

Общий тест для учеников йоги.

Цель: Общее и духовное развитие личности

Направление: йога-веданта

5. **БРАХМА** (др.-инд. *Brahma*, основа *brahman-*), в индуистской мифологии высшее божество, творец мира, открывающий триаду верховных богов индуизма (Тримурти). В этой триаде Брахма, как создатель вселенной противостоит *Вишну*, который её сохраняет, и *Шиве*, который её разрушает. Но такое распределение функций в мифологических сюжетах нередко нарушается; это даёт основание предположить, что в архаических слоях эпоса Б. совмещал все три функции. В отличие от Вишну и Шивы, В. - наиболее абстрактное божество триады и меньше, чем они, вовлечено в сюжеты мифов. В. играет важную роль в основных системах индуистского умозрения.

ВИШНУ «проникающий во всё», «всеобъемлющий») — верховный Бог в вайшнавской традиции индуизма. Наряду с Брахмой и Шивой является одним из богов Тримурти (пуранической триады божеств), где выполняет функции охранителя мироздания. В различных направлениях индуизма Вишну поклоняются либо непосредственно, либо через посредство его аватар, самыми популярными из которых считаются Кришна и Рама. В «Ригведе» Вишну выступает как второстепенное божество, соратник Индры в битвах с асурами. Как всевышний Бог Вишну упоминается в ряде текстов индуизма, в частности в «Тайттирия-самхите», «Яджурведе», в «Бхагавад-гите» и «Вишну-сахасранаме», где он описывается как Парабрахман (Высший Брахман), Параматма (Высший Атман), Парамешвара (Высший Ишвара), как всепроникающая сущность; как сознающий прошлое, настоящее и будущее; творец и разрушитель мироздания; тот, кто поддерживает жизнь во Вселенной и управляет ей; тот, из кого исходят все материальные и духовные элементы.

Обителью Вишну является Вайкунтха, его супругой — Лакшми; творение, поддержание и разрушение бесчисленных миров — это его божественная игра (лила). Основные функции Вишну — поддержание дхармы и разрушение зла. С целью наказывать злодеев и защитить добродетельных людей Вишну периодически нисходит в этот мир в виде аватар. В Пуранах содержится описание десяти основных аватар Вишну, девять из которых ранее уже явились на Земле и выполнили свою миссию, а последняя, десятая аватара Калки, должна низойти в самом конце Кали-юги.

В индуистской иконографии Вишну обычно изображается в четырёхрукой человеческой форме, с кожей синего, голубого или чёрного цвета, в жёлтых одеждах, возлежащим на гигантском многоголовом змее Шеша в водах Причинного океана. В своих четырёх руках он держит четыре атрибута: цветок лотоса, булаву, раковину и чакру.

ШИВА «благой», «милостивый») — индуистское божество, входящее вместе с Брахмой и Вишну в божественную триаду тримурти, и верховный бог в шиваизме. Истоки культа Шивы уходят в доведийский и ведийский периоды.

Шива олицетворяет собой космическое сознание, статичное мужское начало вселенной (Пуруша), оппозиционного Шакти (Пракрити), динамичному женскому началу вселенной.

В поздний период развития мифологического мировоззрения Индии (период Пуран, приблизительно 300—1200 г.), Шива объединился с творцом Брахмой и поддержателем Вишну в верховную триаду (тримурти) в качестве разрушительного начала вселенной. В то же время, в некоторых традициях Индии, как например кашмирский шиваизм, Шива является абсолютным божеством, выполняющим функции и созидания, и разрушения.

В «Махабхарате» Ишана (одно из имен Шивы) называется «изначальным мужем (*адья пуруша*), единственно нетленным и вечным» и отождествляется с Брахмой и Вишну-Хари.

Согласно «Шива-пуране», является создателем и Вишну, и Брахмы. Олицетворяет одновременно разрушительное и созидательное начала. В индуизме имеет эпитет Махадев, что переводится как величайший из богов (девов). Пять божественных ролей Шивы: создание, поддержка, растворение, сокрытие и дарование благодати. Традиция поклонения Шиве называется шиваизм. Известен под именами Рудра, Шанкара, Шамбху, Махадева, Махешвара. Основная мантра Шивы «Ом намах Шивая», впервые в Ведах встречается в гимне «Яджур-веды» «Шатарудрия» или «Гимн ста Рудрам».

ТРИМУРТИ (*санскр.* – *имеющий три формы*) проповедуемое с первых веков Р. Х. учение брахманов о том, что божество проявляет себя как Брахма (Бог-творец), Вишну (Бог-хранитель) и Шива (Бог-разрушитель). ТРИМУРТИ -модель отражения Абсолюта в трех взаимодополнительных формах, соотносимых с космогоническими функциями создания, сохранения и разрушения мира и с соответствующими тремя верховными божествами пантеона — Брахмой, Вишну и Шивой.

6. ЮГА (букв. «пара», «ярмо») — в космологии индуизма — эры. Индуизм называет четыре юги, сменяющие друг друга циклически в указанной последовательности:

Сатья-юга или Крита-юга

Трета-юга

Двапара-юга

Кали-юга

В каждой последующей из юг внутри цикла понимание истины и нравственность уменьшаются, а невежество растёт. Конец Кали-юги должен ознаменоваться появлением Калки, 10-й аватары Вишну, очищающего мир и начинающего новую махаюгу

Сатья-юга также **Крита-юга** («век чистоты», «праведный век») — первая из четырёх юг, или эпох, в индуистском временном цикле. Золотой век истины и чистоты. Согласно представлениям индуизма, её продолжительность составляет 1 728 000 лет, а длительность человеческой жизни в Сатья-югу составляет 100 000 лет.

В эту эпоху природа отличается щедростью и обильностью, человечество живёт счастливо, не испытывая забот и повседневного тяжёлого труда. Нет социальных различий, как нет и государственной власти, а человеческое общество основано на полном равенстве всех его членов.

У людей существуют качества, которые являются основой религиозности: аскетизм, чистота, милосердие и правдивость. В Сатья-югу предписанной духовной практикой является медитация. В канонических текстах описывается, что в эту эпоху люди были богаты духовно, и могли медитировать в течение десятков тысяч лет.

Трета-юга — вторая из четырёх юг, или эпох, в индуистском временном цикле. Следует за Сатья-югой — эпохой совершенной нравственности, и предшествует Двапара-юге. Наиболее важными событиями этой юги были явление пятой, шестой и седьмой аватар Вишну — Ваманы, Парашурамы и Рамы. Трета-юга длится 1 млн. 296 тыс. лет и благочестие уменьшается на четверть, хотя люди по-прежнему очень возвышенны. Из четырёх брахманических качеств, аскетизма, чистоты, милосердия и правдивости, в Трета-югу в полной мере проявлены только три последние из них. Именно в эту югу человека начинают интересовать чувственные наслаждения. В это

время возникают человеческие пороки. Поэтому продолжительность жизни людей сокращается и составляет 10 000 лет. Основной духовной практикой и методом самоосознания в Трета-югу являются [ведийские жертвоприношения](#) Богу и дэвам. В жертву приносятся гхи, зерно и некоторые виды растений.

Двапара-юга — третья из четырёх юг, или эпох, в индуистском временном цикле. Следует за Трета-югой и предшествует Кали-юге. Согласно «Бхагавата-пуране» Двапара-юга закончилась в день «ухода» Кришны. Двапара-юга длится 864 тыс. лет и благочестие уменьшается на одну четверть. В эту эпоху рождаются болезни, а также появляются стихийные бедствия в природе. Из четырёх брахманических качеств: аскетизма, чистоты, милосердия и правдивости, в Двапара-югу в полной мере проявлены только два последних. Продолжительность жизни людей по сравнению с предыдущей югой сокращается в десять раз и составляет около 1000 лет. Основной духовной практикой и методом самоосознания в Двапара-югу является поклонение божествам в храме. В эту югу Вьяса, литературное воплощение Бога, разделил единую Веду на четыре части: «Ригведу», «Самаведу», «Яджурведу» и «Атхарведу».

Кали-юга — четвёртая из четырёх юг, или эпох, в индуистском временном цикле. Характеризуется падением нравственности, поскольку добро в мире уменьшается до одной четверти от первоначального состояния в век Сатья-юга. Варианты трактовки названия: «век демона Кали», «железный век», «век раздора». В индийской литературе приводятся разные датировки Кали-юги. Согласно пуранам, Кали-юга началась в полночь 23 января 3102 года до н. э. (по григорианскому календарю), что ознаменовало «уход» Кришны. Продолжительность Кали-юги составляет 432 тыс. лет.

В «Махабхарате» описывается, что это самый дурной век, в который от первоначальной добродетели остаётся лишь одна четверть, да и та к концу Кали-юги полностью разрушается. Уменьшается продолжительность жизни людей — в Кали-югу люди живут максимум до 100 лет. Наступает общая экономическая и духовная деградация, люди проявляют самые ужасные и отвратительные качества. Слабеют их мужество, ум и сила. Поведением людей начинают управлять злоба, зависть и [честолюбие](#)^[1]. Люди становятся лживыми и соблюдают лишь видимость жертв, даров и обетов. [Брахманы](#) прекращают творить молитвы, отступают от принесения жертв и чтения Вед, забывают о поминальных жертвах и едят, что придётся.

Тем не менее, утрата моральных ценностей и забвение долга в конечном счёте оборачивается против самих носителей зла и порока. Правители, ставшие в эту эпоху тиранами, не в состоянии ни держать людей в повиновении, ни защитить свои народы от нападения других народов, впавших в состояние варварства, забыв добродетели и приношение жертв богам. Кали-юга прекращается тогда, когда зло и насилие заполняют весь мир, который затем разрушается — пралайя. Таким образом, завершается **Маха-юга (Манвантара)**, и круг эпох возобновляется.

Каждой юге предшествует период названный в Пуранах *сандхья* — «сумерки», или переходный период, а за ним следует другой период такой же продолжительности, называемый *сандхьянса* — «часть сумерек». Каждый из них равен десятой доле юги. Продолжительность юг исчисляется годами дэвов — согласно «Бхагавата-пуране», каждый такой год равняется 360 годам смертных людей. Всего 4 юги делятся 12 000 лет дэвов или 4 320 000 лет смертных людей. Данный период из четырёх юг именуется «чатурьюгой» (или «махаюгой») и составляет тысячную часть кальпы, или двухтысячную часть суток Брахмы, равных 8,64 млрд лет. В течение одного дня Брахмы

миром правят четырнадцать Ману(четырнадцать «манвантар»). Таким образом одна манвантара длится 71 чатурьюгу.

МАХАЮГА - великая юга, большой цикл в мифологич. хронологии; подразделяется на более мелкие единицы — юги. 1 махаяга равна 4 югам или 12 тыс. божественных лет, что соответствует 4 320 000 человеческих лет.

7. **ШРУТИ** («услышанное») — в индуизме священные писания, тексты Вед. не имеющие автора и не относящиеся к какому-то определённом историческому периоду. Откровения, представляющие собой вечное трансцендентное знание, запись «космических звуков истины» и идущие от Божественного источника, в крайнем случае, высказываемые риши, которые черпают это знание из того же источника.

Понятие шрути противопоставляется **СМРИТИ** — тому, что хранится в человеческой памяти и имеет источником своего происхождения конкретные персоны.

Тексты шрути, как правило, классифицируются согласно делению Вед на четыре части:

Ригведа — «Веда гимнов»

Яджурведа — «Веда жертвенных формул»

Самаведа — «Веда песнопений»

Атхарваведа — «Веда заклинаний».

СМРИТИ (букв. память) - свящ. Предание, противоположаемое Откровению - шрути. Основой С. считалась традиция, мнение др. мудрецов, дававших свое истолкование буквы и духа свящ. Знания - Веды. Соответственно С. обладало меньшим авторитетом, чем сама Веда - шрути. В широком смысле к С. причислялись практически любые сакрально значимые тексты (за исключением шрути) - не только ведийской, но и эпико-пуранической традиции (напр., "Махабхарата"). В узком смысле слова название "С. " прилагалось к лит-ре дхарма-шастр и преимущественно не к др. дхарма-сутрам, а к более поздним текстам, составленным обычно в стихотворной форме ("Ману-смрити ", "Яджнавалкья-смрити", "Нарада-смрити").

8. **ДЖИВА**— понятие в индийской религиозно-философской традиции; духовное, вечное живое существо, душа.

Слово «джива» происходит от [санскритского](#) *дживас*, с корнем *джив* — «дышать». Оно имеет тот же самый индоевропейский корень, что и латинское слово *vivus* и русское слово *живой*.

В писаниях джайнизма и индуизма, конечная цель *дживы* описывается по-разному (в зависимости от конкретной философской школы):

«освобождение» от материального существования (мокша)

обретение чистой любви к Богу (бхакти)

освобождение от счастья и скорби материального мира, всё ещё пребывая в нём (дживанмукта).

В «Бхагавад-гите», джива описывается как неизменная, вечная и неразрушимая. Она не рождается и не умирает. Она никогда не возникала, не возникает и не возникнет. Она нерождённая, вечная, всегда существующая и изначальная. Она не гибнет, когда погибает тело. В «Бхагавад-гите» сказано, что джива не принадлежит к материальному миру, а имеет «духовную» природу. В процессе реинкарнации, после физической смерти тела, джива, в зависимости от своей кармы и индивидуальных желаний, принимает новое материальное тело.

Как человек, снимая старые одежды, надевает новые, так и джива входит в новые материальные тела, оставляя старые и

бесполезные.

Гаутама Будда хранил «благородное молчание» в ответ на вопросы о том, является ли джива и тело одним и тем же или разным.

Согласно джайнской философии, в состоянии полной неразвитости джива принимает форму, называемую *нигода*.

АТМАН («самость», «дух», «высшее Я») — одно из центральных понятий индийской философии и религии индуизма: вечная, неизменная духовная сущность, абсолют, осознающий своё собственное существование. Термин используется для описания высшего «Я» человека и всех живых существ. После «пробуждения» человек знает себя как «Атма» — «я не это, я ТО», «я есть абсолют, и я это знаю» — абсолют (человек) осознаёт своё существование. В качестве высшего субъективного начала, «абсолютного сознания», Атман соотносится с верховным объективным принципом, «абсолютным бытием» — Брахманом, в предельном случае отождествляясь с ним[1].

ДЖИВАТМА - Вообще - Единая всеобщая жизнь; но также божественный Дух в Человеке.

9. **ПРАКРИТИ** (*санскр.*), в др.-инд. **мысли** — *первонач.* субстанция, природные **условия** чего-либо, материальная основа и первопричина мира объектов. П. вечна, вездесуща, несводима к к.-л. конкретным элементам (*напр., к атомам земли, воды и т. п.*), которые возникают из неё, равно как и тонкие **элементы** (*ум или чувства*). В ряде *филос.* направлений П. противопоставляется пуруше (*сознанию, «Я»*); оба эти начала, рассматриваемые в санхье как самостоят. реальности, соединяются друг с другом, открывая начало эволюции. Существование П. в санхье обосновывается рядом аргументов: ограниченность и **взаимозависимость** всех объектов мира предполагает неограниченную и независимую причину их бытия; общие свойства разных объектов, вызывающие сходные ощущения, должны иметь общую причину и т. п. В ряде школ *инд.* мысли П. выступает как источник заблуждения: низшая **реальность** П. скрывает высшую реальность абсолюта. Согласно Раманудже, П., **время** (*кала*) и чистая **материя** (*шуддхататтва*) — три субстанции, лишённые сознания; П. недоступна восприятию или умозаключению, **существование** её доказывается лишь отсылкой к свидетельству Священного писания. В мифологии П. воплощает высшую волю творца и идентифицируется с майей (*иллюзией*) и с божественной жен. энергией — **шакти**.

