было где-то 25 друзей, а здесь – 200. Пребывание в *гурукуле* сильно изменило мою жизнь. Раньше я просыпался поздно утром, а здесь встаю в 4:30 утра. Я стираю свою одежду, учусь, занимаюсь своими делами. Я должен

стать сильным. Сначала было тяжело приспособиться, но мои друзья и гуру подарили мне храбрость и мотивацию для преодоления этих испытаний. Да, меня действительно привлекала жизнь в Лондоне и его школы. Но мой отец наставил меня быть смелым и сказал, что я получу бесценный опыт в *гурукуле*. Когда ученики приезжают сюда, они осознают всю ценность наших традиций. В *гурукуле* нам рассказывают истории из Пуран, объясняют, почему мы должны следовать традициям, одеваться согласно правилам и носить *шикху*, почему мы должны соблюдать ритуалы. Это служит поводом для гордости за наши традиции и взращивает намерение следовать им. Ещё я люблю санскрит, я люблю формы слов этого языка».



Арун Кумар, Ироду, Тамил Наду

«Я прибыл сюда за две недели до основания *гурукулы*, в 2002 году. Я был заинтересован в сохранении наших традиционных практик. Мне было 14, и я был самым первым учеником *гурукулы*. К этому побудили меня мои отцы, предки. У нас очень вдохновляющий директор – он наш образец для подражания. Он близкий друг нашей семьи, и именно он предложил мне присоединиться к *гурукуле*. В отличие от других школ в мире, чтобы прийти и начать обучение в *гурукуле*, требуется самоотверженность. После четырёх лет обучения мы также начинаем ещё и преподавать. Таким образом, нам всегда есть, чему поучиться. Я горжусь тем, что я могу вернуться и преподавать в месте, в котором была заложена моя любовь к познанию. Принятие похвалы и признания в мире не сравнится с честью быть признанным учителями и школой, которые дают нам возможность познавать. У нас всегда есть потребность в знании, и мы можем заниматься бескорыстным служением (*севай*). Эта школа учит нас быть собой, куда бы мы ни направились. Нет необходимости меняться из-за других. Например, у нас есть дресс-код – мы

всегда носим *дхоти* и *вешти*. Куда бы я ни шёл, в какой бы стране ни был, я горжусь своим одеянием и никогда не прогнусь под требования мира. Напротив, я видел, как люди уважают нашу традиционную одежду и индивидуальность. Мы ни в коем случае не должны отступать от наших традиций, и я действительно горжусь ими».

всегда носим *дхоти* и *вешти*. Куда бы я ни шёл, в какой бы стране ни был, я горжусь своим одеянием и никогда не прогнусь под требования мира. Напротив, я видел, как люди уважают нашу традиционную одежду и индивидуальность. Мы ни в коем случае не должны отступать от наших традиций, и я действительно горжусь ими».



Шрихари, о. Маврикий

«Я приехал сюда в 2015, когда мне было 10 лет. Мой отец – священник из храма Драупади Амман. Я знал, что я буду учиться, чтобы тоже стать священником. Меня занимало чтение Вед и Агам. Больше всего в *гурукуле* я люблю *сева*, пение и обучение. Я люблю вставать рано утром в 4 часа. Когда я приезжаю домой на *каникулы*, я помогаю отцу в храме совершать *пуджи* и *арчаны*. Я занимаюсь своими собственными религиозными обрядами. Я люблю Индию. Меня не интересует спорт и материальный мир».



Наганатха Шивам, Торонто

«Я приехал сюда, когда мне было 11 лет, то есть я здесь уже семь лет. Мой отец – священник в Торонто. Я вернусь в Канаду и буду преподавать. Несмотря на то, что атмосфера *гурукулы* там не будет, я уверен, что смогу обучать детей в Канаде. Я не имел представления о *гурукуле* и о заведённом здесь порядке. Моя мать рассказала мне о трудностях, с которыми я могу столкнуться здесь, а мой отец настаивал на том, чтобы я учился в *гурукуле*. Я люблю Агамы. Гурудэва воодушевляет меня».



К. Дханишара Шарма, Шри-Ланка

«Мне было 10 лет, когда я приехал сюда. Сейчас мне 12 лет, и я состою в восемнадцатой группе. Мой отец служит священником в храме Вишалакшисаметха Вишванатхешвара в Тринкомале, Шри-Ланка. У меня много друзей, мы выполняем поручения в одной группе. Мне нравится эта страна. Здесь мне нравится одиночество – мы не соримся. Когда я уезжаю домой на *каникулы*, я скучаю по *гурукуле*. Меня интересует изучение писаний, особенно Агам».



RAJKUMAR MANICKAM

духовным покоем и *даршаном*, исходящим от этого гуру и его *шишьев*, Маниккавасахар понял, что он должен оставить мирскую жизнь и присоединиться к последователям мудреца. Проведя некоторое время с гуру, все ученики и сам мудрец исчезли, оставив

Маниккавасахара одного. В этот момент к нему вернулась память того, кто он и с каким заданием послан царём. Но в религиозном порыве все деньги, которые должны были пойти на покупку лошадей, он пожертвовал гуру. В отчаянии он взмолился Шиве,

который, как известно, был высшим Гуру, помочь ему. И случилось чудо: стая шакалов неподалеку превратилась в красивых лошадей.

С этими красивыми лошадьми Маниккавасахар и вернулся к довольному царю. Но

«Шивапуранам» – ода Шиве Маниккавасахара

Адаптированный перевод П. Р. Рамачандры

Первая глава-молитва в «Тирувасахаме» называется «Шивапуранам» (не путайте с более древним эпическим произведением Шивапураной). В этой главе, написанной в храме Тирупперундурей в Тамил Наду, Маниккавасахар изображает эволюцию и стремление души к единству с Господом. Тамилская поговорка гласит: *“Thiruvagasathukku urugaar, yebbasagathukkum urugaar”*, что означает: «Тот, кто не тает от сладости “Тирувасахама”, не тает ни от какого другого литературного произведения». Вот главный отрывок.

1-5 Да здравствует [мантра] «Намахсивая», да здравствуют святые стопы нашего Господа, да здравствуют стопы Того, Кто не покидает мой ум ни на секунду! Да здравствуют стопы моего Гуру, правившего Тирувавадугурею (Кокажи), да здравствуют стопы Того, Кто стал священными писаниями и приближается к нам, да здравствуют стопы Бога, который будучи одним, является во множестве!

6-10 Пусть стопы Бога, укрепившего мой разум, будут победоносны! Пусть одержат

верх доблестные браслеты Господа Шивы, прервавшего цикл рождений! Пусть одержит победу Бог с цветочными браслетами на ногах, недосыгаемый для тех, кто сторонится Его! Пусть победят ножные браслеты Царя, с радостью пребывающего в сознании тех, кто приветствует Его! Да победят ножные браслеты Великого, возвышающего всех, кто склонил перед Ним голову!

11-15 Хвала стопам Бога, хвала стопам моего Отца, хвала стопам моего Друга, хвала красным стопам Шивы, хвала стопам чистого Господа, пребывающего в любви, хвала стопам Царя, разрушающего иллюзию, называемую рождением, хвала стопам Бога, пребывающего в святом Перундурее!

16-20 Слава Шиве, дарующему неувядающую радость, подобного горе милосердия, к стопам такого Господа, пребывающего в моих мыслях, я припаду Его милостью и с радостью в сердце вознесу Ему хвалу чтением этой «Шивапураны», и вся карма, заработанная мной ранее, исчезнет.

Увековечивание в камне: (справа) в длинных залах стоят массивные полированные панели из чёрного гранита, на которых вырезаны 658 стихов Маниккавасахара, посвященных Господу Шиве; (вставка) отрывок из знаменитого стихотворения Маниккавасахара «Тирупаллиезжучи». Для полного ознакомления с произведением посетите: bit.ly/ManikkaPoem

21-25 Я пришёл, потому что Бог с глазом во лбу открыл мне Своё око милосердия и стоял там, приветствуя ножные браслеты, красота которых недостижима для ума, Бога, наполнившего Собой небо и землю, которого видят как сияющий свет, Бога, который превосходит все ограничения – стоял, будучи единственным с дурной кармой, не знающий должных способов восхваления Его великих качеств.

36-40 О, божественно чистый Господь, Ты – жара и холод этой жизни, Ты пришёл и излил Свою благодать, и вся ложь была изгнана, и засияло знание Божественного Света Истины, сладостный Бог для незнающего, Великая Мудрость, устраняющая моё невежество!



RAJKUMAR MANICKAM

Литературное наследие: (слева) 108 Шивалингамов окружают центральную святыню в храмовом комплексе Тирувасахам; (справа) каменная статуя Маниккавасахара в комплексе Тирувасахам

вмешательству царь понял, что Маниккавасахар был не обычным человеком, и освободил его от государственных обязанностей, предоставив возможность вести аскетический образ жизни по своему усмотрению.

Маниккавасахар вернулся на место, где он встретил своего гуру, но там никого не было. Теперь ему пришлось в одиночестве столкнуться со своей новой жизнью, отказавшись от одного из самых уважаемых постов в своей

стране. Ему не к кому было обратиться, кроме как к Шиве. Маниккавасахар стал странствовать от одного Его храма к другому по всей Южной Индии, совершая *садхану* и *тапас* во имя Шивы. В гимнах, написанных им в это время, которые можно найти в его знаменитом произведении под названием «Тирувасахам», присутствует живая человеческая мольба Шиве, чтобы Он не оставил его, и исполнил единственное желание – слиться с Ним в божественной любви. Время, посвящённое *тапасу*, также отображено в

произведении, когда Маниккавасахар обращается к Шиве с просьбой, чтобы его ум не отвлекался на красивых девушек, часто приходящих на реку, в то время, когда он совершает свои аскетические практики. Плоды тапаса Маниккавасахара в полную силу проявились в храме Шивы-Натараджи в Чидамбараме, где он слился в любовном единстве со своим Владыкой Тиллея (Чидамбарам). Некоторые из гимнов рассказывают о его опыте Самореализации, в которых Маниккавасахар описывает *мукти* как полное подчинение Шиве и утрату своей индивидуальности (личности) в Шиве.

Говорят, что жизнь Маниккавасахара закончилась чудесным образом. Однажды утром перед образом Натараджи в Чидамбараме материализовались страницы мистических гимнов, написанных святым поэтом, которые по своей природе, казалось, исходили от Самого Божества. Служители храма нашли Маниккавасахара, чтобы тот объяснил им значение этого. Маниккавасахар ответил им, сказав: «Это означает следующее...», а затем подошёл к Натарадже и исчез в *мурти* на глазах у изумлённых почитателей. Они поняли его послание: Маниккавасахар стал единым с его Господином.

Послание Маниккавасахара было посланием любви – любви к Богу, любви к гуру, любви к преданным Бога, любви ко всем. Красота его души воплощена в «Тирувасахам» и другом, меньшем его произведении, «Тирукковейар». Эти два глубоких труда составляют восьмой том «Тирумурей», священной антологии тамилской шайва-сиддханта.

Послание Маниккавасахара было посланием любви – любви к Богу, любви к гуру, любви к преданным Бога, любви ко всем. Красота его души воплощена в «Тирувасахам» и другом, меньшем его произведении, «Тирукковейар». Эти два глубоких труда составляют восьмой том «Тирумурей», священной антологии тамилской шайва-сиддханта.



SUTHANANTH KETTESWARANATHAN

Тамилский текст на вставке фото

На чёрной гранитной панели помещены два стиха из знаменитой «Песни пробуждения Шивы». Каждый год в особый день, называемый Тирувембавей, девушки бродят на рассвете по улицам и распевают эту песню, умоляя своего Господа проснуться и благословить их.

Стих 3

Кричат кукушки! Кричат куры! Чирикают воробьи! Трубят в раковины! Исчезли звёзды, и свет уже проникает повсюду к всеобщей радости. О Божественный! Покажи Свои прекрасно украшенные, стоящие параллельно стопы, о Господь из Тирупперундурей! О, Труднопостижимый для всех и легко – для нас! О, Шива, благослови нас Своим вставанием!

Стих 4

С одной стороны – славные музыканты играют на винах и ялах. С другой стороны – певцы читают Ригведу, там – верующие с безукоризненными цветочными гирляндами, там – молящиеся, глашатаи и больные, там – почитатели со скрещёнными руками над головой. О, Шива из Тирупперундурей! Мой Господь, взявший меня в рабство, благослови нас Своим пробуждением!

ность моей жизни. Ты за пределами счастья и несчастий, Тот, Кто пребывает внутри меня.

71-76 Бог, который есть всё и ничто, друг для преданных Ему, Бог, который есть свет и который есть тьма, Бог, который никогда не рождался, изначальный, не имеющий середины и конца, Господин, привлёкший меня как отец и сделавший своим [рабом]. Бог, который может быть познан только весьма одарёнными. Их взгляд – бесценный даршан, их знание Тебя – редкостное явление.

67-70 Бог, Вечно насыщающий нектар, Неизмеримый, Свет, скрывающий себя в уме, заставивший мой ум растаять, драгоцен-



Ади Шанкарачарья (788-820) – индийский мыслитель, ведущий представитель Веданты, религиозный реформатор и полемист, мистик и поэт.



ИНДОЛОГИЯ

«Две адвайты» философии индуизма: адвайта-веданта Шанкары и парама-адвайта кашмирского шиваизма

С. В. Лобанов

Недуалистическая веданта (адвайта-веданта) Шанкары и «высшая недвойственность» (пара[ма]-адвайта) кашмирского шиваизма – две системы индийской философии, каждая из которых является хорошо разработанной самостоятельной школой мысли и имеет важное значение для изучения философии индуизма, представляя в ней собственную монистическую парадигму.

Адвайта-веданта и роль Шанкары (788-820 гг. по датировке К. П. Тиле; но в последнее время годы жизни философа принято относить «к VII – нач. VIII в.»¹) как её наиболее яркого представителя изучены значительно лучше, чем кашмирский шиваизм и Абхинавагупта (конец X – начало XI в.), чья фигура по значимости в этой системе сопоставима со значимостью Шанкары для адвайта-веданты. Фигура Шанкары многими исследователями признается «центральной не только для развития веданты, но и для истории индийской религиозной мысли вообще. <...> Он не только создал наиболее самостоятельную и цельную систему философии и теологии, но и заложил основы всего последующего развертывания индийской религиозной мысли»².

Отличительная черта кашмирского шиваизма – его чистый недуализм, заключающийся в постулировании одного единственного принципа реальности – Шивы. Хотя кашмирский шиваизм как система достаточно неоднороден и включает в себя несколько внутренних течений и школ (исследователи обычно выделяют «основные направления: трика (trika) и пратъябхиджня (pratyabhijñā), причем первое, в свою очередь, распадается на две школы – кула (kula) и крама (krama)»³), среди них определенно доминирует пратъябхиджня (санскритский термин *pratyabhijñā* означает «узнавание»⁴) как «наиболее интересная и самостоятельная»⁵, основанная «Соманандой, автором «Шива-дришти» (Śiva-dṛṣṭi)» и систематизированная «его учеником Утпаладевой (сочинения «Ишварапратъябхиджня-карика», «Шивастотравали» и др.)»⁶. Вследствие особого места пратъябхиджни в системе кашмирского шиваизма этим понятием зачастую обозначают весь кашмирский шиваизм в целом.

Для пратъябхиджни характерно наличие развитой философской аргументации в полемике с другими направлениями мысли. Сам термин пратъябхиджня определяется как

постижение имманентного и единого характера Шивы в мире, состоящем из множества объектов. Эта реализация означает прямое и непосредственное восприятие (dṛṣṭa) любого из аспектов единой реальности при одновременном осознанном воспоминании (smaraṇa) других её аспектов⁷. Сам процесс подобного «узнавания» представляет собой не познание ранее неизвестного, а именно осознанное признание того, что сам индивидуум есть не что иное, как сам вездесущий Шива.

По контрасту с другими методами (упаями), предписанными в Агамах и других сакральных текстах шиваизма и тесно связанными с ритуалами поклонения и психофизическими упражнениями, пратъябхиджня провозглашалась высшим знанием и «путем не-метода» (apirāyamārga)⁸. Система представлена по преимуществу трудами Абхинавагупты, который систематизировал и развил её далее, оставив значительное количество доступных для изучения источников, среди которых имеются такие объемные, как «Тантралока» («Освещение [учения] тантры») – пожалуй, важнейший труд Абхинавагупты, ставший настоящей энциклопедией кашмирского шиваизма. Сокращенным изложением «Тантралоки» стала «Тантрасара» («Сущность [учения] тантры»)»⁹.

В целом изучение кашмирского шиваизма достаточно актуально и продолжает развиваться как в Индии, так и на Западе, а также в России. Прежде всего представляет большой интерес сопоставление монизма кашмирского шиваизма с самым известным и сравнительно хорошо изученным монистическим направлением индийской философии – адвайта-ведантой в целом и её интерпретацией Шанкарой в частности.

Философия адвайта-веданта Шанкары является объектом пристального внимания и изучения на протяжении довольно длительного времени, поскольку фактически представляет собой центральную идейную основу традиционного индуизма, а многими и вовсе провозглашается квинтэссенцией философской мысли Индии и высшей формой индийского идеализма. И, напротив, кашмирскому шиваизму, несмотря на то, что он представляет собой интересную альтернативную модель монизма, по сложности и разработанности не уступающую адвайта-веданте и буддизму, в обзорах систем индийской философии часто не уделяется должного внимания. Более того, нередко его или игнорируют, или относят к «локальным», «малым», «сектантским теистическим» и т. п.

системам. К примеру, такие авторы, как Дасгупта и Радхакришнан, лишь вкратце упоминают Абхинавагупту и систему пратъябхиджня.

Поскольку именно адвайта-веданта обычно считается своеобразным «стандартом» индийской философии и мейнстримом в теологических построениях индуизма, то не удивительно, что именно с ней представляется обоснованным и логичным сравнивать пратъябхиджня как неведантическую особую модель монизма при любой её презентации. Тем более что существует ряд общих для обеих систем исходных положений:

1. Постулирование Высшей Реальности и причины бытия как единого неразделенного сознания.
2. Онтологическое единство индивидуализированного (jīvātman) и универсального сознания (Parāmānman). При этом первое не рассматривается как часть второго или как зависящая от него сущность.
3. Связанность индивидуумов оковами майи (māyā) является следствием незнания и непризнания своей подлинной природы как единого недифференцированного сознания.
4. Единственным и самодостаточным средством освобождения от оков майи является знание (jñāna), «вспоминание» или «узнавание вновь» себя как Атмана.

Вместе с тем имеется и принципиально важное различие, позволяющее характеризовать обе системы как разные модели монизма. Кашмирский шиваизм исходит из того, что весь мир является реальным проявлением свободы самовыражения (svātantrya) Шивы. В адвайта-веданте же мир рассматривается как «видимость» (vivarta)¹⁰ бескачественного Брахмана, которая лишь «сокрывает» его иллюзорным покровом. Идея нереальности проявленного мира – пожалуй, наиболее характерная черта адвайта-веданты, нередко приписываемая всей индийской философии в целом.

Абхинавагупта ясно и четко отделяет свою философию от адвайта-веданты и даже критикует последнюю. Наиболее значимые различия между Абхинавагуптой и Шанкарой видны в отсутствии у первого характерного для адвайта-веданты описания сознания как совершенно чистого и бескачественного Абсолюта, отличного от «иллюзорного» миропроявления. Абхинавагупта остается на позиции взгляда на мир как на реальный и единый с высшим сознанием. Некоторые исследователи не считали две эти рассматриваемые системы фундаментально совершенно различными, просто



подчеркивая, что «реалистический монизм» Абхинавагупты отличается от «иллюзионистского абсолютного идеализма» Шанкары¹¹.

И Шанкара, и Абхинавагупта едины во мнении, что высшее сознание не нуждается в какой-либо отдельной материальной причине для возникновения мира. *Прагьябхиджня* разделяет с *санкхьей* и *адвайта-веданта* представление о *самкарьяваде* (санскр. *satkāryavāda* – «учение о предсуществовании следствия [в причине]») ¹², в соответствии с которым следствие (*kārya*) предсуществует в причине, а причина самодостаточна для вызывания следствия, не являясь в других условиях. Общая тенденция *самкарьявады* заключается в том, чтобы свести к единству все многообразие вселенной¹³.

Частная версия адвайта-ведантической *самкарьявады* известна как *вивартавада* (санскр. *vivartavāda* – «учение о видимости») ¹⁴. Согласно *адвайте*, следствия являются не трансформациями причин, а иллюзорными «видимостями» (*вивартами*). Для объяснения вивартавады Шанкара использует известную метафору с верёвкой, ложно принимаемой за змею, но не становящейся от этого змеей и всего лишь представляющей собой преходящее «наложение» (*adhyāsa*). Сходным образом, заключает Шанкара, и кажущийся мир *майи* отличен от реальности лежащего за ним Брахмана.

В кашмирском шиваизме теория проявления мира известна как *абхасавада* (санскр. *ābhāsavāda* – «учение о сиянии [вовне]»). В соответствии с ней, миропроявление является «сиянием» (*ābhāsa*) света сознания (*anābhāsa*). Проявленный мир тождествен единому высшему сознанию. Эта исходная для «Шива-дришти» тема перекликается с известным изречением Упанишад «Атман – весь этот [мир]» (*ātman eva idaṁ sarvaṁ*) ¹⁵. «Шива-дришти» провозглашает, что Шива есть всё, а всё, что есть, в действительности есть Шива и так же реально, поскольку обладает его природой: «Все объекты от Парамашивы до горшка благодаря своему единству с высшим сознанием обладают природой, не отличной от природы Шивы» ¹⁶. Когда Шива творит, он не разделяется и не изменяется в своей сущностной природе. Все проявляющееся к существованию едино со светом сознания (*prakāśa*) и воспринимается через всеобщую силу сознания (*vimarśa*).

Активная природа высшего сознания в кашмирском шиваизме отличается от полностью пассивного сознания *адвайта-веданты*. Шестая глава «Шива-дришти» критикует воззрения «глупых» приверженцев *веданты*, которые считают мир иллюзией (*bhānti*) и не имеющим реальной природы (*na satyagūratva*) ¹⁷. Абхинавагупта строго придерживается теории единой реальной природы активного сознания и в «Тантрасаре» провозглашает, что весь мир (*bhāvajāta*) является всего лишь отражением (*pratibimbamātra*): «Таковы признаки отражения. То, что проявляется как множественное, смешанно и зависит от другого, будучи лишённым силы» ¹⁸.

Абхинавагупта описывает переживание высшего сознания (*parāmarśa*) как некий конечный пункт пути, завершающийся высшей реальностью. Ограниченные субъекты и

объекты с восприятиями, такими как «я», «синий цвет» и «я вижу синий цвет», представляют собой только промежуточные стадии пути, который сам по себе начинается и завершается в «высшем Я» (*parāhanta*) Парамешвары, в отличие от принципа эгоизма (*ahamkāra*) лишённого разделения на субъект и объекты.

Объяснение восприятия мира у Шанкары строится не на противопоставлении субъекта и объекта, а на различии между высшей реальностью Брахмана и обусловленной реальностью явлений мира. *Джива* (*jīva*), или индивидуализированное сознание, является продуктом ограничивающих условий (*upādhi*), появляющихся вследствие *авидьи* (*avidyā*). Ограниченность и «умаление» (*aputva*) *дживы* возникают из-за этих ограничивающих усло-



Ачарья Абхинавагупта (950-1020) – индийский философ, богослов, знаток Тантра- и Агам-видьи, музыкант и поэт.

вий, вследствие чего *джива* теряет восприятие себя как вездесущего и свободного Атмана. Эта ограниченность *дживы* не должна пониматься буквально, поскольку в своей высшей реальности *джива* является вездесущей и неограниченной. В то же время буквально не должно восприниматься и тождество Атмана с *дживой* именно **как** с *дживой* ¹⁹.

Шанкара также соотносит Атмана и *дживу* как Брахмана и мир, то есть объявляя *дживу* и мир иллюзорными. Подобная двойственная характеристика воспринимаемого субъекта, одновременно являющегося и ограниченной *дживой*, и неограниченным Атманом, находит свою параллель в самой природе объективного восприятия, которое не может считаться ни полностью реальным, ни полностью нереальным, так как не может быть описано (*anirvacanīya*) как реальное или нереальное. Об этом сам Шанкара пишет в комментариях к «Брахма-сутрам»: «Следует понимать, что *джива* – всего лишь ложное проявление, ибо есть отражение высшего Атмана, подобно отражению солнца в воде. В действительности оно не является ни самим

высшим Атманом (*na sa eva sākṣāt*), ни некой отдельной от него сущностью» ²⁰.

Эта идея Шанкара контрастирует с представлениями кашмирского шиваизма о том, что «проявленный мир действительно является Шивой» (*sākṣāt Śiva eva sarvaṁ*) ²¹. В то время как в *адвайта-веданте* все проявления мира являются нереальными и вызванными ошибкой восприятия и исчезают после достижения находящейся за ними реальности Брахмана, в *прагьябхиджне* они считаются реально воспринимаемыми на опыте фактами, обладающими природой Шивы и сохраняющимися и после опыта «самоузнавания» себя как Шивы.

