



# ЙОГА

№1 (21) 2008

योगाश्चित्तवृत्तिनिरोधः



**НА БЛАГОРОДНОМ  
ПУТИ МНОЖЕСТВО  
ПРЕПЯТСТВИЙ**

Восемь защит  
вирашиваита

**ВКУС БОДХИЧИТТЫ**  
Не лишайте их жизни!

**СХЕМА ОСВОЕНИЯ ЙОГИ**  
информация-действие-результат

**РАСШИРЕНИЕ ОСОЗНАНИЯ**  
четыре типа внимания

**САМАДХИ – ЭТО...!!!**  
взгляд Сергея Агапкина

**КШАТРА**  
симбиоз  
боевых искусств и йоги

ЙОГА  
без  
гламура

5 лет  
вместе с вами!



[www.yoga108.com](http://www.yoga108.com)

# МОСКВА - САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ХАТХА ЙОГЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ, ПРОДОЛЖАЮЩИХ И ОПЫТНЫХ ПРАКТИКОВ.

ЛУЧШИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛИ, ПРОШЕДШИЕ ОБУЧЕНИЕ У ИНДИЙСКИХ И ОТЕЧЕСТВЕННЫХ МАСТЕРОВ ЙОГИ.

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ РЕАЛЬНО ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ - ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

А также:

Ежегодный сертификационный курс по подготовке преподавателей хатха йоги (216 часов) в соответствии со стандартами International Yoga Federation и European Yoga Alliance. Сертификационный Экспресс-курс для иногородних.

Выездные семинары с изучением асан, пранаямы, шаткарм, теории и философии йоги, техник глубокого расслабления и основ медитации в живописных местах Подмосковья и Ленинградской области, Крыма, Турции, Египта, Тайланда, Индии.

## МОСКВА

### АЭРОПОРТ

+7 (495) 151 90 36

+7 910 002 08 05

### МАЯКОВСКАЯ

+7 910 002 08 03

## САНКТ-ПЕТЕРБУРГ НОВОКУЗНЕЦКАЯ

+7 926 0000 108

(812) 293 57 55 +7 916 601 63 34

+7 911 982 80 61

+7 921 303 66 47 КРОПОТКИНСКАЯ

+7 905 258 49 32 +7 903 201 72 09

+7 921 741 72 91 +7 916 698 19 80

# АШТАНГА ЙОГА ЦЕНТР

САМЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР

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](http://www.ritambhara.com)

+7 926 204 00 01

# UNIVERSAL YOGA

>> сертификационный курс  
>> международный стандарт  
Йога Альянса США

20 июля — 15 августа 2008  
Крым · Симеиз



Программа открыта для участия не только профессиональных учителей, но и студентов с любым уровнем подготовки, стремящихся к лучшему пониманию теории и практики йоги для себя без сертификации. Проводит президент Киевской Федерации Йоги **АНДРЕЙ ЛАППА**

Подробности и новости на сайте [www.universal-yoga.com](http://www.universal-yoga.com) (в разделе тренировочных программ)

Регистрация участников до 15-го июля 2008 по тел. в Киеве  
+ (38044) 280-85-10  
+ (38067) 439-45-51  
Связь с организаторами после 15-го июля 2008 по тел.  
+ (38050) 462-94-68



# ЙОГА

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

№1 (21) 2008

Ежеквартальный иллюстрированный журнал

1 (21) 2008

Учредитель: Федерация Йоги

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

Зав. отделом **Ольга Любомирская**  
распространения

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

Иностраные **Андрей Лаппа**  
корреспонденты **(Непал, США)**  
**Борис Сирченко**  
**(США)**  
**Мария Николаева**  
**(Индия)**  
**Яна Макбрайд**  
**(Австралия)**

Художественный **Юлия Мазо**  
редактор

Веб-мастер **Юрий Балакин**

Литературная **Татьяна Веретеннова**  
обработка и корректура **Галина Пею**

Перепечатка материалов,  
опубликованных в журнале,  
приветствуется, но допускается  
только с письменного  
разрешения 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

Цена свободная

Электронная версия журнала  
www.yogamagazine.ru

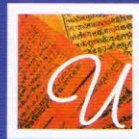
Главный редактор: editor@yogamagazine.ru  
Для писем: letter@yogamagazine.ru  
Распространение: subscribe@yogamagazine.ru  
Рекламный отдел: reclama@yogamagazine.ru