10. **ИШВАРА** (*санскр.* властитель, господин) — в индийской религиозно-философской мысли личный Бог (ведантисты называют его Сагуна Брахманом — Брахманом с качествами). В отличие от трансцендентного бескачественного Абсолюта, Ниргуна (бескачественного) Брахмана Ишвара наделяется атрибутами божественного величия.

Найяик Ватсьяяна понимает Ишвару как особого рода Атмай, располагающий, в отличие от обычной души, исключительно благоприятной кармой и способностью непогрешимого познания (но не всеведения). Обладая йогическими силами, Ишвара тем не менее не является «освобожденным» Атманом, поскольку испытывает желания (исключительно благие). Ссылка на Ишвару появляется в вайшешике в связи с космогонической доктриной Прашастапады (в «Вайшешика-сутрах» она отсутствует), в которой ему отводится роль демиурга, конструирующего **мир** из вечных атомов, акаши (**пространство**, эфир), времени, системы пространственных мест, внутренних психических органов — манасов и атманов. Создав **условия** для того, чтобы индивидуальные души испытывали **удовольствие** или страдание в соответствии с плодами своих действий (**карма**), Ишвара вайшешики больше не вмешивается в ход событий. Он лишь надзирает за соблюдением религиозно-морального порядка —

[дхармы](#) и в конце космического цикла своею волей разрушает мир, чтобы души могли отдохнуть от бесконечных перерождений.

Синкретическая ньяя-вайшешика, превращая Ишвару-демиурга в личного Бога теистов, должна была вписать его как элемент базовой системы субстанций. Ишвара занял свое [место](#) в классе атманов, однако получил там исключительно привилегированное положение высшего Атмана, обладающего только положительными качествами и, по некоторым версиям, не подверженного кармической детерминации. Последующие авторы ньяи и вайшешики попытались вывести Ишвару из сферы каких бы то ни было моральных оценок, утверждая, что он вне дхармы. А коль скоро Ишвара не считается воплощением добра, то теологи ньяи избегают тем самым проблемы объяснения зла ([теодицея](#)).

В теистических школах веданты Ишвара рассматривается как средоточие всех совершенств и достоинств, в двайте — как обладатель нематериального тела, состоящего из сат-чит-ананды (бытия, сознания и блаженства). В вишишта-адвайте и кашмирском шиваизме Ишвара является не только инструментальной причиной, но и материальной основой мира (мир и души считаются “телом” бога), в двайта-веданте и шайвасиддханте, напротив, подчеркивается его трансцендентность по отношению к миру и индивидуальным душам. Однако в отличие от вайшешики, двайта настаивает на постоянном вмешательстве Ишвары в [развитие](#) мира и его [способности](#) изменять внутреннюю природу вещей.

Из религиозно-философских школ к Ишваре обращается и [йога](#) Патанджали, однако в ней он играет не столько теоретическую, сколько практическую роль (идеальный йог, [образец](#) для подражания). См. также ст. [Ишвара-вада](#), Нурицара-вада, Пралая, Сарга.

11. **МАЙЯ** (санскр. maуа — колдовство, мистификация, иллюзорность) — одно из универсальных понятий инд. религиозной и филос. [мысли](#), означающее как силу, так и результаты космической иллюзорной креативности, которой на уровне субъективной рецепции соответствует неведение ([авидья](#)) относительно истинной природы вещей, нередко также гипостазирующееся и в этом качестве выступающее ее синонимом. Первое [явление](#) этого понятия в общекосмологическом обличье происходит не ранее, чем в явно послебуддийской «Шветашватара-упанишаде». Здесь М. означает наряду с обычным заблуждением также Мировую силу. Великий Владыка (Махешвара) как «носитель заблуждения» (майин) создает из материи священного гимна стихи, жертвоприношения, все прошедшее и будущее, и весь [мир](#) «проникнут» его «членами»; сама же М. отождествляется с первоматерией мира Пракрити, а ее узами связывается индивидуальная [душа](#) (IV.9—10). Учение о М. как философски гипостазированном агенте эмпирического мира было логически необходимо веданте строгого монизма ([адвайта-веданта](#)): Абсолют-Брахман как мировое [сознание](#) в качестве «единого, без другого» должен был быть примирен с наблюдаемым миром множественности и становления. Тем не менее онтологическая и космологическая трактовка М. серьезно проблематизируется, вопреки распространенному мнению, не у Шанкары, но в последующей адвайта-веданте. Некоторые считали, что М. каким-то «неописуемым» образом локализуется в самом Брахмане, другие же связывали ее с индивидуальными душами ([джива](#)), а представители адвайтист-ской подшколы виварана Шрихарша и Читсукха (13 в.) акцентировали положительный, креативный [характер](#) М. Учение о М. было основной мишенью критики адвайты у вишнуитских ведантистов, тогда как в Европе 19 в. [оно](#) было воспринято с романтическим энтузиазмом.

12. **ТРИ ГУНЫ** Темпераменты

Так же как Доши являются составляющими тела, так и Гуны - это компоненты, присущие уму, их второе название «Ментальные Доши». Именно они определяют психологический тип личности каждого человека и описывают деятельность его мозга.

В Ведах говорится, что за внешними процессами творения, развития и уничтожения стоят тонкие силы, которые пронизывают весь физический мир. Это и есть Гуны.

Данное слово переводится с санскрита, как «качество». Гуны - это одно из базовых понятий [Аюрведы](#), описывающих основные качества Природы.

Они имеют широкое значение, которое может быть применимо ко всей жизни во Вселенной. Иными словами, Саттва, Раджас и Тамас, как качества, необходимы для созидания любого элемента в материальном мире. При этом каждый элемент имеет какое-либо преобладающее качество – Гуну.

Автор, переводчик и комментатор многих канонических текстов Шрила Прабхупада так говорит о чистых типах Гун: «Один – счастлив (Саттва), другой – очень активен (Раджас), третий – беспомощен (Тамас)».

В общем смысле, **Саттва-гуна** – умиротворение, духовность, просветление, спокойствие, невозмутимость.

Раджас-гуна – беспокойность, возбуждение, любое материальное начинание, динамика, сражение, борьба.

Тамас-гуна - деградация, разрушение, лень, апатия, депрессия, беспомощность, ошибочное восприятие.

Утро – время Саттвы, день – Раджаса, вечер – Саттвы, ночь – Тамаса.

Взаимодействие Гун

Гуны не существуют отдельно друг от друга, они всегда присутствуют в той или иной вещи, человеку или событию. Определяющее значение при этом имеет преобладание одной из Гун, циклично сменяющих друг друга. Бог и ангелы имеют больше Саттвы, человек – Раджаса, а у животных доминирует Тамас.

Современному человеку, стремящемуся жить в гармонии с собой, необходимо привести в баланс Саттву, Раджас и Тамас, поскольку в противном случае он чувствует себя угнетенным, обессиленным или чересчур возбужденным. В дальнейшем это может привести к заболеваниям и депрессивному состоянию.

При этом большое значение приобретает наш образ жизни и люди, которые нас окружают. Так, человек, вынужденный находиться в обществе раздраженных людей увеличивает Раджас-гуну, что приводит к умственному и физическому истощению.

Бхагавад Гита говорит о том, что среди трех Гун всегда существует борьба за доминирование, тем не менее, какая-то из них в большей или меньшей степени доминирует постоянно. Именно так формируется характер.

Каждый человек может распознать преобладание какой-либо из Гун, прислушавшись к себе, понаблюдав за своим поведением и способом реагировать на жизнь.

Влияние Саттвы

Когда сознание обусловлено Саттва-гуной, человек становится восприимчивым и внимательным, он не преследует выгоды, развивая в себе искренность, осознанность и преданность к Богу. В душе живет покой, гармония и чистота, она прозрачна, как хрусталь.

Бог и ангелы пребывают в Саттве

Саттва – это радость, легкость и ясность, она бежит от чувственных удовольствий, неподвластна болезням, тревожности и депрессии.

Действие этой Гуны заключается также в активации чувств, интуиции, способности к ясновидению и восприятия знаний.

Саттва увеличивается от духовных бесед с мудрецами, изучения священных писаний, повторения мантр и саттвической (вегетарианской) пищи.

К саттвичному типу людей относятся философы, мыслители и ученые.

Влияние Раджаса

Данная Гуна является наиболее активной, поскольку характеризуется возбуждением и движением. Раджас – это разжигание страсти, направленной на объект желания, неугомонность и неукротимые стремления.

Раджасический человек полон амбиций, похоти, жажды материальных ценностей.

Раджас – это пламя, которое сжигает человека, потому что он никогда не бывает полностью удовлетворен тем, что получает.

Человек в гуне Раджас бывает сжигаем страстями

Эта Гуна лишает человека пронизательности и объективного взгляда на мир, требуя признания его исключительности, престижа и богатства.

К раджасичному типу людей относятся в основном люди, обладающие лидерскими качествами.

Влияние Тамаса

Господство Тамас-гуны рассредоточивает сознание, позволяя ложному восприятию и ложным мыслям свободно проникать в него.

Такой человек не способен руководствоваться здравым смыслом, нередко он совершает глупые поступки, теряет способность к труду, проводит много времени во сне.

Под влиянием Тамаса человек ощущает бессилие, усталость и заторможенность

Тамас – это инертность, отсутствие мысли и невежество. Эта Гуна является виновницей ложного знания и тьмы, сгущающейся в душе человека.

У тамасичному типу относятся люди, предпочитающие действиям отдых, чаще всего это «совы».

Управление Гунами. Пища.

Каждый человек может управлять действием Гун, помимо физической активности и направленности мыслей, огромное значение при этом приобретает выбор пищи.

Саттвическая пища – это злаки, бобовые, крупы, фрукты, орехи, мед и молочные продукты. Она дает легкое и творческое состояние, поэтому такую еду следует включать в рацион, занимаясь умственной деятельностью, йогой и медитациями.

Раджасическая пища – это горькая, соленая, кислая, острая или приторная еда, которая принимается не в меру, в частности, мясо, кофе, чай, сахар и соль, а также большинство специй. Такая еда придает человеку чувство уверенности, поэтому ее стоит принимать в том случае, если Вы хотите ярко проявить себя.

Тамасическая пища считается безусловно вредной. К ней относится все жирное, несвежее, плохо усвояемое организмом, а также табак, алкоголь, лекарства и кондитерские изделия. Заставляя доминировать Тамас-гуну, эти продукты дают состояние вялости и лени, способствуя накоплению лишнего веса и нереализованности физической энергии. Целеустремленным, активным людям Аюрведа тамасическую пищу настоятельно рекомендует избегать.

13. **ТАТВЫ**. Санскритское слова «татва» имеет очень много значений: материя, основание, принцип, период, а в самом широком смысле это опора, на которой стоит мир. Кроме того, это и движение универсального эфира, связанное с естественной циркуляцией энергии. Все в мире существует в заданных ритмах. Особое значение придается пяти коротким, постоянно сменяющим друг друга периодам. Подобно тому, как ритмично и закономерно чередуются морские приливы и отливы, так же происходит и движение энергии в нашем мире.

На санскрите такие периоды именуются **татвами**.

Каждый период длится 24 минуты. Отсчет начинается с восхода Солнца. Каждому из периодов приписываются свои свойства. За два часа происходит полный цикл смены всех пяти татв и начинается следующий - с первого периода. Важно знать, какие дела следует начинать в тот или иной период, а какие следует отложить.

1 татва Акаша (цвет- черный, управитель - Сатурн) Во время этой татвы человек склонен к пессимизму и унылому настроению. Замедляется и интеллектуальное восприятие, человек не в состоянии понять даже самые простые вещи, наблюдается забывчивость. У людей интеллектуального труда в это время наблюдается заторможенность мышления и памяти. Тяжело в это время четко и ясно выразить свою мысль. Этот период требует сильной концентрации внимания. Лучше всего татва Акаша подходит лишь для медитации и самоуглубления.

Акаша - татва смерти. Любой врач может подтвердить, что очень часто люди умирают буквально в первые минуты после восхода Солнца. Обычно это смерть от упадка сил, от общего ослабления организма, после долгой и изнурительной болезни.

Время татвы Акаша благоприятно для: медитации, сосредоточенной работы, глубоких и серьезных размышлений, уединенного отдыха.

2 татва Вайю (зеленый и синий, Меркурий, Луна) - Отражает принцип движения и быстроты. Она связана с быстрыми энергиями, обменом информацией, любыми перемещениями и движением вперед. Эта татва развивает речь и чувства. Именно ее рекомендуется выбирать для интеллектуальной работы. Вообще в течение этой татвы желательно решать проблемы, нуждающиеся в быстром ответе.

Планы и действия, предпринимаемые в эту татву в ближайшем будущем могут резко измениться.

В период влияния этой татвы не рекомендуется совершать покупки. Вас могут обмануть: либо обсчитают, либо завьют цену, либо товар может оказаться не совсем качественным. Часто человек, приобретший что-либо в эту татву, впоследствии думает: «и зачем оно мне было надо?».

Для бизнеса Вайю-татва не особо удачна, разве что для коммуникативной и посреднической деятельности. Рекомендуется повременить заключать договора, подписывать важные документы или приобретать товары.

Время татвы Вайю благоприятно для: встреч, бесед, обсуждений, восприятия, переработки и выдачи информации, обучения, поездок и путешествий.

Неблагоприятно для: заключения договоров, сделок, вкладывания денег, упорядочивания дел, торжеств, решения юридических вопросов, покупок (особенно дорогостоящих), переселения на новое место жительства, поступления на работу.

3 Татва ТЕДЖАС (красный Марс). Она представляет силу формирования, дает человеку много энергии, производительных сил, но и стремление к противоречию, борьбе и разрушению.

Чаще всего она оказывает неблагоприятное влияние. Оно сказывается в том, что у человека проявляется склонность к спорам, неразумной борьбе, агрессивным и опрометчивым поступкам, проявляется также ревность, желание поспорить. Во время теджас-татвы легче всего вспылить, наговорить лишнего и т. п.

Для деловых взаимоотношений эта татва неблагоприятна тем, что партнеры будут постоянно бороться за превосходство. Неблагоприятно это время и для поездок. Время татвы Теджас благоприятно для: активных действий, спортивных мероприятий и зрелищ.

Неблагоприятно для: встреч, обсуждений, бесед, лекций, торжеств, решения юридических вопросов, переездов или переселения на новое место жительства, путешествий, поступления на работу.

4 Татва ПРИТХИВИ (Желтый, Юпитер) Эта татва - принцип жизни, носитель радости, справедливости и любви. Она способствует сохранению существующего, действует сглаживающе и объединяюще, олицетворяет закон и справедливость, здоровый оптимизм и гуманные действия.

Татва Притхиви лишена злобы, страха, зависти и страсти, она не несет отрицательных воздействий. Всякое дело, начатое в этот период, проходит успешно и благоприятно и, кроме того, оно прочно и надежно.

Во время татвы Притхиви нужно начинать все, что длительно и прочно - постройку дома, поиск или поступление на новую работу, переселение или переезд на новое место жительства (в другой дом или город), установление прочных связей. Все вопросы, которые вам необходимо обсудить с начальством, проблемы, которые необходимо решить в официальных инстанциях - лучше всего проводить в татву Притхиви. В этот период человек, защищающий свои права, найдет справедливых судей и адвокатов, которые успешно проведут его дело.

Отрицательных влияний эта татва не имеет.

