



ЙОГА

№3 (19) 2007

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

**СМЕРТЬ
АКТУАЛЬНА
ВСЕГДА**
МАСАЛА ИНДИЯ

ПРАНАЯМА
УСТРАНЯЕТ
ПРЕПЯТСТВИЯ ДЛЯ СВЕТА

ФАЕК БИРИА
ЭТО ПЕРВЫЙ ДЕНЬ
ОСТАТКА МОЕЙ ЖИЗНИ

АСАНА
ЗАВЕРШЕННАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОЗА
НЕ ЕСТЬ СРЕДСТВО ДОСТИЖЕНИЯ
ПРАВИЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

ЙОГА
без
гламура

РАБИНДРАНАТ ТАГОР

ЖЕРТВЕННЫЕ ПЕСНОПЕНИЯ ВЕЛИКОГО ДУХА

RITAMBHARA
yoga products

ऋतमरा

ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО
ДЛЯ ПРАКТИКИ ЙОГИ

Липкие коврики, чехлы,
ремни и другие пропсы

•
Все для шаткармы:
нети-поты, джихва-нети и др.

•
Одежда для занятий йогой

•
Книги, журналы и плакаты

•
Музыка, видео.

DO YOUR PRACTICE AND BE FREE

www.ritambhara.com

+7 926 204 00 01



Ежеквартальный иллюстрированный журнал
3 (19) 2007

Учредитель: Федерация Йоги

Главный редактор **Михаил Константинов**
 Зам. главного редактора **Илья Журавлев**
 Зав. отделом науки **Сергей Агапкин**
 Зав. отделом распространения **Ольга Любомирская**

Фотокорреспонденты **Мария Воробьева**
Дмитрий Коваль
 (www.simeizzim.net)

Иностранные корреспонденты

Андрей Лаппа
(Непал, США)
Борис Сирченко
(Нью-Йорк, США)
Мария Николаева
(Индия)
Яна Макбрайд
(Австралия)

Верстка, дизайн и цветокоррекция

Юлия Мазо

Веб-мастер

Юлия Кравченко

Корректурa

Татьяна Веретенова
Михаил Константинов

Перепечатка материалов, опубликованных в журнале, приветствуется, но допускается только с согласия редакции.

Точка зрения редакции может не совпадать с точкой зрения авторов отдельных статей.

Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях.

Напечатано в России.
Типография «Технология ЦД»

Журнал зарегистрирован в Министерстве РФ по делам печати, телевидения и средств массовой информации.

Свидетельство о регистрации
ПИ № 77-14741 от 25.02.2003

Тираж: 5000 экз.
Цена свободная

Электронная версия журнала
www.yogamagazine.ru

Главный редактор: editor@yogamagazine.ru
Для писем: letters@yogamagazine.ru
Распространение: subscribe@yogamagazine.ru
Рекламный отдел: reclama@yogamagazine.ru

Фото на обложке: Екатерины Степановой
Модель: Михаил Баранов
© АНО Федерация Йоги

СОДЕРЖАНИЕ

2 ОТ РЕДАКТОРА

ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

3 ЛИНГА
Гаури
 6 ВЕДАНТИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ
Д-р Дэвид Фроули (Пандит Вамадева Шастри)
 11 ГАНЕША ТАТТВА
Брахмачари Муктананда

КОНЦЕПЦИИ

15 АСАНА ЗАВЕРШЕННАЯ
Михаил Баранов
 20 «АШТАНГА-ЙОГА» восемь ступеней к Богу
Динанатха Бодхисвами

ХРОНИКА СОБЫТИЙ

22 «ЙОГА БЕЗ ГЛАМУРА» 4-ая международная конференция журнала «ЙОГА». *Наталья Сандер, Орыся Сушко*

ЙОГА И ИСКУССТВО

28 ГИТАНДЖАЛИ. Жертвенные Песнопенья
Рабиндраната Тагора. Дмитрий Коваль

ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ

31 «ПРАКТИКУЮ С ДЕТСТВА!» Виктория Занкина
об особенностях занятий для детей. *Наталья Сандер*

СЛОВО МАСТЕРА

36 ИНТЕРВЬЮ С ДОКТОРОМ МУНУСАМИ МАДАВАНОМ
Дмитрий Яицкий, Сергей Агапкин
 40 «ЭТО ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ОСТАТКА МОЕЙ ЖИЗНИ»
 Интервью с Фаеком Бириа. *Мария Шифферс, Ольга Казак*

ЙОГА И НАУКА

46 ПРАНАЯМА
Сергей Агапкин

ЗАМЕТКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

51 МАСАЛА-ИНДИЯ Избранные фрагменты
Ольга Казак
 55 ПЕРВАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ЙОГЕ В ГОНКОНГЕ — 2007.
Глазами профессионала. *Андрей Лаппа*
 58 Глазами новичка.
Александр Шабаров

ДИЕТА ЙОГИ

61 ОСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ
Дмитрий Адырхаев



В полной тишине я сижу перед белой стеной. Поза лотоса и прямая спина, раскрытая грудная клетка и ровное, ничем не нарушаемое дыхание. Открытые глаза ничего не видят, ибо смотреть, по большому счету, не на что...