ОБЛОЖКА

Фотограф: Евгения Ксенофонтова  
Модель: Анастасия Сюрсина

©АНО Федерация Йоги

# СОДЕРЖАНИЕ



4 От редактора

История йоги

6

ЧЕТВЕРТЫЙ ЙОГИЧЕСКИЙ ПУТЬ:  
Крийя-йога, или «Йога техники»  
Дэвид Фроули, пер. Шанти Натхини



Философия йоги

8

ВОСЕМЬ ЗАЩИТ ВИРАШИВАЙТА  
Вирашайва аштаваран виджняна  
Чандрашекхар Шивачарья  
Свамиджи, пер. Гаури

14

КАРМА-САННЬЯСА В БИХАРСКОЙ  
ШКОЛЕ ЙОГИ  
Глава из книги  
Атма Ананды  
(Марии Николаевой)  
«Практика хатха-йоги:  
Ученик без тела»



Заметки путешественника

16

БАДРИНАТХ

Динанатха

«ТЕМ, КТО НЕ МОЖЕТ

ЗАБЫТЬ ВКУС БОДХИ-

ЧИТТЫ...» Fish Release

Олег Ветров, Наталья

Сандер

21



Опыт жизни

24

РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЙОГЕ В ЦЕЛОМ  
И ХАТХА-ЙОГЕ В ЧАСТНОСТИ...

Денис Заенчковский

29

МЕТОДОЛОГИЯ РАБОТЫ С ВНИМАНИЕМ  
КАК АСПЕКТ ПОСТИЖЕНИЯ ИСКУССТВА  
ОСОЗНАНИЯ. Сергей Лыс



Практика

37

ТЕХНОЛОГИЯ НАКЛОНОВ  
С ПОЛУЧЕНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ  
ЭФФЕКТОВ. Леонид Гарценштейн

40

АНАТОМИЯ И ПРОБЛЕМЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА  
Екатерина Сивакова



Йога и другие системы

46

ЙОГИ И БУДДИЗМ,  
ИЛИ ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА СИСТЕМА?  
Наталья Сандер

62

ЙОГА И БОЕВЫЕ ИСКУССТВА  
Вадим Дормидонтов



Мой путь в йогу

52

ТОМУ, У КОГО  
ВПЕРЕДИ ВЕЧНОСТЬ,  
НЕКУДА СПЕШИТЬ...  
Интервью  
с Артемом Фроловым



Йога и наука

56

ЙОГА = САМАДХИ = ВНИМАНИЕ???

Сергей Агапкин



Йога и искусство

60

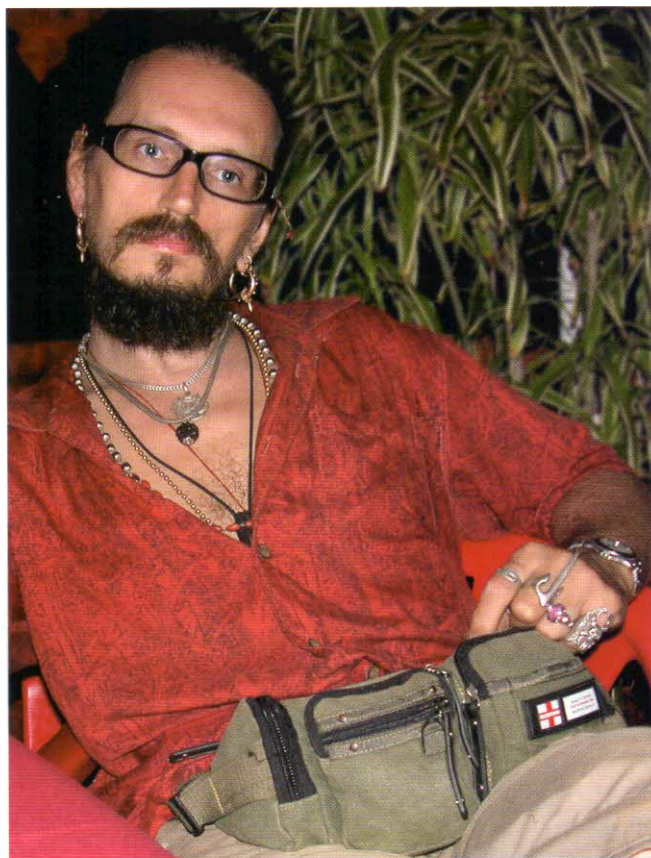
СТИХИ Михаила Баранова



Новые книги

67

Обзор новинок



**Ом!** Разрешите, дорогие читатели, привести хоть и безжалостно исковерканную, но все же цитату из одного фантастического романа, который я прочел недавно по случаю:

— Учитель, можно вопрос? А если я не хочу дальше учиться, развиваться... Хочу все это прекратить и вернуться к обычной жизни обычного человека? Можно это сделать прямо сегодня, сейчас?