Но даже в комментариях к «Мандукья-карикам» (комментарий к «Мандукья упанишаде», написанный основоположником традиции *адвайта-веданты* Гаудападой (VI в.), который содержит наиболее радикальные идеи *адвайта-веданты*, известные как *аджатиивада* (санскр. *ajātivāda* – «учение об отсутствии порождения»), Шанкара утверждает, что сама иллюзия наложена на реальность, как на свою основу. Все иллюзии мира имеют своим субстратом недвойственный и неизменный вечный Брахман. «Даже когда иллюзии разрушаются, сохраняется неизменная неиллюзорная основа в силу того, что она реальна и неиллюзорна. Невозможно воспринять саму иллюзию без этой реальной основы» ²². Таким образом, «согласно «Мандукья-карикам», мир отдельных душ и внешних объектов в конечном счете всего лишь проекция единого и нераздельного сознания (*citta*). Важно только не упускать из виду, что <...> такое сознание, составляющее подкладку видимой вселенной, тождественно вечному и неизменному Атману Упанишад» ²³.

Как и Шанкара, Абхинавагупта использует метафоры отражения для описания соотношений между высшим сознанием и проявленным миром, однако в отличие от Шанкары проводит идею о том, что любое определение сознания и его отношения к миру неизбежно сталкивается с необходимостью объяснения причинности. Шива кашмирского шиваизма обладает различными характеристиками (например, синий и жёлтый цвета), включая формально даже взаимоисключающие друг друга (как синий и не синий цвета), в то время как бескачественный Брахман *адвайта-веданты* не имеет каких-либо определенных характеристик вообще.

В этой «бескачественной чистоте» (*śuddhatva*) Брахмана Абхинавагупта усматривает недостаток свободы самовыражения и, соответственно, ставит под сомнение саму возможность так понимаемого «чистого» *Брахмана* выступать в качестве причины всего: «Если бы он [Брахман] был чистым и бескачественным (*nirviśeṣa*) сознанием, тогда он не мог бы быть причиной определённого сияния, поскольку то же самое верно и в отношении жёлтого и других [цветов]» ²⁴. И также заключает: «Сознание без свободы самовыражения (*svātantryam*), хотя и являющееся самоосознающим и называемое Брахманом, неспособно проявиться в многообразии форм» ²⁵.

Абхинавагупта пытается осуществить сложную задачу представить высшее сознание одновременно как действующую причину объективно существующего мира и в то же



Тантралока: (сверху) последователи кашмирского шиваизма и гуру парампара Абхинавагупты. В правом нижнем углу можно увидеть Свами Лакшманджу – последнего ачарью линии преемственности Абхинавагупты, и двух его парамасуру – Шри Свами Рамджи и Свами Мехтаб Какджди; (снизу) Бхайрава и Бхайрави кашмирского шиваизма – вселенская форма Шивы (Божественное Сознание) и воплощение энергии разрушения. «Состояние Бхайравы на самом деле – это состояние Бхайрави» (Свами Лакшманджу).



Свами Мехтаб Какджи – ученик святого Шри Свами Рамы и учитель Свами Лакшман-джу в окружении последователей кайшир-ского шиваизма. Шри Нагар, Кашмир.

время как высшую единую реальность, никогда не утрачивающую своего единства. Шанкара един с Абхинавагуптой во мнении, что Брахман неспособен проявить себя во множестве форм, но при этом не считает, что единое целостное сознание, каковым является Брахман, должно становиться каким бы то ни было объектом и тем более множеством объектов. В своем комментарии к «Брахма-сутрам» Шанкара отказывается приписывать множественные проявления мира силе высшего сознания и считает их существующими лишь вследствие неведения²⁶ и приводит следующий аргумент: если множественный мир *майи* представляет собой проявление силы высшего сознания, тогда каким образом *джива* может пережить однородную неделимую реальность трансцендентного Брахмана, и какова вообще сама необходимость подобных усилий?

В качестве возражения на утверждение последователей *брахмавады* (т.е. *адвайта-веданты*) том, что лишь «обладающий образом сознания (cidgūṇa) Атман – единственная реальность, а всё это множество проявлений является результатом майи или *авидьи*», Абхинавагупта заявляет: «Тогда вы не сможете объяснить, кому принадлежит эта *авидья*, поскольку она не может быть качеством бескачественного чистого Брахмана, поскольку он есть просто чистое сознание (vidyāika-gūṇa), и в действительности нет никакой ограниченной [индивидуальной] *дживы* и прочих [«нереальных» объектов], которыми бы она (*авидья*) могла принадлежать»²⁷.

Данный контраргумент Абхивагупты на самом деле представляет серьезную трудность для последователей Шанкары, поскольку указывает на одну из основных проблем доктрины *адвайта-веданты*. В цитируемом выше тексте *брахмавадин*, оппонент Абхинавагупты, ничего не в состоянии возразить. Конечно, гипотетический *брахмавадин*, желая дать краткий ответ, мог бы сказать, что *майя* «как бы принадлежит» Брахману в смысле онтологической зависимости, поскольку отказ Шанкары признавать за миром *майи* какую-либо самостоятельную и

независимую реальность неизбежно приводит к выводу об определённой зависимости этого мира от Брахмана. *Авидья* в таком случае принадлежит *дживе*, но только не «реально» в буквальном понимании, а в «смысле высшей реальности» (pāramārthikam). Для Абхинавагупты если бы существовала *авидья* как таковая вообще, то она с необходимостью должна быть каким-то образом соотносена в конечном счете с Шивой, так как, в отличие от Шанкары, он отказывается считать Высшее бытие абсолютно бескачественным.

Свои аргументы против *адвайта-веданты* Абхинавагупта завершает утверждением о том, что проявление единого сознания как множества возможно только при наличии в нём свободы самовыражения, характеризующейся «способностью к деятельности» (kartṛtvalakṣaṇa svāntarya)²⁸. Тем самым он противопоставляет «активную природу высшего сознания» (prakāśa-vimarśa) пассивной природе Брахмана *адвайты* как *пракаши*, лишённого *вимарши*. Кшемараджа (X в.), ученик Абхинавагупты, сформулировал это принципиально важное различие между *адвайта-ведантой* и *пратъябхиджней* в своём комментарии к первой *сутре* «Пратъябхиджня-хридаям» («Сущность Узнавания»²⁹, указав на то, что именно «свобода (svātānta) означает высшую власть как сущности сознания (cit) и этим отличает его от учения о Брахмане в *Гадвайта-Једаманте*»³⁰.

Шанкара вообще отрицал, что какие бы то ни было качества (viśeṣa) могут быть применимы к бескачественному (nirviśeṣa) Брахману. Созидаательные аспекты Брахмана считаются в *адвайта-веданте* вторичными или «случайными» (tatastha) свойствами, отличающимися от его сущности (svagūṇa)³¹.

Наиболее частым определением Брахмана в *веданте* является «бытие-сознание-блаженство» (saccidānanda). Бытие (sat) понимается как онтологический принцип, превосходящий собой все субъекты и объекты. Сознание (cit) понимается как чистая субъективность осознания, как чистый свидетельствующий аспект сознания. В комментарии к «Брахма-сутрам»³² Шанкара утверждал, что Брахман есть «тот, кто есть» (asti iti upalabdavya) и не может быть только бытием, не будучи при этом сознанием. Таким образом, для Шанкары бытие и сознание, будучи характеристиками Брахмана, не существуют отдельно друг от друга. При этом *Брахман* не должен быть представляем деятелем (kartṛ), вовлеченным в деятельность в «кажущемся» мире *майи*. Даже индивидуум (jīva) в своей подлинной природе Атмана не является в действительности действующим субъектом³³. Для Шанкары приписывание активности сознанию равносильно сведению его к состоянию двойственности и ограниченности: «Атман не может быть вовлеченным в деятельность, поскольку действие определяет того, в ком оно осуществляется»³⁴; «деятельность вызвана неведением»³⁵; «действие вызывается желанием»³⁶; «действие – форма страдания (duḥkha)»³⁷ и т. д.

Блаженство (ānanda) – третья составляющая триады «sat – cit – ānanda». Полнота блаженства Брахмана в *адвайта-веданте* тесно увязывается с состоянием самодостаточного покоя внутри себя. Любые позитивные определения Брахмана в итоге призваны служить лишь подтверждением этой его самодостаточности³⁸.

Другим известным определением Брахмана в *адвайта-веданте* традиционно является известное изречение Упанишад «не это, не это» (neti, neti)³⁹. Так подобные определения стремятся избавить понятие Брахмана от любых ограничений, накладываемых на него всевозможными определениями и тем самым не сводить его к любой другой форме бытия.

В то время как Шанкара отрицает наличие у высшего сознания каких-либо атрибутов (pa dravyaṁ dharmi)⁴⁰, Абхинавагупта описывает его как обладающего целым набором характеристик, призванных подчеркнуть его высшую природу. Абхинавагупта заявляет, что сознание (caitanya) – это субстанция, которая обладает атрибутами (dharmisvabhāvadṛavya), и все в мире является атрибутами сознания, поэтому любое слово вообще может быть использовано для обозначения природы сознания⁴¹. Блаженство – важнейшая форма (mukhyaṁ gūṇaṁ) высшего сознания, которую Абхинавагупта определяет как абсолютное единство, неизменность и самодостаточность Себя (svātmaviśrānti), а также как свободу и высшую силу (paramāiśvarya)⁴². Мир при этом выступает как реальный атрибут высшего сознания, а множественность проявлений – как неотъемлемая часть сущностной природы Шивы.

Рассмотрев некоторые аргументы Абхинавагупты против *адвайта-веданты*, можно сказать, что и *пратъябхиджня*, и *адвайта-веданта* являются двумя разными монистическими системами, демонстрирующими как черты сходства, так и важные различия. Применимо к описанию повседневной

реальности Абхинавагупта использует некоторые положения доктрины *вивартавады* и элементы эпистемологии *веданты*.

Для Шанкары идея о том, что чистое высшее Я не затрагивается каким бы то ни было видом нечистоты, представляет собой окончательную истину и предмет, не подвергаемый сомнению. Из этого последователи Шанкары выводят аргумент против системы Абхинавагупты в вопросе о неизменности высшего сознания. Заявление Абхинавагупты о том, что высшее сознание активно, но в своей сущности неизменно, не находит у приверженцев *адвайта-веданты* поддержки, не согласных с приписыванием Брахману любых качеств, включая активность. В то же время именно статический и бездеятельный характер бескачественного Брахмана *адвайта-веданты* дает повод Абхинавагупте критиковать её. Аргументы Абхинавагупты против системы Шанкары фокусируются не столько на идее иллюзорности мира, сколько на тенденции *адвайта-веданты* представлять майю как нечто отличное от Брахмана (не-бытие, но зависимое от Бытия). Наставление Шанкары на бескачественности и безатрибутивности Брахмана приводит его к двум возможным объяснениям проявленного мира, не являющимся в его системе полностью исключющими друг друга, а скорее выступающие как взаимодополняющие альтернативы:

1. *Аджативада* (ajātivāda) – провозглашает, на буддистский манер, мир нереальным, никогда в действительности не сотворенным и не менее нереальным, чем сон или «рога зайца».
2. *Анирвачаниявада* (anirvacanīyavāda) – утверждает, что мир неким образом все-таки «как-то» существует, но при этом мы не в состоянии объяснить, как именно, а также не можем объяснить взаимоотношения проявленного мира и *Брахмана* иначе как сказав, что они не являются ни полностью тождественными, ни полностью отличными друг от друга.

Критика *аджативады* оппонентами обычно сосредоточивается на её недостаточном внимании к явлениям феноменального мира и связанным с ними опыту.

Анирвачаниявада в гораздо большей степени представляет собой специфические взгляды Шанкары на соотношения бескачественного и статического Брахмана с изменчивым проявленным миром. Высшее знание (paraavidyā) ни устраняет полностью низшее знание (paraavidyā), ни второе не является тождественным первому или его частью. Оба вида знания не соотносятся друг с другом иначе как змея и веревка из используемой Шанкарой популярной аналогии. Змея

.....
Ади Шанкарачарья парампара: (сверху) 68-й, 69-й и 70-й Шанкарачарьи парампары Камако-ти Питхам в Канчитураме: Его Святейшество Шри Чандрасхекхarendра Сарасвати Махасва-мигал, Шри Джаендра Сарасвати Свамигал и ныне здравствующий Шри Виджаендра Сарасва-ти Свамигал соответственно; (снизу) вся парам-пара Ади Шанкары Камако-ти Питхам в Канчи-тураме представлена на информационном стен-де при входе в Шанкарачарья матх.





и веревка – лишь сопоставляемые виды знания. Ограниченный наблюдатель способен лишь сравнить каждое из двух и устранить оба логически путем, заместив восприятие веревки восприятием змеи. Подобным же образом должны восприниматься и многообразные проявления реальности (бесформенные и имеющие форму, единственные и множественные, и так далее) как не соотносящиеся в действительности друг с другом. Таким образом, логическая необъяснимость мира приводит также к его онтологической необъяснимости, когда невозможно с точностью определить, реален он или не реален. С другой стороны, подобная неопределимость мировых феноменов – не самый удовлетворительный ответ на вопросы, касающиеся самой природы мира, поскольку фактически сводятся к отказу говорить о ней вообще.

Философия Абхинавагупты также включает в себя элементы *анирвачаниявады*, но в то же время позволяет намного больше говорить о явлениях феноменального мира и о его взаимоотношении с реальностью высшего сознания, нежели система Шанкары. С точки зрения последователей Шанкары, ради подобной картины мира Абхинавагупта приносит в жертву «чистоту» высшего сознания, наделяя его атрибутами и качествами. Хотя Абхинавагупта не провозглашает мир иллюзорным, все же и он использует некоторые понятия, сходные с адвайта-ведантическими. В то же время Абхинавагупта не утверждает, что «кажущийся» мир должен исчезнуть как иллюзия, которая каким-то образом непонятно откуда появилась, чтобы поразить нас неведением. Сам Шанкара двойко использует понятие об удалении в зависимости от того, о чём идет речь – о мире *майи* или об индивидууме: «В то время как согласно *адвайте* мир «ложен» (*mithyā*), так что он может полностью исчезнуть из сознания, только индивидуум (*jīva*) остаётся ложно воспринимающим себя, хотя реальное Я в действительности лишь Брахман. Иными словами, индивидуум не отрицается в такой степени Брахманом, как только реализуется его реальная природа как неотличная от Брахмана»⁴³.

Два этих подхода показывают не только различие между отрицанием мира у Шанкары и Абхинавагупты, но и аксиологические различия между двумя великими индийскими философами. Оба вида мироотрицания могут быть проиллюстрированы аналогией с веревкой и змеей. В первом случае, когда «мир ложен», имеет место отказ **различать** между змеей как иллюзией и веревкой как реальностью. В этом первом примере подхода *via negativa* особый акцент ставится на два порядка бытия, представленные настолько различными предметами разного уровня, что никакие взаимоотношения между ними не могут существовать. Во втором случае, когда «только индивидуум (*jīva*) остаётся ложно воспринимающим себя», присутствует нежелание **признавать** тот факт,

.....
«Две адвайты» – один Бог. (Сверху) и Адвита Шанкара, и Ачарья Абхинавагупта считаются воплощением Шивы в образе вселенского учителя Шри Лакишнамурти, восседающего под деревом бодхи; (снизу) портрет Рамана Махариши, яркого представителя нео-адвайты, в беседе для медитации Свами Лакишмананджу в его «Ишварашраме» в Шри Нагаре – прекрасное свидетельство того, что между этими «двумя адвайтами» много общего.

что восприятие змеи целиком зависит от реальной веревки как «подкладки» её существования. Явная природа этой полной зависимости остаётся не до конца ясной, но позволяет понять, после соответствующей реализации, как змея оказывается веревкой.

Второй тип подхода преобладает в трудах Абхинавагупты как «узнавание» (*pratyabhijñā*). Абхинавагупта пытается объяснить индивидуум и мир как случаи ложного восприятия – сосуд и воспринимающий его оба обнаруживаются как Шива, когда Шива реализован как высшая реальность опыта. Поэтому большую ценность имеет восприятие самой реальности, а не её проявлений – как вода важнее волн, так и сознание как таковое важнее объектов, существующих в сознании. Таким образом, в философии Абхинавагупты путь к «узнаванию» реальности, лежащей за проявлениями феноменального мира, осуществляется как через признание, так и через отрицание.

Современные популяризаторы монистического идеализма *адвайта-веданты* сталкиваются с определенными трудностями, когда объявляют мир, в котором они живут, полностью иллюзорным и результатом неведения. Поэтому они стараются сочетать идеи Шанкары с активным интересом к практической стороне жизни в этом мире. Философская система кашмирского шиваизма в этом отношении предлагает более привлекательную парадигму, согласно которой проявленный мир не существует в реальности высшего сознания лишь как формы, воспринимаемые ограниченными и пребывающими в неведении индивидуумами. Сам мир при этом обладает реальной природой и ценностью как внешнее отражение абсолютной реальности, в которой она может быть «узнана» и реализована.

Примечания

1. Индийская философия: Энциклопедия / Отв. ред. М. Т. Степанянц; Ин-т философии РАН. – М.: Вост. лит., Академический Проект; Гаудеамус, 2009. («Summa»). – С. 860; Исаева Н. В. Шанкара и индийская философия. – М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1991. – С. 38.
2. Исаева Н. В. Ортодоксальная религиозно-философская традиция Индии. / Исаева Н.В. // Религии древнего Востока. – М.: Издательская фирма «Восточная литература» РАН, 1995. – С. 221.
3. Исаева Н. В. Ортодоксальная религиозно-философская традиция Индии / Исаева Н.В. // Религии древнего Востока. – М.: Издательская фирма «Восточная литература» РАН, 1995. – С. 234.
4. Индийская философия: Энциклопедия / Отв. ред. М. Т. Степанянц; Ин-т философии РАН. – М.: Вост. лит., Академический Проект; Гаудеамус, 2009. («Summa»). – с. 647.
5. Там же. – С. 235.
6. Там же.
7. Там же.
8. Там же.
9. Raghavan, V. Abhinavagupta and his works. – Varanasi: Chaukhambha Orientalia, 1981. – p. 19 и далее.
10. Индийская философия: Энциклопедия / Отв. ред. М. Т. Степанянц; Ин-т философии РАН. – М.: Вост. лит., Академический Проект; Гаудеамус, 2009. – С.265-266.
11. R. K. Kaw. The Doctrine of Recognition: Pratyabhijñā Philosophy. – Hoshiarpur: Vishvanand Institute, 1967. – p. 334.
12. Лысенко В. Г. «Философия природы» в Индии: атомизм школы вайшешика. – М.: Главная редакция восточной литературы издательства «Наука», 1986. – с. 48 и 142.
13. Karl Potter. Presuppositions of India's Philosophies. – New Jersey: Prentice-Hall, 1963. – p.111.
14. Лысенко В. Г. «Философия природы» в Индии: атомизм школы вайшешика. – М.: Главная редакция восточной литературы издательства «Наука», 1986. – с. 48, 142 и 152.
15. Чхандогья упанишада, 7.25.2, цит. по: Упанишады. Пер. с санскрита, исслед., коммент. и Приложение А. Я. Сыркина. Изд. 2-е, доп. – М.: Издательская фирма «Восточная литература» РАН. – 782 с. (Памятники письменности Востока). – с. 360.
16. Paramaśivāt prabhṛti ghaṭḍyāntānām apī padārthānām anātirikṭā ca śivata pūrnacidrūpanatir ekat. (Śivadrṣṭi, 1.48, комментарий).
17. Śivadrṣṭi, VI.8-11.
18. Abhinavagupta. Tantrasārah 'Nīrakṣīraviveka' hindībhāṣyaśaṁvalitaḥ prathamah khaṇḍaḥ (adhyāyāḥ 1-7). / Sanskrit text of the Abhinavagupta's "Tantrasara" (Part I, chapters 1-7) edited with the Hindi commentary by Dr. Paramahansa Mishra. – Varanasi: Chaukhamba Surabharati Prakashan, 1996. – p.106.
19. Eliot Deutsch. Advaita Vedanta: A Philosophical Reconstruction. – Honolulu: East-West Center Press, 1969. – p.50.
20. Brahmasūtrabhāṣyam of Śrī Śāṅkarācārya. – Calcutta: Advaita Ashrama, 1967.
21. Śivadrṣṭi, III.83, комментарий Утпалы.
22. Upaniṣadbhāṣya and Māṇḍukyakārikābhāṣya in Īśādaśopaniṣadaḥ Śāṅkarabhāṣyasametam. 2 ed. – Delhi: Motilal Banarsidass. – 1964. – Māṇḍukyakārikābhāṣya 2.32-33.
23. Исаева Н. В. Шанкара и индийская философия. – М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1991. – с. 30.
24. Там же.
25. Там же.
26. Brahmasūtrabhāṣyam of Śrī Śāṅkarācārya. – Calcutta: Advaita Ashrama, 1967. – Brahmasūtrabhāṣyam, 2.1.14.

ОБ АВТОРЕ

С. В. ЛОБАНОВ – индолог, историк философии, религиовед, член международной научной Ассоциации исследователей эзотеризма и мистицизма (АИЭМ). Закончил аспирантуру Института философии РАН, занимается переводами с санскрита первоисточников индийской философии. Преподаёт санскрит в Культурном центре имени Джавахарлала Неру при Посольстве Индии в Москве (<https://www.facebook.com/groups/sanskritvsmoskve>), ведёт спецкурсы по истории индийских религий, философских систем и направлений йоги в вузах и на курсах подготовки инструкторов йоги, читает лекции индологической тематики (анонсируются в <https://www.facebook.com/groups/allaboutindiarus> и https://vk.com/vsyo_ob_indii).



27. Abhinava Gupta. Īśvarapratyabhijñāvivṛtivarṣiṇī, ed. by Madhusudan Kaul. KSTS Vol. LXVIII, LXXV and LXXIX. – Srinagar, 1921. – Īśvarapratyabhijñāvivṛtivarṣiṇī, II.
28. Abhinava Gupta. Īśvarapratyabhijñāvivṛtivarṣiṇī, ed. by Madhusudan Kaul. KSTS Vol. LXVIII, LXXV and LXXIX. – Srinagar, 1921. – Īśvarapratyabhijñāvivṛtivarṣiṇī, II, p.182
29. «Пратьябхиджня-хридая» («Сущность Узнавания»). / Кшемаараджа; Пер., вступ. ст., ред. и коммент. Пахомова С. В. – Б.м.. Восток. Афро-азиатские общества: история и современность / Институт востоковедения РАН; Институт Африки РАН; /12229. – М.: Б/и, 2001.
30. Pratyabhijñāhṛdayam. The Secret of Self-Recognition. / Sanskrit text with English translation, notes and Introduction by Jaideva Singh. – New Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 1991. – p. 50.
31. Deutsch, Eliot. Advaita Vedanta: A Philosophical Reconstruction. – Honolulu: East-West Center Press, 1969. – p.9.
32. Brahmasūtrabhāṣyam of Śrī Śāṅkarācārya. – Calcutta: Advaita Ashrama, 1967. – Brahmasūtrabhāṣyam, 3.2.21.
33. Там же – Brahmasūtrabhāṣyam, 2.3.40.
34. Там же – Brahmasūtrabhāṣyam, 1.1.14.
35. Там же – Brahmasūtrabhāṣyam, 2.3.40; Brhadāranyakopaniṣad-bhāṣya, 4.5.15;
36. Upaniṣadbhāṣya and Māṇḍukyakārikābhāṣya in Īśādaśopaniṣadaḥ Śāṅkarabhāṣyasametam. 2 ed. – Delhi: Motilal Banarsidass. – 1964. – Taittirīyopaniṣadbhāṣya, введение.
37. Brahmasūtrabhāṣyam, 2.3.40
38. Upaniṣadbhāṣya and Māṇḍukyakārikābhāṣya in Īśādaśopaniṣadaḥ Śāṅkarabhāṣyasametam. 2 ed. – Delhi: Motilal Banarsidass. – 1964. – Māṇḍukyakārikābhāṣya, 2.32.
39. Brhadāranyakopaniṣad, 2.3.6.
40. Upaniṣadbhāṣya and Māṇḍukyakārikābhāṣya in Īśādaśopaniṣadaḥ Śāṅkarabhāṣyasametam. 2 ed. – Delhi: Motilal Banarsidass. – 1964. – Māṇḍukyakārikābhāṣya, 4.45.
41. Abhinava Gupta. Īśvarapratyabhijñāvivṛtivarṣiṇī, ed. by Madhusudan Kaul. KSTS Vol. LXVIII, LXXV and LXXIX. – Srinagar, 1921. – p. 201.
42. Там же – p.14.
43. Deutsch, Eliot. Advaita Vedanta: A Philosophical Reconstruction. – Honolulu: East-West Center Press, 1969. – p. 54.



И Н Д И Я

Музыка как выражение мягкой силы

Ежегодные Музыкальные сезоны в Ченнаи – главный двигатель, благодаря которому утончённые музыкальные традиции Индии влияют на культуру в глобальном масштабе.