Я спрашиваю Бога, правильно ли то, что я делаю? Имеет ли смысл идти дальше? Имеет ли смысл вообще двигаться?...

Мне сказали, что этот журнал хорошо читать на пляже и в поезде... Было слегка грустно, ибо не это виделось бессонными ночами. Ночами, когда зрела идея сделать журнал для тех, для кого йога не развлечение или временное хобби, не попытка угнаться за переменчивой модой, а неумное стремление души вырваться из обыденных серых дней и вместить в себя все грани Бесконечности. Чего бы это не стоило и как бы долг не был Путь.

Но я открываю почти готовую, свежую верстку очередного номера, вчитываюсь в слова многих замечательных людей, чьи идеи и опыт и составляют содержание журнала. Вспоминаю слова и мысли многих других, которые еще не вошли сюда. Пока. Это слова Великих, которыми нельзя не восхищаться, но это слова и тех, кто живет бок о бок, рядом с нами. И мне становится легче...

Йога и экстрим - это синонимы или нет? Мне кажется, что да, ибо только тогда, когда тело человека начинает ныть и просить осознать его, как совершенный инструмент для познания окружающего мира, а не кусок мяса, который надо поддерживать поеданием другого мяса, когда душа человека пресыщается обыденностью, а Дух ищет выход из повторяющегося круговорота бытия, только тогда человек приходит к настоящей йоге.

Господи, правильно ли то, что я делаю? И как велика может быть плата за обретение Истины? Неужели вся жизнь?..

Я не могу, не имею права сказать, что ответа на мои вопросы нет. Но и заявить, что все просто и понятно было бы не совсем правдой.

Белая стена становится прозрачной, на ней проступают смутные образы, знаки, контуры событий, но затем она вновь непроницаема, как и всегда. Немногое удалось видеть, разглядеть, понять. Но может быть, это и хорошо? Не для того ли нам дана свободы воли, чтобы мы могли выбирать, а выбирая, шлифовать свое осознание?

Как сказал один древний эллинский философ:

*«Вот кое-кто всю жизнь знаменья ждет,
Другие жаждут мудрости прекрасной»*

Правильно ли то, что я делаю?..

А вы не задавали себе такой вопрос?

В конце лета я и несколько моих коллег из Аштанга Йога Центра совершили парикраму (паломничество) вокруг священной горы Кайлаш в Тибете, одинаково почитаемой тремя религиями. Неординарные даже для опытных путешественников аскетические условия местного климата и быта были в полной мере оттенены гулким ощущением космической прозрачности и нереальности окружающих пейзажей, так похожих на картины Рериха, но теперь гораздо более доступных из-за наступления современной цифровой фототехники и интернета. Но от этого не менее грандиозных и не сопрягающихся с миром мегаполиса, в котором мы живем. Я до сих пор чувствую Дыхание Бесконечности всем своим существом, в очередной раз осознавшим себя мелкой песчинкой на краю безбрежного океана.

Но об этом — в следующем номере.

Успехов и счастья.

Михаил Константинов



ЛИНГА



В христианских храмах центральный образ — Христос или Дева Мария, в буддистских — Будда, в индуистских — Вишну, Лакшми, Кали, Хануман и другие божества, а почти во всех шиваитских храмах на алтаре установлен камень с округлым верхом. Этот камень называют Шива-линга, символ Бога Шивы. Хотя любой шиваит скажет вам, что это и есть Шива — тот, кому лучше всего подходит слово «бесформенный», лишенный формы. В этом образе нет ничего человекообразного, трудно заподозрить в нем человеческие эмоции и пристрастия, он вне качеств, над ними. Здесь нет отвлекающих деталей и украшений, образ предельно простой. Говорят, что форма Шива-линги такова, что, глядя на него, очень легко сосредоточиться, ум сам собой успокаивается. С глубокой древности люди используют этот образ, чтобы сосредоточиться на Высшем Духе, на Том, который за пределами форм и качеств.

Текст: ГАУРИ

Слово *линга* — санскритское, пишется लिङ्ग (линга). В современные индийские языки оно перешло в форме «линга» (или даже «линг»), на хинди пишется लिं।. Так что учитывайте: хотя в русском языке прижилось слово «лингам», но если вы хотите, чтобы вас понимали индийцы, говорите «линга».

В словаре «The Student's Sanskrit-English Dictionary» (Vaman Shivram Apte) приводится более 10 значений слова линга, основные из которых следующие:

1. символ, знак, метка, маркер, признак, символическое изображение, отличительная черта;
2. признак, симптом болезни;
3. доказательство, факты, данные;
4. идол, образ божества;
5. род в грамматике (например, «стри линга» — «женский род»);
6. мужской половой орган.