— Очень важно расставить все точки над «ё». Вы выдержали серьезный конкурс и прошли определенное количество ступеней вверх, перейдя черту, после которой возврата нет. Вернуться НЕЛЬЗЯ. Изменить ничего в сторону сознания и памяти обычного человека с обычными же реакциями на окружающий мир НЕВОЗМОЖНО. Хотя сказать, что вы уже живете в другом мире и у вас другие реакции, тоже нельзя, иначе вы бы не задали этот вопрос. Вы на перепутье. И вы должны и будете учиться дальше, или вас отчислят за неуспеваемость с одновременным досрочным помещением в гроб.

О чем это я? Да все о том же — что человек, однажды понявший или почувствовавший, как он должен жить, дальше несет всю полноту ответственности

за принимаемые решения — в отличие от человека неосознанного, который пока еще вообще не понимает, что с ним происходит. Хотя людей без ответственности просто не бывает — рождение в этом теле и наличие потенциала сознания означают, что есть и ответственность...

Авторы некоторых статей этого номера пытаются разобраться — можно сказать, напрямую, но с разных сторон — с глубинными аспектами практики йоги. И знаете, какой неординарный вывод напрашивается при прочтении этих совсем разных статей совсем разных авторов? Что йога — это все же не хобби, как бы многим ни хотелось вписывать ее в свою жизнь именно в таком виде. Йога — это сама жизнь, вполне определенный взгляд на то, как и зачем эта жизнь может протекать. И йога — это всегда попытка вырваться за грани, за пределы.

Незаметно течет река времени, рождая явления, понять значение которых в момент их возникновения обычному человеку не представляется возможным. Череда мелких событий зачастую кажется нам потоком разноплановых явлений, никак не связанных ни друг с другом, ни с нашей жизнью. Но именно эти события, связанные незримой нитью, и формируют структуру мира, в котором мы все и живем, его карму, которую мы можем наблюдать. И частью которой, хотим мы того или нет, мы являемся. И от качества этой структуры во многом зависит, насколько полно мы сможем реализовать дхарму, задачу своей жизни.

Пять лет выходит в свет наш журнал, первый журнал о йоге на русском языке. Можно сказать, маленький юбилей. И в восемь раз за это время выросла цена нефти на мировом рынке. Как связаны цены на нефть и журнал «ЙОГА», скажете вы? Связь, может быть, не очевидна, но она есть...

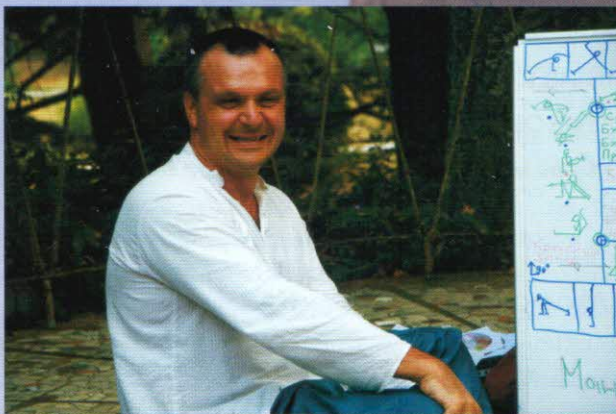
Я хочу выразить всем авторам, когда-либо работавшим для журнала «ЙОГА», огромную благодарность, ибо без них он не состоялся бы. Также хочу выразить надежду, что журнал будет выходить и дальше, хотя это очень и очень нелегко, как по экономическим, так и по идеологическим причинам. Сейчас на русскоязычном пространстве существует несколько журналов по йоге. И это хорошо, ведь, так или иначе, все они обращают внимание людей на то, что йога есть. А вот что есть йога — в этом предстоит разобраться вам самим. Учитывая тот факт, что просто популяризировать ее уже есть кому, мы планируем сделать наш журнал более специализированным. Больше истории, больше философии, больше науки, больше Традиции, больше Йоги. Мы будем стараться, насколько хватит воли и сил.

Ом!

Школа Универсальной йоги • Москва

СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ КУРС

Международный стандарт  
с Андреем Лаппой в Москве



1-я часть: 6 сентября – 7 декабря 2008

Программа будет интересна:

- тем, кто хочет стать инструктором йоги, но пока не имеет опыта преподавания;
- тем, кто уже преподаёт и заинтересован в систематизации и углублении собственного опыта, а также в сертификации;
- всем, кто хочет глубже понять суть методов йоги и существенно повысить уровень практической подготовки.