Сударшан Рамабадран, Ченнаи

Музыкальные сезоны в Ченнаи позиционируют музыку как одно из основных направлений мягкой силы Индии. Этот ежегодный двухмесячный музыкальный фестиваль начинается в тамилском месяце Маргажи (с середины декабря до середины января), когда в штате царят самые комфортные погодные условия. Нигде больше в Азии не проводится такого грандиозного мероприятия, посвящённого классической музыке. В Ченнаи за сезон из года в год проходит от 1500 до 2000 концертов в течение шести-девяти недель (bit.ly/CSPPranod). На недавно прошедшем сезоне было проведено около 3800 концертов и представлений на более чем 90 различных площадках города, общая посещаемость превысила 50 000 человек (bit.ly/CSPLakshmi).

Фестиваль Музыкальных сезонов в Ченнаи считается более старым, чем Эдинбургский международный фестиваль и проходит почти столько же лет, что и Зальцбургский фестиваль (оба отменены в 2020 году из-за пандемии COVID-19). Его возникновение связано с борцом за свободу и лидером Индийского

национального конгресса С. Сатьямурти и официальным учреждением Музыкальной академии в городе. Сатьямурти, который был крепко связан с музыкальным сообществом, успешно предложил провести музыкальную конференцию в связи с сессией партии Национального конгресса Индии в 1927 году в Мадрасе (сейчас Ченнаи). Во многом благодаря его влиятельному положению, это стало ежегодным событием.

Известный историк и писатель В. Шрирам пишет: «С. Сатьямурти был известным юристом, театральным актёром, оратором и борцом за свободу. Учитывая его дружбу с музыкальным сообществом, он настаивал на организации Всеиндийской музыкальной конференции, которая совпадала с партийной сессией. Это было согласовано, и конференция, а также выставка музыкальных инструментов, прошла в районе Спур Танк в Мадрасе, открытие состоялось 24 декабря 1927 года. Концерты проводились на помосте, установленном в Спур Танк, а обсуждения конференции – в музее театра» (bit.ly/CSPSriram).

Музыкальная академия была создана в следующем, 1928 году, а в 1929 году были

учреждены ежегодные Музыкальные сезоны в Ченнаи. С тех пор бесчисленное количество организаций, артистов и восторженных зрителей приняли участие в том, чтобы сделать фестиваль в Ченнаи таким, каким он является и сегодня. Артисты и зрители съезжаются в город не только со всей Индии, но и со всего мира. Иные музыкальные фестивали время от времени проводятся в других местах Индии, но масштаб этого мероприятия не был воспроизведён ни в одной другой части страны.

Более шестидесяти организаций, работающих полный рабочий день, и участников, работающих неполный рабочий день, помогают курировать и организовывать Музыкальные сезоны. Несколько храмов города предоставляют помещения для выступлений. Другие, играющие неотъемлемую роль в формировании Музыкальных сезонов в Ченнаи, – это предприниматели, представители частного

.....
На концерте: (вверху) уроженец Лос-Анджелеса, Сандип Нараян, ведущий исполнитель классической музыки Карнатик, выступает в храме Капалишварар в Майлапоре.



Музыка преодолевает культурные барьеры в мире

Мягкая сила – это тот уникальный аспект внешней политики страны, включающий элементы её культуры, которые другие страны и граждане хотят изучить или перенять. Музыка и другие исполнительские виды искусства всегда были неотъемлемой частью истории и повествования индийской мягкой силы, не только благодаря тем, кто хочет учиться и выступать, но и тем, кто готов сидеть, слушать, смотреть и восхищаться. Столь высокая оценка ЮНЕСКО города Ченнаи и его культуры только подчёркивает то, что музыка всегда была неотъемлемой частью городской жизни, и что одна из её целей – обеспечить социальную сплочённость наилучшим образом (bit.ly/CSPChennai).

Китайский философ Ху Ши (1891-1962) сказал знаменитую фразу: «Индия завоевала страну и доминировала в Китае в культурном отношении на протяжении 20 веков, даже не посылая ни одного солдата через свою границу» (bit.ly/CSPShih).

Ведущие музыканты и исполнители, которые внесли значительный вклад в музыку и исполнительское искусство не только в Ченнаи, но и в мире в целом, это М. С. Суббулакшми, Санджай Субрахманья, Т. М. Кришна, Падма Субрахманья, Тричур Бразерс, доктор Нартаки Натараджа, Нритья Пиллаи, Аруна Сайрам, Бомбей Джаяшри, Абхишек Рагурам, Сид Шрирам, Анита Ратнам и Анил Шринивасан, а также множество других инструменталистов, танцоров и вокалистов.

Чтобы понять силу музыки, посмотрите знаменитый концерт 1971 года, организованный в поддержку Бангладеш Рави Шанкараром и Джорджем Харрисоном в Мэдисон Сквер Гарден в Нью-Йорке. Музыка помогла международному сообществу понять

бедственное положение беженцев тогдашнего Восточного Пакистана (сегодня Бангладеш), что не смогла сделать ни одна из доступных тогда медиа-платформ – телевидение и печать. В этом сила музыки: её способность говорить и общаться.

Дэвид Ладден, профессор психологии, отметил, что музыканты могут общаться посредством музыки, преодолевая культурные и языковые границы, так, как это невозможно сделать с помощью обычных языков. Далее он утверждает, что с помощью высоты тона и темпа музыка может способствовать передаче основных эмоций, таких как счастье или печаль (bit.ly/LuddenPT). Абхишек Рагурам, талантливый и популярный молодой певец из Ченнаи, поддержал эту точку зрения, сказав, что индийская музыка действительно может взаимодействовать с любой музыкальной формой или системой в мире (bit.ly/CSP30Abhishek).

Популярные музыканты из Ченнаи выступают с новыми программами для повышения степени распространения индийской музыки. Образовательная серия «Рассвет» пианиста Анила Шринивасана уже используется 60 000 детей в Южной Индии. Его новаторский подход позволил интегрировать музыку в школьную программу. Например, посредством музыки теперь можно выучить арифметику или географию (bit.ly/CSP30Anil). Эта попытка оказалась настолько успешной, что школы Лондона стали применять эту же методологию.

В отчёте CSP30 за 2018 год, подготовленном центрами Коммуникаций Портленда и Общественной дипломатии Университета Южной Калифорнии, упоминается ключевая роль музыки в продвижении национального бренда: «Бренд страны вызывает гораздо большее доверие, когда его экспортируют

спортсмены, музыканты, артисты и предприятия, а не политики» (bit.ly/CSPSP30).

Во время тура премьер-министра Нарендры Моди в 2016 году по странам Центральной Азии, включая Казахстан, Кыргызстан, Туркменистан и Таджикистан, он был очарован популярностью индийской музыки, о которой узнал во время встреч с большинством высокопоставленных лиц этих стран (bit.ly/CSPAjay).

Хотя влияние музыки в её различных формах широко признано, мы должны проводить систематическое изучение её полезности как важного аспекта или инструмента международных отношений. Некоторые эксперты описывают музыку как инструмент дипломатии мягкой силы с начала 17 века (bit.ly/CSPZawisa). А в период «холодной войны» США отправляли джазовые группы в музыкальные туры, чтобы способствовать пониманию обществ, основанных на плюралистических ценностях и идентичности.

Индийская музыка с её разнообразием форм имеет богатую историю с цивилизационной точки зрения. По словам танцора Бхаратанатьям доктора Нартаки Натараджа (обладателя желанной награды Падма Шри), древний тамилский текст Силапатхикарам очень подробно разъясняет значение различных форм искусства и их эстетику.

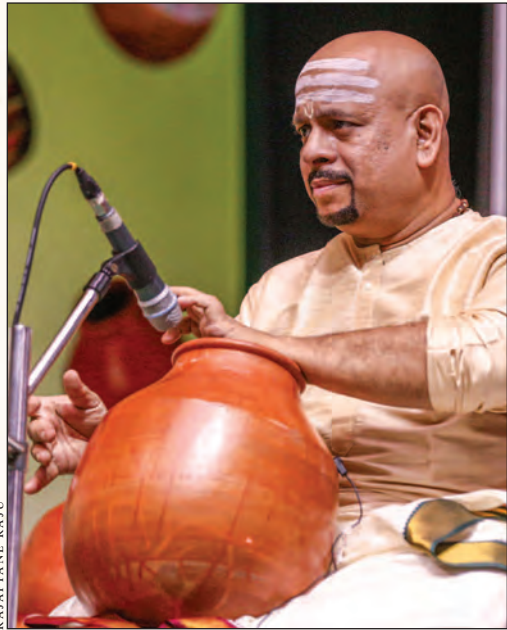
Шашанк Субрахманья, известный флейтист и номинант на премию Грэмми, подчеркнул силу музыки во время интервью Индийскому фонду Центра мягкой силы: «Это идентичность Индии. Это наш большой актив, который получил признание. Такие индийские формы искусства, как музыка и танец, всегда пленяли людей за пределами Индии. И доходы, которые индийские музыканты приносят в страну, огромны. Музыка – это сила, с которой нужно считаться» (bit.ly/CSP30ShashakSu).

.....
Шашанк Субрахманья: всемирно известный флейтист, стал популярен в Индии в возрасте десяти лет после своего потрясающего выступления в Музыкальной академии во время Музыкальных сезонов в Ченнаи в 1991 году.





RAJAPANE RAJU



RAJAPANE RAJU



RAJAPANE RAJU



SHUTTERSTOCK

Звёзды музыкального сезона: (по часовой стрелке сверху слева) Тамараккад Говиндан Намбудири; Сударшан; Нирмала Раджасекар; индийская флейта; Бхушани Кальянараман

сектора, гражданского общества, а также индустрии туризма и гостеприимства.

Среди множества задействованных *сabh*, музыкальных организаций, особенно выделяется Тамил Исаи Сангам, который оказал большую поддержку Сезонов и значительно усилил присутствие на фестивале тамильской музыки, культуры и текстов песен. К. Н. Аннадурани, бывший главный министр штата Тамилнаду, призывал тамильских певцов, артистов и музыкантов пропагандировать музыку штата на своём родном языке и осовременить её с учётом меняющихся времён. Для достижения этой цели он предложил Сангаму идею включения дополнительных тем, возможно, даже включая темы Тамильских воинов (bit.ly/CSPAnnadurai).

Сезоны как направление мягкой силы Индии

Со вступительной речью на прошедшем сезоне выступил С. Ишваран, министр по связям и

информации Сингапура. Подчеркнув всемирное влияние этого ежегодного мероприятия, Ишваран особо отметил его огромную пользу для индийской диаспоры. Далее он указал на широкие возможности для увеличения этого воздействия в будущем (bit.ly/CSPArt).

С этой целью в декабре 2019 года Центр мягкой силы (CSP) инициировал уникальную программу под названием «Музыка, вдохновлённая Индией», на одном из мероприятий которой CSP принимал Ахсана Нилоя, певца *дхрупада* из Бангладеш, приехавшего в Индию, чтобы учиться у братьев Гундеча из Бхопала. Нилой упомянул о своём стремлении сблизить Индию и Бангладеш посредством культурных взаимосвязей.

Два одарённых бас-гитариста и музыканта из Франции, Паскаль Ловернь и Стефан Оринс, регулярно посещают Ченнаи во время ежегодного проведения Музыкальных сезонов. В недавно прошедшем сезоне они выступили в сотрудничестве с некоторыми ведущими музыкантами. Есть много примеров такой обратной миграции, когда музыканты из

западных стран приезжают в Индию, чтобы провести здесь всё время фестиваля и изучить какой-либо вид музыкального искусства. Это мягкая сила в действии – естественная, без силы или принуждения.

Чтобы ещё больше оценить влияние Музыкальных сезонов в Ченнаи, Центр мягкой силы реализует проект мечты под названием «Мягкая сила Ченнаи 30», чтобы задокументировать опыт индийских артистов во время зарубежных гастролей и их успех в распространении индийской культуры через их творчество. На сегодняшний день в рамках этого проекта было проведено почти двадцать интервью.

В одном из сюжетов CSP30 рассказывается о Викку Винаякраме, известном мастере *гхатама*, глиняного горшка, используемого в качестве ударного инструмента (bit.ly/CPS30Vikku). Во время своих первых зарубежных поездок Викку сопровождал легендарную М. С. Суббулакшми на концерте в поддержку мира во всем мире в Организации Объединённых Наций. Он упоминает, что Закир Хуссейн стал ему как брат, несмотря на



то, что ритм их инструментов был их единственным языком общения. Среди других артистов, задокументированных в серии сюжетов CSP30, – юная легенда фортепиано Лидиан Надхасварам и д-р Нартаки Натарадж, первый танцор Бхаратанатям, среди трансгендеров, удостоенный награды Падма Шри.

Музыкальные сезоны нуждаются в обновлении

Важно, чтобы Музыкальные сезоны в Ченнаи двигались в ногу со временем, чтобы стать ещё лучше. Для достижения этой цели я обозначил четыре инициативы:

1) Сезоны должны способствовать социальной сплочённости. Обычно считается, что Музыкальные сезоны в Ченнаи проходят под управлением элиты, и их посещение доступно только для определённых слоёв общества. Я считаю абсолютно необходимым, чтобы этот имидж и методы работы изменились для большей социальной сплочённости. Это одна из основных причин, по которой ЮНЕСКО включила Ченнаи в сеть творческих городов мира.

Существующие усилия по достижению этой цели включают проведение концертов Урур Олкотт Куппам и некоторых других мероприятий в городе, приуроченных по времени к Сезонам, в рамках проекта «Ченнаи – умный город», но организации, участвующие в управлении самими Сезонами, вполне могут взять на себя инициативу. Например, они могли бы курировать тематические представления, посвящённые социальным реформаторам, таким как Нанданар и Айянкали. Это также может выполняться в течение конкретной недели конкретной организацией. Мы также должны поощрять посещение фестиваля детьми из социально неблагополучных семей, чтобы они смогли вдохновиться

музыкой и исполнительским искусством. Некоторые ведущие артисты уже предоставляют детям такие возможности, но этого недостаточно.

2) Необходимо внедрять инновации для привлечения молодёжи и миллениалов. Ченнаи может гордиться организацией собствен-



RAJAPANE RAJU

ного крупнейшего фестиваля Музыкальных сезонов в Индии, но необходимы новые меры, чтобы увеличить его посещаемость представителями молодёжи, особенно – самых юных.

3) Надо привлечь больше частных инвестиций от предпринимателей. Организаторы должны составить стабильный долгосрочный план, чтобы убедить богатых инвесторов вкладывать деньги в исполнительское искусство и музыку в качестве мощных инструментов мягкой силы, позволяющих значительно повысить позиции национального бренда Индии.

4) Работайте вместе на всех уровнях, чтобы представить Сезоны одним из основных направлений мягкой силы Индии. Каждая

организация, участвующая в проведении Сезонов, должна объединить усилия с правительством на центральном уровне и уровне штатов, и все заинтересованные стороны должны позиционировать фестиваль как один из мировых брендов мягкой силы Индии на ближайшие годы. СМИ и кинематограф также должны быть привлечены к помощи в этом вопросе.

Только в 2016 году, по данным Всемирного экономического форума, индустрия туризма обеспечила около 40 миллионов рабочих мест. Превращение Музыкальных сезонов в Ченнаи в глобальный культурный бренд, безусловно, укрепит туристическую индустрию и будет способствовать созданию рабочих мест. В качестве модели участники этого проекта могут изучить успешный брендинг индийского правительства на Кумбха Меле 2019 года, пригласившего на мероприятие в Праяградж послы из разных стран, работающих в Дели.

Доктор А. П. Д. Абдул Калам, бывший президент Индии, однажды сказал: «Музыка может стать средством национального

развития, поскольку великая музыка не только устраняет боль, но и несёт социальную ответственность» (bit.ly/CSPKalamMusic). Настало время Индии увеличить своё влияние и использовать музыку как инструмент для большей социальной сплочённости. И по мере того, как это начинание увенчается успехом, сила индийской музыки как глобальной мягкой силы будет неизмеримо возрастать.

Сударшан Рамабадран – старший научный сотрудник и административный руководитель Индийского фонда Центра мягкой силы (CSP).

Музыка как фактор культурного влияния

Пение священного слога Ом, звучание *танпура*, семь нот индийской классической музыки и мелодии Болливуда имеют одну общую черту: их способность преодолевать языковые, этнические, возрастные и другие различия.

Музыка проникает через языковые и культурные барьеры так, как это не может сделать экономическое, техническое или даже военное влияние. Эоин Хеннесси отмечает: «Власть Америки над музыкальной индустрией преодолевает языковые барьеры. В период с 1965 по 2006 год на долю американцев приходилось 71% лучших хитов в чартах Германии, а также 78% хитов в чартах Нидерландов». В качестве других

примеров можно привести влияние мастера ситара Рави Шанкара на Beatles или увлечение японцев американским джазом. Когда музыка захватывает умы и сердца слушателей, она становится частью общей истории и в далёких странах.

Выступающие артисты являются всемирными послами музыки. Музыка, наполненная сильными эмоциями, воздействует на аудиторию на глубинном уровне, выходящем за пределы времени и пространства. Индийская классическая музыка, которая исполняется на фестивале Музыкальных сезонов в Ченнаи, носит религиозный характер. Композиции в стиле Карнатик, наполненные *бхакти*

и исполнительским гением, представляют собой богатую культурную сокровищницу. Концерт классической музыки Хиндустани также позволяет ценителям насладиться нюансами каждой *раги*.

Популярные жанры включают кино и народную музыку, а также новые стили, такие как карнатик рок или религиозный болливуд. Они обращены к людям с различным культурным происхождением, что можно увидеть на собственном опыте, к примеру, повстречав таксиста из Ирана или Индонезии, поющего строчку из известной песни на хинди из популярного фильма, и рассказывающего, что она была одной из

любимых песен его детства.

Подобно тому, как йога и медитация преодолели все препятствия, чтобы прочно закрепиться в США и Европе, музыка из Индии укоренилась в различных частях земного шара. Индийская музыка в диаспорах представлена не только в традиционных жанрах, но и в постоянно развивающихся формах. В недавно вышедшем голливудском ремейке диснеевского «Аладдина» присутствуют длинные драматические эпизоды с голливудскими песнями и танцами. Другой пример – индо-карибский жанр Чатни, смесь Бходжпури и местной карибской музыки.

Лакшми Чанорашекар Субраманья

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ФОТОРЕПОРТАЖ
Саахил Рахман и Анурадха Гоял

Индия с высоты птичьего полёта

На Земле нет другой такой страны, столь разносторонней в своём историческом наследии и визуальном многообразии. Редко удаётся взглянуть на вещи с высоты полёта орла, но сейчас нам представится такая возможность.

Крестьянин в красно-синей одежде отдыхает на зелёной тропинке, идущей через рисовые поля, которые уже были убраны и оставлены высыхать. Небольшие оросительные каналы, разделяющие поля, теперь просто превратились в грязь, высыхающую под жарким южноиндийским солнцем.



Два больших и одарённых почитателя Индии объединились, чтобы показать нам насколько уникальна Бхарата Мата. Ещё больше аэрофотоснимков фотографа Саахила Рахмана можно посмотреть на сайте photogrist.com/india-saahil-rahman, а удивительную коллекцию историй об Индии от Анурадхи Гоял можно найти на www.inditales.com.

Поэма под названием «Индия»

Анурадха Гоял, Нью-Дели

Индия – это классическая поэма, не подверженная течению времени, вечная поэма. Это живая, дышащая поэзия, поэзия, которая процветает среди своего хаотического разнообразия, среди слов и пластов культур, которые она несёт, существуя в географических границах, определенных много веков назад. Политические границы менялись миллион раз и будут постоянно меняться, но границы Индии и её сознания определены в священных писаниях – Гималаями на севере и Индийским океаном на юге. В этих пределах она не расширяется и не сжимается. Это пространство, в котором хранятся медитативные энергии тысячелетних исканий тех, кто предпочёл жить в её горах, лесах и на её берегах.

Станьте птицей или облаком, как в классической поэме Калидаса «Мегахдута» и посмотрите на Индию с подобной высоты. В произведении «Мегахдута» влюблённый Якша отправляет послание сво-

ей любимой жене в город Алкапури, расположенный где-то высоко в Гималаях, с холмов Рамтека в центральной Индии через странствующее облако, как раз перед началом сезона дождей. Страдающий от разлуки, он сообщает облаку то, что оно увидит по дороге к его возлюбленной. Он описывает пейзажи, холмы, реки, цветы, флору и фауну. Он рассказывает облаку о таких городах, как Удждаин, где все пребывают в достатке, и лесных отшельниках, живущих на пути к Удждаину, словно сам возвращался по этому пути, пусть даже в своём воображении.

Первый взгляд с неба показал бы Индию, окутанную мягким покровом из песка и снега, с холмами, образующими складки, с расположившимися в них лесами, в которых свободно бродят львы, тигры, слоны и носороги, а стада оленей прыгают, играя с ними в прятки. Узкая полоска песка окружает полуостров вдоль его длинной береговой линии. Пустыня Тар на северо-западе манит своими мистическими ландшафтами, полными песчаных дюн. Где-то прямо в центральной части находится парк ископаемых, хранящий воспоминания о том времени, когда эта земля была частью Гондваны, а леса здесь скрывают песок под своей зеленью.

Гималаи венчают, словно заснеженная корона, голову Индии. Их ледники дают начало множеству рек, стекающим в равнины, в том числе наиболее почитаемым – Ганге,

Ямуне и Синдху (Инду). Так же и с другими горными массивами, будь то Виндхья в Центральной Индии, холмы Кодугу на юге или Сахьядри на западе. Место, где реки берут своё начало, становится местом паломничества; место, где они встречаются и сливаются, становится местом паломничества; и, наконец, место, где они сливаются с океаном, становится великим местом паломничества. Реки подобны венам в теле Индии; они циркулируют воды, которые веками питают цивилизации на своих берегах, точно так же, как кровь питает наши тела. Единственное, что может конкурировать с реками, протекающими по всей стране, – это железнодорожные пути, чётвёртые по протяжённости в мире, туннелями рассекающие холмы, мостами соединяющие берега и буквально испещрившие карту всей Индии названиями железнодорожных станций.

Вдоль реки Гандаки, которая разделяет границу между Непалом и Индией, свободно бродят однорогие носороги, получившие от неё своё местное название «гаинда», также как и в высоких зарослях заповедника Казиранга в Ассаме, в окружении обширных просторов чайных плантаций, помогающих индийцам просыпаться каждый день с чашечкой ароматного чая. В водах Ганги и Чамбалы обитают речные дельфины, гхариялы, – национальные водные животные Индии. Вдоль берегов Нармады можно увидеть паломников, выполняющих *парикраму* реки и проходящих пешком путь в 2800 километров.



Колодец с изумрудно-зелёной водой, окружённый крутыми каменными ступенями; небольшая деревня

посреди рисовых полей и кокосовых пальм; храм в Керале; мост возвышается над синей морской водой





Рисовые поля среди кокосовых пальм; автовокзал; пляжные бунгало



Реки и леса

В лесах Центральной Индии протекают реки, такие как Денва и Панна — излюбленные места обитания тигров, здесь их можно увидеть, приходящими утолить жажду. В джунглях Пенча оживают истории о Маугли и Шерхане. Ганга в районе Ришикеша является водопоем для стад слонов, также как и Тиста в предгорьях восточных Гималаев.

При определённом положении небесных тел проводится фестиваль Кумбха Мела, который повторяется каждые 12 лет и привлекает самое большое скопление людей в месте слияния Ганги и Ямуны в Праяградже. Это также происходит в Харидваре, где Ганга спускается на равнину, на берегах Шипры в Удджайне, который располагается на нулевом меридиане Индии, и на берегах Годавари в Насике. В остальное время *гхаты* священных рек в местах силы, таких как Ганга в Харидваре и Варанаси, Ямуна в Матхуре, Нармада в Омкаreshваре и Махешваре и Годавари в Насике, кипят от активности, когда паломники стекаются к ним, чтобы вознести свои молитвы. В дни Картика Пурнимы, наступающие через две недели после Дивали, паломники совершают омовение во всех священных водоёмах по всей стране. Крупнейшая в мире ярмарка верблюдов проходит недалеко от священного озера Пушкар в городе Брахмы.

Если немного приблизиться, можно разглядеть небольшие храмы Катхкуни, поочерёдно облицованные камнем и деревом, с наклонными сланцевыми крышами, усеивающие предгорья Гималаев в Химачал-Прадеше и Уттаракханде. Это обители богов, восседающих на вершинах близлежащих холмов и взирающих на оберегаемые ими окрестности. Миллионы ручьёв здесь сливаются, образуя такие реки, как Сатледж и Бьяс (Вьяса). Высокогорные озёра, такие как Чандратал в Лахуле или Нако в Спити, кажутся спустившимися с небес. Они рассказывают вам миллион историй о мистиках, живших на их берегах, и пастухах, которые каждое лето приезжают сюда со своими овцами.