Характерный пример использования слова «линга» можно найти в «Бхагавад Гите». Арджуна спрашивает Шри Кришну: «Каковы признаки человека, который превзошел гуны?» (Гл.14-21) В этом предложении слово «признак» в санскритском оригинале — «линга».

Чаще всего встречающееся, главное значение слова «линга» — знак, символ чего-либо. Таким образом, Шива-линга — символ Господа Шивы.

Свами Шивананда в книге «Господь Шива и его почитание» объясняет, что такое линга таким образом: «Линга на санскрите — «знак». Это символ, который указывает на подразумеваемую причину. Если вы видите, что вода в реке поднялась очень высоко, вы понимаете, что причиной тому прошедший накануне сильный дождь. Если вы видите дым, вы понимаете, что что-то горит. Весь этот огромный мир, полный бесчисленных форм, — Линга Всемогущего Господа. Когда вы смотрите на Лингу, ваш ум возвышается и вы начинаете размышлять о Господе.»

Мнение, что шиваиты поклоняются фаллическому символу, распространяют в основном западные комментаторы. И хотя это представление опровергали (аргументированно) все известные деятели индуизма, начиная со Свами Вивекананды и заканчивая современными представителями шиваизма, все же оно очень живуче. В общем-то, ничего удивительного: немногие захотят разбираться в философии, когда предлагается готовое будоражащее воображение объяснение чужой веры.

Свами Шивананда в книге «Господь Шива и его почитание» говорит: «Подверженный страстям, любопытный, нечистый иностранец, мало склонный к разуму и пониманию, произносит с оттенком сарказма: «О, индусы почитают фаллос, половой орган! Они — невежественный народ. У них нет философии». Когда иностранец пытается выучить тамильский язык или хинди, он в первую очередь старается нахвататься вульгарных словечек. Такова природа его любопытства. И поэтому любопытный пришелец старается выискать какие-нибудь недостатки в поклонении этому символу. Линга — лишь внешний символ лишнего форм бытия Господа Шивы, неделимого, всенаполняющего, вечного, благого, пречистого, бессмертной сущности этой огромной вселенной, Того, Кто — Душа неумирающая, восседающая в покоях вашего сердца, Обитающий в вас, наискровеннейшая сущность Я, Атман, идентичный высшему Брахману.»

Объяснение того, почему слово «линга» используется как синоним слова Шива, можно встретить в «Анубхава Сутре»: «То, в чем создается весь мир, живой и неживой, а также откуда мир снова возвращается — эту сущность мудрецы называют линга.» (А.С. 3:3)

Слог «ли» в роли глагольного корня означает «растворяться», слог «гам» — «идти, приходиться».

Таким образом, линга — это то, в чем в конце концов все растворится и откуда мир появится снова.

«Причина того, что все живые существа исчезают и появляются вновь, — это и есть линга. Т.е. сам Шива, как имеющий форму, так и бесформенный.» (А.С. 3:4)

Причина исчезновения («лайя» от корня «ли») и прихода («гати» от корня «гам») в мир всех живых существ — высшая Сущность, которую в шиваизме называют Шива. Поэтому линга — это синоним Шивы. Этот Шива-линга может обладать формой, а может и быть бесформенным.

Шиваиты считают, что у человека есть три тела: причинное тело, тонкое тело (наш ум и жизненная энергия-прана) и физическое тело, и Господь Шива проявляется на этих планах в виде бхава-линги, прана-линги и ишта-линги.

«Бхава-линга — это высшая сущность, он не имеет формы. Его можно познать только через ощущение. Основная характеристика бхава-линги — вечность («сат»), т.е. бхава-линга не зависит от времени, неизменен в прошлом, настоящем и будущем.»

Прана-линга может как обладать формой, так и быть бесформенным. Он находится в уме и пране и может быть познан при помощи ума. Признак прана-линги — сознание («чит»).

Ишта-линга обладает формой, его можно увидеть обычным зрением. Приставка ишта- указывает на то, что он исполняет желания («ишта») тех, кто ему поклоняется. Признак ишта-линги — наслаждение («ананда»).» (А.С. 3:6-10)

Ишта-линга — это как раз то, что можно увидеть в храмах, то, что чаще всего называют Шива-линга.

Линги, установленные на одном месте (в отличие от тех, которые носят на теле), называется стхава-

ра-линга («неподвижный»). Линга может быть установлен людьми или же возникнуть естественным путем (например, галька правильной округлой формы, или сталактиты с округлым верхом). Самозародившийся линга, необработанный человеком, называется сваямбху-линга («самосущий»).