Программа включает:

**1. Интенсивный модуль  
с Андреем Лаппой 6.09-14.09**

- 6 сб: утро – теория, вечер – практика  
7 вс: утро – теория, вечер – практика  
8 пн: утро – практика, вечер – теория  
9 вт: утро – практика (специализированная), вечер – практика  
10 ср: утро – практика (специализированная), вечер – практика  
11 чт: утро – практика (специализированная), вечер – практика  
12 пт: утро – практика, вечер теория  
13 сб: теория, вечер – практика  
14 вс: теория, вечер – практика

Продолжительность занятий: теория – 4 часа, практика – 3 часа

**2. Основная часть (проводят инструкторы  
Школы Универсальной йоги) 15.09-07.12**

8 теоретических занятий (по воскресеньям с 10.00 до 14.00) + практические занятия по расписанию Школы Универсальной йоги + методическая часть.

*Внимание!*

*Для сертификации необходимо пройти курс полностью.*

Также приглашаем всех желающих посетить отдельно Интенсивный модуль с Андреем Лаппой (полностью или частично по занятиям), а также отдельные практические и теоретические занятия в рамках курса.

**Подробности и регистрация:**

[certificate@oum.ru](mailto:certificate@oum.ru)

8 495 502 2302

8 926 249 7469

8 916 973 3099

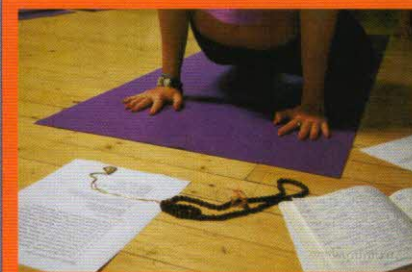


*сертификат в рамках  
международного йога альянса  
даёт право преподавать йогу  
на территории стран СНГ,  
Европы, США.*

## UNIVERSAL YOGA

В Москве вы можете позаниматься Универсальной йогой рядом со станциями метро:

- Сокол • Щелковская •
- Белорусская • Новогиреево •
- Баррикадная • Домодедовская •





Д-р Дэвид Фроули (Пандит Вамадева Шастри)

## Четвертый йогический путь: Крийя-йога, или «йога техники»

Данная статья представляет собой часть из книги д-ра Дэвида Фроули «Из священных истоков: Ведические знания в современную эпоху». Русский перевод готовится к изданию Ведическим центром «Рюген» (Германия) совместно с издательством «Саттва» (Москва).

Перевод с английского:  
Шанти Натхини  
(Мария Николаева)

Существует множество различных путей и стилей йоги, но все они подразделяются на пять особых сфер: путь знания, путь преданности, путь служения, путь техники и интегральная йога. Четвертый йогический путь — это йога техники, или внутреннего действия (*крийя-йога*). *Крийя* означает на санскрите «действие», особенно внутреннее действие, предпринятое по отношению к телу и уму для содействия процессу медитации. Данный термин встречается в «Йога-сутрах» как определение практики йоги в целом. Утверждается, что вся йога состоит из трех частей: *тапас* (энергетизация воли), *свадхьяя* (самоизучение) и *Ишвара-пранидхана* (самоотдача Богу, или Самосущей Воле). Данное определение практики включает три вышеперечисленных метода: *джняна* (самоисследование), *бхакти* (самоотдача) и *карма* (труд).

Всякая йога предполагает определенного вида практику и систему самодисциплины. Однако в йоге знания и йоге преданности техники вторичны по отношению к более важным методам самонаблюдения и самоотдачи. Вообще, техника всегда вторична в йоге, поскольку йога направлена на осуществление Самости, или Духа, за пределами всех формам. Техника применима лишь в

области природы и материи. Чистый дух и чистое сознание за пределами любым техникам. Техника может способствовать уравниванию внешней природы, чтобы привести нас к точке внутреннего пробуждения, но она не может действовать сама по себе. Овладение техникой — это определенная ступень, но она никогда не является основной деятельностью. Без осознания и преданности техника вскоре становится механической и превращается в очередные оковы для ума. Вот почему восприятие техники как самоцели противоречит пути йоги.

Йога использует технику (природу), чтобы выйти за пределы техники (природы). Она гармонизирует внешние аспекты природы при помощи различных методов, чтобы позволить нам продвигаться за их пределы к внутреннему Бытию. И все же многое из того, что мы считаем внутренним, на самом деле может принадлежать к сфере обычного сознания и деятельности, подобно тому как астральный и причинный планы остаются внешними с позиции чистого сознания. А значит, техники способны открывать для нашего ума все новые внутренние области и помогать нам развивать многие тонкие силы и способности. Это может быть полезно для внутрен-

него роста, но может также стать препятствием, если мы развиваем привязанность к тонким силам или переживаниям.