5 Татва АПАС (Белый, Венера). Действует очень благоприятно, сохраняя и продлевая самые приятные проявления нашей жизни. Дает радость, мир, понимание, веселье и удовольствия разного вида. Считается временем красоты, любви, успеха, плодородия и накопления.

Обычно все негативные проявления Апас-татва моментально пресекает. Спор, возникший во время этой татвы, не будет иметь больших последствий, он быстро закончится перемием.

Во время Апас-татвы высока вероятность достижения благополучия, богатства и изобилия. Нет более благоприятного времени для заключения сделок, договоров, вкладывания денег и упорядочивания дел. Эта татва благоприятна для покупок, особенно украшений или одежды, так как купленная вещь приятна и долговечна. Очень хорошее время для начала новой работы, а также для переселения в новый дом.

Удачна она и для людей искусства, так как усиливает интуицию и пробуждает творческое начало.

Татва Апас сильно возбуждает все ощущения, особенно же тактильные и вкусовые. Отрицательное воздействие этой татвы сказывается в том, что у людей может появляться эгоизм, лень и склонность к излишним удовольствиям. В ее период лучше воздерживаться от алкоголя, иначе, несмотря на все благоприятные влияния возможны нежелательные последствия.

Время татвы Апас благоприятно для: поездок, экскурсий, походов, заключения сделок, договоров, вкладывания денег, упорядочивания дел, покупок, переселения на новое место жительства, садоводства, развлечений и зрелищ, творчества и занятий искусством, любовной и сексуальной жизни.

14. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЙОГИ

История йоги уходит своими корнями в древние времена. На нескольких печатях, найденных в долине реки Инд и относящихся к периоду Индской цивилизации (3300-

1700 года до н. э.) изображены фигуры в медитативных или йогических позах. Эти археологические находки указывают на возможность того, что население Хараппской цивилизации практиковало одну из древних форм йоги или родственной ей ритуал. Понятие йоги впервые упоминается в древнейшем памятнике индийской литературы «Риг-веде». Считается, что йога развилась из аскетических практик (тапаса) ведической религии, которые упоминаются в ранних комментариях к Ведам — Брахманах (датируемых периодом с X по VI века до н. э.). В Брахманах, в частности, в «Шатапатха-брахмане», присутствуют идеи единения ума, тела и души с Абсолютом. В Упанишадах, наиболее раннее упоминание йоги и медитации можно обнаружить в «Брихадараньяка-упанишаде», — одной из древнейших Упанишад, датируемой учёными X — IX веком до н. э. Основным источником, в котором отражено развитие концепции йоги, являются так называемые «средние» Упанишады (датируемые VI веком до н. э.), «Махабхарата» и «Бхагавад-гита», а также «Йога-сутры» Патанджали (II век до н. э.). В «Йога-сутрах» йога впервые была изложена как одна из школ («даршан») индуистской философии. Эта ранняя школа йоги ретроспективно получила известность под ретронимом раджа-йога с целью отличить её от других, более поздних школ.

19. ШАНКАРА — индийский религиозный философ и проповедник, основатель школы адвайта-веданта. В западной исследовательской [традиции](#) долгое время держалась датировка К. П. Тиле, относившего время жизни Шанкары к 788—820; однако в последнее время датировка сместилась к 7 — нач. 8 в. Шанкара родился в селении Калади в Керале; в индийской агиографической литературе он считается воплощением самого Бога Шивы. Еще в детстве приняв обеты бродячего аскета-санньясина, Шанкара начинает свою литературно-философскую [деятельность](#) под руководством учителя Говинды. К предшественникам Шанкары традиция причисляет Гаудападу, автора трактата «Мандукья-карики», учителей Бхартрипрапанчу и Сундарапандью, а также отчасти грамматиста Бхартрихари.

Основные труды: [Комментарий](#) («Бхашья») на «Брахма-сугры» Бадараяны, комментарии к основным Упанишадам, Комментарий к «Бхагавадгите», трактаты «Упадеша-сахасри» («Тысяча учений»), «Вивека-чудамани» («Жемчужина различения»), «Атма-бодха» («Пробуждение Атмана»), стихотворные циклы «Дакшинамурти-стотра» («Восхваление благодатного [Шивы]»), «Шивананда-лахари» («Волна блаженства Шивы») и др.

В 8 традиционном сознании [сущность](#) учения Шанкары выражена в популярном санскритском стихе: «Брахман — истина, мир — [ложь](#), душа неотличима от Брахмана». В целом [адвайта](#) Шанкары оказалась первой вполне оформленной и наиболее влиятельной школой в рамках веданты. Опираясь на тексты Священного Писания, Шанкара предлагает собственную интерпретацию отношений между Богом и миром; он стремится прежде всего примирить речения Упанишад о Брахмане как источнике вселенной с не менее авторитетными речениями о его неизменности. Согласно Шанкаре, Брахман — это высшая и единственная реальность; он не просто един — с точки зрения «высшей истины» (парамартхика) с ним никогда ничего не происходило, а все многообразие природно

го мира обязано своим феноменальным существованием майе, или «космической иллюзии». Майя — это творящая [сила](#) ([шакти](#)), или своего рода обратная сторона самого Брахмана; в своем гносеологическом аспекте майя тождественна авидье, или неведению. Именно майя-авидья мешает осознать, что духовное начало, или Атман, каждого живого существа абсолютно тождественно высшему Брахману. Освобождение индивидуальной души из-под власти иллюзии и прекращение сансарного цикла перерождений возможно лишь как возвращение ее к Брахману как чистому знанию.

Шанкара был не только философом-теоретиком, но и выдающимся религиозным деятелем, талантливым проповедником своего учения. Многочисленные агиографии повествуют о “диг-виджае” Шанкары, т. е. о “завоевании сторон света” — о странствиях адвайтиста, во время которых он участвовал в публичных диспутах и обращал в свою веру множество сторонников. Хотя упадок неортодоксальных учений в Индии начался еще до рождения адвайтиста, традиция связывает именно с именем Шанкары окончательное **вытеснение** буддизма из страны. Шанкара реформировал, а точнее, заново создал монастырскую организацию индуизма, во многом взяв за **образец** буддийскую сангху. В жизнеописаниях Шанкары перечислены десять основанных им индуистских монастырей и десять монашеских орденов аскетов-санньясинов; четыре из этих монастырей — в Шрингери, Канчи, Двараке и Пури — сохраняют свое **значение** и по сей день.

ДАТТАТРЕЙЯ. («данный Атри») — божество индуизма, воплощение Тримурти: Творца — Брахмы, Хранителя — Вишну и Разрушителя — Шивы. В вайшнавизме считается воплощением Вишну. Даттатрея родился у святого Атри Муни и его благочестивой супруги Анасуи.

ВАШИШТХА. («самый богатый», «великолепнейший») — в ведийской и индуистской мифологии один из семи божественных мудрецов, риши, духовный сын Брахмы, один из прародителей земных существ, муж Арундхати. В его ашраме проживала корова Нандини, которая кроме молока давала пищу его жителям, исполняя их желания. Из-за желания иметь эту корову Вишвамित्रа поссорился с Васиштхой и оставил своё царство.

Считается автором трактата, посвящённого ведийской астрологии «Васиштхасамхита». Выступает одним из главных героев «Йога-Васиштхи». Считается автором гимнов VII мандалы «Ригведы» (в анукрамани у трёх из 104 гимнов этой мандалы указаны также и другие авторы). Он также был семейным наставником правителей Солнечной династии. Описывается, что он всегда строго исполнял свой долг и следовал обрядам, предписанным священными писаниями. Васиштха был гуру Рамы (седьмой аватары Вишну). Он указал Раме путь к высшей цели жизни человека — мокше.

С именем Васиштхи связана Махамритьюмджая-мантра. Перед её воспеванием рекомендуется выразить почтение Ганеше и самому Васиштхе.

МАТСЕНДРАНАТХ. (Минанатх, Маччхендранатх) — йогин-нягах, мифический основатель натхапантха (секты "Путь натхов"), один из 84 великих сиддхов. Почитается и как учитель-гуру обожествленного натха Горакшанатха (Горакхнатха). Основатель тантрической секты в Сев.Вост. Индии (X—XI вв.), связанной с ваджраяной, особенно в Гималаях, где М. ассоциируется с первым сиддхом Луи-пада (Лухи-па), и с шиваизмом (Матсья — рыба, в образе к-рой М. внимал Шиве). Культ распространен по всей Индии, особенно в пригималайском регионе и в Махараштре. В Непале образ М. отразился в важнейшем культе неваров долины Катманду — Красного М. Патана и окрестностей: божества плодородия, риса, покровителя местной династии Малла, а затем и королевской династии всего Непала — Шаха. Образ М. идентифицируется с Бунга-дэо (архаич. местным божеством плодородия, андрогинным дарователем риса), а почитание Авалокитешвары Падмапани — покровителя неваров-буддистов ваджраяны и Карунамайи — тантрического божества Долины в средние века, с XVIII в. окончательно сливается с культом М., что связано с деятельностью в Непале секты (касты) кусле, или джогги (йоги). Осн. событие культа М. — праздник колесницы Красного М., где главное — шествие колесницы с изображением М. в период посевной

перед муссоном из бывшей столицы южной части долины г. Патан в древний храм М. — Бунга-дэо в Бунгамати. Почти два месяца гостения М. в деревнях и кварталах завершаются в первые дни муссона общей церемонией бхото джатра: демонстрацией одежд М., на к-рой присутствуют живые богини районов долины (Кумари), а также король Непала. Вокруг образа М. сложился комплекс легенд — о даровании неварам риса, о борьбе Горакхнатха с местными повелителями вод нагами, о вмешательстве в эту борьбу гуру Горакхнатха —

Мурти Горакшанатха в храме в Лакшмангархе, штат Раджастан, Индия

ГОРАКША. — махасиддха, ученик Матсьендранатха, основатель традиции натхов, ордена канпхатов или даршани, а также нового направления в тантре, в котором используются шабар-мантры, и хатха-йоги, элементы которой практиковали во многих религиозных традициях, таких как шиваизм, суфизм, буддизм и др.

Имя «Горакша» состоит из двух частей: «го» (санскр. गो) — *вселенная, чувства, тело*, и «ракша» (санскр. रक्ष) — *владыка, защитник*, что буквально переводится как «владыка вселенной» или «защитник чувств». Горакшанатха в Индии считают воплощением Шивы, покровителем всех йогов. Также его почитают в традиции буддизма важдараяны. Предания о нём широко распространены и разнообразны. Особенно много их в Непале, Бенгалии, западной Индии, Синде и Пенджабе.^[6] Биография Горкшанатха помещена в жизнеописании 84-х махасиддхов.^[7]

21. **РИШИКЕШ**— город, расположен в северной Индии (штат Уттаракханд), в предгорьях Гималаев. Этот святой город для приверженцев индуизма является мировой столицей йоги, в котором в древности жили легендарные святые мудрецы, а в XX веке — такие известные мастера йоги, как Свами Шивананда и Свами Омкарананда. В начале 1968 года группа The Beatles провела некоторое время в Ришикеше, изучая медитацию вместе с Махариши Махеш Йоги.

Ришикеш также известен как врата Гималаев и расположен в 25 км от другого святого индуистского города — Харидвара, являясь отправной точкой к древнейшим горным паломническим поселениям, таким как Бадринатх, Кедарнатх, Ганготри и Ямунотри.

В полутора часах езды от Дехрадуна, Ришикеш окружён с трёх сторон холмистыми предгорьями и лежит на высоте 356 метров над уровнем моря. Священная река Ганга протекает через город, и вдоль его слюдяных песчаных берегов расположены многочисленные ашрамы. Фактически здесь река выходит из горных ущелий и начинает своё полноводное движение по равнине.

ВРИНДАВАН. Вринда́вана или Бриндабан— город в округе Матхура штата Уттар-Прадеш, Индия. Является святым местом паломничества для последователей вайшнавизма. На месте современного Вриндавана в древности находился лес, в котором согласно верованиям индуистов Кришна во время своего земного воплощения 5000 лет назад проводил свои божественные игры. Вриндаван находится в 15 километрах от города Матхуры, который принято считать местом рождения Кришны. Вблизи города пролегает автострада Агра — Дели.

Вриндаван также называют «городом 5000 храмов» — по некоторым подсчётам, это число храмов, существующих в городе, большинство из которых посвящены поклонению Радха-Кришне. В кришнаизме Вриндаван считается священным местом, неотличным от вечной обители Кришны в духовном мире Голоки Вриндаваны.

Вриндаван — это то место на земле, где пять тысяч лет тому назад провёл Свои детские годы Господь Кришна, воплотившийся здесь в образе сына пастуха Махараджи Нанды и его жены — Яшоды. Младенцем Он бегал по земле Вриндавана, забегал

в соседские дома, разбивал горшки с простоквашей и свежим маслом и раздавал их содержимое своим друзьям — обезьянам. Когда Он немного подрос, он стал выходить вместе со своими сверстниками, мальчиками-пастушками, пасти телят. Время от времени эта пастушеская идиллия нарушалась вторжением какого-нибудь демона, посланного Камсой, и Кришне приходилось расправляться с ним, чтобы затем как ни в чём не бывало, возвращаться к прерванным на время незамысловатым пастушеским делам. Здесь, на этой земле Он поднял холм Говардхану, чтобы защитить жителей Вриндавана от потоков ливневого дождя, посланного на Вриндаван Господом Индрой. Здесь же, в лесах Вриндавана, когда Кришна немного подрос, Он тайком встречался с гопи — прекрасными девочками-пастушками. А затем, когда Ему исполнилось 16 лет, покинул пределы Вриндавана, чтобы больше никогда не возвратиться сюда.

Все эти игры для постороннего наблюдателя могут показаться обычными забавами мальчика-пастушка, или сказками, которые сочинил гораздый на выдумки народ Индии. Однако величайшие философы и ачарьи, великие духовные учителя прошлого, единодушны в том, что трансцендентные забавы, явленные взору жителей земли — это отблеск вечных духовных занятий Господа на Его планете в духовном мире — Голоке Вриндаване. Он явил эти игры, чтобы приоткрыть занавес невежества, скрывающий от людей материального мира то, что происходит в духовном мире, и каждое мгновение этих игр пронизано таким блаженством, что любой человек, который хоть как-то соприкоснётся с ними, может ощутить этот духовный нектар, а получив хотя бы каплю нектара, он уже больше никогда не сможет наслаждаться извращёнными удовольствиями материального мира. Ему всегда будет хотеться снова и снова испытывать эту необычайную сладость, которой пронизано каждое мгновение игр Кришны.

Город Вриндаван находится приблизительно в 120 километрах к югу от Нью-Дели, столицы Индии, и чтобы попасть в него из Нью-Дели, нужно сесть либо в вечно переполненный автобус, идущий на Агру, где стоит одно из семи чудес света — величественный Тадж-Махал, либо взять такси, которое за 3 часа довезёт нас до Вриндавана. Есть индийская поговорка, которая гласит, что во Вриндаван нельзя купить билет. Это действительно так — Вриндаван — это реплика духовного мира на земле, и далеко не всякий может попасть сюда. В былые времена, собираясь в паломничество во Вриндаван, люди со всех концов Индии, порой пешком, проходили многие тысячи километров под палящим солнцем. Научно-технический прогресс как будто облегчил эту задачу, однако даже сейчас, чтобы попасть во Вриндаван, человеку нужно разрешение Кришны. Легче всего получить это разрешение, если обратиться к одному из представителей Кришны.