Садгуру Шивайя Субрамунья Свами в своей книге «Танец с Шивой» (Dancing with Shiva) говорит о шива-линге следующее: «Линги обычно бывают каменными (вырезанными или естественного происхождения, сваямбху, например, речная галька), но могут быть и из металла, драгоценных камней, хрусталя, дерева, земли или нестойких материалов (например, льда). В соответствии с Каранагамой, временные Шива-линги могут быть сделаны из 12 различных материалов: песка, риса, приготовленной пищи, речного ила, коровьего навоза, масла, зерен рудракши, пепла, сандаловой пасты, травы дарбха, цветочной гирлянды или патоки.»

Поклоняются линге так: льют на него воду, молоко, простоквашу, топленое масло, подслащенную воду, мед; натирают священным пеплом

(вибхути), сандаловой пастой; посыпают зернами; окуривают благовониями; украшают листьями дерева бильва и цветами; преподносят еду и одежду. Во время ритуала (пуджи) читают особые мантры (для каждого вида подношения). Также традиционно читают гимны Шатарудрия и Пурушасуктам.

В общем-то, любой человек, почувствовавший в себе желание почитать Шиву, может проводить дома пуджу, ограничившись мантрой «Ом намах Шивая». Главное в поклонении — искренняя вера, а не точное соблюдение сложного ритуала. Что касается рецитации, то запись упомянутых гимнов в формате mp3 вполне можно найти. Тогда вы можете слушать их, привыкать и постепенно пытаться повторить, хотя скажу сразу: гимны длинные и сложные.

Линга — это не только камень. Для верующих это Господь Шива, поэтому они почитают как каменного лингу, так и живые символы Шивы — своих святых и монахов. Мне приходилось присутствовать при таких ритуалах, когда после поклонения линге люди точно так же

поклоняются человеку: льют на него воду, молоко и прочее, обмазывают сандалом, украшают цветами и листьями и так далее.

Тонкое тело человека составляют его ум и чувства. Символ Шивы на тонком плане — это прана-линга. Внутренним зрением мы можем увидеть его как свет, поэтому его также называют джьотир-линга («линга света»). Джьотир-линге тоже поклоняются. Но в тонком мире не годятся подношения из физического мира, здесь свои дары: прощение заменяет здесь воду, отрешенность — цветы, честность — украшения...

В Индии есть места, где джьотир-линги проявлены особенно мощно. Каждый из этих линг (а их всего двенадцать) имеет свое имя:

1. Соманатха — находится в городе Саураштра (штат Гуджарат);
2. Малликарджуна — Шришайла (штат Андхра-Прадеш);
3. Махакала — Уджжайни (Мадхья-Прадеш);
4. Омкарешвара — Амалешвар на берегу Нармады (Мадхья-Прадеш);
5. Вайдьянатха — Парали (Бихар);
6. Бхима-шанкара — Дакини (Махараштра);
7. Рамешвара — Сетубандхана (Тамилнаду);
8. Нагеша — Дарукаван (Гуджарат);
9. Вишвеша — Варанаси (Уттар-Прадеш);
10. Триямбака — Насик, на берегу Годавари (Махараштра);
11. Кедарнатх — в Гималаях (Уттар-Прадеш);
12. Гхусринеша — Шивалайя (Карнатака).

Посетить все храмы, в которых есть джьотир-линга, — отличный маршрут для паломничества, мечта многих шиваитов. Но некоторые не имеют возможности столько путешествовать или предпочитают искать свет Шивы в себе, а для этого нужна скорее спокойная обстановка и регулярная практика медитации. ■■■



ВЕДАНТИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ

Д-р Дэвид Фроули (Пандит Вамадева Шастри)



Введение в веданту

Первые учителя, доставившие йогу на Запад, приносили глу-

бокие учения веданты, как величайшее сокровище, чтобы разделить его со всем миром. Они представляли веданту как философию самореализации, а йогу — как методологию, приводящую к ее достижению. Вереница таких великих мастеров началась со Свами Вивекананды в конце XIX столетия и продолжилась явлениями Свами Рамы Тиртки, Параммахамсы Йогананды и многих учеников Свами Шивананды из Ришикеша. Они называли свое учение йога-ведантой, рассматривая его как совершенную науку духовного роста.

Однако со временем практика асан (йогических поз) обрела большую популярность на телесно-ориентированном Западе, и ведантические аспекты учения отошли на второй план, особенно в последние двадцать лет. В результате, сегодня немногие из американских учителей йоги знают, что такое веданта, и способны объяснить ее ученикам. Если у них есть интерес к медитации, то обычно они обращаются к дзен или випассане, не ведая о том, что медитация составляет самое основание классической йоги и связанных с нею традиций.