В йоге подчеркивается противоположность естественного и искусственного. Все ее техники суть различные способы пробуждения осознания собственной природы и созвучия со своим истинным состоянием. Следовательно, йогические техники выступают попыткой вернуть наши тело, ум, дыхание и чувства в их естественное состояние путем упражнений, направленных на снятие напряжения и стресса, которые их разрушают.

Йога преданности и йога знания часто действуют лучше с опорой на различные техники. Для современного мира, где мы редко оказываемся в присутствии великих учителей или в атмосфере ашрамов, способных создать благоприятную среду для медитации, это совершенно правомерный подход. Чтобы продвигаться без техник, может потребоваться отвержение самых обычных подсобных средств, и только начинающие придают им чрезмерное значение или же неправильно их используют.

Крайне трудно идти прямо к Богу, но мы всегда можем предпринять определенные действия телом или умом, чтобы упрочить или

улучшить свое состояние. Если мы не в состоянии успокоить ум или отдаться на волю Бога, то мы всегда можем петь или выполнять *асаны* и *пранаямы*. Если мы не способны пребывать в чистой бесформенной медитации, мы можем медитировать на образе или идее.

Техничные виды йоги наиболее разнообразны по природе, поскольку техники всегда направлены на подразделение. Они наиболее сложны, хотя и не всегда трудны в исполнении. Поскольку многие из них включают развитие тонких психических сил или управление ими, они могут быть самыми опасными. Вот почему, чем более сложными являются эти особые техники, тем в большей степени их освоение требует непосредственного наставничества, а зачастую присутствия живого учителя, в совершенстве владеющего ими.

Самая основная техническая йога — это хатха-йога, которую можно назвать «йогой физического тела». К ее главным методам относятся позы (*асаны*) и дыхание (*пранаяма*). Она нацелена на достижение физического здоровья, бодрости и долголетия, но вовсе не обязательно ведет к духовной реализации. Это самая популярная йога, известная на Западе. В действительности, многие до сих пор считают йогу лишь последовательностью странных положений тела. Мы должны со вниманием отнестись к тому, что ни в одном классическом тексте йога не описывается в терминах поз (*асан*). Основополагающий классический текст по йоге, «Йога-сутры», упоминает позы лишь в трех из двухсот сутр.

Тем не менее, изучение асан существенно. Для многих это первый шаг на пути йоги, самый доступный отправной пункт. Понимание йогической мудрости в обращении с телом часто помогает перевести ее в сферу ума. Принципы правильного действия и осознанного движения, освоенные в хатха-йоге, применимы

на более глубоких уровнях бытия — с близким гармонизирующим эффектом. Работа с телом — не только начало пути йоги, но часто и его конец. Ведь только то, что мы привнесли в свое физическое существование, можно считать полностью понятым и осуществленным. Вот почему не следует пренебрегать телом в своих внутренних поисках.

В понятиях многих йогических систем, комплексы асан обычно вообще не требуются. Для йоги знания или преданности на самом деле необходима только способность удерживать удобное положение сидя. Но этого можно добиться и удобно расположившись в кресле. Здесь не требуется поза лотоса, хотя она может быть полезна, равно как и *Сиддхасана*.

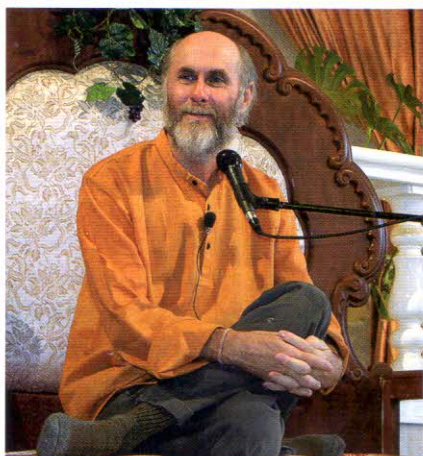
В хатха-йоге не следует перенапрягаться, силой заставляя себя принимать идеальные позы. Правильный метод состоит в постепенном расслаблении, что позволяет постепенно освободиться от всех стрессов и напряжения в физическом теле. Это не спорт, нацеленный на достижения, а форма медитации, направленная на успокоение. Цель хатха-йоги — не сделать нас более сознательными на физическом плане, а устранить отождествление с физическим телом, прекратив напрягаться при физическом движении.