В пустыне Тар в Раджастане, где добывают излюбленные материалы современных строителей — белый мрамор и жёлтый джайсалмерский камень, стены фортов, словно, появляются из песка, сливаясь с его золотистым оттенком, а верблюды бродят вокруг, дополняя эту картину. Вторая и третья по протяжённости Великие стены мира окружают и защищают форты Кумбхалгарх и Амбер. Внутри фортов красочные фрески создают такую атмосферу, которая заставляет почувствовать себя королевской особой сразу, как только вы ступаете внутрь. Пребывание в некоторых из дворцов, превращённых в отели, даёт возможность вкушать жизнь настоящей царской семьи Раджастана.

Чаши с изысканными орнаментами, смотрящие с поверхности Раджастана и Гуджарата, блистающие своими симметричными и геометрическими ступенями, со стенами украшенными историями из священных писаний, — это знаменитые ступенчатые колодцы. Они сделали возможной жизнь в засушливых районах, где выпадает мало осадков и нет естественного источника воды. Некоторые из них, такие как Раники-Вав в Патане, уходящий на семь уровней под землю, создают впечатление, что они ведут вас в подземный мир или даже к лону Притхиви Ма.

Керала названа в честь кокосовой пальмы, это слово состоит из двух частей, где «кера» значит кокосовое дерево, а «алам» — земля, т. е. буквально оно означает «земля кокосовых пальм». На фото мы видим поле, расчищенное среди зарослей кокосовых пальм, для выращивания риса.





Прокладывая путь с юга

Представьте путешественников, присевших на обочину дороги, чтобы немного перевести дух, или женщин в своих красочных *одхн*, отдыхающих после рабочего дня, непринуждённо болтающих перед тем, как набрать воды. Пещеры Аджанты хранят фрески 2000-летней давности, рассказывающие истории о Буддах и Бодхисаттвах. В пещерах Эллары находится самое большое инженерное чудо Индии, монолитный храм, высеченный сверху донизу из единой гранитной скалы, от которой откололи всё лишнее. Посмотрите на него и задайтесь вопросом – когда, где и каким образом мы потеряли знания наших предков?

Тогда как большинство храмов Северной Индии было утрачено в результате различных вторжений, храмы Кхаджурахо сохранились, чтобы дать нам представление о храмах королевских династий, существовавших более 1000 лет назад. Они пытались воссоздать Кайлас Парвату или гору Кайлас в каскадных *шикхарах*, выполненных в нагарском североиндийском стиле, характерном для всей Северной Индии, а также для вершин храмов Одиши (Ориссы). Город камней с сотнями индуистских и джайнских храмов может рассказать нам много историй. Ставшие широко известными своими эротическими скульптурами, расположенными на внешних стенах, они представляют собой поэзию, запечатлённую в камне, передают ритм музыки в своих изгибах. Немного восточнее находятся густые леса Дандакараны, упоминающиеся в Рамаяне, и даже сегодня в самой гуще вы можете увидеть здесь племенные общины, с благоговением поклоняющиеся деревьям.

Штат Бихар, земля Ситы в Рамаяне, в наше время, хранит истории о просветлении Будды под деревом Бодхи в Бодхгае. Неподальку отсюда находятся кирпично-красные руины университета Наланда, напоминающие о тех славных днях, когда он привлекал студентов со всего мира, в том числе Сюань Цзана, чей мемориал можно увидеть здесь. Причудливые деревни Мадхубани можно узнать издали по их росписям на стенах каждого дома – художественной форме, которая прошла путь от пыльных переулков этого отдалённого сельского поселения до галерей по всему миру.

Можно проследить за муссонным облаком, начинающим свой путь с южной оконечности Индии в Керале в разгар летнего сезона в июне и медленно продвигающегося на север, напитывая влагой иссушённые земли, отчаянно ожидавшие дождя.

В Керале вы увидите тысячи оттенков зелёного, которые вы не сможете сосчитать, даже если захотите – от светло-зелёного цвета молодого бананового листа до тёмно-зелёного цвета перчаточной лозы, обвивающей кокосовые пальмы. Это земля специй, будь то чёрный перец, за которым торговцы издавна высаживались на берегах Индии, или кардамон, корица, мускатный орех и гвоздика. Пышные зелёные леса полны слонов, их одомаш-

нивают и собирают вместе во время проведения больших храмовых фестивалей. Множество водных каналов в заводях Аравийского моря расчерчивают эту землю, словно это нейтральная зона между морем и Индийским полуостровом. В разгар муссонов мужчины и женщины выходят в заводы на своих длинных узких лодках, чтобы участвовать в гонках во время фестиваля Ялотсава – местного водного храмового праздника, отмечающего наступление сезона дождей. Здешние храмы рассказывают свои истории на панелях из тёмного дерева, пропитанных кокосовым маслом.

Немного восточнее, на земле тамиллов, расположилась самая грандиозная и, вероятно, самая древняя поэзия, запечатлённая в камне. Глаза разбегаются от изобилия, на чём остановит взгляд, что рассмотреть пристальнее, – Махабалипурам, Канчипурам, Танджавур,



Шрирангам или Чидамбарам. Береговой храм стоит практически на восточной оконечности полуострова, возвышаясь над водами Бенгальского залива и соседними храмами под водой, окружённый пятью святынями – колесницами, Ратхами, названными в честь пяти братьев Пандавов. Приходится делать усилие, чтобы оторвать взгляд от стены со скульптурной композицией под названием «Тапас Арджуны» или масляного шарика Кришны, когда надо рассмотреть высокие красочные *гопурамы* храмов Шивы и Шакти, словно пронзающие собой небо. Шрирангам, самый большой действующий индуистский храмовый комплекс в мире, имеет 21 *гопуру* – башни, окружающие его семь стен, это почти целый город.

Каждый храм окружён стенами, хранящими множество историй. Каждая деталь в скульптурах имеет значение для того, кто понимает. Скульптуры, людей и богов, сделаны столь искусно, что кажутся совершенными, когда вы стоите перед ними, вы недоумеваете и задаётесь вопросом, начнут ли они говорить. И они действительно говорят: рассказывают вам истории о своём времени – демонстрируют изысканные украшения, прекрасную одежду, продуманные причёски и модную обувь – всё это возвращает вас в их времена. Божества восседают на своих колесницах и ездовых животных, готовые общаться с вами, благословлять или просто дать знать, что они здесь, внутри вас. Иллюстрации из эпосов Рамаяна и Махабхарата украшают стены храмов, независимо от того, в какой части Индии вы находитесь. Рам Сету, пуповина, которая до сих пор соединяет остров Шри-

Ланка с Индией, виден в том месте, где они максимально приближены друг к другу.

Из земли кофейных плантаций в Курге течёт река Кавери, питающая южный полуостров на своём пути к Бенгальскому заливу. Легендарное королевство Майсур, до сих пор известное своим фестивалем Дашехра, когда-то процветало на его берегах. В стране чалукьев на севере Карнатаки вы можете увидеть школы, где преподавали искусство храмовой резьбы, в Айхоле, недалеко от пещер Бадами и храмов Паттадакала с их уникальной архитектурой.

Недалеко отсюда находятся руины величественного города Хампи, построенного королевской династией Виджаянагара, вероятно, самые красивые руины, которые вы можете осмотреть, одного из самых богатых городов, которые когда-либо видел мир. Поблизости река Годавари течёт, извиваясь, через рисовые поля Андхры. Река Кришна питает поля с красным острым перцем Гунтура, свидетелем древнего Амаравахи, показавшегося на горизонте. В Одише Вишну пребывает как Джаганнатх в окружении изысканных резных храмов и пещер, среди художников, изображающих прелестные истории. Храм Солнца Конарк по-прежнему сохраняет форму колесницы с хорошо очерченными со всех сторон колёсами, даже в разрушенном состоянии, он внушает великолепие.

Переместимся в Бенгалию, здесь в отсутствии какой-либо каменной породы, ремесленники запечатлели мифологические истории в терракотовой плитке на стенах храмов, желая сохранить их, чтобы они не были потеряны для следующих поколений. Эти же мотивы и легенды используются ткачами при изготовлении знаменитых *балучари* и *сварначари* сари. Деревенскую, неотразимо божественную музыку *баулов* можно услышать в переулках небольших городов и деревень, а также в Шанти Никетане, университете, основанном Рабиндранатом Тагором.

Храмы Солнца в Модхере на западе, Конарке на востоке, а также святыни в горных районах на севере, шепчут о славных днях поклонения Солнцу, тому, что поддерживает ритм нашей жизни, регулируя цикл дня и ночи. В самом сердце Индии находится Наймишаранья, лес, упоминаемый во всех индийских писаниях как обитель мудрецов, где о священных текстах шли жаркие дискуссии, они обсуждались, передавались и записывались. Здесь вы всё ещё можете найти деревья, которые, вероятно, слышали эти дискуссии, – место паломничества для всех, кто встал на путь Дхармы.

Наконец, сознание Индии всё ещё живёт в деревнях, разбросанных по стране, с лотосовыми прудами, сараями для скота, алтарями под древними деревьями, где жизнь проста, а элементы природы остаются священными.

Как сказал Мартин Лютер Кинг: «В другие страны я могу поехать как турист, но в Индию я приезжаю как паломник». Да, это страна, где каждый холм, каждый камень, каждая река, каждое озеро священны, а каждый путешественник становится паломником.

(Слева) Джайпур, Раджастан. Вода в Индии – ценный ресурс, поэтому в центре городского пейзажа мы часто видим пруд; (внизу) одинокий грузовик петляет по извилистой загородной дороге через лес





Волшебное царство сна

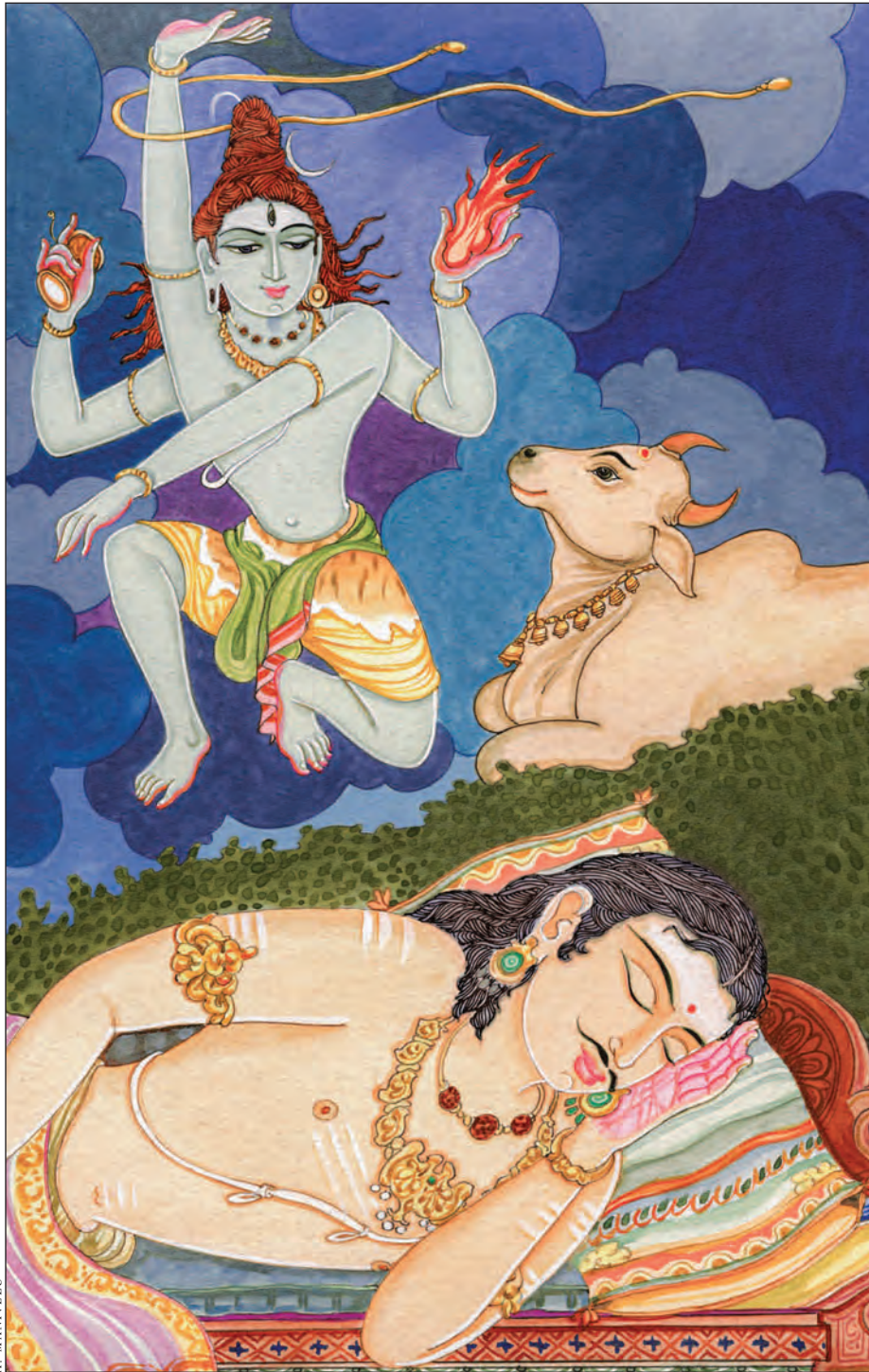
Представление о сне и сновидениях с точки зрения индуизма, откровения древних риши, познания знатоков аюрведы и современной медицины

Пансула Ганешан, Чикаго;
дополнено исследованием
Маюреша Вишванатхана, Сан Диего

Сон и сновидения – это психический источник отдохновения, вместилище силы и тайны. Подобно волнам, разбивающимся о берег, а затем отступающим, наше индивидуальное сознание колеблется между бодрствованием и бессознательными или полусознательными состояниями сна. «Мандукья упанишада» – ведическое двенадцатистишье, шедевр, который парамаягуру Ади Шанкарачарьи, Гаудапада, назвал «сущностью всей веданты», описывает четыре состояния сознания: бодрствование (*джаграт*); сновидения (*свапна*); глубокий сон (*сушупти*); и четвертое состояние (*турия*), являющееся свидетелем всех предыдущих. Мудрецы провозгласили, что глубокое размышление над этим писанием само по себе может привести к просветлению, благодаря его философской проницательности.

Как индивидуальное осознание мы переживаем циклы бодрствования, сновидений и глубокого сна; но в основе этого опыта, как объясняет «Мандукья упанишада», лежит высшее сознание, которое находится за пределами и является свидетелем их всех. Таким образом, мудрецы утверждали, что «Атман есть Брахман», имея в виду, что индивидуальная душа, на самом деле является высшим сознанием. В конечном итоге основное внимание в «Мандукья упанишаде» сосредоточено на священном слого АУМ. Она поясняет, как каждый вибрационный сегмент этой мантры соответствует одному из трёх первых состояний сознания, а тишина после произнесения мантры соответствует четвертому состоянию, *турии*, вневременному, беспричинному источнику отдохновения.

Древние *риши* рассматривали бодрствование, сон и глубокий сон как часть континуума сознания. Индивидуальное осознание человека испытывает и отождествляет себя с каждым состоянием по очереди, ошибочно принимая «Я» за физическое тело или за астральное тело в случае переживания сновидения. *Раджа-сиддха* йог Шивайя Субрамуниясвами (основатель журнала «Индуизма сегодня») объяснял это следующим образом: «Чистое осознание никогда не спит. Эта, подобная ртути, зеркальная субстанция, путешествует туда-сюда, направляемая волей воспринимающего. Это почтенный глаз пуруши, постоянно осознающий с момента создания души и в момент окончательного слияния души с Шивой, переживающий сверх-, сверх- и сверхсознательную тотальность». С осознанием, таким образом идентифицированным как индивидуализированный аспект сознания, путешествующий через различные состояния ума, легче увидеть, что состояния бодрствования и сновидения – это одно и то же. Они реальны, когда пе-



реживаются, но в конечном счете иллюзорны по отношению к Брахману, высшему сознанию.

Три мира и пять тел

В ведийской агамической космологии существуют три мира бытия. *Бхулока* – это земной план, который мы переживаем через физическое тело. *Антарлока* (астральный план) переживается через тонкое астральное тело, что соответствует ментальному, эмоциональному и праническому *кошам* (телам/оболочкам), которые окружают тело души. Известно, что в Антарлоке есть высшие и низшие миры, что позволяет получить широкий спектр переживаний – от сбивающих с толку, подсознательных, бессмысленных сценариев снов и встреч с развоплощёнными душами, потерянными

в «адских» состояниях, в низших мирах, до преображающих жизнь видений предков, богов и гуру – в высших. Третий мир (*Брахма-лока* или *Караналока*) – это каузальный план света и блаженства. Существует бесчисленное количество историй о художественных и научных открытиях, сделанных в высших состояниях сна в третьем мире. Индийский гений математики, Шринивас Рамануджан, как известно, сообщил, что новаторские формулы были даны ему во сне его семейным *дэватой*.

Мистические прозрения Субрамуниясвами отражают откровения «Мандукья упанишады», добавляя бесподобные эзотерические детали. Он размышляет: «Почему мы спим? Ментальное тело, в котором мы видим сны, находится внутри астрального тела и функци-

онирует через астральный мозг этого тела. В определенные часы дня во время бодрствования астральное тело использует физическое тело, а ментальное тело работает через мозг астрального тела и мозг физического тела. Также следует рассмотреть еще одно тело, тело души (*анандамая коша*). Это тело – то, что мы затрагиваем хотя бы один раз во время сна, и это приносит нам не только высвобождение кармы, как правило уже отработанной, но также новый прилив энергии в астральное, ментальное и физическое тела. Таким образом через сон мы соприкасаемся с Божественным».

Сон как духовная дисциплина

У большинства из нас есть вполне устоявшаяся жизнь в сновидениях. Иногда во сне мы

«Мандукья упанишада» рассказывает о состояниях нашего сознания

1. Аум! Это Непреходящее Слово – вся видимая вселенная. Его объяснение следует далее: что было, что происходит сейчас, что придёт – воистину, всё это Аум. А то, что находится за пределами этих трёх состояний из мира времени, – это тоже Аум.

2. Поистине, всё это Брахман. Я – это Брахман. У этого Я есть четыре пристанища.

3. Первое пристанище – Вайшванара. Его поле деятельности – состояние бодрствования. Его сознание обращено вовне. У него семь конечностей и девятнадцать ртов. Он наслаждается грубыми объектами.

4. Второе пристанище – Тайджаса. Его поле деятельности – состояние сновидений. Его сознание обращено внутрь. У него семь конечностей и девятнадцать ртов. Он наслаждается тонкими объектами.

5. Третье пристанище – Праджня, это глубокий сон, в котором спящий ничего не желает и не видит никаких сновидений. В этом поле сна без сновидений он становится целостным, недифференцированной массой сознания, состоящей из блаженства и питающейся блаженством. Его рот – сознание.

6. Это Господь всего сущего, Всеведущий, постоянно пребывающий в вас Наблюдатель, Источник всего. Это начало и конец всех существ.

7. Это известно как четвертое пристанище – ни направленное внутрь, ни вовне сознание, ни то, ни другое вместе, ни недифференцированная масса сознания, ни знание, ни незнание; невидимое, невыразимое, нематериаль-

ное, лишённое характеристик, непостижимое, неопределимое, его единственная сущность – это сознание собственного Я; тотальный покой для всего относительного существования, абсолютная тишина, умиротворённое, блаженное,



женное, не знающее хода секунд, – это Атман, Я. Это то, что должно быть реализовано.

8. Этот Атман, тождественный Я, в царстве звука есть слог Аум, а описанные выше четыре пристанища Я тождественны компонентам слога, также как и компоненты слога тожде-

ственны четырём пристанищам Я. Компоненты этого слога – звуки А, У, М.

9. Вайшванара, поле деятельности которого – состояние бодрствования, это первый звук, А, заключающий в себе всё, и потому он первый. Тот, кто знает это, охватывает все желаемые объекты; он становится первым.

10. Тайджаса, поле деятельности которого – состояние сновидений, это второй звук, У, потому что он совершенен и содержит качества двух других. Тот, кто знает это, возвышает поток познания и становится уравновешенным; в его семье не родится незнающий Брахмана.

11. Праджня, поле деятельности которого – состояние глубокого сна, это третий звук, М, потому что это мера, в которую входит всё. Тот, кто знает это, измеряет всё и становится всем.

12. Четвёртый беззвучен: невыразимый, тотальный покой для всего относительного и проявленного, блаженный, умиротворённый, недвойственный. Воистину, Аум – это Атман. Тот, кто знает это – сливается с Атманом – да, тот, кто знает это. Аум Шантих, Шантих, Шантихи!

Состояния и звуки: каждая часть санскритского священного слога АУМ соответствует одному из четырёх состояний сознания. *Джаграт* – это звук «А» и *самтв*, или *ясность*; *Свапна* – это звук «У», *раджас* или *активность*; *Сушупти* – это звук «М» и *тамас*, или *инерция*; и, наконец, *Турия*, *представленная точкой* (анусварой), – это *беззвучное, пребывающее за пределами любых состояний, высшее сознание*.



испытываем высокую степень ясности сознания, но в большинстве случаев снов мы почти не помним. Субрамуниясвами объясняет, почему так происходит: «Обычно мы не помним свои астральные переживания, потому что астральный мозг и физический мозг имеют две разные частоты вибрации. Поэтому, когда мы возвращаемся в физическое тело после пребывания в астральном теле во время сна, любое знание, которое мы получили на астральном плане, начинает проникать на физический план в течение четырёх дней после этого. Это знание накапливается, и мы называем его внутренним знанием. Иногда кажется, что идеи приходят к нам изнутри, но на самом деле мы уже изучали и обсуждали их ранее на астральном плане».

Субрамуниясвами, который обучался у нескольких одарённых оккультистов еще до *самадхи* и посвящения у своего садгуру на Шри-Ланке, подходил к жизни во сне как к духовной дисциплине, точно так же, как и к жизни наяву. Он объяснял, что сила воли, которую мы используем в повседневной деятельности, — это та же сила воли, что и во сне. К примеру, сила воли, которую кто-то может использовать для выполнения пяти дополнительных отжиманий, — это та же сила воли, которая используется для осуществления полета или прыжка в осознанном сне или для погружения во внутренние планы сознания. Это та же воля, энергия и осознание, которые управляют астральным телом (телом сновидений), точно так же, как они оживляют физическое тело в состоянии бодрствования. Для Субрамуниясвами сон был «очищающим средством для подсознательного разума», но для медитирующих йогов он был также временем обретения высшего знания, которое позже проникнет в сознание в виде интуиции. По этой причине он учил своих последователей стремиться к самым глубоким уровням астрального мира и готовиться ко сну систематически. Он рекомендовал выполнять пранаяму, хатха-йогу и *джану* перед сном, чтобы помочь в деполаризации праны из сознательного ума. Он также твердо настаивал на том, чтобы его преданные разрешали все споры перед уходом ко сну; он говорил, что во сне проблемы «заготавливают семена». Интересно, что эта точка зрения была позже подтверждена в журнале Nature Communications, где исследователи Лю, Йе и др. сообщили, что после сна «консолидированные авersive воспоминания сохраняют свою эмоциональную реактивность и становятся более устойчивыми к подавлению».

Признавая, что сон является биологической потребностью всех людей, индуистские *риши* на протяжении веков обращались к нему также как к инструменту просветления, известному как йога-нидра. Доктор Васант Лад, известный своими познаниями в



Садгуру Шивайя Субрамуниясвами: его книга «Слияние с Шивой» рассказывает о метафизике сознания и объясняет, что происходит, когда мы спим.

аюрведе, разъясняет понятие йога-нидры как ведической науки о психическом сне: «Так как глубокий сон — это способ приблизиться к внутреннему источнику бытия, когда вы спите осознано и поддерживаете это осознание в состоянии глубокого сна, вы станете просветлённым; такой сон станет формой *самадхи*. Сон — это не *самадхи*, но *самадхи* похоже на сон, когда он происходит с полным осознанием. В этом осознании нет места осуждению, критике, симпатиям или антипатиям. В этом осознании происходит полное прекращение работы эго, потому что до некоторой степени мы забываем своё эго или личность в глубоком сне. Следовательно, аюрведический подход ко сну — это один из путей к просветлению. В глубоком сне нет разницы между тем, кто вы или нищий. Но в тот момент, когда вы просыпаетесь, вы снова становитесь королём и нищим. Это связано с самоидентификацией личности». (Смотрите статью на странице 52, чтобы узнать больше о йога-нидре.)

Аюрведический взгляд на сновидения

В аюрведе рассматриваются три основных качества праны, изначальной природы, называемых *гунами*: *самтв* — чистота, умиротворение, озарение; *раджас* — страсть, активность; и *тамас* — тьма, инерция. Эти три качества управляют сознанием, когда оно проходит через состояния бодрствования, сновидений и глубокого сна. Лад поясняет: «*Джаграт*, состояние бодрствования, имеет больше качеств *самтвы*, то есть ясности и чисто-

ты. *Самтв* создает индивидуальное сознание и концепцию наблюдателя. В тот момент, когда мы начинаем осознавать сознание, оно формирует центр это и есть наблюдатель. Этот наблюдатель проецируется вовне себя из-за присущих ему *раджасичных* качеств. Наблюдение — это движение, *раджас*, и оно относится к состоянию сна. Когда осознанность перетекает из одной точки в другую, она становится вниманием, а поток внимания — это восприятие. Восприятие — процесс проведения *раджасом* осознания через двери восприятия (чувств) для встречи с объективным миром, которым является *тамас*. Видимый мир — это выражение *тамаса*, инерции, материи. *Тамас* относится к состоянию глубокого сна».