Даже изучающие смежные области знания, такие как аюрведа

или ведическая астрология, знают совсем немного о веданте, пути самопознания, который выступает духовной опорой и целью этих систем. Между тем, последователи великих ведантических гуру современной Индии, подобных Рамане Махарши или Нисаргадатте Махараджу, обычно взирают на конкретного учителя как на источник учений, упуская из виду традицию, часть которой он составляет. Таким образом, суть учений великих индийских святых постепенно утрачивается на Западе даже теми, кто объявляет себя их преданными.

Все великие мудрецы современной Индии были ведантистами. Наиболее известен Рамана Махарши, который исповедовал недвойственную форму веданты и прожил жизнь в непосредственной самореализации. Так, Рамакришна, Шри Ауробиндо, Анандамайи Ма, Свами Нитьянанда и Ним Кароли Баба были ведантистами и использовали ведантические термины для описания самореализации и богореализации. Ведантические традиции до сих пор остаются влиятельными по всей Индии, и к ним принадлежат многие великие учителя, например, различные шанкарачарьи, которые никогда не посещали страны Запада и почти неизвестны западным людям.

Ныне живущие ведущие учителя Индии, такие как Ма Амританандамайи (Аммачи) и Шри Сатья Саи Баба, тоже пользуются языком веданты и подчеркивают значение Самости. Трансцен-

Данная статья представляет собой первую главу из книги д-ра Дэвида Фроули «Ведантическая медитация».

Полностью русский перевод готовится к изданию Ведическим центром Рюген (Германия) совместно с издательством «Саттва» (Москва).

Перевод с английского:
ШАНТИ НАТХИНИ
(Мария Николаева)

дентальная медитация, созданная Махариши Махеш Йоги, следует ведантическим взглядам на сознание и развитие космоса. Свами Рама, основатель Гималайского института, был другим значимым учителем веданты в Америке. Ведущие учителя современной хатха-йоги, подобно Шри Кришнамачарье и Б. К. С. Айенгару, следуют ведантическим учениям на высших стадиях. Движения преданных, такие как «Хари Кришна», отражают ведантические учения о бхакти. Итак, без знакомства с ведантой трудно понимать великих учителей и их послание к людям.

Философия веданты

Веданта — это простая философия. В ней утверждается, что подлинная Самость, которая называется Атманом, есть Бог. «Я есмь Бог» (Ахам-брахмасми) — такова высшая истина. То же сознание, которое пребывает в центре всякого существа, пронизывает всю вселенную. Познать себя — значит познать Бога и обрести единство с ним. Веданта есть философия самореализации, а ее практика — путь самореализации посредством йоги и медитации.

Веданта обладает теистической стороной и признает космического творца (Ишвару), который правит всей вселенной посредством закона кармы. Бог есть верховный учитель, высший гуру, от которого исходят все истинные учения, возвещаемые силой божественного слова. Ведантический теизм принимает множество форм, таких как почитание Шивы, Вишну и Богини. В действительности, приемлема почти любая форма теизма, которая допускает представления о карме и перевоплощении.

Но в недвойственной (адвайта) веданте Творец не считается высшей реальностью. Высшая реальность — это Абсолют, называемый

Брахманом, который за пределами времени, пространству и причинности, будучи превыше всякого личного Творца. Наша собственная Самость, или душа (Атман), едина с Абсолютом, или Брахманом, который выступает высшей Самостью (Параматмой). Душа не просто составляет некую часть Творца, но едина с тем основанием бытия-сознания-блаженства, из которого возникает даже сам Творец.

В силу сосредоточения на Самости и ее принятии во многих формах теизма, веданта заложена в основе терпимости и всеобъемлющих устремлений, присущих индуистской религии. Поскольку индуисты рассматривают религию как средство самопознания, они готовы признавать множество различных мудрецов, священных книг и духовных путей, которые находятся как внутри их собственной традиции, так и за ее пределами. Индуизм всегда отвечал самоопределению санатана-дхармы — всеобщей, или вечной дхармы, которая включает в себе все дхармы и всевозможные духовные пути. Существует также много систем веданты, имеющих философские расхождения, но в совокупности они составляют полный спектр основных воззрений на Бога и сознание. Таким образом, веданта выступает не закрытой, а открытой системой, где Самость почитается во всех существах, а не сводится к некоей особой формуле, личности или догме.

Веданта — это древнейшее и наиболее проверенное временем духовное учение Индии. Оно было полностью изложено в упанишадах и объединено в «Бхагавадгите». Но оно имеет более древние истоки в ведической литературе, которые современные археологи датируют 3500 г. до н. э., когда древняя культура Индо-Сарасвати процветала в Северной Индии. Основные термины и практики веданты существовали уже в тайных мантрах древних вед, возникших на заре летоисчисления.

Отражая внутренние истины древних вед, по-видимому, веданта выступает самым первым и выверенным духовным учением в мире. В конечном счете, духовность означает поиски самопознания, а не просто религиозный ритуализм и философию. Веданта выступает наиболее характерной индийской философией и присутствует в большинстве учений страны. Даже современные движения, такие как сикхская дхарма, отражают ведантическую идею о том, что индивидуальная душа едина с Богом.