*Прана-йога* относится к системам, в которых используется преимущественно дыхание как средство управления умом. Это тонкая сторона хатха-йоги. Когда прана пробуждается, позы выполняются совсем естественно, и мы обнаруживаем себя делающими такие асаны, о существовании которых мы вообще ранее не знали, без каких-либо личных усилий, с совершенно спокойным умом. Только в более поздние времена асаны были систематизированы и описаны в книгах. Вот почему гораздо важнее пробудить жизненную энергию, свою связь с космической жизнью, чем пытаться изменить физическое состояние, загоняя тело в некие позы.

Углубленная прана-йога входит в область *кундалини-йоги*, поскольку Кундалини есть не что иное, как пробужденная прана. В развитии практики именно сама прана (жизненная сила) осуществляет работу, то есть направляет тело в подходящие асаны, а ум — в высшие состояния сознания. Величайшие йоги не просто приобретали гибкость в результате длительной практики, а постепенно формировали тело в различных последовательностях асан. Они всецело предавались пране — космической жизненной силе. ▲

## РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ АЮРВЕДЫ в Москве

[www.ayur-academy.ru](http://www.ayur-academy.ru)



По соглашению с Американским Институтом Ведических Исследований (США, рук. д-р Д. Фроули), а также разработчиком русской версии его курсов дистанционного обучения — Балтийским Ведическим Центром (Германия, рук. С. Кушпель) в Москве, при содействии Аштанга Йога Центра, в 2008 году планируется открытие филиала института Д. Фроули с проведением очно-заочных курсов обучения, с последующей сертификацией по специальностям:

- «Йога и Аюрведа»
- «Аюрведическая терапия»
- «Аюрведическая астрология»

Программа курса по достоинству оценена практикующими йогу и аюрведу как на Западе, так и в Индии. Для прохождения практики выпускники курсов могут быть направлены в медицинские и учебные учреждения Индии.



# ВОСЕМЬ ЗАЩИТ ВИРАШИВАИТА

## Вирашайва аштаваран виджнян

Автор: д-р ЧАНДРАШЕКХАР ШИВАЧАРЬЯ СВАМИДЖИ  
Перевод: ГАУРИ



**Н**а санскрите есть высказывание: «На благородном пути множество препятствий».

То есть ни один йогин не сможет достичь своей цели, если не преодолеет все препятствия, возникающие на его духовном пути. В традиции вирашиваизма духовный путь разделяется на шесть этапов. Это как бы лестница из шести ступеней, ведущая к познанию Высшей Истины. Эти ступени духовного освобождения в вирашиваизме называются *бхакта*, *махешвара*, *прасади*, *праналинги*, *шарана* и *айкья*. Чтобы люди могли двигаться по этому пути беспрепятственно, учителя-вирашиваиты подготовили для своих учеников восемь защит. В терминологии вирашиваизма эти защиты называют «ашта-аваран», то есть, в дословном переводе с санскрита, «восемь защитных покровов». Я уже подробно описал их все. Теперь в деталях рассмотрим, как же эти восемь защит охраняют вирашиваита.

**Первой защитой является сам Гуру.** Успех ученика в йоге зависит от Учителя — Гуру, ведь именно он дает ученику три вида посвящения (*ведха-*, *мантра-* и *крий-*

*дикши*). Так Гуру очищает тело, интеллект и сознание ученика, потому что три посвящения устраняют три несовершенства ученика: так называемые *анава-*, *майя-* и *кармик-малы*. В то же время Гуру дает ученику *ишта-лингу*, которой ученик должен поклоняться как воплощению Господа Шивы на физическом плане. Также Гуру объясняет методы поклонения гораздо более тонким сущностям: *прана-линге* и *бхава-линге*. Таким образом Гуру охраняет ученика, заблудившегося в дебрях мирского существования, от злобных существ — страсти, гнева и других подобных чувств. То есть Гуру всеми силами создает для ученика очень прочную защитную броню, поэтому Гуру считается первой из вирашиваитских защит.

**Вторая защита возникает благодаря ишта-линге**, которую Гуру освятил в своих ладонях и передал ученику во время посвящения. Кроме того, в этой защите участвуют прана-линга и бхава-линга. Эти линги пробуждаются, соответственно, в уме и в сознании ученика, когда он слушает и обдумывает наставления Гуру.

Каждый человек, как правило, пытается скрыть свои нехорошие поступки от других, ведь если о его ошибке узнают, то наверняка он опозорится перед знакомыми, потеряет их уважение, а люди



обычно заботятся о поддержании своего социального статуса.