Вриндаван — это город пяти тысяч храмов. Практически каждое здание, каждый дом во Вриндаване является либо храмом, либо гостиницей для паломников.

КАЙЛАС — гора в хребте Кайлас горной системы Гангдисе на юге Тибетского нагорья в Тибетском автономном районе Китайской Народной Республики.

Это самая высокая гора в своём районе, её дополнительно выделяет среди других четырёхгранная пирамидальная форма со снежной шапкой и гранями, ориентированными почти точно по сторонам света. Высота Кайласа до сих пор остаётся спорным вопросом — так, широко распространено утверждение, что Кайлас имеет высоту 6666 м; учёные расходятся во мнениях от 6638 до 6890^[11] м, что обусловлено способом измерения высот гор. К тому же, Гималаи считаются молодыми, так что высота их увеличивается в среднем с учётом обветривания породы на 0,5—0,6 см в год.

Расположение горы Кангринбоче (Кайлас)

Кайлас находится в отдалённой труднодоступной местности Западного Тибета и является одним из главных водоразделов Южной Азии. В районе Кайласа текут четыре главные реки Тибета, Индии и Непала: Инд, Сатледж, Брахмапутра и Карнали. В индуистской мифологии считается, что эти четыре великие реки начинают свой путь с Кайласа. Исходя из рельефа местности и согласно данным спутниковых снимков и топографических карт, все водные потоки, текущие с ледников Кайласа, впадают в озеро Ланга-Цо. В северо-западной части этого озера начинается река Сатледж^[11]. Таким образом, только река Сатледж несёт воды, текущие с Кайласа^[11]. С южного склона горы берёт начало один из её истоков (русло временного водотока, заложившегося по вертикальной трещине в центральной части тела горы — внизу, у подошвы горы, русло смыкается с конусом выноса временного водотока)

На южной стороне расположена вертикальная трещина, которая примерно по центру пересечена горизонтальной и напоминает свастику. Кайлас иногда так и называют «Горой Свастики»^[12]

АРУНАЧАЛА— священный холм в городе Тируваннамалай в штате Тамил-Наду, геологически отосится к Восточным Гхатам. Это одно из пяти основных мест паломничества в Индии для последователей шиваизма. У подножия холма Аруначала, который считается неотличным от самого Шивы, расположен храм Аннамалааяра (другое название — храм Аруначалешвары). Ежегодно, в месяц картигай (октябрь-ноябрь) по тамильскому календарю, здесь проходит пышный фестиваль огней «Картигай-дипам», в ходе которого на вершине холма зажигается гигантский огонь. У подножия холма также находится ашрам индийского гуру Раманы Махарши.

Самое раннее упоминание Аруначалы можно обнаружить в «Риг-веде». Описывается, что между творцом Вселенной Брахмой и её хранителем Вишну произошёл спор о превосходстве. Чтобы как-то остановить хаос, возникший в результате этого спора, Шива принял форму гигантского столпа света, а затем, в ответ на молитвы Вишну и Брахмы, принял форму холма Аруначалы. Детальное описание Аруначалы даётся Вьясой в Махешвара-канде «Сканда-пураны»¹.

На протяжении веков, многие великие индуистские святые и мудрецы выбирали своей резиденцией холм Аруначалу^[1]. На юго-восточном склоне холма находится пещера, в которой в период с 1899 по 1916 год жил Рамана Махарши.

8 СТУПЕНЕЙ РАДЖА-ЙОГИ (КЛАССИЧЕЧКОЙ ЙОГИ, АШТАНГА ЙОГИ, ЙОГИ ПАТАНДЖАЛИ:

Раджа-йога («царская йога»), также известна как классическая йога — одна из шести ортодоксальных школ в философии индуизма, которая базируется на «Йога-сутрах» Патанджали. Основная цель раджа-йоги — контроль ума посредством медитации (дхьяна), осознание разницы между реальностью и иллюзией и достижение освобождения. Так как практика раджа-йоги делится на восемь этапов, её также называют аштанга-йогой «восьмиступенчатой йогой».

Патанджали в трактате «Йога-сутры» даёт йоге весьма интересное наименование — аштанга, дословный перевод которого означает «восемь ступеней». Восемь ступеней [аштанга-йоги](#) можно рассматривать в качестве своеобразного руководства, как прожить полную и, главное, счастливую, жизнь. В связи с этим в йоге можно встретить немало нравственных и этических предписаний, наставлений о поддержании физического и психического здоровья. Выполнение этих «инструкций» помогает человеку приблизиться к новым духовным граням природы.

Согласно Патанджали, на первых *четырёх ступенях* человек совершенствует свою личность и обретает контроль над телом. Это своего рода подготовка ко второй стадии

внутреннего путешествия, по мере которого человек будет знакомиться со своим умом и чувствами, что, в конечном счете, поможет ему достичь высшего состояния сознания.

ВОСЕМЬ СТУПЕНЕЙ :

Яма– освоение основных этических правил.

Нияма – внешнее и внутреннее очищение через самодисциплину или индивидуальные правила поведения, дисциплинирующие ученика.

Асана – поза, положение.

Пранаяма – контроль над праной.

Пратьяхара – контроль над чувствами.

Дхарана – концентрация на объекте или на процессе практики, сосредоточение.

Дхьяна – созерцание, медитация.

Самадхи – соединение с Вселенской энергией, с Высшей Реальностью, с Богом.

Яма - *первая ступень*, под которой понимается совокупность этических норм поведения, определенным образом упорядочивающих наши отношения с другими людьми.

Яму трактуют еще и как некий универсальный закон, который, в сути своей, сводится к золотому правилу нравственности: не поступай по отношению к другим так, как ты бы не хотел, чтобы другие поступали по отношению к тебе.

Всего известно пять ям: Апариграха – не стяжательство, Брахмачарья – воздержание, Астейя – не воровство, Сатья – правдивость, Ахимса – ненасилие.

Нияма - *вторая ступень* йоги, относящаяся к самодисциплине, а также к духовной сфере в целом. На деле проявляется в регулярном посещении храмов, личных медитационных практиках, созерцательных прогулках и пр.

Пять ниям выглядят так: Ишвара Пранидхана – сдача на милость Бога, Свадхьяя – исследование самого себя и изучение священных текстов, Тапас – религиозное рвение и пыл, Самтоша – удовлетворенность и, наконец, Шауча – чистота.

Асана - Асанами называют *специальные позы*, применяемые в [практике йоги](#). Это ее *третья ступень*. Йогины убеждены: тело – это храм души, а потому уход за ним является важной стадией духовного роста. Благодаря практике асан человек становится более дисциплинированным, совершенствуется его способность к концентрации. Без всего этого медитация невозможна.

Пранаяма - *четвертая ступень* аштанга-йоги, на которой устанавливается контроль над дыханием. Это система техник, обучающих контролю над дыханием в процессе установления связи между ним, умом и эмоциями. «[Пранаяма](#)» дословно переводится как «расширение жизненной энергии». И это вполне закономерно, ведь занятия пранаямой – отличный способ омоложения организма и продления его жизни. Пранаяма может приобретать вид отдельной техники (в положении сидя выполняются определенные дыхательные упражнения) или составной части регулярной программы [занятий йогой](#).

Пратьяхара - *пятая ступень* аштанга-йоги, на которой чувства отвлекаются от внешних объектов. На этом этапе человек направляет свои усилия на то, чтобы обратить сознание внутрь себя и не нарушить внутренней сосредоточенности. Крайне важно при этом не отвлекаться на внешние раздражители.

После того как чувства прекратят свои брожения от одного предмета к другому, человек получает возможность пристальнее посмотреть на самого себя, разглядеть те исходные установки, которые предопределяют его жизнь и, вполне вероятно, мешают внутреннему росту.

Дхарана - Важно понимать, что каждая ступень аштанга-йоги – это некая подготовка перед последующей ступенью. На стадии пратьяхары создаются все условия для того, чтобы овладеть дхараной – концентрацией. Справиться со своим умом, отвлекающим

нас внутри, человек сможет лишь в том случае, если прежде сумеет абстрагироваться от внешнего мира.

Практика концентрации учит замедлению мыслительного процесса главным образом благодаря сосредоточению на каком-либо ментальном объекте: звуке, божественном образе, энергетическом центре в теле и т.д. Предполагается, что в процессе освоения предшествующих трех стадий человек обрел определенные навыки концентрации.

Однако в асане и пранаяме внимание, хоть человек и концентрируется на своих движениях, продолжает блуждать. Его фокус неизбежно смещается, стоит только человеку начать разбираться в нюансах дыхательных упражнений и поз. На *стадии пратьяхары* человек наблюдает сам себя, в дхарне же внимание обращено в одну точку. Результатом длительных периодов концентраций рано или поздно становится медитация.

Дхьяна - На *седьмой ступени аштанга-йоги* медитация (созерцание) основана на непрерывном потоке концентрации. Концентрация (дхарна) и медитация (дхьяна) – не одно и то же, между этими двумя состояниями есть тонкое различие.

Так, важным условием дхарны является однонаправленное внимание, в то время как дхьяна – состояние осознанности – не предполагает такого фокусирования вовсе. На этом этапе ум успокоен и пребывает в безмятежности, а потому не рождает новых мыслей. Для достижения этого состояния необходима выносливость и сила. Однако не стоит думать, что это вовсе невозможно. Помните о том, что йога – это процесс, наиважнейшее значение имеет само внутреннее путешествие.

Самадхи - Патанджали говорит о *заключительной стадии аштанги* как о состоянии блаженства. На данном этапе медитирующий и объект полностью сливаются, вследствие чего человек преодолевает границы собственного «я». Ему наконец-то приходит осознание глубокой связи с божественным, взаимосвязи всех живых существ. Наступает мир, который «превыше всякого ума». Медитирующий переживает истинное блаженство и единение с миром.

30. ЧАКРЫ и НАДИ. Учение о чакрах и нади достаточно древнее. Например классификация чакр и перечисление нади приводится в Дхьянабинду Упанишаде :

Чакры- Слово "чакра" ("чакрам") в переводе с санскрита означает буквально "колесо, круг". Чакры выделяются в теле как сфероидные излучающие энергию образования, от которых отходят лепестки — ближайšie к ним участки энергетических каналов. Чакры обладают многими свойствами.

Древнеиндийская традиция связывает функционирование чакр во множестве разных планов, построенных в основном на принципе соответствия макро- и микрокосма. С чакрами связывают особые свойства человеческой личности и поведения, т е. положительные и отрицательные свойства характера, активизацию тех или иных органов чувств.

Все **чакры**, за исключением муладхары, имеют поверхность (кшетрам) и основание (адхара). Чакра-кшетрам — внешняя поверхность **чакры** лепестками наружу, проекция каналов **чакры** в физическом теле. Субъективно в теле кшетрамы находятся сразу под кожей на глубине 2-3 см. Основание чакры (адхара) непосредственно примыкает к центральному каналу.

Месторасположение кшетрамов **чакр**:

- ~ свадхистаны — перед лобковой костью,
- ~ манипуры — пупок,
- ~ анахаты — центр груди,
- ~ вишуддхи — горловая ямка,
- ~ аджны — межбровье.

При концентрации на кшетрам энергия соответствующего элемента растекается по всему телу, от ног до макушки. Концентрация на кшетрам применяется для очищения каналов чакр и контроля элементов. Концентрация на основании чакры (адхаре), ближе к сушумне, служит для ввода праны в центральный канал.

Наиболее известны 7 чакр:

- ~ чакра муладхара,
- ~ чакра свадхистана,
- ~ чакра манипура,
- ~ чакра анахата,
- ~ чакра вишуддха,
- ~ чакра аджна,
- ~ чакра сахасрара.

Связи между чакрами

Пробуждение муладхары и аджны связано между собой. Мула-бандха, открывая муладхару, дает переживание энергии в межбровье (в аджна-чакре). Концентрация на кончик носа (насикагра-дришти), шамбхави-мудра (бхрумадья-дришти) дают опыт пробуждения в муладхаре. Концентрация на манипура-чакре также влияет на пробуждение энергии в муладхаре.

Концентрация на свадхистана-чакре увеличивает количество нектара, стекающего из сома-чакры.

Вишуддха, бинду и лалана-чакра также связаны. Пробуждение вишуддхи одновременно открывает бинду и лалану.

НАДИ (санскр. , «канал», «трубка») — система каналов, по которым в соответствии с представлениями Йоги и Тантры движется жизненная энергия (прана, Ци). **Система нади** подобна принципу меридианов в Традиционной Китайской медицине. Слово «**нади**», вероятно, происходит от корня *pad* «движение», «стимул», «колебание».

Энергия движется в теле, протекая по каналам. Грубые каналы — это кровеносные сосуды, вены, артерии, капилляры и нервы, лимфатические протоки. Они очищаются физическими кривыми.

Тонкие каналы (пранаваха-нади) — каналы энергетического тела (пранамайя-коша), по которым циркулирует грубая прана. Они очищаются пранаямами, асанами, мудрами.

Сверхтонкие каналы (манаваха-нади) — находятся в астральном теле (маномайя-коша). Очищаются визуализациями, ритуалами и медитациями. Эти каналы доступны лишь тем, кто может проникать в астральное тело. Каналы можно уподобить сети световодов, по которым распространяется энергия света, присущая сознанию. Если сеть повреждена или закупорена, то свет не проникает.

В йоге особенно важны три канала: **ида**, **пингала** и **сушумна**. Обычно сушумна у людей не пробуждена, а прана активно течет по боковым каналам. В центральном канале содержится тончайшая прана недвойственного света. Первоначальной задачей практика в Кундалини-йоге является очищение сети каналов, открытие чакр, развязывание узлов и перенаправление энергии из боковых каналов в центральный канал. Когда ветры собираются в центральном канале, ум йогина полностью освобождается от иллюзии двойственности и становится неподвластным рождению и смерти.

При рождении человека первым появляется центральный канал, затем, выйдя из него, праны образуют зачатки элементов физического тела. При введении ветров в сушумну происходит возврат энергий нашего «я», увязших в сансаре. Когда ветры поступают в центральный канал, йогин автоматически входит в естественное состояние, открывает Природу Ума.

Прана всегда следует за умом. Если йогин концентрирует ум на точке в теле или **чакре**, то прана собирается там. Практикуя Шат-чакра-йогу, йогин тренируется силой воли собирать прану в энергетических центрах с целью развязывания узлов в **нади** и выплавления сущностных капель (бинду), находящихся в теле. Развязывание узлов в нади и расплавление капель вводит энергию в центральный канал и освобождает сознание йогина от влияния прошлых карм, даря Освобождение.

По некоторым источникам канал Ида начинается, слева от позвоночника, проходит вдоль него и заканчивается у левой ноздри. Канал Пингала начинается справа от позвоночника, проходит вдоль него до правой ноздри. Согласно другим теориям эти каналы проходят по спирали и пересекаются в местах расположения чакр. Согласно представлениям индуизма, йоги: канал **Ида** относится к женскому типу, а **Пингала** к мужскому типу энергии.

Сушумна — главный канал, которому подчинены все другие. Он начинается в муладхара **чакре** в районе копчика, проходит вдоль позвоночного столба, пронизывает полость в основании черепа (талу) и заканчивается в сахасрара **чакре** на макушке головы

В районе сахасрары центральный канал разделяется на две ветви: переднюю, проходящую через **аджна чакру** до брахмарандры, и заднюю, идущую через затылок к брахмарандре.