Веданта буквально означает «завершение вед», но точнее отсылает к сущности вед. По мнению великих йогов, таких как Шри Ауробиндо, веды передают истину веданты поэтическим языком мантр, тогда как веданта представляет ведические знания мантр в форме разумной философии. Мудрость, скрытая в мантрах древних риши, проясняется в чистых прозрениях ведантического подхода.

Веданта в форме ранних упанишад предшествовала буддизму в Индии на несколько столетий, а вероятно, и на период свыше тысячелетия. Веданта и буддизм имеют много общего как пути духовного познания, порожденного индийской традицией. Многие ученые рассматривают буддизм как разновидность веданты, тогда как другие считают его протестом против веданты. В конце концов, веданта поглотила буддизм в Индии, который около VII века перестал быть ведущей религией страны. Ведантические учителя признавали личность Будды за воплощение (аватара) Господа Вишну, подобно Рама и Кришне, но не принимали отдельные аспекты буддийской философии, особенно отрицание существования Творца.

Веданта и буддизм разделяли общие идеи кармы, перевоплощения и освобождения от непрерывного перерождения (самсары). Они использовали сходные практики

мантры и медитации, следовали тем же этическим принципам не-насилия (ахимсы) и вегетарианства, а кроме того, обе религиозные системы обладали хорошо развитыми монашескими орденами. Что касается воззрения на истину, то буддизм в форме махаяны и адвайта (недвойственная) веданта одинаково привержены Абсолюту и воспринимают феноменальный мир как майю, или иллюзию.

Подобно дзен-буддизму, недвойственная веданта признает Самость, или природу, за высшую Реальность. В ней почитается Самость в мире природы, вот почему великие свами уходили в леса, чтобы проводить жизнь в медитации. Ведантические учителя превозносят необыкновенную красоту природы, явленную в таких горах, как Гималаи, словно отражения подлинного бытия, запретельного иллюзорности мира.

Ведантическая медитация

Дхьяна, санскритский термин для обозначения медитации, одинаково использовавшийся индустами и буддистами, впервые появился в ведической литературе. В одной из упанишад утверждается: «Посредством йоги медитации (дхьяна-йоги) мудрецы узрели божественную силу Самости, скрытую в ее собственных качествах» («Шветашватараупанишад», I.2). В другой упанишад предписано: «Медитируй на Ом как на Самость» («Катха-упанишад», II.5), что указывает на технику мантра-медитации.

Вероятно, наиболее выразительное описание медитации приводится в «Чхандогье», одной из древнейших упанишад: «По истине, медитация (дхьяна) выше ума. Сама земля как бы медитирует. Самый воздух как бы медитирует. Небеса как бы медитируют. Воды как бы медитируют. Горы как бы медитируют. Люди и боги как бы медитируют. Тот,

кто почитает Бога (Брахмана) как медитацию, обретает власть действовать по своей воле до тех пор, пока медитация продолжается» («Чхандогья-упанишад», VII.7).

Согласно веданте, освобождение достижимо лишь посредством духовного знания, для которого требуется медитировать. Другие факторы, такие как благие деяния или ритуалы, выступают простым подспорьем в данном процессе. Однако подобное освобождающее знание не сводится к любому обыкновенному разумному знанию. Это прямое прозрение в собственную природу чистого сознания.

Главный подход веданты трехчастен: слушание учения с восприимчивым умом (шравана), глубокое размышление (манана) и последовательная медитация (нидидхьясана), которая продолжается до тех пор, пока не воссияет полное понимание, которое выступает как состояние самадхи, или трансцендентная осознанность. Здесь слушание предполагает не просто внимание к словам учений, но оно включает углубленное внутреннее вслушивание с открытым умом и сердцем. Размышление требует полного сосредоточения и неизменного устремления к пониманию самого себя. Медитация выступает как настойчивая практика самовопрошания и самовоспоминания на протяжении всего дня, присущая человеку в виде ведущего умственного настроя.

Веданта — это, йога знания, или путь медитаций. Но при этом другие йогические пути тоже признаются действенными, если не обязательными дополнениями, особенно путь преданности (бхакти-йога), который вводит прямо в божественное присутствие в сердце. В веданте применяются все этапы классической йоги от асаны до самадхи, с использованием всех методов йоги знания, преданности и служения, а также

любых техник, в зависимости от потребностей практикующего.

В целом, веданта не предписывает никакой особой формы медитации для всех и каждого и не предполагает применение одних и тех же техник разными людьми. Обращая все внимание на Самость, она предлагает различные методы в соответствии с уровнем и характером каждого человека, в согласии с его неповторимой природой и жизненными обстоятельствами. Вот почему ведантическую медитацию трудно описывать, и она не поддается подведению под некий стереотип. Для нее нет стандартной формулы. Однако есть некоторое количество общих подходов, особенно практика самовопрошания, которая будет подробно освещена в данной книге. И все же самовопрошание тоже требует личностного подхода, при котором методы могут сильно разниться для разных людей.