Но каким бы хитрым ни был человек, как бы ни скрывал свои ошибки от других, все же он не может скрыть их от своего ума. А если он не может скрыть что-то от своего ума, то как же скроет от вездесущего Господа? Но ведь именно вездесущий Господь в виде ишта-линги соприкасается с его физическим телом, в виде прана-линги присутствует в разуме и в виде бхава-линги — в сознании. Получив посвящение в традицию, йогин каждое мгновение чувствует присутствие Господа на своем теле, в уме и в сознании. Если человек не способен делать что-то плохое в присутствии другого человека, то как же может йогин, находясь перед лицом Господа, делать что-то запрещенное священными писаниями?

Пять первоэлементов, Солнце, Луна, божества-покровители восьми сторон света, а также присутствующий всюду Высший Дух — все они свидетели нашей деятельности, как тайной, так и явной. Но если человек не обладает тонким знанием их присутствия, то его характер и поведение со временем портятся, вместо того чтобы улучшаться.

В священных писаниях говорится, что Господь обладает двумя способностями: действовать присутствием и действовать намерением. Когда для совершения действия достаточно одного лишь присутствия, близости деятеля, это называется действием присутствием. Например, солнце всего лишь присутствует на небосклоне, а благодаря этому цветы расцветают, грязь высыхает. У солнца нет намерения заставить цветы раскрыться или высушить грязь. Это все происходит само по себе, естественным путем.

«Как в лунном камне скрыта влага, как в хрустале огонь,

как в зерне росток, так же в душе живет Шива» (СШ, 5.35).

«Господь обитает в сердце каждого существа, о Арджуна, как на гончарном колесе вращая все существа силой майи» (БГ, 18.61).

То есть «Сиддханта Шикхамани» и «Бхагавадгита» утверждают, что Господь обитает в сердце каждого человека. Так почему же, имея в своих сердцах храм, в котором вечно присутствует Господь, все живые существа не стремятся к добру, не идут по пути, предписанному священными писаниями? Такое сомнение неизбежно возникает в уме наблюдательного, критически настроенного человека. Поэтому совершенно необходимо более подробно объяснить суть действия присутствием.

В мире существует два вида материи — неодушевленная и одушевленная. То, что не осознает себя и других, называется неодушевленным — например камень. Тот, кто осознает себя и других, называется одушевленным, сознательным — например человек. Для неживых предметов не существует ни долга, ни цели существования. Поэтому любые изменения, которые происходят с неживым предметом, случаются естественным путем. Однако человек — существо сознательное, в его жизни есть цели. Поэтому, чтобы как-то изменить себя, ему приходится также самому прилагать усилия.

Например, в школе, пока учитель не пришел, дети шумят и дерутся между собой. Если учитель незаметно зайдет в класс и будет стоять, спрятавшись от учеников, то они будут продолжать шуметь, так как не знают о его присутствии. Но как только учитель выйдет и покажется ученикам, так

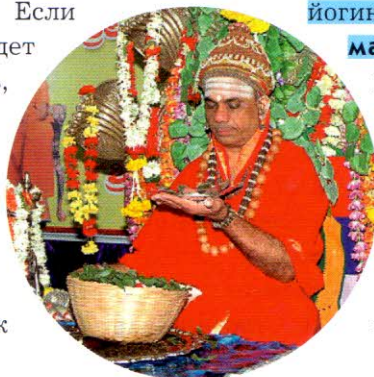
они сразу побросают свои дела и смиренно рассядутся по местам.

На этом примере можно понять, что хотя Господь и живет в сердце человека, но человек не осознает Его присутствия, поэтому совершает дурные поступки. То есть для того, чтобы человек стал лучше, одного присутствия Господа в его сердце недостаточно. Нужно, чтобы человек постоянно осознавал это присутствие. Как ученики пугаются при виде учителя, также и йогин, осознающий Господа в своем сердце, побаивается Его и поэтому не сворачивает с духовного пути.

Благодаря наставлениям Гурю йогин-вирашивает осознает присутствие Господа в своем уме в виде прана-линги и в сознании в виде бхава-линги. Во время посвящения, называемого крийя-дикша, ученик получает ишта-лингу, которую он затем постоянно носит на теле, на груди. На внешнем уровне, при помощи тела, вирашивает ежедневно поклоняется ишта-линге, а ум и сознание он сосредотачивает на прана- и бхава-лингах. Так очищаются тело, ум и сознание человека. По мере очищения постепенно исчезают все привязанности человека к мирским объектам. Таким образом, при помощи практики поклонения и постоянного сосредоточения, три линги оберегают человека от духовного падения. Поэтому учителя-вирашиваиты назвали три линги второй защитой.

#### Третья защита шива-йогина — джанга-

ма. Джангамами в вирашива-изменяются святых, познавших Шиву. В «Сиддханта Шикхамани» говорится:



«Тех, кто познал в совершенстве Шиву, Творца Вселенной, называют джангама» (СШ, 11.2).