Разворачивание *гун* — это пять элементов, которыми управляют три *доши* человеческого тела: *вата* управляет пространством и воздухом, *питта* управляет огнём и водой, а *капха* управляет водой и землей. В аюрведе *праkriti* описывает основную конституцию человека (комбинацию трёх дош); тогда как *викрити* описывает текущее состояние болезни или дисбаланса этих дош. Д-р Лад раскрывает: «Природа сна изменяется в зависимости от *праkriti* и *викрити доши* человека. У человека с преобладающей *вата* дошей сон лёгкий и прерывистый. Людям *питта* конституции трудно заснуть, но как только они засыпают, они спят относительно крепко. Их сон средний по продолжительности. Люди с ярко выраженной *капха* дошей имеют глубокий, продолжительный сон».

Аюрведа классифицирует сновидения в соответствии с *дошами*, а также признаёт их влияние на различные состояния сновидений. «В этих состояниях *вата доша* может активировать пранавайю (дыхание/жизненный ветер), *питта доша* может стимулировать *пранавайю*, а *капха доша* — нарушать её, приводя к трём различным категориям сновидений».

Как справиться с бессонницей

Аюрведа также классифицирует по *дошам* и типы бессонницы, предлагая целостный подход к борьбе с расстройством сна посредством изменения образа жизни и применения таких практик, как *абхьянга* (масляный массаж) и/или нанесение масла брингарадж на подошвы стоп.

Доктор Рудольф Танзи, специалист по эпигенетике, получивший образование в Гарварде, известный тем, что обнаружил связь между бессонницей и болезнью Альцгеймера, объясняет в книге «Супергены», написанной в соавторстве с Дипаком Чопрой: «В традициях аюрведы бессонница коренится в дисбалансе *ваты*, одной из трёх дош или основных физиологических сил. *Вата*, связанная с биологическим движением, вызывает все виды беспокойного и беспорядочного поведения. Когда она выходит из-под контроля, людям становится трудно соблюдать дневной распорядок



Два наших эксперта по состояниям сна: (вверху слева) доктор Васант Лад, профессор и директор Аюрведического института в Альбукерке, США, один из первых пионеров аюрведы на Западе с более чем 40-летним опытом, объясняет классический индийский взгляд на сновидения с точки зрения гун и дош; Доктор Рудольф Танзи, профессор неврологии, заместитель председателя кафедры неврологии и директор отдела Генетики и исследования старения в Гарвардском университете им. Джозефа П. и Роуз Ф. Кеннеди, объясняет вопросы, связанные с бессонницей.

питания, пищеварения, сна и работы. Перепады настроения и беспокойство также связаны с *ватой*. Не призывая никого принять аюрведическую точку зрения, мы считаем полезным показать, что *вата* очень практично связывает разум и тело. Аппетит, настроение и уровень энергии снижаются, при недостаточном сне — естественном средстве от дисбаланса *ваты*». Чтобы лучше понять, от чего сон и *вата доша* могут выйти из равновесия, смотрите таблицу Танзи на следующей странице. Д-р Танзи рекомендует: «Чтобы воспользоваться преимуществами связи *ваты* со сном, вам сначала следует снова начать хорошо выспаться. Замена полноценного 8-часового сна на 5- или 6-часовой — скользкая дорожка, — говорит он, — если у вас есть проблемы с бессонницей, вы не можете заснуть или просыпаетесь ночью, не принимайте таблетки — любые снотворные не эквивалентны восстановлению естественного ритма сна».

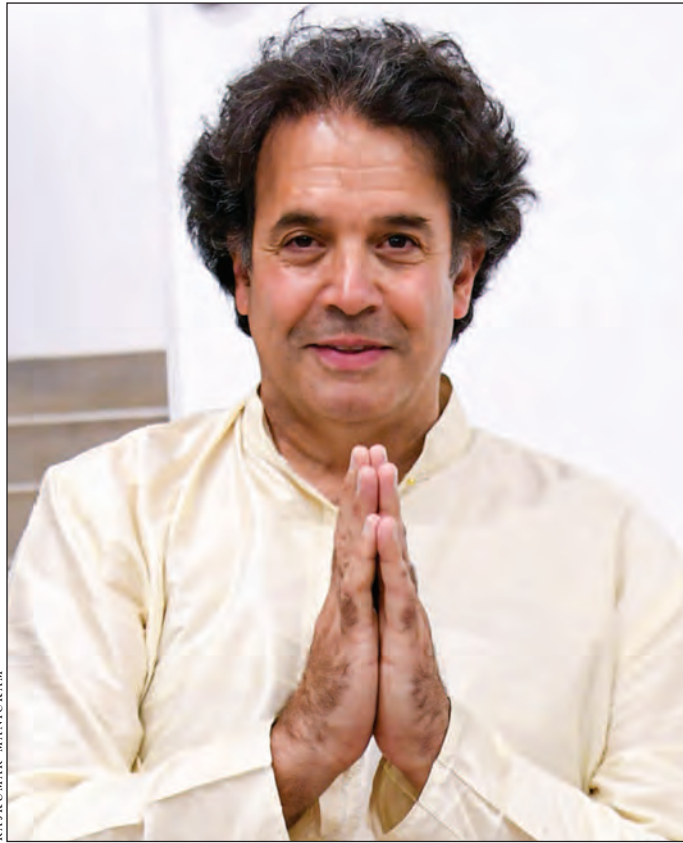


ТАБЛИЦА СОСТАВЛЕНА ДОКТОРОМ ВАСАНТОМ ЛАДОМ

Стадии сна

В ЗАПАДНЫХ И АЮРВЕДИЧЕСКИХ ТЕРМИНАХ

ТАБЛИЦА СОСТАВЛЕНА ДОКТОРОМ ВАСАНТОМ ЛАДОМ

Стадии	Временной период	Что происходит
1	5-10 минут	Тета-волны. Постепенное прекращение активности <i>праны ваты</i> .
2	10-25 минут	Быстрые, ритмичные мозговые волны. Температура падает, дыхание и сердцебиение замедляются. Прекращение активности <i>садхака питты</i> , огня мотивации.
3	20-30 минут	Дельта-волны. Замедленная мозговая активность. Глубокий сон, вызванный <i>тарпака капхой</i> , секрецией мозга, связанной с блаженством и полным удовлетворением.
4	20-30 минут	Дельта-волны. Управляется <i>тарпака капхой</i> . Однако прана может активироваться, вызывая ночное недержание мочи или лунатизм.
5	Первое проявление может быть очень коротким, но каждый цикл становится длиннее, продолжаясь до часа по мере прогрессирования сна	Быстрое движение глаз (REM) — стадия сна, которая указывает на активацию праны. Это стадия сновидений. Дыхание учащается, и активируются подавленные эмоции, что иногда вызывает сны эротического содержания.



Йога-нидра – сознательный сон

Йога-нидра означает йогический сон, но на практике она подразумевает самостоятельное погружение в медитацию, направленную на систематическое отделение осознанности от тела и мыслящего ума. Эта практика копировалась и изменялась бесчисленное количество раз на протяжении веков, но её основа сохранилась практически нетронутой. Принимая удобную позу для сна, лёжа на спине, практикующий выполняет простую технику диафрагмального дыхания, сканируя своё тело, перемещая фокус сознания (ньяса) от одной части тела или энергетического центра к другой, начиная со ступней и заканчивая макушкой головы, используя самовнушение, чтобы расслабиться и постепенно отпустить тело в пространстве. Цель йога-нидры состоит в том, чтобы максимально приблизиться к самому успокаивающему, восстанавливающему силы состоянию сознания, при этом не засыпая.

Согласно индийским тантрическим знаниям, один час йога-нидры равен четырём часам сна, а выполнение йога-нидры перед сном обеспечивает более спокойный и глубокий сон. Человек, находящийся в глубоком йогическом сне, обладает способностью быстро изучить большой объём информации, например, выучить языки или получить духовные знания священных писаний, потому что это происходит в обход сознательного состояния ума, непосредственно в его бессознательном состоянии. Практика йога-нидры позволяет переориентировать свои умственные и физические силы на одну конкретную область или направление. Это позволяет йогу однонаправленно сфокусировать свою силу воли для достижения максимального духовного прогресса.

В мире информационной перегрузки и многозадачности, «йога-перерыв» для расслабления стал современной тенденцией и практической необходимостью. Учителя предлага-

ют дорогие программы, а на время отпуска вы можете забронировать место в группе для комплексной практики йога-нидры, в котором вы сможете получить рекомендации и восстановите свои силы.

Первая и наиболее полная исследовательская работа по этой практике – это «Йога ни-дра», опубликованная Yoga Publications Trust, Мунгер, Бихар в 1977 году. Существует мнение, что расслабляющая практика *ньяса* восходит к временам, предшествующим появлению письменных источников. Так тибетский буддизм унаследовал родственную технику, которая называется «йога сновидений». Она мигрировала на Запад вместе со Стивеном Лабержем, прославившим метод «осознанных сновидений». Доктор Ричард Миллер открыто признает авторитет «древнего учения йога-нидры», но получил авторские права на современные расслабляющие методики. Подробнее смотрите на сайте www.irest.org. Генеральный хирург армии США включил медитацию iRest © Yoga Nidra в список доступа первого уровня для программы Управления болью в военно-полевой медицине.

Обучение сну в армии

По словам Шэрон Акман, пирушей для ветеранов и военных, «предполётная школа ВМС США разработала научный метод, позволяющий заснуть днём или ночью в любых условиях менее чем за две минуты. После шести недель тренировок 96 процентов пилотов могли заснуть за две минуты или меньше – даже после того, как выпили кофе, и несмотря на то, что на заднем плане велась стрельба из пулемёта». Акман делится методикой этой техники военных, выдержки из которой приведены ниже.

В процессе расслабления, аналогичном *ньясе* йога-нидры, начинающемся с головы и идущем вниз по телу к ногам и ступням, практикующий должен сначала замедлить дыхание и расслабить лицо, лоб, язык, щёки и челюсть. Хотя глаза человека могут быть закрыты, Акман предупреждает, что они все ещё могут быть напряжены. Она утверждает,

что «когда вы расслабляете лицо и отпускаете глазницы, вы сигнализируете остальным частям тела, что пора готовиться к отдыху». Лицо, как объясняет Акман, подобно эмоциональному эпицентру, и это ключ к процессу расслабления.

Далее следуют плечи и шея. Пусть плечи опустятся как можно ниже, позволяя мышцам задней части шеи полностью расслабиться. Поддерживайте ритм глубоких вдохов и медленных выдохов, отпуская всё напряжение. После того, как плечи и шея расслаблены, Акман предлагает перейти к рукам. Начните с доминирующей стороны, расслабляя верхнюю часть руки, затем предплечье и, наконец, кисть и пальцы. Когда закончите, повторите этот процесс с другой стороной. Акман советует, если какая-то часть тела сопротивляется расслаблению, «сначала напрягите её, а затем отпустите».

Такой же процесс повторяется с ногами, начиная с доминирующей, от бёдер к икрам, лодыжкам и стопам. Последний шаг – отпустить все мысли на 10 секунд. «Когда вы физически расслаблены, а ваш ум находится в состоянии покоя хотя бы 10 секунд, – поясняет Акман, – вы заснёте».

Йога-нидра и запас сна: (слева) сосредоточенно расслабляясь, Нил Гошал выполняет медитацию iRest ©, авторские права принадлежат Ричарду Миллеру; (вверху) солдат накапливает дополнительный сон. За семь-десять дней до задания это может стать определяющим фактором между победой или поражением, жизнью и смертью. Подробнее смотрите «накопление сна» на сайте armyupress.army.mil

«Связь между ватой и сном объединяет большинство рекомендаций с традиционными советами по борьбе с бессонницей в западной медицине», – подтверждает Танзи. «Лишь некоторые моменты требуют дальнейшего объяснения. Начнём с того, что многие упускают, и что не даёт уснуть, – это избыточное освещение в спальне, избыток шума, незначительные беспокойства и боли, которые напоминают о себе только в состоянии покоя, когда вы укладываетесь спать. Если у вас бессонница, для которой типично просыпаться посреди ночи или слишком рано утром, обратите внимание на эти три фактора в первую очередь».

Недавние исследования показали, что синий свет, исходящий от экранов компьютеров, смартфонов и светодиодных ламп, в частности после захода солнца, вызывает нарушения сна, происходящие из-за подавления мелатонина, гормона, который отвечает за сон и регулирует циркадный ритм. Это явление было названо «проблемой голубого све-

Наш сон нарушают:

тревога, депрессия, перенапряжение, засиживание допоздна, холодная температура, нерегулярное питание, недостаток питательных веществ, эмоциональные расстройства,

ломота и боли в физическом теле, волнение, перевозбуждение, стресс и беспокойство, страдания, суровое обращение, чрезмерный шум, чрезмерное освещение в комнате.

та», и оно имеет серьёзные научные доказательства в свою поддержку. Посетите сайт bluelightatnight.com, чтобы начать собственное исследование.

Танзи пишет о ритмах сна следующее: «В терминологии исследований сна есть понятия «жаворонки» (те, кто встаёт рано) и «совы» (те, кто встаёт поздно), чьи привычки сна установлены на всю жизнь. Как такие привычки устанавливаются, неизвестно, и это может быть плодотворной областью для изучения эпигенетики, поскольку именно через эпигенетические метки генетическая предрасположенность соединяется с опытом. Нарушение естественного рит-

ма сна, как известно, имеет широко распространенные последствия для организма. Например, работники ночной смены никогда полностью не приспосабливаются к своему противоестественному режиму бодрствования и сна. Около 8,6 миллионов американцев работают в ночную смену или посменно, и они подвержены более высокому риску возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения. Здесь может прослеживаться прочная взаимосвязь».

Танзи отмечает: «Тенденция к возникновению нарушений сна с возрастом связана с ватой, поскольку, согласно аюрведе, эта *доша* также увеличивается с возрастом. Не стоит принимать здоровый сон как должное, даже если вы всегда наслаждались полноценным, крепким сном. Приобретайте здоровые привычки как можно раньше, и вы предотвратите проблемы в будущем. Недостаток сна связан с возникновением болезни Альцгеймера. Недостаток сна также связан с проблемой высокого кровяного давления, которое имеет тенденцию ещё больше повышаться с возрастом».

Интервью с доктором Брэндоном Вестовером

Д-р Вестовер собирает данные последних исследований с применением новейших инструментов мониторинга мозга и использует искусственный интеллект для улучшения медицинского обслуживания пациентов с черепно-мозговыми травмами, судорогами, нарушениями сна и т. д., а также для разработки технологии управления анестезией с обратной связью для её точного контроля в отделении интенсивной терапии.

Инданизм сегодня (далее ИС): Почему мы спим?

Ответ (далее О): Потому что мы устаём! Нет, это хороший вопрос, и ещё не совсем решённый. Есть доказательства как минимум двух причин: очищение и память. Недавно было обнаружено, что, пока вы бодрствуете, а ваш мозг усердно работает, думая о различных вещах, клетки вашего мозга, нейроны, фактически набухают. Они становятся больше. Затем, когда вы ложитесь спать (или если вам делают анестезию во время операции), клетки немного сжимаются, создавая пространство между ними. Спинномозговая жидкость может легко проходить через ткани мозга, вымывая те, которые отработанные вещества, которые нака-

пливаются в часы вашего бодрствования. Это небольшое увеличение пространства вызывает резкое увеличение скорости, с которой мозг может их вымывать. Самая глубокая стадия сна, так называемая третья стадия без быстрого движения глаз (non-REM), или медленный сон, представляется, наиболее полезной для этого.

ИС: Как сон воздействует на память?

О: Сон также важен для консолидации памяти. В разные периоды сна возникают различные ритмы. Во время неглубокого или среднеглубокого сна («вторая стадия non-REM») мозг продуцирует медленные волны, перемежающиеся незначительными ритмами, называемыми колебаниями веретена, которые включаются и выключаются, включаются и выключаются. Мы полагаем, что они помогают переместить кратковременные воспоминания в область долговременной памяти мозга. Люди, у которых производительность медленных волн нарушена, например, анестезией или некоторыми снотворными, хуже справляются с когнитивными тестами по утрам. Они не так отдохнули, как могли бы, и не помнят вещи так хорошо, как если бы они спали нормально. Поэтому считается, что сон очень важен для кон-



М. Брэндон Вестовер, доктор медицинских наук, врач-исследователь (CI), невролог, доцент неврологии Гарвардской медицинской школы, младший невролог в Массачусетской больнице общего профиля

солидации памяти – передачи кратковременных воспоминаний в долговременную память и закрепления того, что вы делали, возможно, навыков, которые вы усвоили, пока бодрствовали. Но хотя у нас есть доказательства этого, они еще не полностью подтверждены.



Сон – это больше, чем просто отдых: художник изобразил Шиву, приветствующего астральное тело спящей женщины во внутренних мирах. Во время сна мы можем консолидировать воспоминания, усваивать опыт, приобретённый нами во время бодрствования, общаться с близкими, посещать школы внутреннего плана и получать знания, которые придут к нам позже в виде интуиции.

A. MANIVELU



ИС: Что изменилось в исследованиях сна?

О: Люди начинают понимать, что здоровый сон так же важен, как упражнения или хорошее питание, а может быть, даже более важен. Я пытаюсь помочь госпитализированным пациентам пройти через опыт пребывания в больнице, сохранив их мозг здоровым в максимально возможной степени. Когда у вас проблемы с почками или сердцем, это изменяет то, что происходит в вашей жизни. Люди могут сбиться с толку, пока они находятся в больнице, даже если они пришли без проблем с мозгом. В прошлом врачи не обращали внимания на мозг; они просто предполагали, что пациенты полностью поправились после того, как была исправлена основная проблема со здоровьем. Но в течение последнего десятилетия мы обнаружили что, если вы не будете хорошо заботиться о мозге, он не полностью оправится от этого смятения. Некоторые люди страдают нарушениями здоровья в результате тяжелого заболевания, которое длится год или более. Мы понимаем, что в больницах следует регулярно контролировать состояние мозга, также как сердца и лёгких, чтобы предотвратить какую-либо патологию в его работе. Одним из важных факторов профилактики оказывается здоровый сон. Пребывание в больнице по-прежнему предполагает раздражающее воздействие, связанное с подачей звуковых сигналов, постоянным освещением и людьми, которые вас всё время будят. Мы только начинаем понимать, что это проблема, и решаем её, чтобы лучше заботиться о больных.

ИС: Какое новое направление в области исследования сна вы считаете самым захватывающим?

О: Мне очень нравится наше собственное исследование в области инструментов мониторинга сна. Они помогают нам понять, что действительно работает для улучшения качества вашего сна и долгосрочного здоровья вашего мозга. Если вы хотите, чтобы продолжительность вашего здоровья соответствовала продолжительности вашей жизни, необходимо, чтобы ваш мозг работал нормально, пока вы живы. Точность измерений состояния сна должна улучшить нашу способность изучать эффективность упражнений, медитации и других факторов, чтобы оценить, что работает, а что нет.

ИС: Что вы измеряете, чтобы проверить здоровье мозга?

О: Краткий ответ заключается в том, что мы измеряем более пятисот характеристик мозговой активности. Ни одна из них сама по себе недостаточна, чтобы делать общие выводы; мозговая деятельность – непростая вещь. Одна из самых простых для объяснения характеристик – это мощность сигнала, амплитуда небольших электрических колебаний в сигнале. Очень плоский электрический сигнал будет иметь нулевую или очень маленькую мощность. Грубо говоря, здоровый сигнал сильно колеблется и варьируется.

Каждое состояние бодрствования или сна характеризуется определёнными здоровыми ритмами. К примеру, когда вы бодрствуете и закрываете глаза, просто сохраняя спокойствие, в области затылка должен быть красивый синусоидный сигнал. По мере того, как вы будете становиться старше или вдруг заболите, амплитуда этого альфа-ритма будет уменьшаться, становясь крайне низкой время от времени. Кроме того, ритм этих колебаний будет снижаться, скажем, с десяти циклов в секунду до более низкой частоты. Может, семь циклов в секунду.

Аналогично, одна из диаграмм второй стадии сна называется колебанием шпинделя. Это незначительные ритмы, которые включаются на пару секунд, затем выключаются, включаются и снова выключаются. Они участвуют в консолидации памяти. Они также будут становиться всё меньше и реже с возрастом или в случае болезни. Третий подобный пример – медленные волны; их амплитуда станет меньше. Легко предста-

вить, как они связаны с важными функциями сна, о которых мы говорили ранее.

Тайна сна

Современная наука пока окончательно так и не объяснила, почему людям нужен сон. Но по мере того, как она достигает понимания его ритмов, важности полноценного сна, она всё ближе и ближе приближается к целостному аюрведическому подходу. Совершенно ясно, что мы должны внести все возможные изменения в свой образ жизни, чтобы выделить для сна достаточно времени, желательно в одни и те же часы. С точки зрения индуизма, в конечном счёте можно сделать вывод, что сон и сновидения необходимы для биологии и психологии человека,

при этом сновидения могут быть самых разных типов, отражающих энергии многих различных состояний сознания.

Западные науки едва коснулись эзотерических сокровищ индуистского понимания внутреннего мира и жизни в сновидениях. По мере нашего развития мастерство осознанных сновидений становится средством духовной эволюции и каналом общения с дэвами и нашим собственным сверхсознанием. Однако, «Мандукья упанишада» напоминает сознательным индуистам, что неизменно от начала времён, независимо от того, бодрствуем мы, видим сновидения или испытываем состояние глубокого сна, мы в действительности всегда пребываем в Брахмане.



ИЗ УПАНИШАД

Что такое первопричина?

Размышления о тонких источниках существования, находящихся внутри нас

Ниже приводится адаптированный перевод С. Радхакришнана первых шестнадцати стихов первой главы «Шветашватара упанишады» Кришна Яджурведы.

.....

1 Рассуждающие о Брахмане, задаются вопросами: «В чём причина создания? Это Брахман? Откуда мы пришли? Чем мы живём? На чём стоим? О вы, знающие Брахмана, расскажите нам о том, кто управляет нашей жизнью, которая состоит из множественных состояний удовольствия и страданий.

2 Время, собственная природа, необходимость, случайность, первоэлементы, чрево (йони) или пуруша, – должны ли они рассматриваться как причина? Это не может быть их комбинацией из-за существования души (атмана). Даже душа бессильна перед причиной удовольствия и боли.

3 Приверженцы йога медитации, видели эту самосущую Силу Божественного, сокрытую ею же самой. Она – та, кто управляет всеми этими причинами, от времени и до души (атмана).

4 Мы понимаем её как колесо с одним внешним ободом и тремя обручами, шестнадцатью концами, пятьюдесятью спицами, двадцатью контр-спицами и шестью комплектами восьмёрок, у которых одна многожильная верёвка имеет три разных пути, с одним заблуждением по двум причинам.

5 Мы созерцаем её как реку с пятью руслами из пяти источников, неистовую и извилистую, чьи волны – пять жизненных дыханий, чьё начало – пятеричное восприятие, с пятью водоворотами, пятью бурными потоками страданий, разделённых на пятьдесят видов и пять рукавов.

6 В этом огромном колесе Брахмана, которое оживляет всё, в котором всё покоится, трепещет душа («лебедь»), думая, что её «я» и Движущий (Господин) различны. Получивший Его благословение обретает бессмертие.

7 Это было воспето как высший Брахман, и в нём – триада. Это твёрдая опора, нетленная. Знающие Брахмана, познав то, что есть в нём, сливаются с Брахманом. Задавшиеся этой цели в итоге освобождаются от рождения.

8 Господь поддерживает всё это сочетание изменчивого и неизменно-го, проявленного и непроявленного. И душа, не будучи Господом,

связана тем, что Он наслаждается. Познав Бога, душа освобождается от всех оков.

9 Есть два безначальных: «знающий» и «незнающий; первый всемогущ, второй – бессилен. Есть и другой, связанный с наслаждением и объектами наслаждения. И там есть бесконечное «Я» универсальной формы – недеятельное. Когда человек обнаруживает эту триаду, это Брахман.

10 Бренное – изначальная материя (прадхана), бессмертное и нетленное – Хара (Бог). Тленным и душой правит один Бог. Думая о Нём, соединяясь с Ним, размышляя о Его бытии всё больше и больше, иллюзии мира, в конце концов, полностью исчезают.



11 Познание Бога несёт освобождение от всех оков. Когда страдания уничтожены, прекращаются рождение и смерть. Медитация на Него (дхьяна) – третий этап. Это приводит к отделению от тела, вселенскому господству, погружению в себя одного и исполнению желаний.