Оставаясь в месте для практики, узнав как направить ветер в сушумну и заставив прану течь, йогин удерживает ее в **брахмарандре (самой верхней части макушки)**, центре высшего Просветления. Когда энергия Кундалини пробуждена, она, поднявшись по сушумне, пронизывает **чакры**, насыщая мозг. Конечная точка, где энергия должна останавливаться — это макушка головы (брахмарандра), в ней должна находиться энергия Кундалини. Истинный йогин должен поднять красную каплю до брахмарандры и опустить белую каплю до кончика полового органа. До тех пор, пока энергия Кундалини остается в брахмарандре, йогин находится в самадхи.

Брахмарандра называется «отверстием Брахмана» или «десятой дверью» (дашамдвара). Когда йогин оставляет тело, он выводит свои праны через брахмарандру, такой способ Освобождения называется «освобождение в одном черепе» (капала-мокша). Все другие **нади** связаны с сердцем и выходят из центра груди, только **сушумна-нади** выходит наружу, пронизывая голову, поэтому, когда йогин оставляет тело через брахмарандру, он достигает бессмертия.

Внутри огненно-красного канала есть светящаяся ваджра-нади, по которой движется Кундалини тонкого тела. Она имеет качество элемента ветра. Ее природа — раджасическая, солнечная.

*«Внутри сушумны есть **читрини-нади**, в ней тончайший из всех проходов, называемый брахмарандра. Сверкающая пятью цветами, движущаяся в центре сушумны, эта читрини — самая жизненная сердцевина и всего тела и сушумны».*
Йогин должен выполнять практики очищения нади.

МУЛАДХАРА - местопребывание Кундалини в копчике, самом нижнем позвонке. Символически - это лотос с четырьмя лепестками.

СВАДХИСТАНА - энергетический центр над половыми органами. Символически обозначается лотосом с шестью лепестками.

МАНИПУРА - центр в области пупка; лотос с десятью лепестками.

АНАХАТА - чакра сердца; лотос с двенадцатью лепестками.

ВИШУДДХА - чакра, расположенная в области щитовидной железы; лотос с шестнадцатью лепестками.

АДЖНА - чакра в центре лба между бровями. Символически обозначается лотосом с двумя лепестками.

САХАСРАРА - Вишну, местонахождение положительного полюса на макушке головы. Обозначается цветком лотоса с одной тысячью лепестков.

НИРВИНА - чакра над головой, находящаяся в восьми сантиметрах от макушки. Эта восьмая чакра является самой важной, так как представляет бессмертную душу человека. Но для простоты изложения учения, в школах для начинающих садхаков объединяют две высших чакры в одну, называют ее там Сахасрара.

38. ЗНАЧЕНИЕ СИМВОЛОВ

Раковина (шанкха) – олицетворяет рождение Вселенной из первородного звука и пяти элементов. Используется для изгнания демонов и вредоносных существ, очищения помещений, гармонизации пространства. Символизирует победу божества. Закрученная по часовой стрелке она указывает на Вишну, против часовой – на Шиву. Используется для призывания и проявления божественных энергий. Раковина, открывающаяся на правую сторону (дакшина-шанкха) – высоко ценится и приносит счастье.

Трезубец (тришула) – символ победы и власти над тремя гунами (саттва, раджас и тамас), олицетворяет проявленный мир, иногда может изображаться в виде стебля лотоса и цветка с тремя лепестками. Трезубец является оружием, устрашающим демонов.

Цветок лотоса – символ ясности, чистоты, незапятнанности и совершенства. Каждая часть цветка имеет особое значение. Стебель означает, что жизнь происходит из вод первозданного хаоса (океана Экарнава), цветок означает изначальное лоно Великой Матери, раскрывающийся цветок – Солнце, лепестки – его лучи, бутон – изначальную чистоту.

В Древней Индии лотос выступает как символ творческой силы, как образ сотворения мира. В лотосе усматривали символ Вселенной, отображение земли, которая плавает, подобно цветку по поверхности океана. Раскрытая чашечка цветка, расположенная посередине, — гора богов Меру.

В Упанишадах творцом и хранителем мира становится Вишну. Он — начало, середина и конец всего мира. Когда Вишну просыпается, из его пупа вырастает цветок лотоса, а в нем рождается Брахма, созидатель миров. В центре небесного рая Вишну течет небесный Ганг, дворец Вишну окружают пять озер с синими, белыми и красными лотосами, которые блестят, как изумруды и сапфиры.

С лотосом связана супруга Вишну — Лакшми, богиня счастья, богатства и красоты. Согласно одному из мифов, когда боги и асуры пахтали океан, из него с лотосом в руках вышла Лакшми. По другим представлениям, Лакшми возникла в самом начале творения, всплыв из первозданных вод на цветке лотоса; отсюда ее имена Падма или Камала («лотосная»). Трон в виде лотоса — атрибут большинства индуистских и наиболее почитаемых буддийских божеств.

Лингам, Шивалингам — в древнеиндийской мифологии и некоторых течениях индуизма символ божественной производящей силы.^[2] Наибольшее распространение получил в шиваизме, как поклонение *лингаму* (символу Шивы) и женскому символу «*йони*» (символу *шакти* (женской стороны) Шивы в различных её проявлениях — Парвати, Кали и других).^[2] Хотя некоторые направления шиваизма — в основном, лингаиты — в своей практике используют *лингам* без *йони*.

В качестве ритуальной скульптуры представляет собою вертикально поставленный цилиндр с закруглённой или полусферической вершиной, обычно поднимающийся из

йони — основания в виде круга, реже в виде квадрата. По сторонам цилиндра могут быть изображены скульптурные образы богов. Считается, что образ «*линга-йони-мурти*» символизирует собою неделимое единство мужского (Шива) и женского (шакти Шивы) начал, от соединения которых исходит жизнь.^[3]

39. МАНТРА («орудие осуществления психического акта»^[1], в ином толковании — «стих», «заклинание», «волшебство»^[2]) — священный текст в индуизме, буддизме и джайнизме, как правило требующий точного воспроизведения звуков, его составляющих.

Мантры часто сравнивают с псалмами, молитвами и заклинаниями. Индуисты полагают, что мантра — это определённая форма речи, оказывающая существенное влияние на разум, эмоции и даже на внешние предметы. Обычно мантра представляет собой сочетание нескольких звуков или слов на санскрите. При этом каждое слово, слог или даже отдельный звук мантры может иметь глубокий религиозный смысл (например одна из наиболее известных мантр — сакральный звук «Ом» в некоторых религиозно-философских учениях принято считать комбинацией трёх звуков (А, У и М), каждый из которых, в свою очередь, имеет разнообразные смыслы и толкования).

Существует два главных класса мантр. Первый класс включает в себя мантры, требующие передачи-посвящения от лица, осуществившего в своей практике силу мантры и испытавшего её результаты. <...> Второй, как считается, производит результаты вне зависимости от такой передачи.

В этом случае важно тщательно воспроизводить звучание. Важнейшая краткая индуистская мантра — Ом.^[1]

Мантры имеют ведийское индуистское происхождение — священные тексты индуизма содержат множество мантр. Позднее мантры были адаптированы в буддизме и джайнизме.

В ряде индуистских текстов утверждается, что мантры доступны только трём высшим варнам, а все остальные должны исполнять садхану без декламации мантр^[3].

ГАЯТРИ МАНТРА— ведийская мантра на ведийском санскрите, имеющая большую важность в индуизме. Мантра посвящена божеству Савитару и имеет стихотворный размер *Гаятри* (отсюда её название). Состоит из 24 слогов, взятых из гимна «Риг-веды» авторство которого приписывается риши Вишвамित्रе. Чтение мантры предваряется слогом ॐ «Ом» и формулой भूर्भुवः स्वः bhūr bhuvah̥ svaḥ известной как *маха-вьяхрити* — великое изречение — «великая мистическая фраза». Это предписывается в «Тайттирия-араньяке», где указано, что чтение священных писаний должно предваряться пением «Ом», тремя вьяхрити и Гаятри.^[1]

Поскольку в мантре упоминается Савитар, мантра по его имени называется также **Савитри**. Некоторые индуисты считают воплощением этой мантры богиню Гаятри. Гаятри-мантра прославляется в нескольких писаниях индуизма, включая такие как «Ману-смрити», «Харивамша» и «Бхагавад-гита». Польза от воспевания мантры описывается как мудрость, постижение и просветление.^{[2][3][4]} Пение мантры является важной частью церемонии упанаяны, и долгое время было частью ежедневных брахманских ритуалов. Реформаторские движения в индуизме распространили практику повторения мантры на женщин и на все касты, и её употребление теперь широко распространено.

КИРТАН(а), или **санкіртан(а)** (санск. — «повторять»)^[1] — форма духовной практики в индуизме и сикхизме, заключающаяся в коллективном воспевании имён и славы Бога. Киртан практикуется во всех направлениях индуизма, но наибольшее распространение эта практика получила в вайшнавизме.

Киртан проводится следующим образом: сначала ведущий поёт целиком или по частям мантру, затем все хором её повторяют, затем снова вступает ведущий и т. д. Пение обычно сопровождается на мридангах и караталах (маленьких цимбалах), также используется фисгармония и иногда другие инструменты. В киртане, как правило, используются традиционные мелодии. В традиции гаудия-вайшнавизма, во время пения принято танцевать, — танец считается одним из важных элементов кришнаитского бхакти. Киртаны обычно начинаются медленно, а затем ускоряются. Для каждой стадии киртана существуют свои ритмы мриданги и каратал.

МАХАМАНТРА. Мантра «Харе Кришна» на санскрите, записанная деванагари.

Мантра «Харе Кришна» состоит из 16 слов, которые являются именами Бога на санскрите: Харе, Кришна и Рама. Существует два варианта мантры, различающиеся последовательностью слов:^{[4][1]}

Вариант 1

**Харе Кришна Харе
Кришна
Кришна Кришна Харе
Харе
Харе Рама Харе Рама
Рама Рама Харе Харе**

Вариант 2

**Харе Рама Харе Рама
Рама Рама Харе Харе
Харе Кришна Харе
Кришна
Кришна Кришна Харе
Харе**

Одни индийские философские школы считают, что порядок слов в мантрах не имеет значения, тогда как другие утверждают, что при его нарушении мантра теряет свою силу. **Харé Кри́шна** (санскр. हरे कृष्ण, Hare Kṛṣṇa ^{IAST}) — индуистская мантра на санскрите, которую также называют «махамантра» («великая мантра»)^[1] Состоит из 16 слов, которые являются именами Бога на санскрите: Харе, Кришна и Рама. Возможно, самое раннее упоминание мантры «Харе Кришна» содержится в «Калисантаранупанишаде»^[2] — одной из Упанишад, примыкающей к «Яджурведе». В начале XVI века мантра «Харе Кришна» была популяризована в Индии индуистским святым Чайтаньей, а начиная с 1960-х годов получила широкую известность за пределами Индии благодаря проповеди кришнаитского гуру Бхактиведанты Свами Прабхупады и последователей основанной им религиозной организации «Международное общество сознания Кришны».

Считается, что слушание, повторение или пение мантры «Харе Кришна» возвышает сознание практикующего, переводит ум с материалистической платформы на трансцендентную, освобождает от последствий кармы. В гаудия-вайшнавизме считается, что повторение мантры «Харе Кришна» позволяет достичь высшего совершенства жизни — чистой любви к Кришне.

42. РЕИНКАРНАЦИЯ (Переселение душ, перевоплощение)— группа религиозных философских доктрин представлений, согласно которым бессмертная сущность живого существа (в некоторых вариациях — только людей) перевоплощается снова и снова из одного тела в другое. Эту бессмертную сущность в различных традициях называют духом или душой, «божественной искрой», «высшим» или «истинным Я»; в каждой

жизни развивается новая личность индивидуума в физическом мире, но одновременно определённая часть «Я» индивидуума остаётся неизменной, переходя из тела в тело в череде перевоплощений. В ряде традиций существуют представления о том, что цепь перевоплощений имеет некоторую цель и душа в ней претерпевает эволюцию. Представление о переселении душ присуще не только ряду религиозных систем, но встречается также в отрыве от какой-то религиозной системы (в личном мировоззрении).

Доктрина реинкарнации является центральным положением в большинстве индийских религий, таких как индуизм (включая такие его направления как йога, вайшнавизм, и шиваизм), джайнизм, и сикхизм^[4]. Идея переселения душ также принималась некоторыми древнегреческими философами, такими как Сократ, Пифагор и Платон. Вера в реинкарнацию присуща некоторым современным языческим традициям, движениям нью-эйдж, а также принимается последователями спиритизма, некоторыми африканскими традициями, и приверженцами таких эзотерических философий, как каббала, гностицизм и эзотерическое христианство.

43. КАРМА буквально переводится как «действие», «деятельность» или «работа»^[43] и может быть описана как «закон действия и воздаяния»^[44]. Согласно Упанишадам, сознание человека, читта или четана, представляет собой тонко-материальный орган, который с помощью праны отражает сознание души (дживы или атмана). Читта — это совокупность манаса (подсознательного ума), ахамкары (эго, системы представлений о себе) и буддхи (сознательного ума, воспринимающей способности). Прана — это посредник между дживой и читтой, которая является первым и самым тонким материальным элементом. Описывается, что джива, насыщающая прану сознанием, находится в районе физического сердца человека. Читта — это хранилище материального опыта индивидуума с огромным количеством самскар (впечатлений, отпечатков) от любых действий, которые он совершает, как на физическом, так и на умственном уровне. Накопленная в нём информация выступает как призма, сквозь которую человек смотрит на мир. Всё, что он видит, он сравнивает со своим прошлым опытом, таким образом воспринимая реальность в искажённом виде. Самсары сохраняются и переносятся из жизни в жизнь в сознании индивидуума. В каждой жизни самсары формируют единственную в своём роде психо-физическую природу человека, определяя его наклонности и желания, определяя его карму^[45]. Таким образом, концепция всеобщего, нейтрального и безошибочного закона кармы непосредственно связана с реинкарнацией, а также с личностью индивида, его качествами и его семьёй. Карма сплетает вместе понятия свободы воли и судьбы. Круговорот «деятельности, последствий деятельности, рождения, смерти, и рождения заново» называется сансарой. Понятия реинкарнации и кармы лежат в основе индуизма и различных направлений в его философии и верованиях. В «Бхагавадгите» утверждается: *«Как человек, снимая старые одежды, надевает новые, так и душа входит в новые материальные тела, оставляя старые и бесполезные»*

Мир сансары обеспечивает эфемерные наслаждения, которые поддерживают в человеке желание родиться снова и снова ради услаждения бренного материального тела. Освобождение из мира сансары через достижение мокши приносит вечное счастье и умиротворение^{[47][48]}.

44. ЗВУКИ АНАХАТА. ШАБДА- Мистические голоса и звуки, слышимые Йогом в начальной стадии своей медитации. Третье из четырех состояний звука, иначе называемое Мадхьямой, - четвертым состоянием будет его восприятие физическим слухом. Звук в его предыдущих стадиях неслышим, кроме как для тех, кто развили свои внутренние,

высшие духовные чувства. Эти четыре стадии называются соответственно: Пара, Пашьянти, Мадхьяма и Вайкхари.

Анахата-нада (Анахата-шабда)- это неударный звук, слышимый в анахата-чакре.

Звуки анахаты связаны с праной (жизнью), с энергией, сливаясь с сознанием она растворяет ум, а также энергетические блоки в теле. Не случайно тексты говорят, что человек избавляется от болезней и начинает слышать наду одновременно.