Такие святые постоянно переезжают с места на место, проповедуя по пути. Так они устраняют неведение своих учеников. Святые всегда напоминают людям о необходимости следования духовному пути. Именно поэтому сказано:

«Помощнику всего мира, Высшему Господу, который приходит в дом под видом гостя, поклон Ему, Джангаму» («Вирашайва Чинтамани», 3.3).

В этом отрывке из «Вирашайва Чинтамани» святого, который блуждает по свету на благо всех людей, называют воплощением самого Шивы.

Вы можете выкупать животное в реке или пруду. Но оно не осознает своей чистоты, поэтому, если его отпустить, оно снова залезет в грязь и вымажется с ног до головы. Так же и человек. Если он не осознает своей порядочности, то как бы порядочно он себя ни вел, всегда существует вероятность, что, как животное, он окажется замешанным в дурных делах и вымажет свой чистый ум в грязи грехов. Поэтому в обществе жизненно необходимы святые, которые напоминают людям об их долге и о духовности. Таким образом можно защитить людей от падения.

В традиции вирашайваизма святые, выполняющие эту важную роль, — это и есть джангамы. В этой традиции Гуру самого Гуру, то есть Высшего Гуру, называют Джангамой. Сострадательный святой желает, чтобы ученик, занятый духовной практикой, никогда не скатился на более низкий уровень, поэтому он говорит ученику:

«Воры — страсть, гнев, жадность — находятся в теле, чтобы украсть бриллиант знания. Поэтому не спи, не спи!»

Такими наставлениями, призывая к бдительности, джангама

всегда защищает своих учеников и последователей, поэтому в вирашайваизме он считается третьей защитой.

**Четвертое место среди защит занимает священный пепел (бхасма).** Традиционно этот пепел



делают из сушеного коровьего навоза по методике, описанной в Агамах и Упанишадах. Существует четыре способа его изготовления, называемые кальпа, анукальпа, упакальпа и акальпа. Лучшим считается пепел, приготовленный по методу кальпа. Из пяти ликов Шивы возникли пять священных коров, по имени Нанда, Бхадра, Сурабхи, Сушила и Сумана. Священный пепел, полученный из навоза каждой из этих коров, называется, соответственно, вибхути, бхасит, бхасма, кшар и ракша. Эти санскритские слова имеют глубокий смысл.

Название *вибхути* означает, что этот пепел дарует божественные силы тем, кто наносит его на тело с искренней верой. *Бхасит* дает возможность познать («показывает») Высшую Истину. *Бхасма* «распугивает» грехи. *Кшар* устраняет неприятности и все виды страданий. *Ракша* защищает от духов, призраков и прочей нечисти.

Также рекомендуют использовать различные виды священного пепла в зависимости от предстоящих действий. При обычных (выполняемых регулярно) действиях надо наносить вибхути. При эпизодических действиях, выполняемых по какому-то поводу, лучше наносить бхасит.

При действиях, совершаемых с определенной целью, используют кшар. При всех действиях, направленных на искупление грехов, применяется бхасма. А при бескорыстно совершаемых действиях, направленных на достижение духовного освобождения, используется ракша.

Сперва следует нанести священный пепел с головы до ног. Это и есть омовение пеплом (*бхасманан*). После этого следует посыпать пеплом каждую часть тела, произнося перед этим мантру. Это называется *уддхулан-крия*. Затем надо нанести пеплом три полосы (*трипундра*) на пятнадцать частей тела так, как это описано в священных писаниях. На этом процедура нанесения священного пепла заканчивается.

Если человек каждый день во время ритуала поклонения наносит пепел, сделанный из коровьего навоза, то это не только защищает тело от вредных микробов. Наряду с этим в уме человека возникает очень чистое ощущение. К примеру, посуда на плите внешней стороной соприкасается с огнем, но жар огня нагревает и пищу, находящуюся внутри посуды. Так же и священный пепел, который обладает способностью устранять все недостатки. Пепел наносят на тело снаружи, но он не только очищает тело. Одновременно он исправляет все несовершенства ума, поэтому сердце йогина переполняется возвышенными чувствами и знанием Шивы.

Если в горшок, полный воды, долить еще, то вода не попадет внутрь горшка, а выплеснется наружу. Так же и человек, с искренней верой каждый день наносящий на тело священный пепел: его ум полон мыслей о Шиве, в его сердце, полном чувства Шивы, нет места для мирского. Поэтому мирские мысли никогда не смогут возникнуть в его уме.