12 То Вечное, что покоится в «Я», должно быть известно. Воистину нет ничего большего, что должно быть познано. Зная наслаждающегося, объект наслаждения и Движителя всего, всё выполнено. Это тройственный Брахман.

13 Также как образ огня скрыт в своём источнике и не виден, но семя его хранится в нём до поры до времени, покуда не добыто трением двух палочек (арани), «Я» может проявиться в теле с помощью слога «аум».

14 Сделав своё тело нижней арани, а слог «аум» верхней арани, усердно практикуя медитацию, можно увидеть Бога, сокрытого подобно огню.

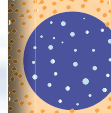
15 Как масло в семенах кунжута, как масло в сливках, как вода в руслах рек, как огонь в палочках для трения, так и «Я» находится в собственной душе, если искать его с правдой (сатьей) и аскетизмом (тапасом).

16 Атман, пронизывающий собой все вещи, как масло, содержащееся в молоке, является корнем самопознания и аскетизма. Это высшая упанишада Брахмана. Это высшее вероучение!

САРВАПАЛЛИ РАДХАКРИШНАН (1888-1975) – индийский философ и государственный деятель, первый вице-президент Индии (1952–1962) и второй президент (1962–1967).

Современная аюрведа

Медицина южной Индии придерживается традиционных методов, которые предвещают такие передовые концепции как эпигенетика, звуковая терапия и квантовая физика.



РАЗДЕЛ ОБРАЗОВАНИЕ

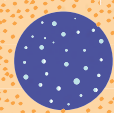
Опытный врач назначает больному лечение, учитывая природу больного и болезни, а также время года.

Тируккурал, стих 949

Д-р Кулрит Чаудхари

Как доктор, подробно изучавший и практиковавший восточную и западную медицину, я полагаю, что нам нужно преодолеть разрыв между двумя подходами к пониманию биологии, сочетая исследования и открытия из обоих миров, чтобы создать единое и расширенное понимание жизни. В нынешней системе, между западной и альтернативной медициной уже давно проведена искусственная линия, строго разграничивающая обе стороны так, будто можно выбрать только один вариант – тогда как на самом деле обе стороны предлагают лечение, которое не помещается в рамки одной дисциплины. Насколько мистическими ни казались бы методы исцеления, такие как мантра, я полагаюсь на научные открытия и изучения биологических моделей, чтобы объяснить, почему и как какой-либо из элементов работает для поддержания или восстановления нашего здоровья. Несмотря на то, что аюрведическая медицина в том виде, в котором она практиковалась нашими предками, постепенно начинает возрождаться в современных медицинских изысканиях, мы ещё не осознали в полной мере все возможности человеческого тела и духа. Если мы сможем объединить научно обоснованные стандарты западной медицины с метафизическими концепциями древних культур и альтернативной медицины, то в результате мы придём к невероятным открытиям.

Природная медицина: с помощью ступки и пестика практикующий врач совмещает травы, куркуму, имбирь и перец в выверенном соотношении, чтобы помочь телу пациента вылечить себя самостоятельно.



Аюрведа – древняя индийская наука исцеления

«Врач будущего не будет прописывать лекарства, но заинтересует своих пациентов заботиться о теле, соблюдать диету и предупреждать заболевания с помощью профилактических мер», ТОМАС ЭДИСОН

Многие говорят, что гены, полученные от родителей, влияют на формирование той или иной особенности, но на самом деле одни только гены оказывают очень слабое влияние на жизнь. Устройство нашего организма является достаточно сложным – оно учитывает сотню тысяч независимых факторов. «Гены – это отнюдь не судьба», – заметил генетик и биотехнолог Крейг Вентер, признанный одним из лидеров изучения расшифровки генома человека – в 2000 году он возглавлял первый проект расшифровки человеческого генома совместно с Национальным Институтом Здравоохранения (NIH). «Гены могут обладать полезной информацией о повышенном риске заболевания, но в большинстве случаев они не могут определить действительную причину болезни или фактическую вероятность её приобретения. Основная суть биологических процессов заключается в сложном взаимодействии белков и клеток, и зависимости этих процессов не только от генетического кода, но и от внешних факторов».

Это было дальновидное высказывание, перспективный подход к человеческому геному и нашему здоровью в будущем, и всё же эта речь невольно напомнила о древних восточных традициях, например, об аюрведе, которые подтверждают, что мы находимся в постоянной генетической связи с окружающим нас миром. Хотя эпигенетика сфокусирована на физическом теле, в частности на том, как гены «включаются и выключаются» при изменениях внешних обстоятельств, философия Восточной медицины также рассматривает тонкое энергетическое тело, утверждая, что оно тоже оказывает глубокое влияние на экспрессию ДНК и, более того, наше здоровье в целом. Две ветви знаний поразительно сходятся во взглядах на то, как образ жизни оказывает влияние на экспрессию генов и, как следствие, на клеточные изменения.

И Западная, и Восточная традиции, например, указывают на то, что генетическая наследственность провоцирует далеко идущие последствия, поскольку травма, полученная одним из предков, может воспроизвестись и позже, повлияв не только на детей этого предка, но и на детей их детей, а также будущие поколения. В современной науке это называется «геномным импринтингом», что известно как «наследственная карма» в ведической медицине.

В действительности, когда опытные практикующие врачи аюрведы щупают пульс у своих пациентов, они часто могут почерпнуть травмы прошлых поколений. Однажды у меня была пациентка – назовём её Эммой – когда я проходила неврологическую практику в Сан-Диего. Она боролась с серьёзными проблемами с пищеварением. Несмотря на то, что она болела с детства и пробовала многие западные методы лечения и лекарства в дополнение к традиционным терапиям на протяжении всей своей жизни, она всё равно не могла долго удерживать в себе пищу. Её часто рвало, либо она страдала диареей после еды. Эмме подходил к концу пятый десяток, а она сияла неким величием даже будучи согбенной и истощённой из-за её расстройства. При росте около 170 она весила всего 40 килограмм. Проверив её

.....
Клиника Южной Индии: (по часовой стрелке справа) автор, доктор Кулрит Чаудхари щупает пульс у пациента – ключевой инструмент для определения витальности органов и систем; медитация и хатха-йога являются основой аюрведического подхода к восстановлению равновесия тела и духа; Комплексный Центр Шри Нараяны, который возглавляет доктор Чаудхари, находится в девственных равнинах Южной Индии.

пульс, я невольно представила голодающих людей, и следующей вспышкой мне представился недоедающий маленький мальчик, дав мне понять, что нечто подобное до сих пор присутствовало в её ДНК. «В каком поколении ваша семья прошла через голод?» – спросила я её.

Она моргнула несколько раз, после чего сказала, что её дальний родственник по отцовской линии – она предполагала, что это её прапрапрадедушка – жил в южной Ирландии во время Великого голода, между 1845 и 1849 годами, когда умерли миллионы людей, что было величайшей потерей для Европы в XIX веке. Многие другие, включая прадедушку Эммы, эмигрировали. Начиная с этого поколения все, включая маму и бабушку Эммы, страдали от того, что они считали наследственными проблемами с пищеварением.

По случайному совпадению, самые значимые исследования наследуемых недугов, учитывающая историю Эммы, основаны на Голландском голоде, известном также как Голодная зима, имевшая место в истории из-за немецкой оккупации Нидерландов. Голодная зима случилась ближе к концу Второй Мировой Войны, когда немецкая блокада отрезала северную часть страны от поставок еды и топлива из сельских регионов. Более двадцати тысяч мужчин, женщин и детей умерли. Остальные миллионы людей страдали, однако они выжили. Среди них были и беременные женщины, чьи дети, как показали исследования 80-х годов, повзрослев, имели высокие показатели по ожирению, диабету и психическим расстройствам. По достижении ими пожилого возраста риски только возрастали, согласно исследованиям Л. Х. Люми, эпидемиолога из Колумбийского Университета: поколение Голодной зимы (исследователи имеют в виду тех, кто был в утробе во время Голландского Голода) обладало более низкой продолжительностью жизни, в сравнении с более ранними или поздними поколениями. «Мы обнаружили десятипроцентное



GABRIEL SWIFT

увеличение смертности после 68 лет», – заявляет доктор Люми, который вместе со своими коллегами изучал записи о смертях сотен тысяч голландцев, рожденных в середине 40-х годов. Более того, при обследовании внуков мужчин и женщин, прошедших через голод, были выявлены более высокие показатели заболеваемости.

Я прописывала Эмме травы и медитации с мантрами, также я попросила её, чтобы она обратилась к своей родовой истории и приняла её таким образом, чтобы я смогла освободить её от этого недуга. Она отнеслась к этому скептически, но была настроена выдернуть свою жизнь из лап своей мистической болезни. Мы начали с того, что Эмма пела Биджа-мантры, совмещая это с занятиями со специалистом по Рэйки, чтобы помочь ей найти примирение с её проблемами с пищеварением и чувством страха потери, которые переживал её дедушка во время Голландского голода. Она знает о нём немного из семейных историй – у него были большие голубые глаза, он казался нервным, но в то же время он был очень добрым человеком, – и этими деталями она дополнила образ своего прадедушки. Занимаясь этим, Эмма начала чувствовать некоторое родство с ним, думая о нём во время чтения мантр.

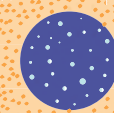
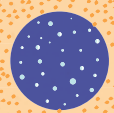
В Индии, для обращения к родовой карме, люди проводят особые церемонии, такие как пуджа – духовный обряд, который зачастую используется для воздаяния почестей людям после смерти. (Санскритское слово «пуджа» означает почтение, преклонение). Также, иногда индийские семьи делают подношения в честь своих предков, такие как дарение коровы бедной семье. Каждый год индийцы почитают предков в течение пятнадцатидневного срока, известного как Питрупакша, во время которого они жертвуют еду голодным и размышляют о жизненном пути своих праотцов. Идея аюрведической медицины заключается



GABRIEL SWIFT



GABRIEL SWIFT



в том, что, совершая добрые поступки и создавая хорошую карму, вы отпускаете многие грехи прошлого. В случае с Эммой, я просила её сделать что-то похожее, чтобы почтить свою семью, например, сделать пожертвования в продовольственные фонды в память о её прадедушке.

Концепция того, что хорошие поступки могут оказать влияние на здоровье, была подтверждена примечательной работой 2013 года, опубликованной среди трудов Национальной академии наук Соединенных Штатов Америки, в которой команда профессоров Университета Северной Каролины в Чапел-Хилл и Калифорнийского Университета в Лос-Анджелесе показала, что акты истинной доброты могут заметно повлиять на экспрессию генов и здоровье. Согласно их исследованию, тело может «понимать», когда стремление быть добрым преследует благородные цели, а когда это делается для самоудовлетворения. Они вычислили, что для разных ситуаций могут использоваться разные генно-регуляторные алгоритмы. Когда целью являются «позитивные эмоциональные переживания» (по существу, благородные намерения), происходит подавление гена СТРА, связанного с сердечнососудистыми, нейродегенеративными и неопластическими заболеваниями, которые провоцируют рост опухолей.

Эмма долго жила так, будто она сама голодала, поэтому нам понадобилось около двух лет, чтобы повлиять на её клеточную память и наставить её тело на более здоровый путь. Шаг за шагом, благодаря её непоколебимой воле и настрою пробовать то, что, казалось бы, не имеет отношения к пищеварению, её, так называемое генетическое нарушение, ушло само собой. Когда мы завершили совместную работу, она уже весила почти 57 килограмм, и её организм был способен нормально усваивать еду. На мой взгляд, это было чудесным преобразованием. Конечно же, я была безумно рада тому, что Эмма стала лучше себя чувствовать и выглядеть здоровой, но также мне нравилось наблюдать за её психологическим ростом – то, как она смогла облегчить свою душу от продолжительных духовных мучений.

Божественное исцеление: (справа) Дханвантари, Божество Аюрведы, которое держит сосуд с травами, природными лекарствами, выполненное Саджи в традиционном стиле искусств Керал; (внизу) два подготовленных санитара прикладывают травы к телу пациента, что является частью многодневного режима оздоровления.



SAJUEXOTIC INDIA

Основы

Стремление к равновесию

Слово «аюрведа», произошедшее от санскритских корней «аюс», который означает «жизнь» или «долголетие», и «веда», что значит «наука» или «священное знание» было знакомо в Индии и пять тысяч лет назад. Описание данной методики было найдено в древних ведических трудах, таких как «Чарака самхита» и «Сушрута самхита», в которых содержатся как подробные описания физиологии и взаимосвязанных систем организма, вариантов «конституции» человека, так и применение трав и травяных отваров, в дополнение к обрядам для обретения и поддержания здоровья. Это полноценная система, контролирующая все аспекты здоровья, включая лечение болезней, продление жизни, проведение операций высокоточными инструментами, изготовленными доктором самостоятельно, обращение к этическим дилеммам и духовное развитие.

Аюрведическая медицина охватывает коши (оболочки) и чакры, как часть понимания тонкого и физического тел. Пять оболочек составляют биополе, или тонкое энергетическое тело; чакры же – энергетические центры, связывающие биополе с организмом. Третья часть системы диагностики – доши.

Аюрведа представляет тело человека совокупностью пяти элементов (эфир, воздух, огонь, вода и земля), которые можно объединить в три фундаментальных физико-ментально-эмоциональных состояния, или доши: вата, питта и капха. Упоминание дош можно найти еще в сиддха-медицине, поэтому вполне вероятно, что философия дош была разработана раньше, и только потом частично вошла в аюрведу. Создание равновесия между физической, духовной и эмоциональной природами требует от каждого из нас динамичной гармонии всех пяти элементов, выраженных через доши. Эти пять элементов существуют как во вселенной, так и внутри нас. Но если оболочки и чакры

связаны с энергетикой, то доши отображают всё, что происходит в теле человека. Здесь мы можем провести очередную параллель с эпигенетикой: то, что генетики зовут фенотипом, это видимое физическое проявление (или характеристика) комбинации генов в ДНК. В аюрведе, доши – видимые физические проявления (или характеристики) биополя человека. Если генетик скажет, что ДНК является инструкцией, которой следует организм, то врач аюрведы скажет, что ту же задачу выполняет биополе. В итоге, обе системы выдвигают одну и ту же теорию, что организм – это проявление информации, полученной на базовом уровне.

Аюрведическая медицина развивает эту идею на шаг дальше, однако в этом она опирается на доши – она определяет разные типы духа и тела, каждый из которых имеет свои реакции на диеты, времена года, окружающий мир и предрасположенности к заболеваниям, – она ставит диагноз и предлагает план поддержания здоровья для радикальных изменений в жизни, диете и окружающей среде ради полноценной реализации потенциала здоровья человека. Каждая доша определяется комбинацией двух из пяти элементов, которые составляют вселенную, и соответствующим набором качеств. Вата, как пример, это комбинация самых легких стихий – эфира и воздуха. От этой доши зависят все движения, включая кровообращение, сердечные сокращения, дыхание и взаимодействие клеток с помощью нервных импульсов. Питта является сочетанием огня и воды, и представляет собой пищеварение, обмен веществ и преобразование, включая систему аппетита и эндокринную систему. Капха является комбинацией самых тяжелых элементов – воды и земли – и влияет на строение и единство тела, включая силу, баланс жидкостей и вес. К тому же, аюрведическая медицина утверждает, что каждый человек сочетает в себе все три доши, среди которых одна является доминантной. Но так

Вата Доша

Человек с преобладающей вата-дошей имеет склонность к худобе и тонким костям; Одри Хэпбёрн была хорошим представителем этого типа. Вата отображает подвижность всех процессов в организме, она имеет следующие свойства: сухая, светлая, быстрая, холодная, грубая, хитрая, подвижная и чистая. По аналогии с временами года, вата – пик осени, когда вокруг сухо и ветрено, также её сравнивают со сменой времён года. Люди типа вата всегда в движении – они бдительны и склонны к тому, чтобы быстро ходить и говорить. Их мысли быстро появляются, и так же быстро забываются; они очень гибкие в отношении идей и креативности. Одно из правил типа вата – упорядочение повседневной рутины, чтобы помочь движущей энергии земли.

Вата обитает в кишках, мозгу, ушах, костях, суставах, коже и бёдрах. Люди типа вата более уязвимы как к заболеваниям, связанным с



воздухом – эмфиземе и пневмонии, так и к артриту, стрептококковым инфекциям, сухости кожи или волос, неврологическим недугам, констипации и спутанности сознания.

При нарушении равновесия люди типа вата чувствуют себя растерянными в разгар жизненных перемен – они становятся робкими, нервными и беспокойными. Из-за своей энергичности люди вата конституции легко устают, после чего им нужно хорошо отсыпаться.

Биджа-мантры, предписанные для восстановления баланса ваты, помогают усмирить чрезмерно активные качества этой доши. Первая мантра – «Хрим», которая особо полезна для сердца, укрепляет не только физическое здоровье сердца, но также креативность и милосердие. Вторая – «Клим», способствует кровообращению и пищеварению, и делает кожу гладкой. В то же время она помогает успокоить ум и помочь репродуктивной и иммунной системам.

ДИСБАЛАНС:

гипертония;
запоры;
потеря веса;
слабость;
артриты;
нервозность;
бессонница;
нарушения пищеварения.

АЮРВЕДА

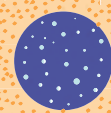
- КОНСТИТУЦИЯ ТЕЛА -



- ДОША -
БАТА

БАЛАНС:

жизненная активность;
сухая кожа и волосы;
худое телосложение;
креативность;
подвижность;
мотивированность.



как жизнь не стоит на месте, люди могут сочетать две доши, одна из которых будет влиять сильнее в зависимости от обстоятельств. Считается, что недуг возникает в теле из-за отсутствия равновесия вата, питта или капха дош, которое влечет за собой функциональные нарушения в клетках.

В основе аюрведы заложена вера в то, что медитация, изменение рациона питания и образа жизни в соответствии с доминирующей дошей или комбинацией дош, позволяют изменить наши гены, предупреждая недуги. Как практикующий аюрведу врач, я не советую всем пациентам становиться вегетарианцами или проходить десять тысяч шагов в день – эти рекомендации подходят не всем дошам. Вместо этого я рекомендую расслабляющую йогу человеку с физиологией вата, а другим, из типа капха, советую проходить по двадцать тысяч шагов в день. Аюрведа также предлагает разные модели поведения, чтобы улучшить духовное здоровье или условия жизни, учитывая особенности строения. И повторюсь, я не буду всем рекомендовать одно и то же. Пациент, имеющий проблемы с планированием – времени или энергии, но чаще всего денег – нуждается в особых рекомендациях, основанных на оценке преобладающей доши. Человек вата конституции, например, во всех ситуациях склонен тратить слишком много, и, следовательно, ему я буду советовать не транжирить свои ресурсы (финансовые или другие) в таком количестве. А вот человек капха конституции будет чрезмерно осторожным, истощая себя нелогичным образом – тратя большую часть своего времени и внимания на накопление энергии и ценностей. Я пытаюсь стимулировать такого человека вести себя свободнее, призывая его не бояться



GABRIEL SWIFT

самоотдачи в отношениях и делать больше благотворительных пожертвований. Таким образом, доши предлагают не только подробные эпигенетические описания, но и комплексные подходы к здоровью и благополучию.

Аюрведический план подразумевает для каждой доши всеобъемлющие инструкции для ежедневного и сезонного расписания – включая время, когда лучше ложиться спать и вставать, время для еды и упражнений, а также время для медитаций, помимо других занятий. Диета и питание также рекомендуются планом, вплоть до консистенции и свойств еды. При составлении диеты для каждой доши учитывается время года и даже географическое местоположение. Аюрведический план также учитывает модели поведения, включая правила взаимодействия со сверстниками, а также с теми, кто старше или младше. В общих чертах, советы и наставления должны быть даны тем, кто младше, а к учителям и старшим следует относиться с уважением. Лю-

бовь и сострадание должны быть превыше всего. Такие правила поведения, согласно аюрведе, влияют на здоровье на физическом уровне. Они не только делают мир лучше, но и укрепляют тело и дух.

Еда как лекарство: (сверху) аюрведа придаёт большое значение натуральной пище, как эти доса и чатни в клинике города Веллору; (снизу) масло медленно вливают в ноздри пациента, чтобы очистить и сбалансировать носовые пазухи.

Мантры и не только

Роль звука в лечении

В дополнение к другим особенностям аюрведы, каждая доша имеет свою биджа-мантру, предназначенную для уравнивания тела. Обычно рекомендуется петь биджа-мантры не менее пятнадцати минут в день, как только будет замечено нарушение равновесия дош. Стоит начать с пения в голос, и потом, когда это станет комфортным, тихо петь про себя в уме. Продолжайте петь эту мантру, пока симптомы нарушения баланса дош не уйдут окончательно. Это станет ясно, когда природа вата доши будет ощущаться сбалансированной, питта доша будет казаться остывшей, или если тот, кто уравнивал капха дошу, будет чувствовать себя более мотивированным. Когда это произойдет, вернитесь к мантре чакры (объяснено на странице 64), которая очень полезна для поддержания баланса всех дош. Биджа-мантры нужны для корректировки дисбаланса дош в короткие сроки в случае острой проблемы, а мантры чакр нужны для долгосрочного поддержания баланса.

Лечащая сила мантр и звуков тесно связана с аюрведической медициной. Мантры являются средством для развития самосознания и восстановления морального и духовного равновесия. Биджа-мантры являются сильным средством для влияния на организм. Следовательно, они являются важной частью рецепта, предписанного пациенту для уравнивания дош.

Не менее важно, что мантры однажды играли ключевую роль в приготовлении лекарств. Традиционно этот процесс был неотделим от звука. Чтобы стать врачом Аюрведы, ученик должен был жить с учителем и ревностно изучать мантры, призванные пробудить сознание начинающего врача. Когда гуру признает своего ученика достаточно подготовленным к знаниям об аюрведической медицине, он начинает сеять семена целебных трав – напевая особую

мантру для каждой из них. Когда травы будут собраны, применяется другая мантра; эти мантры поются снова, когда травами лечат пациентов.

Однако аюрведа за последние несколько сотен лет стала более популярной и институализированной в Индии, и она использует методы, схожие с методами западной медицины. К сожалению, современный мир не дает возможности для долгого и интенсивного обучения, чтобы стать врачом Аюрведы; во всем мире осталось всего несколько людей, которые были обучены традиционными методами.

Благодаря моим занятиям мантрами в детстве, я непреднамеренно подступилась к изучению аюрведы с традиционной стороны. Из-за моего раннего знакомства с медитациями под мантры, их значимость в аюрведе казалась мне естественным связующим звеном, когда я изменила принципы своей неврологической практики в сторону интегративной медицины. Однако большинство современных врачей аюрведы не были воспитаны в среде медитаций и поэтому не в полной мере осознают ту роль, которую мантры и медитации играют в этой системе. Спустя многие годы аюрведа стала менее целостной. На данный момент уже не используются мантры для приготовления трав – теперь их обрабатывают в фабричных условиях. Многие современные аюрведические врачи фокусируются в основном на физических недугах, не обращая внимания на психические и духовные проблемы, как несоответствующие их деятельности. К сожалению, когда мантры не используются для очищения ума целителя и усиления эффекта трав, или они не включены в рецепты пациентов, сильные стороны лечения уже не так эффективны.

Физиологические недуги гораздо сложнее излечить только с помощью трав и диет. Возвращение к древним

Питта доша

Люди питта доши проявляют многие характеристики огня: горячие, активные, резкие и возбуждённые. Они обладают острым умом и хорошей способностью концентрироваться. Также, люди питта конституции успешны, амбициозны и целеустремлены: вспомните Стива Джобса. Успех, признание и удовлетворение в комбинации важны для людей типа питта.

Они обычно среднего роста и веса. У них стойкая пищеварительная система; когда они в равновесии, как правило, у них высокая температура тела. Также у них мягкие и послушные волосы, которые склонны к раннему поседению или выпадению. Питта очень энергична. Одна из основных трудностей для них – не использовать больше энергии,



чем у них есть, исходя из соревновательной и пылкой природы. При нарушении равновесия, люди питта конституции страдают от кожных высыпаний, жжений в кишечнике или на коже, высокой температуры и изжоги.

Питта доминирует, соответствуя своей пылкой природе, летом. Люди этого типа склонны к перегреву и нетерпеливости; соответственно, одна из основ поддержания баланса питты – это охлаждение, как физическое, так и эмоциональное.

Для уравнивания этой доши полезны две биджа-мантры: «Аим», которая открывает голос и лёгкие и очищает чувства, и «Шрим», которая может как увеличить запас энергии и концентрации, так и чувство заботы.



ДИСБАЛАНС:

высыпания на коже;
изжога;
жар в теле;
чувство жжения;
вспыльчивость;
конфликтность.

АЮРВЕДА

- КОНСТИТУЦИЯ ТЕЛА -

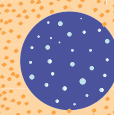


- ДОША -

ПИТТА

БАЛАНС:

хороший метаболизм;
сияющий цвет лица;
здоровый аппетит;
аккуратность;
сообразительность;
открытость;
искренность.