45. БУДХИ – санскр., от будх - бодрствовать, пробуждать, замечать, воспринимать, понимать, познавать), в инд. философии общее обозначение познават. способностей; интеллект, ум, способность различения, восприятие, суждение; тонкая субстанция всех умств. процессов. В понятии Б. др.-инд. мысль попыталась связать духовный и материальный аспекты существования (Б.- ключевой момент при переходе от материи к сознанию). Теория Б. наиболее разработана в школе санкхья, где Б. соединяет космология, и познавательнопсихологич. планы Вселенной. После соприкосновения первичной материи (пракрити) с «Я» (пурушей) возникает махат - первый продукт эволюции, выступающий в психологич. плане как Б. Когда в пракрити преобладает светлая гуна (см. Гуны) саттва, Б. выявляет как самого себя, так и мир объектов, характеризуясь добродетелью, отрешенностью, познанием. При преобладании гуны тамаса Б. характеризуется несовершенством, пороком, привязанностью, неведением. Б. доставляет нуруше результаты чувств, восприятия и извлекает для него из всей сферы опыта удовольствие; тем самым Б. становится как бы формой пуруши и представляется разумным, хотя у Б. как порождения пракрити вообще нет сознания. В санкхье Б. трактуется и как вечный, и как не вечный; как проявляющий свои функции и не проявляющий их (подобно производящей силе семени в зародыше). Б. не может быть воспринят самим собой (сознание не воспринимается сознанием) и, следовательно, не может выступать как собств. объект; Б. воспринимается лишь через «Я».

В веданте Б. наряду с манасом, читтой и аханкарой - один из аспектов единого внутр. органа. Идея пробуждения (нового становления), присутствующая в В., получила дальнейшее развитие в буддизме, где слово «Б.» обозначает просветление, обретение высшего знания, обладателем к-рого был Будда [букв.- пробужденный, просветленный (знанием), мудрый].

МАНАС - (санскр. manas, от корня [man](#) — думать) — в индийской философии обозначение психической [способности](#) координации и синтезирования деятельности моторных и сенсорных органов (индрий); манас также отвечает за то, чтобы чувственные данные поступали к субъекту познания (см. [Атман](#), Пуруша) в определенной последовательности и чтобы психомоторные желания последнего без промедления передавались соответствующим “исполняющим органам”. Манас часто выступает как ядро психической индивидуальности, определяющий [специфический](#) способ познания и действия личности. Распространенный перевод манаса как “ума” (англ. mind) может ввести в [заблуждение](#), поскольку санскритский [термин](#) обозначает не активную познавательную [способность](#) (как “ум” в европейской [традиции](#)), а бессознательный инструмент, [деятельность](#) которого направляется сознательной душой. Большинство школ включало манас в [число](#) индрий, некоторые из них приписывали ему, помимо его обычных функций координатора, способность к особому роду восприятия (манаса [пратьякша](#)).

В санкхье манас вместе с аханкарой (“это”) и [буддхи](#) (“интеллектом”) формирует внутренний [орган](#) (см. [Антахарана](#)). В вайшешике манас выступает в качестве своеобразного помощника атмана, [существование](#) которого объясняет, почему в одном случае познавательный контакт атмана, органов чувств и объектов приводит к

возникновению знания, а в другом случае не приводит, почему акты познания возникают не одновременно, а последовательно, каким образом происходит припоминание (см. Смршпи), а также [восприятие](#) внутренних эмоциональных состояний (радости, страдания и т. п.).

В отличие от ведантистов, считавших манас всепроникающим, подобно Атману, и мимансака Кумарила Бхатты, видящего в нем субстанцию среднего размера, [вайшешика](#) представляет манас как особого рода [атом](#) (amī). Атомарностью манаса вайшешики объясняли составленность процесса познания из серии актов: [манас](#), в силу своего крайне малого размера, способен в единицу времени вступить в контакт только с одним органом чувств и породить в душе только одну “единицу” знания. Манас — материален (murta), но в отличие от обычных материальных вещей, постоянно активен, способен перемещаться очень быстро и даже выходить за пределы тела (в особых йогических состояниях). Благодаря его скорости, смена чувственных восприятий (визуальных, слуховых и т. п.) происходит так быстро, что человеку кажется, что он видит, осязает и слышит одновременно.

Помимо учений, связывающих манас с определенными психическими функциями, он часто символизирует некую эмпирическую [ментальность](#), “необработанный ум”, чуждый духовной дисциплине и потому постоянно мечущийся. Так, в мимансе манас уподобляется демону, являющемуся причиной всех несчастий человека (“нет у человека худшего врага, чем манас”). В учениях йоги неустойчивость манаса ([синоним](#) читта-вритти) считается препятствием к освобождению [мокша](#) (см. [Мокша](#)), поэтому его стабилизация выступает одной из главных задач [йога](#).

ЧИТТА— (санскр. citta — мысль) — общеиндийский философский [термин](#), обозначающий менталитет прежде всего как [единство](#) механизмов индивидуального сознания. В текстах Палийского канона читта уподобляется светоносной природе, “окрашиваемой” внешними объектами (Ангуттара-никая 1.11). В абхидхармистской “Пракаранападе”, приписываемой Васумитре, [дхармы](#) каталогизируются в пяти рубриках, три из которых включают чипу, факторы, сопровождающие читту, факторы “расторжения” связи с читтой. Читта определяется как синоним манаса и виджняны и как [осознание](#) объектов, опирающееся на б чувств (включая манас) и соответствующую им объектную сферу (I, §2). Факторов, связанных с читтой, насчитывается 20 (начиная с основных эмоциональных состояний и кончая высшим “умозрением”). В том же тексте, как и в “Абхидхармакоше” (гл. VII), рассматриваются 10 разновидностей функционирования читты, при этом различаются “чистые” и “нечистые” осознания объектов. В ином онтологическом контексте читта занимает важное [место](#) в идеализме йогачары, согласно которому [мир](#) есть не что [иное](#), как чипа, обращающаяся на себя (читтаматра-вада). В “Йога-сутрах”, не без влияния буддизма, читта становится основным исходным понятием йоги, ибо [цель](#) йоги декларируется как “прекращение колебаний чипы” . Эти “колебания читты” распределяются (как и у буддистов) на “загрязненные” и “не загрязненные” аффектами и классифицируются как средства познания предметов, создание безреферентных мыслительных конструкций, [заблуждение](#), сон и память . Спонтанная [деятельность](#) чипы сравнивается Вьясой с течением реки, один из потоков которой, устремленный к чувственным объектам, перекрывается бесстрашием, другой же, стремящийся к “различению”, поддерживается йогической практикой. В веданте чипа — четвертый [компонент](#) “внутреннего инструментария” ([антахкарана](#)). В ее текстах чипа определяется то как “осознание” (четана), то как память. По “Вивекачудамани”, приписываемой Шанкаре, чипа постоянно интересуется внешним миром

СУКШМА-ШАРИРА (санскр. sukṣma-sarīra — тонкое тело) — субтильная структура, опосредующая связь между духовным началом и физическим телом. Концепция сукшмашариры принимается некоторыми школами индийской философии для объяснения трансмиграции. Истоки концепции восходят к шраманскому периоду, когда различались Атман материальный, “состоящий из ума”, и бесформенный. Согласно санхье, сукшма-шарира состоит из 18 компонентов (3 элемента антахкараны + 10 индрий + 5 танматр) и является субстратом когнитивно-перцептивно-моторных способностей. По “Санхья-карике”, сукшма-шарира возникает раньше физических тел, перманентно в сравнении с ними (“растворяется” только в конце каждого мирового периода), “пропитано” диспозициями сознания (см. Бха“а), движимо целями Пуруши и по всемогуществу Прекрати надевает, подобно актеру, любые телесные костюмы в зависимости от предыдущего состояния индивида. Веданта признает и “причинное тело” (карана-шарира), пребывающее в периоды “космических ночей”.

47. БОЖЕСТВА-УПРАВИТЕЛИ ЧАКР : В разных книгах чакрам приписываются разные божества.

Свами Шивананда: основных чакр шесть: муладхара, свадхиштхана, манипура, анахата, вишуддха и аджня. Божества – управители чакр: Брахма, Ганapati, Вишну, Рудра, Садашива и Шамбху.

48. НИРГУНА И САГУНА.

Ниргуна необусловленный, не имеющий качеств - саттвы, раджаса и тамаса.

Ниргуна Брахман -непроявленный, безличный, лишенный каких-либо качеств Абсолют.

Сагуна обладающий качествами.

Сагуна Брахман

Высший Абсолют, обладающий качествами, отличный от Ниргуна Брахмана.

50. ПИТТА. КАПХА. ВАТТА. Доши – это тонко-субстанциональные первичные силы, стоящие за всеми физиологическими и психологическими функциями. Три доши – вата , питта и капха - соответствуют, главным образом, элементам воздуха, огня и воды.

Вата – это доша воздуха. Иногда слово «Вата» переводится также как «ветер» или «то, что движет вещи». Это побуждающая сила, движущая две другие доши, которые неспособны к движению в ее отсутствие. Она также управляет движениями чувств и ума, обеспечивает психическую адаптацию и способность к пониманию. Вата располагается в толстой кишке, бедрах, ушах, костях и органах осязания. Основное ее место — толстая кишка.

Питта – это доша огня. «Питта» иногда переводится как «желчь» или «то, что переваривает вещи». Питта отвечает за все химические и метаболические процессы в организме. Она управляет также нашим умственным «перевариванием» — нашей способностью воспринимать реальность и постигать суть вещей. Питта располагается в тонком кишечнике, желудке, потовых и сальных железах, в крови, лимфе и органе зрения. Основное ее место — тонкий кишечник.

Капха – это доша воды. Иногда слово «Капха» переводится как «слизь» или «то, что удерживает вещи вместе». Капха создает и поддерживает субстанции организма, образуя основную массу тканей. Она также обеспечивает нас эмоциональной поддержкой в жизни и управляет такими положительными эмоциями, как любовь, сострадание, скромность, терпение и прощение. Капха располагается в груди, горле, голове, поджелудочной железе, боках, желудке, лимфе, жире, в носу и языке. Основное ее место — желудок.

Как было сказано выше, каждой доше соответствует определенное место в организме. Орган, в котором располагается доша, имеет склонность к тому расстройству, которое характерно для этой доши. Нарушения Ваты проявляются в виде газов в толстой кишке. Нарушения Питты проявляются в виде желчи и кислоты в печени и тонком кишечнике. Нарушения Капхи проявляются в виде мокроты в легких и слизи в желудке.

51. САДХАНА. САДХАК. — санскритский термин, которым в индуизме и буддизме называют духовную практику^[1] и который также можно перевести как «средство для достижения чего-то».^[2] Садхана включает в себя ряд духовных дисциплин различных индуистских и буддийских традиций. Садхане следуют ради достижения разных духовных и ритуальных целей, ради духовного очищения и прогресса в духовной жизни.^[3] Целями садханы могут быть достижение духовного просветления, чистая любовь к Богу, освобождение из цикла сансары, обретение благословения какого-либо божества или формы Бога. Практика садханы, как правило, заключается в регулярной, ежедневной медитации, повторении мантр (часто с использованием джапа-малы), совершении пуджи божеству, проведении яджн. В некоторых традициях, частью садханы может быть самоистязание или совершение определённых практик в местах кремации умерших. Традиционно в индуизме и буддизме садхана практикуется под руководством гуру. В некоторых традициях получение от гуру духовного посвящения является одной из стадий в практике садханы.^[4] С другой стороны, часто садхану практикуют без особого руководства, индивидуально и без участия в каких-либо религиозных группах.^[5]

Человека, посвятившего себя практике садханы, называют термином **садхака** (мужчину) или **садхвика** (женщину). Этот термин близок по значению с такими словами как «йог» или «йогин».

52. РИШИ.- вдохновленный поэт или мудрец, провидец, вдохновленный поэт или мудрец, который открыл мантру, пробудил ее силу.

ПАНДИТ-индуистский ученый, философ или богослов, человек, хорошо знающий философию, литургию, религиозный закон и сакральную науку.

ГУРУ - санскр. гуру - почтенное лицо: отец, дядя, старший родственник и особенно - учитель, наставник) в йоге - духовный учитель. Гуру дает ученику духовный путь и метод, при этом сам является основной причиной возможного духовного роста ученика.

ГУРУКУЛА — индуистская школа, одна из разновидностей школы-интерната. Традиционно, в гурукулах студенты или ученики жили в ашраме своего гуру. Гурукула была местом, где ученики жили вместе на равных, независимо от своего социального положения. Они обучались у гуру и служили ему в повседневной жизни, стирая его одежду, приготавливая ему пищу и т. д.

Эта традиция передачи знания от учителя к ученику, называемая парампарой, исторически являлась частью индуизма, но позже была заимствована и адаптирована другими индийскими религиями. Студенты не платили гуру за обучение, но после завершения учёбы давали ему пожертвование, называемое гуру-дакшина. Гуру-дакшина было последним подношением ученика своему гуру перед тем, как покинуть ашрам.

В настоящее время в Индии существует много гурукул, следующих древней традиции. Правительство Индии оказывает финансовую поддержку и всякое содействие в создании гурукул, основанных на индуистской системе образования, согласно которой учителя не получают от студентов плату за преподавательскую деятельность. Ведущей правительственной организацией, оказывающей поддержку в создании и поддержании гурукул, является «Сандипани» в городе Удджайн. Эта организация получила своё

название в честь гуру Кришны, — риши Сандипани. В частности, она помогает студентам гурукул подготовиться к экзаменам в санскритские университеты.

Система гурукул также поддерживается рядом индуистских организаций и течений, например Международным обществом сознания Кришны. В Индии и за её пределами существует сеть гурукул Ананда Марги,[2]. Другим примером современной гурукулы может служить Колледж Вивекананды в Мадурасе.[3]

Вайшнавское Движение Сваминараян основало международную социально-духовную благотворительную организацию «Шри Сваминараян гурукул», которая имеет 14 филиалов по всему миру. В Индии крупные гурукулы Движения Сваминараян имеются в Хайдарабаде, Андхра-Прадеш и в Бангалоре, Карнатака.

МАХАТМА - великая душа. Титул, присваиваемый великим людям, особенно святым.

АЧАРА - Определенные духовные пути, применяемые теми или иными духовными школами или традициями в индуизме. С точки зрения тантризма, различают следующие ачары: • Ведачара • Вайшнавачара • Шайвачара • Дакшиначара

АВАТАРА - Аватара принимает ограниченную человеческую форму, чтобы помочь человечеству. Аватара, аватар. (санскр. - нисхождение) воплощение божества

СВАМИ-«господин, хозяин»; тот, кто знает себя или является хозяином самому себе; уважительный титул индуистского монаха «господин, хозяин»; тот, кто знает себя или является хозяином самому себе; уважительный титул индуистского монаха, обычно санньясина, полностью посвятившего себя религиозной жизни. Иногда так уважительно называют и не монахов, занятых духовной работой.

БРАХМАНЫ или **брамины**— это варна, или социальная группа, существующая во всех штатах Индии. Аналог европейского духовенства.

Брахманы служат духовными наставниками в семьях большинства каст высшего или среднего статуса.

Брахманы в большей мере, чем остальные варны, придерживаются занятий и профессий, которые предусматривались их варной. Из их среды на протяжении многих столетий выходили писцы, писари, священнослужители, ученые, учителя и чиновники

БХАГАВАН - святой». Термин, часто используемый в индуизме по отношению к Верховному Существо или Абсолютной Истине как к Богу в Его личностном аспекте. Бхагаван также используется как термин, тождественный слову «Господь» в русском языке, как например, «Бхагаван Шива».