Ведантическая медитация не только разнообразна, но обычно и преподается наедине, поскольку индивидуальная практика предпочтительнее групповой. Примером выступает скорее странствующий санньясин в уединенном пристанище, нежели монах в большом монастыре. Однако медитационные сессии проводятся во время сатсангов, или собраний, которые характерны для данной традиции. Они могут продолжаться несколько дней или несколько недель. Но даже на протяжении таких сессий могут практиковаться различные формы медитации, в зависимости от особых наставлений проводящих их учителей.

Буддийская медитация направлена на возвращение к естественному состоянию ума, которое считается просветлением. Для этого требуется отречение от самости, или эго, и пробуждение ума Будды (бодхичитты). Напротив, веданта основывается на отчетливом отделении ума (манаса), который считается порождением неве-

жества, или майи, от Самости (Атмана), за пределами ума. Ведантический путь состоит в растворении ума в Самости, которая выступает подлинной природой за пределами ума и его обусловленности.

Вероятно, акцент на Самости служит главной характеристикой веданты, а также ее основным отличием от буддизма. Тогда как веданта принимает чистое сознание за Самость, или Атман, буддизм предпочитает термин анатман — «не-самость». Ведантическое внимание к Самости находит отклик в западных мистических традициях, подобных гностицизму, который повлиял на раннее христианство, и мусульманскому суфизму, ибо все они почитают Бога как Самость, или высшее Я. Западная традиция принятия Самости восходит по меньшей мере к библейскому откровению Бога, данному Моисею, как «Я есмь тот, Кто я есмь», но оно обычно затмевается усиленным подчеркиванием единбожия как высшей истины. Кроме того, весьма часто встречаются близкие выражения божественного Я в языческих традициях, таких как кельтская, греческая и египетская, где обнаруживается много общего с индуизмом.

Теизм веданты, с его почитанием божественных Отца и Матери, составляет другое отличие от буддизма, где не признается существование никакого Творца, кроме кармы. Ведантический теизм обладает определенными связями с теистическими традициями Запада, хотя он более разнообразен и отводит важное место Богине.

С теистической стороны, веданта признает самоотдачу божественному как первичный метод духовной практики наряду с самовопрошанием. Передавшись божественному всем сердцем, мы способны выйти за пределы трудностей и ограничений. И все же самоотдача, хотя ее легко представить себе, оказывается трудновыполнимым процессом, по-

скольку требует оставить эгоизм и все сопутствующие ему страхи и желания. Для облегчения пути самоотдачи рекомендуется воспевание божественных имен и другие формы выражения преданности Богу. Их можно также практиковать наряду с техниками, направленными на познание, например, самовопрошанием.

В веданте Творец принимается как средство раскрытия подлинной Самости, в которой душа и Бог едины. Единение с Богом составляет часть процесса самореализации. В конечном счете, почитаемое божество тождественно нам самим, и мы должны научиться усматривать его во всех существах. Пока мы не созерцаем возлюбленное божество внутри собственного сердца, преданность не достигает высшей цели.

Веданта принимает без доказательства некоторые высшие принципы: Абсолют, Бога, Душу и Природу. Высшая Реальность признается как Бытие, Сознание и Блаженство (вместе называемые сатчиданандой), которые вечны и беспредельны. В данном отношении, веданта следует идеалистической философии, во многом сходной с греческой философией Платона, Плотина или Парменида. Частично ведантическая медитация состоит в созерцании высших принципов, например, такова медитация на бесформенном Абсолюте и его законах (дхармах) за пределами мира природы.

Медитация на единстве всего сущего представляет другой важный ведантический подход. Веданта рассматривает чистое единство, или тождество, как высший принцип в существовании, признавая единый закон, или дхарму, правящей силой вселенной. Все, что мы делаем для других, мы делаем для самих себя, поскольку на самом деле существует только одна Самость во всем. Это также основа ведантической этики, где подчеркивается ненасилие и со-

Получить больше информации о готовящихся к публикации статьях и книгах Дэвида Фроули на русском языке, а также полный набор материалов по Заочным Курсам по Аюрведической Медицине, Йоге и Аюрведе и Ведической Астрологии Провидцев вы можете в интернете на русскоязычном сайте Сергея Кушпеля:

www.vedic-center-ruegen.de

страдание, предполагающее обращение с ближними не как с самими собой, а как с Самостью.

Ведантическая медитация направлена на возвращение к исходному состоянию единства, при котором все существа пребывают в Самости внутри сердца. Хотя веданта, подобно буддизму, признает Пустоту, устанавливая сходство Самости с пространством, в ней утверждается, что Самость пронизывает даже Пустоту и свидетельствует о пустотности. Вот почему веданта редко выдвигает Пустоту как высший принцип и подчеркивает единство Чистого Бытия в большей мере, нежели пустотность.