традициям звука в аюрведической медицине имеет важное значение для эффективности этой дисциплины. Без звука невозможно понять всю природу человеческого тела или его высшую цель – достижение высшего сознания и энергии Брахмана. Для этого мы должны вернуться к ранним упоминаниям звука в аюрведической медицине и изучить древнюю философию звука как форму йоги, что я и делаю в своей книге «Звуковая медицина».

Мантра для уравнивания чакр

Мантре для чакр я научилась у Шри Шакти Аммы. Она уникальна тем, что совмещает в себе все биджа-мантры для чакр, с одной дополнительной, «Ом Намах Шивая» – нацеленная на соединение с вселенским сознанием с помощью пяти элементов, которые являются кирпичиками для всего материального мира (эфир, воздух, огонь, вода и земля). Когда мантры объединяются, они создают могущественную алхимию для особой цели, которая заключается в равномерном перемещении энергии через все чакры, устранении препятствий на пути к здоровью, а также сближении тела с вселенским энергетическим полем.

БИДЖА-МАНТРЫ ДЛЯ ЧАКР

Корневая чакра	(муладхара)	Лам
Сакральная чакра	(свадхистана)	Вам
Чакра солнечного сплетения	(манипура)	Рам
Сердечная чакра	(анахата)	Йам
Горловая чакра	(вишуддха)	Хам
Чакра «третьего глаза»	(аджна)	Аум
Венечная чакра	(сахасрара)	Ом

МАНТРА ДЛЯ ЧАКР ШРИ ШАКТИ АММЫ

В самом узком смысле, биджа-мантры для чакр объединяются с мантрой «Ом Намах Шивая», в которой в первой биджи каждой пары (выделено жирным) один слог мантры.

ХАРЕ ОМ
НАМ, ЛАМ
МАМ, ВАМ
ШИМ, РАМ
ВАМ, ЯМ
ЯМ, ХАМ
ШИВА ОМ
СВАХА

ПРАКТИКА

Пойте эту мантру в голос десять минут в течение трёх дней, пятнадцать минут в течение последующих десяти дней, и двадцать минут каждый последующий день. Как только она станет привычной, можете петь её про себя.

Всегда пойте мантру полностью, чтобы равномерно распределить энергию по телу. Я не рекомендую петь только биджа-мантру – если вы, допустим, хотите активировать только горловую чакру – потому что это может спровоцировать лишнее тепло в одной из зон и повлечёт за собой нарушение равновесия.

Для тех, кто хочет услышать версию мантры, записанную мной с мужем, её можно найти на моём сайте: drkulreetchaudhary.com.

Естественное лечение: (слева) пациент в Комплексном центре «Шри Нараяни» в Веллоре, Индия, проходит процедуру «промасливания», что является важной составляющей обширных аюрведических средств, направленных на выздоровление; (справа) художественное изображение чакр с первоэлементами – эфиром, воздухом, огнём, водой и землей, изображенными позади: (слева внизу) врач оцупывает лоб пациента, чтобы активизировать нервную систему



Капха Доша

Качества капха доши – тяжесть, стабильность, медлительность, холод, мягкость и прочность. В следствие этого, люди типа капха имеют медленный метаболизм, избегают нагрузок и легко набирают вес. Они достаточно крупные по телосложению, но с хорошо развитыми мышцами и суставами. Люди капха конституции обладают большой физической силой, выносливостью и стойкостью. Они медленно учатся, но у них прекрасная долгосрочная память. Они склонны к глубокому сну, из-за чего у них могут возникать проблемы с ранним вставанием.

Когда капха в равновесии, они стараются быть благородными и излучать заботу, а также они остаются спокойными и устойчивыми, даже несмотря на хаос вокруг – будто в центре урагана. В этом отношении, Опра Уинфри мне кажется человеком типа капха. Однако, при нарушении равновесия, люди капха доши могут

становиться более жадными, у них может появиться чувство собственности и апатия. Основа поддержания капхи в равновесии – моральная и физическая мотивации.

Люди типа капха больше других подвержены недугам, связанным с водой, такими как простуда, заложенность носа, избыток слизи, ожирение, диабет, задержка жидкости и головные боли. Зимой и весной люди капха конституции накапливают больше всего веса, поэтому весна является лучшим временем для детоксификации, потому что капха «теплет» вместе с погодой за окном, и организм готов к тому, чтобы освободить себя от токсинов.

Существует две тёплые и мотивирующие биджа-мантры, чтобы поддерживать равновесие капхи. «Хум» стимулирует энергию тела, от пищеварительного тракта до мозга. «Дум» предназначен для создания защитной энергии, как духовной, так и физической.



ДИСБАЛАНС:

пересыпание;
избыточный вес;
астма;
депрессия;
диабет;
нежелание перемен;
упрямство.

АЮРВЕДА

- КОНСТИТУЦИЯ ТЕЛА -

ВОДА



ЗЕМЛЯ

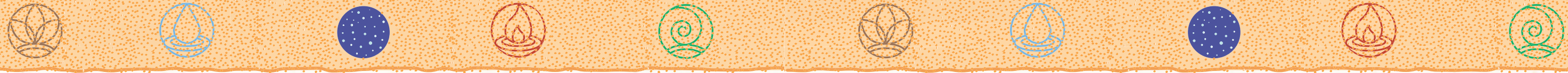


- ДОША -

КАПХА

БАЛАНС:

выносливость;
открытый и мягкий взгляд;
крепкое телосложение;
густые волосы;
гладкая кожа;
преданность;
терпеливость;
спокойствие;
отзывчивость.



Какая у меня доша?

Будет полезно знать, какая из трёх дош преобладает в вашем характере и телосложении. Несмотря на то, что каждый из нас представляет собой уникальную комбинацию трёх дош, которую лучше всего оценивает лично практикующий аюрведист, ответы на следующие вопросы помогут вам получить общее представление о том, какая природа лучше всего отражена в вашем теле и уме.

ФИГУРА

- ☐ А. Я худой человек с выступающими суставами и скудной мускулатурой.
- ☐ Б. У меня среднее, симметричное телосложение с неплохим мышечным развитием.
- ☐ В. У меня большая или коренастая фигура.

КОЖА

- ☐ А. У меня сухая и грубая кожа.
- ☐ Б. Моя кожа тёплая, красноватого цвета и легко раздражается.
- ☐ В. Моя кожа влажная и жирная.

ВОЛОСЫ

- ☐ А. Мои волосы сухие, ломкие или вьющиеся.

- ☐ Б. Мои волосы тонкие или преждевременно поседевшие.
- ☐ В. Мои волосы густые и волнистые.

ГЛАЗА

- ☐ А. У меня маленькие и подвижные глаза.
- ☐ Б. У меня пронзительный взгляд.
- ☐ В. Мои глаза большие и очаровательные.

СУСТАВЫ

- ☐ А. Мои суставы тонкие, выступающие, слабые.
- ☐ Б. Мои суставы свободные и гибкие.
- ☐ В. Мои суставы большие, сбитые и прочные.

ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА

- ☐ А. Мои ноги и руки обычно холодные, и я предпочитаю тёплую обстановку.
- ☐ Б. Обычно я тёплый, независимо от времени года, и предпочитаю холод.
- ☐ В. Я приспосабливаюсь к любой температуре, но не люблю холодную, мокрую погоду.

ВО ВРЕМЯ СТРЕССА...

- ☐ А. Я становлюсь беспокойным или тревожным.

- ☐ Б. Я становлюсь раздражительным, напряженным или агрессивным.

- ☐ В. Я становлюсь замкнутым или впадаю в депрессию.

СОН

- ☐ А. Я сплю чутко и легко просыпаюсь.
- ☐ Б. Я умеренно крепко сплю, и обычно мне нужно меньше 8 часов, чтобы выспаться, но я вижу яркие сны.
- ☐ В. Мой сон долгий и крепкий. Также мне тяжело просыпаться по утрам.

ПОГОДА

- ☐ А. Я больше всего не люблю холодную погоду.
- ☐ Б. Я больше всего не люблю жаркую погоду.
- ☐ В. Я больше всего не люблю сырую погоду.

ВЕС

- ☐ А. Я легко теряю вес.
- ☐ Б. Я легко поддерживаю вес.
- ☐ В. Я легко набираю вес.

АППЕТИТ

- ☐ А. Ото дня ко дню мои желания меняются и у меня чувствительное пищеварение.

- ☐ Б. Мне некомфортно, если пропущу приём пищи.
- ☐ В. Я люблю поесть, но легко пропускаю приёмы пищи. У меня медленное пищеварение.

ДЕФЕКАЦИЯ

- ☐ А. Склонность к твёрдости, бывают запоры.
- ☐ Б. Склонность к неплотности, бывают диареи.
- ☐ В. Отсутствие проблем, но бывают редкие запоры.

ЛИЧНОСТЬ

- ☐ А. Я оживлённый и энергичный. Я люблю перемены.
- ☐ Б. Я целеустремленный и активный. Я люблю быть результативным и держать всё под контролем.
- ☐ В. Я лёгок на подъём и заботлив. Мне нравится поддерживать других.

АКТИВНОСТЬ

- ☐ А. Я люблю быть активным и не могу усидеть на одном месте.
- ☐ Б. Я люблю занятия, имеющие цель, а особенно с конкуренцией.
- ☐ В. Я люблю неторопливые занятия и пребывание дома.

ХОДЬБА

- ☐ А. Я хожу быстро.
- ☐ Б. У меня решительная походка.
- ☐ В. Я хожу медленно и уверенно, в неспешном темпе.

НАСТРОЕНИЕ

- ☐ А. Моё настроение меняется часто, в основном в сторону беспокойства.
- ☐ Б. Моё настроения меняется не часто, но я легко могу разозлиться.
- ☐ В. Моё настроение в основном неизменно, и меня мало что беспокоит.

ПАМЯТЬ

- ☐ А. Я быстро учусь и быстро забываю.
- ☐ Б. У меня хорошая память.
- ☐ В. Я медленно учусь, но у меня хорошая долгосрочная память.

ОРГАНИЗАЦИЯ

- ☐ А. Я очень люблю что-то начинать, но не довожу дело до конца.
- ☐ Б. Я достаточно организован, и могу сфокусироваться на проекте от начала до конца.
- ☐ В. Мне нужна помощь, чтобы что-то начать, но я легко могу всё довести все до конца.

ДЕНЬГИ

- ☐ А. Я трачу деньги почти так же быстро, как и зарабатываю их.
- ☐ Б. Мне важно иметь деньги, и я трачу их на дорогие и премиальные вещи.
- ☐ В. Я не люблю тратить деньги и стараюсь приберечь их на чёрный день.

В ОТНОШЕНИЯХ, Я ОБЫЧНО СПРАШИВАЮ...

- ☐ А. Что не так со мной?
- ☐ Б. Что не так с тобой?
- ☐ В. Точно что-то не так?

В РАССТРОЕННОМ СОСТОЯНИИ Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ...

- ☐ А. Листиком на ветру.
- ☐ Б. Словно бушующий пожар.
- ☐ В. Мешком с картошкой.

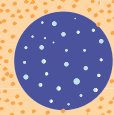
МОЁ ЖИЗНЕННОЕ КРЕДО

- ☐ А. Отбрось опасения и живи сегодняшним днём.
- ☐ Б. Без боли нет победы.
- ☐ В. Не волнуйся и будь счастлив.

Если Вы выбрали в основном А, Вы – вата
Если Вы выбрали в основном Б, Вы – питта
Если Вы выбрали в основном В, Вы – капха

.....
Начало: (слева) недавно открытый Комплексный Центр «Шри Нараяни» в Веллоре, Индия; (снизу) диаграммы обобщают понимание аюрведой взаимосвязей элементов и систем человека.





Звуковая медицина

Лечение вибрацией

«Музыка даёт душу вселенной, крылья разуму, полёт фантазии и жизнь всему», ПЛАТОН

Доктор Кулрит Чаудхари, автор данной статьи, опубликовавшая новую книгу в этом году, названную «Звуковая медицина», делится своим многолетним опытом тонкого искусства лечения. Далее будет небольшая выдержка.

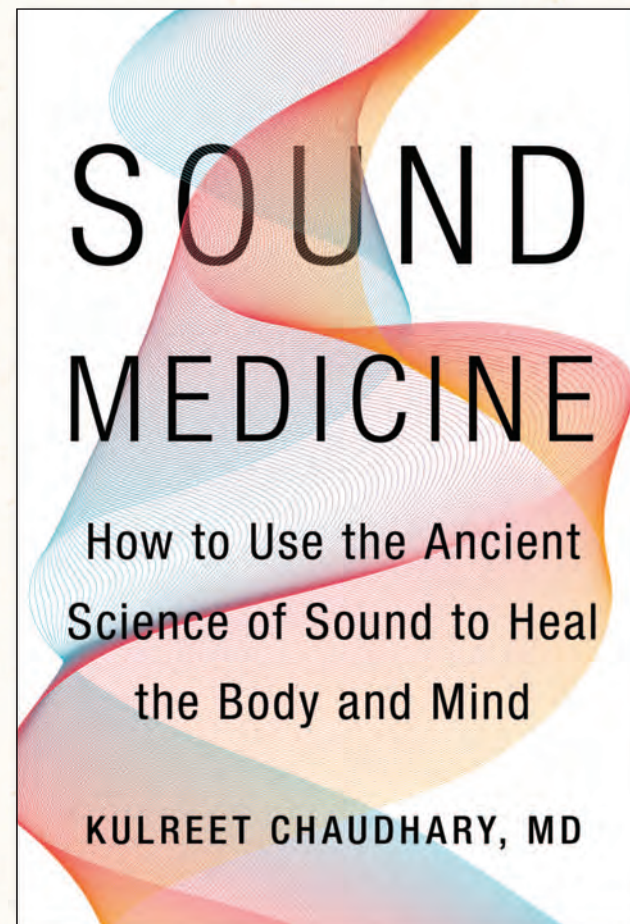
Оглядываясь на историю своей жизни, я понимаю, что для меня было естественным постоянное метание между миром медицины звука – чьи элементы по-разному представлены в культуре предков и в квантовой механике – и неврологией, с её более разумным и обоснованным подходом к телу. Моё раннее ознакомление с ведической медициной и квантовой физикой помогло мне понять противоречия между мной – вневременным, бестелесным миром моих медитаций – и внешней реальностью, в которой я являюсь частью коллегии медицинской школы и профессиональной среды.

Даже с этой способностью держаться за оба мира, мне до сих пор тяжело осмыслить некоторые однозначные научные модели. В медицинской школе, например, у меня были трудности как с химией, так и с классической физикой – не по той причине, что я не могла понять законы и правила, а из-за того, что мне было трудно принять их, как неоспоримую истину. Некоторые идеи находились в абсолютном контрасте с тем, как я интуитивно понимала мир. Когда нас учили, как нейромедиаторы работают с рецепторами, я была озадачена

заявлением, что всё, что делает нейромедиатор для связи с рецептором – запускает электрический сигнал, несущий наши сложные мысли и богатые эмоции – и случайно врывается в него. (Когда это происходит, нейромедиатор «разблокирует» реакцию клетки, вызывая в ней изменения, что порождает термин «замок и ключ».) Эта идея настолько неуклюжа, будто наши мысли работают по принципу аттракциона «сталкивающиеся машинки». Это не стыковалось с утонченностью нашего мозга; это попросту не казалось мне достаточно полноценным объяснением.

Я также не могла смириться с тем, что сильная энергетическая взаимосвязь, с которой я столкнулась при помощи мантр – та же энергия, что помогала моим пациентам улучшать их здоровье – не должна присутствовать в моих разговорах с пациентами. Я знала, что укрепление связи с сакральным внутренним миром и освобождение, хотя бы на время, от скачущих мыслей и неконтролируемых эмоций, которые мы испытываем в течение всего дня, делает меня и моих пациентов не только физически и морально здоровее, но также счастливее и более приспособленными для нашей обычной жизни.

Западная модель не имеет определения или полного понимания, объяснения того, откуда берётся сознание. Мы знаем, что переизбыток или недостаток конкретных нейромедиаторов может иметь негативные последствия для психики; мы понимаем, что



информация из мозга передаётся организму через спинной мозг и периферические нервы в периферической нервной системе. Но как на самом деле формируются наши сложные мысли и эмоции не учитывается в этих принципах. Я пришла к вере, что в нашем понимании чего-то не хватает, чего-то, что объяснит, как наши тела получают и передают информацию.

Ответ на этот вопрос, а также путь, которым я пришла к объединению физиологии и сознания, это осознание духовности. Прежде чем вы решите, что я использую это слово, потому что пытаюсь объединить медицину с религией, позвольте мне объяснить. В ведических традициях дух считается тем, что движет телом и даёт нам сознание, ровно как и способность осознавать себя в мире. Это является отличительной чертой живых существ и нашей жизненной силы. Ранние греческие философы назвали бы это душой, но вы также можете назвать это ци, как китайская философия называет этот энергетический поток, или Брахманом, как он зовётся в ведических учениях. Я не думаю, что есть всего один верный термин; я имею в виду все их, когда говорю о духовности. Если мы не будем принимать во внимание то, что делает нас живыми существами – если не будем рассматривать энергию как значимое понятие в медицине, то мы не сможем полноценно управлять здоровьем.

Квантовая физика в понимании запада напоминает о фундаментальной и важной роли энергии во вселенной; несомненно, эта наука описывает мир в наименьшем масштабе энергетических уровней. Это было для меня отдушиной на протяжении всего моего обучения, так как она даёт и научное объяснение, и современный контекст для метафизических откровений ведической медицины. Я верю, что одновременное удерживание в голове чувства духовности, описанного предками, строгости и научных исследований позволит открыть наши умы для ценных и результативных терапий, в частности в области звуковой медицины.

Вибрирующая энергия: (сверху) обложка последней книги автора; (снизу) внутренний дворик клиники, курируемой автором, в Веллоре, Индия.

Отрывок из книги

Почему плач ребёнка сразу же наполняет маму множеством гормонов стресса? Как песня на радио может разбудить сильные эмоции? Почему звук пробуждает такие глубинные эмоции?

Звук – вибрация, проходящая через воздух, воду и твёрдые тела. Она создаётся всей материей и является фундаментальной частью выживания всего сущего. Также есть и сокрытая сила звука, которая только начала изучаться. От ведущего невролога, аюрведического эксперта и автора доктора Кулрит Чаудхари издана книга «Звуковая медицина: как использовать древнюю науку о звуке для лечения души и тела», тщательное научное исследование лечущей силы звука. Это практическое пособие показывает читателям, как они могут улучшить свои физическое и моральное самочувствие, приглашая их проследить за устройством рта, ушей и мозга для понимания, как звук может из обычных акустических вибраций превратиться в наполненные смыслом нейронные импульсы. Доктор Чаудхари объясняет, как по-разному влияют разные виды

звуков на тело и мозг, а также изучает физиологические эффекты звуковых вибраций, от смены настроения до лечения болезней.

Объединяя мудрость древних с современной наукой, Звуковая медицина прослеживает историю звуковой терапии и использование особых мантр из ранее неизвестных текстов – история восходит к сидхам, группе просвещённых мастеров, создавших традицию лечения, которая была предтечей аюрведической медицины – чтобы объяснить терапевтическое применение в разных условиях. Доктор Чаудхари предлагает практические пошаговые уроки для использования музыки и мантр, для начинающих и продвинутых, чтобы укрепить здоровье тела, ума и духа.

Твёрдая обложка: 272 стр., 15x23 см., издательство Harper Wave, 2020. Ссылка для покупки книги: bit.ly/SoundMedicineAmazon



GABRIEL SWIFT

ОБ АВТОРЕ



Доктор Кулрит Чаудхари – интегративный невролог, нейробиолог и основатель Источника здоровья в больнице Скриппс Мемориал. Она получила интернатуру в терапии в Калифорнийском университете Лос-Анджелеса и стипендию по неврологии в Калифорнийском университете Сан-Диего. Кулрит принимала участие более чем в двадцати научных исследованиях в областях рассеянного склероза, болезни Альцгеймера, болезни Паркинсона, бокового амиотрофического склероза и диабетической периферической нейропатии. На данный момент она является главой комплексного центра «Шри Нараяни» в Тамил Наду, Индия, где она осуществляет применение звуковой медицины для лечения хронических заболеваний, а также изучает тексты сидхов, которые были веками скрыты от общественного взора. Доктор Чаудхари – автор книг «Прайм» и «Звуковая медицина». Она была медицинским экспертом во многих программах, включая «Шоу Доктора Оз», а также «Дом» и «Семья».

Для дополнительной информации посетите: drkulreetchaudhary.com. Для дополнительной информации о центре «Шри Нараяни», посетите: snhcentre.com.



Как поддержать здоровье в осенний период

СЕРГЕЙ ЗАБАШТА

Осень по своим качествам в большинстве стран мира сухая, лёгкая, прохладная, ветреная и шероховатая, поэтому всё это провоцирует *вата дошу*. Проще всего данные качества представить на примере опадающего осеннего листа, который под воздействием холодной и ветреной погоды становится сухим, хрупким, ломким, подвижным, с грубой и шершавой поверхностью. То же самое в этот период происходит и с организмом человека. Так что, естественно, осенний режим сфокусирован на умиротворении *ваты*.

Режим дня осенью

Осенью рекомендуется просыпаться рано утром перед восходом солнца, когда вокруг спокойно и даже птицы ещё не начали петь. В это время царит необыкновенная тишина и покой. Почистите зубы с помощью смеси из обжаренного порошка миндальной скорлупы, солодки, немного мяты и харитаки. Это уникальная смесь для умиротворения *вата доши* в области рта, зубах и дёснах. После чистки зубов следует почистить

язык скребком, чтобы удалить образующиеся ночью бактерии и промассировать внутренние органы через рефлекторные точки на языке. Чистка языка также создает легкий рвотный рефлекс, который освобождает область горла от неразрешённого горя и печали.

Затем наберите полный рот тёплого кунжутного масла и прополощите 2-3 минуты, прежде чем его выплюнуть. Смажьте указательный палец тёплым кунжутным маслом и помассируйте дёсна как снаружи, так и внутри. Это поможет предотвратить оголение дёсен, что является обычным явлением осенью. После этого прополощите рот настоем харитаки, приготовленным из порошка (1 ч. л. ложку порошка харитаки на стакан кипятка заваривать 10 минут, остудить и профильтровать, либо замочить 1 ч. л. порошка в стакане тёплой воды на ночь). Харитаки называют плодом, устраняющим болезни, который отлично успокаивает *вату дошу*, способствует нормальному слюноотделению, убивает микробы, выводит токсины и очищает зубы, дёсны и язык. После полоскания рта можно

выпить стакан харитаки «чая», который может очистить желудок и кишечник, а также простимулирует *апана ваю* для лёгкого очищения кишечника.

Выпейте чашку тёплой воды после чистки зубов и языка, а затем сделайте *нади шодхану пранаяму* (попеременное дыхание через ноздри). В этом случае рекомендуется делать данную пранаяму перед опорожнением кишечника, так как она помогает стимулировать *апана ваю*, которая в свою очередь стимулирует перистальтику кишечника. После асан можно сделать другие *пранаямы*. Однако, если к моменту начала выполнения *асан* у вас еще не было опорожнения кишечника, то не делайте *асан*.

Сядьте с прямой спиной лицом на восток или север и делайте мягкое попеременное дыхание через ноздри с задержкой на вдохе (*антара кумбхака* или внутренняя задержка). Это приведёт к глубокому расслаблению, снимет напряжение в центральной нервной системе и усилит циркуляцию кислорода по всему телу, делая клетки мозга живыми и энергичными. Не делайте *праная-*



Детальные инструкции как выполнять нади шодхану пранаяму:

Чтобы улучшить *прану* и очистить энергетические каналы *нади*, выполняйте *нади шодхану пранаяму*. Сядьте удобно на пол в позе со скрещенными ногами. Если вы не чувствуете себя в ней комфортно, то просто сядьте с прямой спиной на краешек стула, ступни поставьте на пол. Затем зажмите правую ноздрю большим пальцем правой руки и медленно вдыхайте через левую ноздрю, наполняя при этом живот, а не грудную клетку. Вдыхая, считайте 1-2-3-4. После полного вдоха зажмите безымянным пальцем правой руки левую ноздрю, задерживая дыхание. Одновременно с этим опустите подбородок к груди, будто закрыв замок и считайте до 16 на задержке дыхания. Вдох на 4 счёта, а задержка на 16. Затем откройте правую ноздрю, при этом удерживая безымянный палец на левой ноздре, и начинайте выдыхать через правую ноздрю, считая до 8. Выдох должен быть медленным и равномерным. Скорость счёта во время выдоха должна совпадать со скоростью счёта на вдохе и задержке дыхания.

Если сначала такое упражнение покажется вам слишком трудным, то делайте вдох, считая до 2, задержку до 8, и выдох на 4 счёта. После выдоха из правой ноздри задержите дыхание на время, затем вдыхайте через правую ноздрю, наполняя живот, задержите дыхание, зажав при этом обе ноздри, и затем выдыхайте через левую ноздрю. Повторите упражнение несколько раз, меняя ноздри, через которые вы вдыхаете.