Дживамукти-йога («душа, освобождённая при жизни») — западное направление йоги, в основе которого практика виньяс, изучение священных текстов, нада-йога (йога звука), бхакти-йога (преданность Богу), пение мантр и медитация. Основатели этого направления йоги Дэвид Лайф и Шэрон Гэннон. Первая школа дживамукти-йоги была открыта в 1989 году, в Нью-Йорке.

53. САНЬЯСА. САНЬЯСИ — «отречение» — этап жизни в индуизме, который характеризуется отказом от материальной жизни и сосредоточением на духовном. Человек на этапе санньясы называется **санньяси**, или **санньясин**. Санньясины отказываются от имущества и становятся странствующими монахами, живут подаянием, непрерывно пребывая в духовной работе, которая зависит от конкретной традиции и божества-покровителя практикующего. Их задача — заниматься миссионерской деятельностью. Санньясины не общаются с женщинами и ходят в шафрановых (оранжевых) одеждах. Санньясинами обычно становятся мужчины, которые были женаты и воспитали детей.

Цель санньясина — мокша (освобождение):

для бхакти мокша реализуется посредством преданного служения божеству, для йоги — достижением самадхи,

для адвайты — преодолением замутнённости сознания, отказом от невежества и единением с Брахманом.

55. АСКЕЗА. ТАПАС –

Аскеза - Значение слова восходит к глаголу *аскео* (греч.), который в античной культуре обозначал искусное и старательное обрабатывание грубого материала, украшение или обустройство жилища или упражнение, развивающее телесные и душевные силы.

В духовных традициях это вид духовной практики, преднамеренное самоограничение, самоотвержение, либо исполнение трудных обетов, порой включающий в себя самоистязание. Цель аскезы – контроль над природными инстинктами. Аскеза перенаправляет энергию, прану из сферы обычных инстинктов и работы тела к сфере сознания, что развивает душу, раскрывает Атман.

Тапас, тапасья -досл. "огонь", жар"; Очистительные духовные дисциплины, такие как аскетизм, покаяние и жертвоприношение . Тапас, как огонь, означает очищение, процесс разотождествления сознания с материальными объектами и направления восприятия в более высокие мерности.

56. **АГХОРИ** или Агхора (санскр. *бесстрашие*)— индуистская аскетическая религиозная секта, отколовшаяся от капалики в XIV веке^[1].

Многие индуисты клеймят агхори как не-индуистское учение, из-за табуированных ритуалов, практикуемых ими. Агхори поклоняются Шиве и при этом, в отличие от других садху, практикуют ритуальный каннибализм, употребляют алкогольные напитки, используют человеческие черепа (Капалы) в различных ритуалах, медитируют на местах захоронений и местах сожжения трупов (шмашанах).

Агхори носят малу из костей или зубов, капалу, черную одежду, поскольку черный цвет - символ растворения всех остальных цветов, он включает в себя их все. В качестве своих асан они часто используют кости людей и животных, потому что в них уже содержится реализованный опыт данного существа, и при выполнении агхора-садхан этот опыт познается садхаком как определенный вид Шакти. Агхори верят в обряд человеческой жертвы своему божеству, для них нет запрета на какую-либо пищу, они могут есть даже трупы

Для агхори весь мир — большой склеп, в котором все, в том числе и они, уже мертвы. Из самого факта рождения следует неизбежность смерти. Так как смерть неизбежна, она уже свершилась. Совершенный факт смерти придает этому миру смысл абсолютной иллюзорности. Так что подумайте, хуже смерти ничего не может быть, смерть уже произошла, поэтому можно ли сделать что-либо «плохое» или «хорошее» в этой «жизни»? Индусы очень боятся агхори. Они верят, что те обладают магическими силами — сидхи, и не обычными, а особенно мощными. Стирая грань между чистым и грязным, агхори стирают грань между добром и злом. Они опасны, они делают что хотят.

Во что верят агхори?

Агхори поклоняются Шиве, индуистскому богу разрушения, и Кали, богине смерти или женской ипостаси Шивы. Каждый месяц они проводят ритуал, на котором поют любовную песню Шиве и удовлетворяют Кали через чье-нибудь мертвое тело. Курят и пьют они из-за того, что Шива сам курил опиум, сидя на вершине горы Кайлас и останавливая небесный поток своими волосами

57. **ПАШУПАТИ** - букв. «Хозяин, Владыка созданий». Древнее имя Бога Шивы, впервые встречающееся в Атхарваведе. Указывает на Его положение по отношению к душам как заботливого руководителя и наставника.

59. **ВИЧАРА** - исследование, размышление, различение, пронизательность. исследование, размышление, различение, пронизательность. Школами веданты предписывается как одна из садхан саморазвития.

60. **СТОТРА** - «хвала»; хвалебный гимн в честь какого-либо Божества. Одна разновидность стотры представляет собой воспевание множества имён Божества. В эту категорию стотр попадает Сахасранама и Шатанама.

61. **АСУРЫ. ДЭВЫ** -

Асуры— в индуизме божества низкого ранга, иногда называются демонами, титанами, полубогами, антибогами, гигантами. Это связано с тем, что асуры находятся в бинарной оппозиции к сурам, богам индуизма, аналогично оппозиции «боги—титаны» или «боги—гиганты» в древнегреческой мифологии.

В ведийский период слово «асура» означало, скорее всего, «обладающий жизненной силой». В ведах (особенно «Ригведе») асурами называют многих богов — Индру, Савитара, Агни, Митру, Варуну, Сурью и других.

Дэвы в индуизме — это небесные существа, божества, которые управляют различными силами природы, такими как огонь, воздух, ветер и др. и являются слугами Единого Всевышнего Бога. Некоторые дэвы занимают более важное положение — они управляют сложными космическими процессами и играют ключевую роль в творении и поддержании жизни во Вселенной, как, например, Брахма. Большинство дэвов играют незначительную роль в индуизме. Однако, некоторые, такие как Ганеша, исполняют особо важные функции во вселенской администрации и являются популярными объектами поклонения среди индусов. Индуистская троица, которая на санскрите называется Тримурти, состоит из Брахмы, Вишну и Шивы. Шиву обычно называют Махадева — «Великий дэва», так как во всех традициях индуизма он занимает более возвышенное положение по сравнению с другими дэвами. В вайшнавизме Шиву рассматривают как почти равного по могуществу с Вишну и Его аватарами, а в шиваизме Шива выступает как Верховная форма Бога.

Дэвов можно сравнить с ангелами и архангелами в христианстве.[2]

В Ведах содержатся мантры, предназначенные для удовлетворения дэвов и получения их благословений. В «Ригведе», самой древней из четырёх Вед, описываются 33 основных дэвов, тогда как их общее число, согласно разным интерпретациям, составляет 330 млн или 33 млн.

Одни дэвы представляют силы природы, а другие — определённые моральные ценности. Дэва, которому посвящено больше всего гимнов «Ригведы», это Индра. Агни и Сома представляют огненное жертвоприношение, называемое яджна. Всем дэвам вместе поклоняются как Вишвадевам. Варуна одновременно является дэвом и асурой.

Основные дэвы:

Агни
Индра
Савитар
Ваю
Варуна
Маруты
Адитьи
Рудра
Вишну
Брахма
Пушан

Брихаспати
Ашвины
Вишвадевы
Притхви
Дьяус
Антарикша
Дишас
Мурдха
Праджапати
Основные [дэви](#) (богини):
Вак или Сарасвати
Ума или Шиваа
Лакшми или Шри

62. ДИКША. ИНИЦИАЦИЯ, ЯДЖНЯ, ПУДЖА

Дикша - обряд посвящения в ученики в [индуизме](#)[1]. Является древней религиозной практикой основных направлений индуизма — вайшнавизма и шиваизма, где она рассматривается как абсолютно необходимое условие для достижения освобождения. Обряд дикши проводится гуру, который при этом передаёт ученику определённую мантру. Понятие дикши присутствует в буддизме, а также в джайнизме, где дикшу называют чаритра или маханибхишкраман. В индуизме считается, что дикша духовно очищает и освящает человека, преображая его личность. Существуют разные формы дикши: в некоторых течениях вайшнавизма обряды различаются в зависимости от кастовой принадлежности кандидата, а в шиваизме и тантризме принимаются во внимание природные наклонности и характер кандидата на получение дикши.

Инициация - (*от лат. [initiatio](#) — вводить, посвящать в таинство*) — [общее](#) название системы ритуалов и обрядов, обозначающих [изменение](#) социального, полового или возрастного статуса. Посвящение в индуизме обозначается санскритским термином «[дикша](#)». Как правило, дикша даётся в ходе церемонии, в которой принимают участие лишь посвящающий и посвящаемый. В самом широком смысле духовное посвящение может обозначать трансформацию, в ходе которой иницируемый «перерождается», для того чтобы играть новую роль. Человек, получающий посвящение и принимающий участие в соответствующих обрядах, зовётся посвящаемым или иницируемым, на санскрите – «дикшани».

Дикша может осуществляться самыми разными способами: через взгляд учителя, его прикосновение, слова. Инициация, осуществляемая посредством прикосновения, зовётся спарша дикшей. Передача посредством дикши божественной милости известна как шактипат. Вишну Ямала утверждает: «Процесс, в ходе которого передаётся дивьям джнана (трансцендентное, духовное знание), и разрушается [грех](#) (папа) и само семя греха и невежества, зовётся дикшей духовными личностями, узревшими Истину (десикаис таттва-ковидaih)».

Различные традиции и школы йоги по-разному представляют дикшу или инициацию.

Яджня, Ягья - весьма широкие понятия, самое распространенное значение которых - огненное жертвоприношение. Эти обряды берут свое начало в ведизме. Они совершаются с целью удовлетворения божеств, а также ради исполнения определенных желаний. Основным элементом яджни является жертвенный огонь, куда возливается гхи с одновременной рецитацией мантр, кроме этого воспеваются гимны и имена того или иного божества, предлагаются различные дары.

Послеведические яджни, в которых предлагаются гхи, фрукты, цветы и одежда, называются яга, Хома или Хаван.

Пуджа («поклонение», «молитва») — религиозный обряд в индуизме, предложение скульптурному образу божества пищи, воды, благовоний, цветов и других элементов. Пуджа проводится для выражения почтения и преданности Богу (или богам).

Большинство практикующих индуистов молятся один-два раза в день. Однако пуджа практикуется не только как ежедневная молитва, но и в особых случаях, например для «тепла» в доме. Ритуал пуджа должен выполняться после того, как человек, совершающий ритуал принял душ, ванну, а также желательно, натошак, чтобы полностью сосредоточиться (диян). Особые религиозные праздники, на которых исполняется пуджа: Дурга-пуджа, Понгал и Лакшми-пуджа и другие.

Пуджа состоит из: медитации, аскетизма, песнопения, чтения священных писаний, предложения пищи и поклонов. Во время ритуала участники наносят отметку тилака из сандаловой пасты на лоб или алюю точку в центр лба. Это является символом подчинения Богу (богам). Во время ритуала проводится очищение огнем — в ритуальный (священный) огонь бросаются подношения богам под чтение мантр.

Пуджа может проводиться как индивидуальная или групповая молитва. Иногда Пуджа исполняется в честь определенных людей, для которых пуджари или родственники просят у Бога (богов) благословения. Пуджари поёт молитвы на санскрите или других языках во время священного ритуала пуджа.

63. АКАША -(букв. «видимость») — в индийских религиях — особый вид пространства, приблизительно соответствующий европейскому понятию «эфир»; в феноменологии — «первоначальный импульс, начало проявления».

Один из пяти Великих Элементов (Маха-Бхута). Основной характеристикой акаши является шабда (звук), и она связана с изначальным звуком Нада. Акаша также переводится как пустотность или пустота и является синонимом вьомы.

66. ЛИЛА — санскритский термин, который в буквальном переводе означает «игра», «времяпрепровождение». Является важным философским понятием в индуизме. Применяется как в монистической, так и в дуалистической философиях индуизма.

В школах двайты вайшнавизма термин «лила» используется для обозначения приносящих духовное блаженство трансцендентных деяний или игр Бога и его преданных. В вайшнавском философском толковании лилы Кришны находятся за пределами восприятия материального ума и чувств, и, обладая всецело духовной природой, не имеют ничего общего с мирскими деяниями и с материальным миром. Это божественные деяния, необъяснимые с точки зрения мирской логики.

В адвайте лила используется для описания всей реальности как результата творческой игры Верховного Абсолюта (Брахмана).

Лила играет наибольшую роль в традициях поклонения Кришне и Шиве.

67. МОКША. МУКТИ -

Мокша или **мукти** - в индуизме и джайнизме — освобождение из круговорота рождений и смертей (сансары) и всех страданий и ограничений материального существования.

В философии индуизма понятие «мокши» рассматривается как возвышенное, трансцендентное состояние сознания, в котором материя, время, пространство и карма, так же как и другие элементы эмпирической реальности, рассматриваются как майя. Мокша, однако, не является посмертной наградой за благочестивые поступки — освобождение достигается в течение земной жизни посредством преодоления эгоизма, или ложного эго (аханкары) и раскрытия истинной, глубинной сущности индивида как чистого духа или души.

Последователями адвайты мокша понимается как осознание индивидом своего тождества с Брахманом, который есть блаженство (ананда). Для них мокша является

высшим совершенством на пути йоги и характеризуется отсутствием желаний, — обусловленное сознание «нама-рупа» («имён и форм») уже растворилось и проявилась вечная природа дживы, свободной от отождествления с формами этого материального мира майи. Освобождение достигается через прекращение всех желаний — состояние, которое также известно как нирвана, хотя буддийская трактовка освобождения несколько отличается от той, которая даётся последователями адвайта-веданты.

Что касается мокши (освобождения), ее многие понимают исключительно сквозь то состояние, в котором они пребывают на данный момент. Освобождение означает появление большего уровня свободы, чем в том состоянии, которое наличествует у несвободного человека. Т.е. уход и освобождение подразумевает преодоление разных пространственно-временных рамок, что сопровождается также возможностью присутствия сознания в любом времени и пространстве. А также увеличением способности действовать или существовать так, как угодно твоей высшей природе души.

Никто не может в полной мере правильно говорить о мокше до тех пор, пока он ее не обрел

Мукти - «освобождение; спасение». Освобождение от цикла перевоплощений, сансары, круговорота рождений и смертей, происходящее после того, как карма будет полностью исчерпанной, а реализация (постижение) истинного «Я» - Атмана, Параматмана, — достигнутым «освобождение; спасение». Освобождение от цикла перевоплощений, сансары, круговорота рождений и смертей, происходящее после того, как карма будет полностью исчерпанной, а реализация (постижение) истинного «Я».

68. БИНДУ - тонкий центр, из которого вырастает чакральная система.

Слово «бинду» восходит к санскритскому корню «бинд», что переводится как «расщеплять», «разделять». Это означает, что бинду есть источник всякой индивидуальности. Это то место, где единое впервые делит себя и продуцирует двойственность.

Бинду понимается как точка, не имеющая каких-то размеров — это своего рода безразмерный центр.

Бинду — это сердце всех вещей, начиная от солнца и заканчивая атомом. Из бинду объекты проявляют себя в объективной реальности, выдвигаясь наружу посредством присущих им потенциалов. Эти потенциалы могут быть физическими, праническими и ментальными.

Наиболее тонкой чакрой является аджна. Но, кроме аджны, еще более тонкой является бинду. Бинду — это не чakra. Чакры увязываются со структурой человеческой психики. Бинду же — это тонкий центр, из которого эта структура вырастает.

Бинду — это первоначальный источник, из которого проявляют себя чакры. Чакры находятся в области сознания и связаны с сознанием, бинду же находится вне сознания.