Но веданта не отрицает психологический подход. Подобно большинству индийских духовных систем, она ставит целью показать, как окончательно превзойти все страдания. Ведантическая медитация включает размышления о страдании и устранении его причин. Веданта принимает неведение относительно своей собственной Самости за причину всех жизненных трудностей. Поскольку мы не знаем истинной Самости, которая выступает чистой осознанностью за пределами тела и ума, мы должны страдать, стремясь отыскать счастье в переменчивом внешнем мире. Возвращаясь к подлинной Самости, мы выходим за пределы душевных страданий и избавляемся от всевозможных физических недомоганий. Боль тела и ума не присуща Самости, которая за пределами времени и пространству.

Веданта обладает углубленным пониманием различных уровней и функций ума — от так называемого подсознания до высшего сверхсознания, — для которых разработана специальная терминология. В ней признается роль самскар — склонностей, сложившихся в результате прошлых рождений, как причин нынешних условий существования, включая преграды и награды. Веданта рассматривает страх и желание как главные корни ума, которые закреплены в колесе перерождений, признавая эгоизм, или ложное «я», которое отождествляет себя с телом, основой всех проблем. Другая часть ведантической медитации состоит в очищении ума от омрачений и кармических следов, которые препятствуют практике медитации. Сюда относится упрочение подлинной Самости в качестве властелина вселенной, запредельного страха и желанию, рождению и смерти.

Веданта рекомендует всем ежедневно медитировать, особенно в период за один-два часа до рассвета, который называют Брахма-мухурта, или «час Бога». Восход и закат — два других важных момента для медитации, поскольку энергия гораздо легче преобразуется во время переломных периодов в природе. Дни новолуния, полнолуния и половины луны тоже превосходны для медитации, равно как и дни солнцестояния и равноденствия. Медитация составляет часть общего ритма жизни и природы, задающего продолжающиеся перемены.

Крайне важен для медитации период перед самым отходом ко сну, во время которого следует очистить ум от дневной кармы. Веданта принимает состояние глубокого сна за врата к Самости, или естественный ежедневный возврат к Богу. В ней есть практики, которые развивают осоз-

нанность во время бодрствования и сновидения вплоть до сознательного погружения в глубокий сон и даже выхода за его пределы. Глубокий сон образует узел невежества, и, устранив его при помощи медитации, мы обретаем свою подлинную природу и вечный покой. Упрочение осознанности в сновидениях и глубоком сне составляет важный подход древнейшей веданты.

Вероятно, веданта представляет собой самую древнюю и длительную медитационную традицию. Подобно вечной душе, она свидетельствует все перемены во времени и истории. Она принимает новые формы и вдохновляет новых учителей в каждом поколении. Такая древняя и богатая традиция медитации обладает огромным значением для всех, кто желает понять, что такое настоящая медитация и как практиковать ее наилучшим образом. ■■■



Книгоиздательство «Старклайт» выпустило серию книг Стефена Волински:

«Темная сторона внутреннего ребенка: следующий шаг», «Дао хаоса. Сущность и энеаграммы», «Квантовое сознание: руководство по квантовой психологии», «Дао медитации, или пылающие сердца», «Любовные отношения: удачные и неудачные», «Тебя нет. За пределами трех покровов сознания».

Стефен Волински — доктор философии, известный специалист по райхианской терапии, гештальттерапии, классическому гипнозу, психосинтезу, психодраме и транзактному анализу. Провел около шести лет в Индии, осваивая медитативные практики. После возвращения занимался клинической практикой, вел годичные обучающие курсы интегрального гипноза в психотерапии и семейной терапии. С. Волински является одним из создателей семинаров по квантовому сознанию и, вместе с Кристи Л. Кеннен, основателем Института квантовой психологии.

КНИГОИЗДАТЕЛЬСТВО «СТАРКЛАЙТ» WWW.STAR-BOOK.RU
 ОНЛАЙН ЗАКАЗ КНИГ: ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН WWW.SVERTOK.RU

ГАНЕША ТАТТВА



Текст:
БРАХМАЧАРИ
МУКТАНАНДА

Поклоняюсь
лотосоподобным стопам
Гуру, обладающим
чистотой
и представляющим
высшее сознание,
к которому
я стремлюсь.
Если его стопы столь
прекрасны, что можно
сказать о голове,
воплощающей дух
лучших из лучших?

Таттва — это определенное состояние существования, состояние бытия. Например, есть твердое состояние, а есть текучее. Их можно обозначить как Притхви Таттва земли и Джала Таттва воды соответственно. Точно так же на тонком уровне существуют различные формы энергии, отличающиеся друг от друга. Они тоже называются Таттвами. В философской системе Санкхъя,