Если ваш ум слишком занят счётом, то просто медленно вдохните через левую ноздрю животом, закрыв при этом правую. Полностью вдохнув, зажмите обе ноздри и сделайте верхний замок, опустив подбородок к груди. Сосредоточьте всё своё внимание на области позadi пупка. Когда кислорода в легких не останется, то возникнет глотательный рефлекс, который является сигналом к выдоху. Медленно выдыхайте через правую ноздрю. Поток выдыхаемого воздуха должен быть медленным и непрерывным, пусть воздух мягко растворяется в окружающем пространстве. Задержите дыхание ненадолго, пребывая снаружи, затем снова начинайте вдыхать через правую ноздрю. Задержите дыхание и выдыхайте через левую ноздрю. Затем снова вдыхайте левой ноздрей, задержите дыхание и выдыхайте через правую ноздрю. Задерживая дыхание после вдоха, всегда делайте верхний замок, прижимая подбородок к груди, а сразу перед выдохом отпуская замок и уже потом выдыхайте. Делая верхний замок, вы избегаете прямого давления на мозг через сонную артерию. Сделайте пять циклов *нади шодханы пранаямы*, затем отдохните одну минуту и снова проделайте пять циклов. Таким образом можно увеличить жизненную ёмкость лёгких. Данной *пранаяме* лучше всего обучаться под руководством опытного учителя.

му, когда у вас быстро бьётся сердце, если у вас одышка, вы задыхаетесь и чувствуете нехватку воздуха или если у вас застой в верхних дыхательных путях. Точно так же это противопоказано, когда вам грустно, уныло и депрессивно.

Поскольку осенний сезон по своим качествам сухой, ветреный и холодный, то это вызывает сухость кожи, хруст в суставах и скованность в области шеи и спины. Каждое утро перед тёплым душем промассируйте тело тёплым кунжутным маслом. Чтобы удалить излишки масла используйте нуттовую или ячменную муку. Не используйте химические мыла, гели и шампуни, но можно использовать органические травяные мыла, гели и шампуни. Попробуйте мыло с нимом или жасмином. После душа оботрите кожу чистым полотенцем, помассируйте область спины и шеи и наденьте чистую одежду.

Далее и только после опорожнения кишечника можно делать асаны, которые успокаивают *вата дошу*. К ним относятся такие позы как: поза лотоса с наклоном вперёд и назад, *ваджрасана* (когда вы сидите на пятках), скрутки спины в обе стороны, поза верблюда, кобры, коровы и кошки. Также можно мягко выполнять стойки на плечах и голове, чтобы регулировать движение *ваты* наверх. Комплекс *Сурья Намаскара* («Приветствие солнцу») следует выполнять минимум 12 раз и до максимума ваших собственных возможностей. Наконец, выполните шавасану, позу трупа или расслабляющую позу. Затем можно сделать ещё раз серию *нади шодханы пранаямы*. После 12 повторений сядьте непод-

вижно с прямой спиной и помедитируйте не менее 15 минут, произнося про себя на вдохе «Со-о-о», а на выдохе «Ха-а-ам».

Осенняя диета

К этому времени вы наверняка почувствуете себя голодными, поэтому съешьте на завтрак тёплую кашу из овсянки, риса, манки, пшеницы, полбы или любого другого зерна, успокаивающего *вата дошу*. Киноа – одна из альтернатив, которая легка по свойствам и проста в приготовлении. Обед должен быть в полдень. Ешьте продукты, успокаивающие *вата дошу*, такие как рис басмати, маш (*мунг дал*), химические мыла, гели и шампуни, но можно использовать органические травяные мыла, гели и шампуни. Попробуйте мыло с нимом или жасмином. После душа оботрите кожу чистым полотенцем, помассируйте область спины и шеи и наденьте чистую одежду. Люди с преобладающей *вата дошей* могут немного вздремнуть через час после обеда, что успокоит любое обострение *ваты*.

Ужин должен быть около 18:00 и не позднее 19:00. Овощи на пару, рис с *гхи* и супы-пюре – всё это очень подходит для того, чтобы успокоить грубое качество *ваты*. После ужина можно съесть небольшой десерт, например, манный пудинг с очищенным миндалём или халву.

Есть много путаницы в том, пить ли воду во время еды или нет. В аюрведической литературе говорится, что во время еды полезно пить воду небольшими глотками, но не боль-

ше, чем стакан. По окончании приёма пищи не пейте много воды, потому что это замедлит пищеварительный огонь и нарушит пищеварение. Если хочется пить, то можно выпить стакан воды через час после еды. Не стоит пить черный чай или кофе после еды, так как они замедляют пищеварение. Однако чаи со специями могут наоборот помочь пищеварению, например, чай с кумином, кориандром и фенхелем или чай с имбирем, корицей и гвоздикой.

Вечером люди должны отдыхать, читать и расслабляться. Осенью следует избегать энергичных активных упражнений. Ложиться спать рекомендуется пораньше, примерно с 21:30 до 22:00. Не забудьте замочить на ночь порошок *харитаки* в стакане тёплой воды для использования на следующее утро. Также вы можете выпить 1 ч.л. порошка *трипхалы* с тёплой водой за час до сна. Между последним употреблённым блюдом или напитком и приёмом *трипхалы* должен быть промежуток не менее получаса, а лучше час.

В осенний сезон хорошо пить горячее молоко, так как оно способствует естественному и крепкому сну. Выпитое молоко перед сном питает репродуктивные ткани как у мужчин, так и у женщин, поэтому доведите до кипения стакан молока, остудите его немного и выпейте перед сном, но как минимум через два часа после приёма трипхалы. Если вы просто нагреете молоко до тёплого состояния, оно будет также трудно перевариваться, как и холодное молоко и ваш желудок может его просто не принять. Поэтому пейте только кипячёное горячее молоко, оно не образу-

Чем заняться осенью:

- Соблюдайте диету, которая уменьшает вата дошу.
- Ложитесь спать пораньше и вставайте рано.
- Ежедневно занимайтесь асанами, пранаямой и медитацией.
- Сохраняйте тепло и сухость.
- Делайте ежедневный масляный массаж с кунжутным маслом или маслом бала.
- Пейте согревающие травяные чаи, например, с имбирем, корицей и кардамоном.
- Ешьте продукты, обладающие сладким, солёным и кислым вкусами.
- Ешьте согревающие, успокаивающие, легко усваиваемые блюда, такие как супы-пюре и овощные рагу.
- Делайте регулярно насыю с использованием масла вача (аира).
- Делайте басту (клизмы) для выведения накопившейся ваты.

Чего следует избегать осенью:

- Продуктов, которые увеличивают вату.
- Бодрствования допоздна и бессонных ночей.
- Воздействия холодного ветра и сквозняков.
- Избыточной сексуальной активности.
- Холодных или ледяных продуктов и напитков.
- Избыточного потребления сухих продуктов и продуктов с горьким, острым и вяжущим вкусом.
- Пропуска еды или голодания.
- Избыточных перекусов между основными приёмами пищи.

она не станет просто тёплой. Будьте осторожны, чтобы она была не слишком горячей для использования в качестве клизмы. Введите отвар в прямую кишку и держите около получаса, либо до тех пор, пока будет возможность сдерживать позывы к дефекации. После опорожнения введите ещё полстакана тёплого, но не горячего кунжутного масла в прямую кишку. Удерживайте в течение 10 минут, чтобы хорошо промаслить толстую кишку, успокоить вату и снять напряжение с нижней части спины и области шеи. Осенью можно самостоятельно проводить басту раз в неделю, ранним утром или ранним вечером натощак.

Общие рекомендации

Цвета, которые умиротворяют вата дошу – это красный, оранжевый, желтый и белый. Данные цвета помогают усилить ауру человека. Драгоценные камни и кристаллы, которые умиротворяют вата дошу – это жёлтый сапфир и синий сапфир. Обратите внимание, что синий цвет охлаждает, но синий сапфир – нет.

Осенью очень важно избегать громкого шума, в том числе громкой музыки. Громкая рок-музыка особенно обостряет вату. Избегайте холодного ветра и сквозняков, быстрой

езды и чрезмерной сексуальной активности. Всё это очень сильно отягощает вату. Если день ветреный, то закройте уши, когда выйдете на улицу. Также избегайте контрастного душа, так как это увеличивает вата дошу. Наконец, голодание не очень хорошая затея осенью, потому что это опустошает и увеличивает вата дошу, особенно следует избегать длительных голодовок.

В осенний период аюрведа рекомендует делать насыю (назальное введение масел). Лучше всего в данный сезон подойдут масла вача (аира), бала или дашамула. Закапывание 3-5 капель в каждую ноздрю успокоит вата дошу и очистит сознание. Хорошими травами для умиротворения вата доши осенью являются дашамула, ашваганда, бала и видари. Дашамула представляет собой смесь 10 корней растений. Она сладкая, вяжущая и острая по вкусу, согревающая и имеет сладкий ви-нак (эффект после переваривания пищи). В качестве массажного масла осенью полезно использовать следующие масла: маханараяна, вача, бала и простое кунжутное. Настойки на основе дашамулы, бала и ашваганды быстро успокаивают вату в ауре, поэтому они также могут быть полезны в осенний сезон.

Важно! Все формулы даны только для ознакомления. Если вы не уверены, какие травы вам принимать, и какие препараты вам подходят, то не нужно заниматься самолечением, лучше обратитесь к аюрведическому специалисту. Для детей дозы необходимо уменьшить в 2 раза. Формулы не применимы для беременных.

Помните, что в основе здоровья лежит не только соблюдение сезонных рекомендаций, но и соблюдение режима дня и правил питания. Подробнее о режиме дня и правилах питания вы можете узнать на наших онлайн-курсах на сайте www.ayuryoga.guru и в соц-сетях.

Список используемой литературы

Lad Vasant. Textbook of Ayurveda, General Principles of Management and Treatment, Volume Three / Dr. Vasant Lad. The Ayurvedic Press: Albuquerque, 2012

Lad Vasant. Ayurveda Today, Vol XVI, No. 2 / Dr. Vasant Lad. – The Ayurvedic Institute: Albuquerque, October 2003

ОБ АВТОРЕ

СЕРГЕЙ ЗАБАШТА, первый и единственный в России аюрведический специалист, закончивший полный двухлетний курс обучения в Аюрведическом институте Васанта Лада в Альбукерке (США, Нью-Мексико) и получивший из его рук сертификат аюрведического практика (AP). Член Национальной аюрведической медицинской ассоциации США (NAMA).

[Instagram](#) [Facebook](#) [VKontakte](#) [Аемор проекта ayuryoga.guru](#)



Храм помогает жителям в дни пандемии

«Они были так прекрасны в своих прозрачных телах, так сильны; свет излучаемый ими, был также ярким, как даршан, вливавшийся мощным потоком в наш разум... Дравиды, бывшие лемурийцы, бывшие первые священнослужители, лидеры, хранители первичной расы никогда не прерывали традиции» (Садегуру Шивайя Субрамуниявами, «Свитки из Лемурии»).

ДИНАНАТХА БОДХИСВАМИ

Храм Чидамбарам, танцующего Бога Шивы-Натараджи и Шивакамасундари в Тамилнаду, – центр шайва-сиддханты и всего южноиндийского шиваизма. Здесь сохранены традиции не только агамического поклонения Божеству, но и большинство ритуалов ведийских времён. Дикшитары – наследственные священнослужители храма – образуют единую семью, закрытую от внешнего мира среду, в которой древние традиции смогли не просто выжить, а стать важной частью жизни в современных реалиях, показывая и доказывая всем, что шиваизм – не только самая древняя на земле религия, но религия и культура настоящего и будущего.

Согласно дравидским священным писаниям, семьям, храмам и адхинамам (монастырям) предписано создавать стратегические запасы продовольствия, которые в основном состоят из риса, бобовых, муки грубого помола, гхи, соли, специй и мёда не менее чем на 2,5 года. Скорее всего, эта традиция уходит корнями в далёкое прошлое и может косвенно свидетельствовать о том, что данная цивилизация в своей истории не раз переживала катаклизмы и катастрофы. Индуисты относятся к этому обычаю уважительно и видят в нём добрую заботу о них Гуру и Бога Шивы. В обычные дни эти запасы периодически обновляются, в тяжёлые времена – изымаются и используются для поддержания жизни.



Так было всегда: люди поддерживают храм, жертвуя Богу и его служителям, Бог – благословляет почитателей Своим даршаном, исполняя их желания и помогая обездоленным. Храм в Индии был и остаётся центром притяжения для тысяч людей и в прямом смысле является источником жизни для многих. У южных ворот храма Чидамбарам находится бесплатная столовая, в которой ежедневно получают горячую еду сотни и тысячи бедных прихожан, саддху и паломников. Кроме того в джсаанмохане храма ежедневно происходит раздача прасада дикшитарями. Такой порядок храмовой жизни поддерживается веками. Но случилось непредвиденное – мировая пандемия вторглась в этот размеренный ход вещей. Храмы и все места приёма пищи в Индии были в обязательном порядке закрыты на долгие месяцы. Многие люди, обслуживающие храм, работающие в сотнях мелких лавочек вокруг его стен, лишились своего заработка, кормильцы потеряли работу. Над некоторыми семьями нависла угроза голода...

Беспрецедентную севу проявили брахманы-дикшитары во время пандемии в своём служении жителям Чидамбарам и окрестных деревень. Раджадакшинамурти Дикшитар от лица семьи дикшитаров на протяжении всего времени самоизоляции, которая длилась почти 180 дней, и вплоть до середины сентября, ежедневно на небольшом грузовичке совершал объезд близлежащих деревень и раздавал горячую еду всем нуждающимся. До полутоны молочного риса и риса-самбар (национальные блюда тамильской кухни) готовилось на храмовой кухне ежедневно и жертвовалось людям от имени Натараджи и Шивакамасундари. Так Господь Шива и Богиня Мать руками своих избранных преданных-дикшитаров проявляли заботу о жителях, вне зависимости от их варны и религиозных предпочтений.

Давайте отдадим должное этому человеку, этим божественным людям, их богам и их древней неувядающей традиции, почтительно сложив руки в приветственном жесте «ванаккам» («намасте») и вспомним первые строки падигама Святого Сундарара, которые, как считают, сочинил Сам Шива:

தில்லைவாழ் அந்தணர்தம் அடியார்க்கும் அடியேன்

«Рабов служителей Тиллей (Чидамбарам) раб я»

அன்பே சிவம்

Шива есть Любовь!

За ходом этой благородной севы вы можете проследить на страничке Раджадакшинамурти Дикшитара в ФБ: <https://www.facebook.com/thillaivaazhandhanar>

Раджадакшинамурти Дикшитар. (Слева) на месте главного священника храма Чидамбарам. Согласно традиции каждый из дикшитаров, взрослых женатых мужчин, прошедших 5-частное посвящение, в результате регулярной ротации службы у 5 главных и 10 второстепенных святилищ, занимает место «главного священника» у гарбха грихи Натараджи – основного Божества храма; (снизу) во время ежедневной раздачи пищи в окрестных деревнях Чидамбарам.



Немного о меню:

Талантливые бренд шеф-повара постоянно разрабатывают в ДЖАГАННАТЕ уникальные неповторимые веганские блюда, которых нет больше нигде!

Веганский наполеон, цезарио, салат брокколини, глазированный сырок, в котором нет ни одного продукта животного происхождения, трюфель в обсыпке из пудры батата или супер-хит веганский бургер с растительной котлетой Zero Meat.

В ДЖАГАННАТЕ даже самый требовательный гость обязательно найдет что-то по душе, ведь самый главный ингредиент всех этих чудесных блюд – любовь! И она буквально в каждой ложке.

Кроме того, мы по мере сил заботимся об экологии, вводим «зелёные» инициативы, ежегодно участвуем в акции «Час Земли», продвигаем фудшеринг, распространяем газету «Vegetarian», посвященную здоровому образу жизни. Мы всегда стремимся к развитию и улучшению! Наши посетители всегда выходят сытые и довольные, будь то с завтрака, обеда или ужина. Кстати, 70% блюд в меню – веганские, 20% – сыроедческие и 10% – вегетарианские.

ДЖАГАННАТ – это потрясающее место, где можно быть собой, где можно развиваться, знакомиться с открытыми, интересными людьми, есть полезную, вкусную растительную пищу, слушать прекрасную музыку, читать книги и созерцать красоту этого мира.

ДЖАГАННАТ – Будь осознанным!



Что все вспоминают, когда речь заходит о разнообразном и неизменно вкусном растительном питании и необычной стильной атмосфере? Конечно же, сразу приходит на ум старейшая и любимая всеми сеть вегетарианских центров здорового питания – ДЖАГАННАТ! Это несомненный хэдлайнер этичного питания в нашей стране. Необыкновенные вкусы ежедневно вдохновляют тысячи людей задуматься об осознанном и экологичном образе жизни и перейти на «зелёную» сторону. На сегодняшний день посетить ДЖАГАННАТ можно в 6 точках Москвы, а также в других городах России: Томске, Новосибирске, Великом Новгороде, Адлере и в Сочи.

1 октября ДЖАГАННАТ отметит свой 20-й день рождения! И все это время происходило постоянное развитие и прогресс во всех направлениях, начиная от изобретения новых, уникальных вегетарианских, веганских и сыроедных блюд, заканчивая усовершенствованием интерьеров и обслуживанием посетителей. Мы не успокаиваемся на достигнутом, а каждый день работаем над тем, чтобы посетители ДЖАГАННАТА чувствовали себя еще более комфортно, радостно и, что самое главное, здорово и здорово!

Особенно хочется отметить огромный вклад Джаганнатха в расширение и одухотворение культурной жизни Москвы. Практически с самого начала открытия первого кафе на Кузнецком мосту, ставшего уже легендарным, там, а потом и на Таганке, проходило неисчислимое множество самых разнообразных музыкально-танцевальных программ, концертов и фестивалей. Многие артисты, музыканты и группы утверждавшие стиль, ставшие потом очень популярными, начинали свои выступления здесь, будучи ещё никому неизвестными или неопытными. Кузнецкий мост и Таганка были практически матерью, вскормившей их творчество. Программа была расписана на месяц вперёд и коллективы занимали очередь на выступления. Среди множества участников тогдашних программ назовём лишь нескольких - хэдлайнер молодёжного духовного движения группа «ОДНОНО», Правин, Стас Намин, Сати Казанова, Shanti People многие другие.

Помимо прочего, ДЖАГАННАТ часто участвует в крупномасштабных мероприятиях. Такие события очень важны для развития осознанности в обществе, именно поэтому мы с радостью поддерживаем их.

Итак, ДЖАГАННАТ с абсолютной уверенностью можно назвать лидером среди вегетарианских кафе и магазинов здорового питания России. И этого бы не было, если бы не сложился уникальный дружный коллектив единомышленников, основанный на взаимопомощи и этичном отношении к жизни.

Этно-магазин и
Йога центр
ПРОСВЕТЛЕНИЕ

Одежда из
индии и Непала

Коврики и товары
для йоги

Ароматерапия
Благовония

Эзотерическая
литература

Аюрведические
препараты

Товары Фэн-Шуй

Натуральная
косметика

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

АШТАНГА-ЙОГА
с Анастасией Вахромеевой

Для меня йога
выходит за пределы
тела. Тело – всего
лишь инструмент
для достижения
целей йоги.
Но инструмент
должен быть отлажен
и в хорошем состоянии,
нужно знать
как его правильно
и безопасно
использовать.

Цели и задачи йоги
несравнимо выше
приобретения
здорового тела.
Цель йоги – подняться
над телом в область Духа.
Вот туда и следует
углубляться.
Там и хочется
быть.

Ежедневные утренние и вечерние классы
в районе м. Октябрьское поле.
Уровни: от начального до продвинутого.

8 (916) 889 1630

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

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

Наш курс занимает 240 часов. Программа курса включает все необходимые дисциплины для того, чтобы стать грамотным инструктором йоги.

Подробности на сайте: <http://acharya.ru>
Справки по тел.: +7 (926) 11 85 108

**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).

Подписка 2021



Индуизм сегодня

Онлайн подписка: у Издателя

www.hinduism.today/podpiska



shop108

магазин скорой духовной помощи

www.shop108.ru

Где купить журнал

РОССИЯ

В Москве:

Изд-во «Индуизм сегодня» – ул. Краснопролетарская, 16, под. 7, эт. 3 (м. Новослободская, м. Менделеевская, м. Достоевская)
Студия йоги «Holi Yoga & Café» – Малая Ордынка, 19 (м. Третьяковская, м. Новокузнецкая)
Аштанга Йога Центр – Большой Власьевский пер., 10 (м. Кропоткинская, м. Смоленская)
Институт Востоковедения РАН – ул. Рождественка, 12 (м. Кузнецкий мост, м. Трубная)
Магазин и йога-центр «Просветление» – ул. Долгоруковская, 29 (м. Новослободская)
Магазин и йога-центр «Просветление» – ул. Черняховского, 5/1 (м. Аэропорт)
Центр развития «Открытый мир» – ул. Павловская, 18 (м. Тульская, м. Шаболовская)
Йога-центр «Материал» – ул. Большая Дмитровка, 23 (м. Пушкинская, м. Чеховская)
Йога-студия «Чакра» – ул. Мясницкая, 24/7с3 (м. Чистые пруды, м. Тургеневская)
Центр Йоги 108, Старосадский пер., 6/12 (м. Китай город, м. Лубянка)
Центр йоги «Прана» – Дмитровское шоссе, дом 9, стр. 2 (м. Тимирязевская)
Центр йоги «Прана» – Старопетровский проезд 1, стр. 2 (м. Войковская)
Центр йоги «Прана» – Зоологическая ул., д. 4 (м. Баррикадная)
Магазин «Белые облака» – ул. Покровка, 4 (м. Китай город)
Изд-во АБВ – ул. Бориса Галушкина, 16 (м. ВДНХ)

В Санкт Петербурге:

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

В Ярославле:

Лавка «Теплица» – ул. Победы, 35

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)226-62-8

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

ИНДУИЗМ СЕГОДНЯ



БЕЛАРУСЬ

В Минске:

Школа танца «ШТАМ» – ул. Мельникайте, 4-402, +375 29 6238505

USA

Hawaii:

Himalayan Academy, 107 Kaholalele road, Kapaa

По вопросам реализации,

подписки и рекламы

обращайтесь:

letters@hinduism.today

www.hinduism.today

+7 (495) 108-8128

Путь к Шиве

Катехизис для начинающих

Шестьдесят восемь уроков, основанных на Трилогии «Мастер-курсе» Садгуру Шивайя Субрамуниясвами, для передачи нашей традиции следующему поколению...

Теперь и на русском языке

«Путь к Шиве» представляет все важные доктрины шиваитской религии. Книга написана для молодежи, а также для тех, кто хочет ознакомиться с сокращенной версией Трилогии Гурудэвы на 3000 страницах. Главы небольшие – всего одна-две страницы, – но содержат много информации. Здесь вы найдёте ответы на вопросы о Шиве, Ганеше, Муругане и *дэвах*: как они могут помочь нам в нашей жизни и как связываться с ними через храмовое поклонение и домашнюю *пуджу*. Вы найдёте также доступные объяснения *кармы*, *дхармы* и реинкарциации, а также инструкции, как использовать *джану*, медитацию и аффирмацию для улучшения своей жизни. Вы узнаете о наилучших жизненных путях для достижения самых важных целей. Уроки включают рассмотрение домашней жизни, общения с людьми, религиозной терпимости, вегетарианства и заботы об окружающей среде. В них говорится о таких сложных философских проблемах, как смерть и умирание, реинкарнация, грех и зло. Из этих коротких рассказов вы сможете получить ясное представление о практиках, верованиях и философии индуизма и шиваизма, а также такое глубокое понимание жизни, каким обладают немногие.

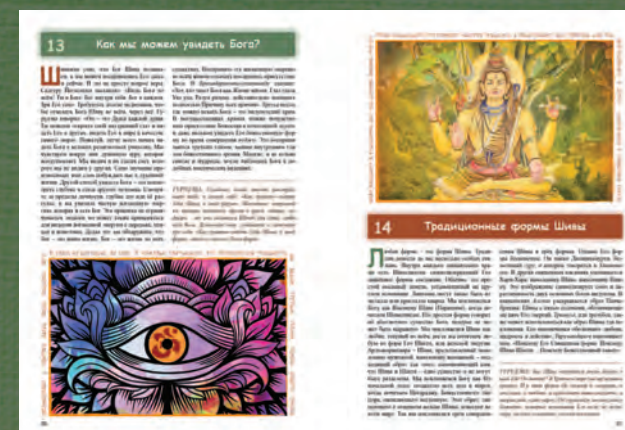
Книга включает в себя иллюстрированный комплекс из 24 асан по хатха-йоге для ежедневных занятий и словарь терминов.

По вопросам приобретения книги:

Тел.: +7 (495) 108-8128

e-mail: letters@hinduism.today

www.hinduism.today



ISBN 978-5-6043339-0-7

© Himalayan Academy, 2016

© Издательство «Хиндуизм тудэй»,

перевод, вёрстка, 2019