Бинду — это вездесущая пустота, **шунья**, интегрирующая структуру всех форм, как выражение этой пустоты. Термин «бинду» (точка, капля, семя) образован от санскритского глагольного корня «bid» (bidi avayave), что переводится как «расщепляться», «раскалываться».

Бинду — это источник творения Вселенной, который, в виде Махабинду, является самим Абсолютом, Шивой, так как точка, с одной стороны, не имеет формы и является символом самого тонкого состояния, которое только возможно, а с другой стороны, бинду — это всё-таки форма, форма всех форм и основа для основ.

В процессе творения бинду начинает расщепляться на вторую бинду, которая есть Шакти, и при этом между Шивой и Шакти сохраняется связь, которая есть «**нада**».

Максимальное напряжение этой связи порождает три бинду, творящие миры и всю Вселенную – Пара-пинда, которая является совершенной пустотой и формой одновременно.

Человеческое тело отображает в себе всё вышеуказанное, в нем тоже есть бинду, как центр сознания. Таков тантрический взгляд на процесс Творения

Бинду

(от санскр. корня «бинд» - расщеплять, разделять; букв.: капля, точка, маленькая частица и т.д.)

Саморождающееся семя бытия, первоначальное единство Шивы и Шакти, запредельное человеческому сознанию. Из бинду проявляется все бытие, которое творят белая и красная бинду (символы женского и мужского начал), образовавшиеся путем его расщепления. Изображается в центре янтр. Из бинду проявляется вся вселенная и в бинду она растворяется.

Бинду – это вездесущая пустота, шунья, интегрирующая структуру всех форм, как выражение этой пустоты. Бинду – это источник творения Вселенной, который, в виде Махабинду, является самым Абсолютом, Шивой, так как точка, с одной стороны, не имеет формы и является символом самого тонкого состояния, которое только возможно, а с другой стороны, бинду – это всё-таки форма, форма всех форм и основа для основ. В процессе творения бинду начинает расщепляться на вторую бинду, которая есть Шакти, и при этом между Шивой и Шакти сохраняется связь, которая есть "нада". Максимальное напряжение этой связи порождает три бинду, творящие миры и всю Вселенную – Пара-пинда, которая является совершенной пустотой и формой одновременно. Человеческое тело отображает в себе всё вышеуказанное, в нем тоже есть бинду, как центр сознания. Таков тантрический взгляд на процесс Творения.

71. ВИДЬЯ, АВИДЬЯ

Видья - знание, наука, или отрасль мистического знания. В шактийских культах означает Богиню, олицетворяющую великое, чистое, трансцендентное знание, благодаря которому обретается духовное освобождение.

Согласно Кашмирскому шиваизму, видья — ограничение силы знания, то, что ограничивает всеведение Атмана (сарва-джнятам). Ограничение "видья" ведет ограниченное существо к ограниченному знанию.

(противоположность: Авидья)

Авидья - неведение, ложное понимание природы реальности. Восприятие несуществующего (т.е. материального мира), и невосприятие истинно существующего (т.е. всеобъемлющего Божественного сознания), неумение отличить вечную и подлинную реальность от временного и неподлинного.

В санхье авидья (или аджняна – незнание) выступает как причина страдания, пресекаемая благодаря «различающему знанию» (вивека-джняна). В йоге авидья – это одна из пяти клеш сознания, которые мешают должному сосредоточению и освобождению. Согласно ньяе, авидья (или митхья-джняна – ложное знание) приводит к отождествлению Атмана с телом и психическими функциями; после ее прекращения исчезают какие бы то ни было желанья и действия, т.е. индивид уходит из-под власти кармы. В учении буддизма (прежде всего в сарвастиваде) авидья выступает как одно из причинно обусловленных «звеньев» (нидана) сансарного цикла человеческого существования.

72. МЕРУ ДАНДА. ДАНДА

Данда - палка, посох. Деревянный посох, который носят санньясины ортодоксальных ведантических монашеских орденов

МЕРУ-ДАНДА – (санскр.), позвоночник с проводящими энергетическими и информационными каналами (сушумна, ида, пингала) и падмами чакр.

74. ТАНТРА - букв. «ткацкий станок», «основа ткани», *перен.* «основа, сущность», «порядок, правило», «учение, свод правил», «способ, уловка»— общее обозначение эзотерических индийских традиций, представленных главным образом в буддизме, бон и индуизме, использующих особые тайные практики и инициации, которые ведут к освобождению и духовному развитию, и считающих данные методы наиболее эффективными. Тантра получила своё название от тантр или священных текстов^[1]. В европейских языках тантристские учения получили название «тантризм». Тантра возникла в начале н. э. в брахманизме и буддизме и распространилась в Индии, Непале, Бутане и особенно в Тибете. В XX веке неотантризм распространился в Америке, Европе и России.

75. Свами Сатчидананда (англ. *Swami Satchidananda*; имя при рождении — Ч. К. Рамасвами Гоундер, англ. *C. K. Ramaswamy Gounder*, 22 декабря 1914, Четтипалаям, Коимбатур, Британская Индия — 19 августа 2002, Ченнай, Индия) — индийский гуру и йогин, эмигрировавший в США и приобретший много последователей на Западе. Свами Сатчидананда был автором множества философских и духовных книг, наибольшую популярность из которых приобрёл составленный им учебник по хатха-йоге. В Южной Индии Свами Сатчидананда широко известен как гуру известного тамильского актёра Раджиникантха.

В 1969 году выступил на открытии Вудстокского фестиваля, назвав музыку «божественным звуком, управляющим всей Вселенной»

76. ЛОКА. ЛОКИ. ТРИЛОКА

Локи - область, мир, сфера, план бытия, уровень существования живых существ. Каждая лока отражает определенный диапазон сознания.

Выделяют семь таких лок или планов бытия:

Бхулока, Бхуварлока, Сварлока, Махарлока, Джняналока, Таполока и Сатьялока.

Первые три: Бхулока, Бхуварлока, Сварлока составляют материальную вселенную, а последние три - Джняналока, Таполока и Сатьялока - духовную вселенную, царство Духа. Махарлока соединяет материальную и духовную вселенные.

Лока— философское понятие пространства в индийской культуре. Используется как в религиозной философии индуизма, так и в индийской мифологии. Трактовки понятия «лока» широки и включают в себя также «измерение», «обитель» или «уровень бытия». Понятие «лока» развивалось постепенно. На начальной стадии формирования ведийская традиция выделяет трёхуровневую Вселенную (трилока).

Трилока — в индуистской и буддийской космологиях — три мира:

небеса — сварга

земля — бхуми

подземное царство — патала

79. СКОЛЬКО ВИДОВ СУЩЕСТВ ВО ВСЕЛЕННОЙ

Согласно убеждениям кашмирского шиваизма, бесконечное Сознание, первоисточник всей жизни, проявляется как **семь основных видов живых существ**. Во всех семи видах существ, действует тончайшая жизненная сила – прана, вступающая в тесное взаимодействие с сознанием. Посредством праны, сознание может познавать и быть активным на всех уровнях развития живых существ.

80. ВИВЕКА. - способность различения, одно из свойств интеллекта.

Различение, распознавание; восприятие отличности истинного Я, чистого сознания от того образа самого себя, своей личности, которым обладает каждый человек. Путь к вивеке облегчается семистадийным пониманием и связан с отделением Наблюдающего от четырех телесных и трех умственных обусловленностей (страдание, удовольствие, влечение или привязанность, неприятие или отвращение, мышление, восприятие и воля).

Вивека — основной принцип дискурсивного мышления, присутствующего на первых стадиях медитативной практики. Различение, сравнение, противопоставление исчезают при переходе на интуитивный способ мышления. Способность к различению — препятствие на пути к постижению высших истин и освобождению.

81. ПУРУША («человек, мужчина, дух») — согласно индуистской мифологии, существо, из тела которого была создана Вселенная.

В индийской философии термин «пуруша» означает «божественный дух», макрокосм. В философии санкхьи *пуруша* — множественное неподвижное мужское (духовное) космическое начало, «чистое сознание», созерцающее динамичное женское начало — пракрити (материя). Пуруши являются вечными, их основные свойства — отсутствие свойств (ниргуна). Однако Пуруша, созерцающий пракрити, склонен ошибочно идентифицировать себя с ней и с гунами.

В первоначальном учении присутствовал тезис о множественности пуруш (*пуруша-бахутвам*), тогда как в позднейших трактатах провозглашался уже принцип единого пуруши, наделяемого качествами, близкими к атрибутам атмана Упанишад.

Согласно Ишваракришне (автору ранней, классической санкхьи), соединение Пуруши и Практики происходит для того, чтобы Пуруша увидел Практику, подобно тому, как объединяются хромой со слепым. Вместе с тем соединение Пуруши и Практики не означает вмешательство первого в материальные процессы, в которых реализуется заложенная в природе способность к саморазвитию. Пуруша лишь пассивный зритель действий Практики, его основное качество — аудасинья (равнодушие).

82 .МАНУ - Титул, которым в текстах индуизма называют прародителей человеческого рода - четырнадцать сыновей Брахмы.

Ману — это также первый царь, правивший землёй. Каждый Ману, обладая великим благочестием и мудростью, правит в течение периода времени, называемого манвантара.

14 манвантар составляют одну кальпу, или один день в жизни творца Вселенной Брахмы. Ниже приводится список 14 Ману настоящей калпы, называемой «Швета-вараха-калпа»:

Сваямбхува Ману

Сварочиша Ману

Уттама Ману или Ауттами

Тамаса Ману

Райвата Ману

Чакшуша Ману

Шраддхадева Ману или Вайвасвата Ману

Саварни Ману

Дакша Саварни Ману

Брахма Саварни Ману

Дхарма Саварни Ману

Рудра Саварни Ману

Дева Саварни Ману или Раучья

Индра Саварни Ману или Бхаута

Согласно Пуранам, в настоящее время мы живём в 7-ю манвантару Шраддхадевы (Вайвасваты) Ману.

83. РАСА. АМРИТА.

Сома раса – это аюрведический напиток для полного омоложения. Ведические сутры и аюрведические тексты описывали священный напиток под названием сома раса, который способен порождать вечную жизнь. Сома раса, которая также называется **Амрита**, в переводе с санскрита означает «нектар бессмертия». Есть много предположений относительно происхождения и расположения сомы расы. В мифических рассказах о сома расе описана его буквальная власть в человеческом теле. Сома создается внутри в результате естественных физиологических процессов, а также ее собирают внешне из растений и трав. Правильное использование сома расы через медитацию, диету, ритуалы, выполнение упражнений йоги приводит к омоложению человека. **Сома раса – это аюрведический напиток для полного омоложения.** Ведические сутры и аюрведические тексты описывали священный напиток под названием сома раса, который способен порождать вечную жизнь. Сома раса, которая также называется Амрита, в переводе с санскрита означает «нектар бессмертия». Есть много предположений относительно происхождения и расположения сомы расы. В мифических рассказах о сома расе описана его буквальная власть в человеческом теле. Сома создается внутри в результате естественных физиологических процессов, а также ее собирают внешне из растений и трав. Правильное использование сома расы через медитацию, диету, ритуалы, выполнение упражнений йоги приводит к омоложению человека. Сома раса – это не только Амрита, напиток бессмертия, но и целая философия. Это вещество обеспечивает здоровое тело, ясный разум и божественное сознание

84. ГИПЕРБОРЕЯ - Золотой Век человечества – эпоха всеобщего Счастья, Справедливости и Благоденствия. Эпоха жизни людей, которые Знают Высший - Природный - Порядок, и потому живущих долго, красиво и счастливо, в мире и согласии, не ведая ни голода, ни болезней, ни иных невзгод и лишений.

Некогда на Севере нашей планеты существовала прародина единого человечества, одного языка, праматерь Культуры. Спасаясь от всемирного катаклизма, уцелевшие её обитатели расселились по разным местам Земли, образовав различные народы и языки. В ранних редакциях мифов всех народов об этой стране говорилось как о стране Золотого Века человечества, как о Райской Земле. Эллины называли эту страну Гиперборей, то есть "расположенную за северным ветром Бореем.

От Гипербореи до наших дней мало что могло в принципе сохраниться. В древности всё строительство было деревянным. Одежда - перьевой и меховой. Похоронный обряд - сжигание. Как сейчас в Индии. Что сейчас осталось от Махатмы Ганди, Неру и Индиры Ганди? Так и тогда. Осталась только память - мифологическая, ландшафтная, материальная: лабиринты, петроглифы, знаки

86. ТУЛУСИ. РУДРАКША

Рудракша (санскр. — «глаза Рудры»)

Вид вечнозелёных широколиственных деревьев. В Индии, Непале и др. азиатских странах высушенные плоды рудракши используют для изготовления чёток - рудракша-джапа-малы.

Тулуси или Базилик тонкоцветный или Базилик священный— кустарник семейства Яснотковые Широко используется в кулинарии (встречается калька с англоязычного «тулси») и в лечебных целях, в особенности в аюрведической медицине. Почитается как священное растение в ряде традиций индуизма, в частности в вайшнавизме, где

туласи поклоняются как воплощению Лакшми (в традициях кришнаизма — Радхи) принявшей форму растения. Листья туласи ежедневно используются в обрядовой практике. Из веток туласи вытачивают бусы (кантхимала), которые являются священным атрибутом вайшнавов, и четки (джапа-мала). В переводе с санскрита слово «туласи» означает «несравненная».

Тулasi-мала - четки из дерева Туласи, для повторения джапы. Туласи - одно из самых священных растений Индии. Листья и веточки Туласи используют при большинстве священных ритуалов, и ни одно почитание Кришны не обходится без листочков Туласи. Одно лишь прикосновение к Туласи приближает к Божественной Любви.

С четками из Туласи, следует быть аккуратным, следует избегать прикосновений к ним указательным пальцем, следует хранить их в мешочке для четок.

87. ДЕРЕВЬЯ ДЛЯ ЧЕТОК (Мала)

Мала, джапа-мала. (санскр. जप माला — «гирлянда джапы») — четки, используемые при практике джапы и др. Джапа-мала в индуизме обычно состоит из 108 бусин и еще одной, называемой "Сумеру". Последняя бусина символизирует Бога или Атман. **В шиваизме используются малы из семян рудракши, в вайшнавизме — из дерева туласи.** Шактисты используют различные виды кристаллических мал.

88. ЯНТРА. МАНДАЛА. ТАНКА.

Янтра – (*инструмент, средство, механизм, орудие*). - Изображение, которому приписывают магические и духовные свойства в тантрических религиозных течениях индуизма и буддизма. Янтра неразрывно связана с мантрой (олицетворение сакрального слова) и являет собой скрытую форму божества. Янтры могут быть как плоскими, так и объемными, например, вырезанными на металлической пластине или отлитыми из бронзы, начерченными на полу дома или на бумаге. Янтры используют в религиозном поклонении и для медитации, среди простых людей они популярны в качестве амулетов и оберегов.

Мандала - (*санскр. – круг, диск, сфера*) -сакральное графическое изображение сложной структуры; магическая диаграмма, широко используется в индуистской и буддийской тантре во время практики медитации.

Танка, тхангка, кутханг (тиб. - མཚོན་མཁོལ་ - свиток) — в тибетском изобразительном искусстве изображение, преимущественно религиозного характера, выполненное клеевыми красками или отпечатанное на шелке или хлопчатобумажной ткани, предварительно загрунтованной смесью из мела и животного клея.

По форме танка восходят к индийским ритуальным изображениям на холсте и тяготеют к квадрату, двойному квадрату, прямоугольнику; зарисованная поверхность называется «зеркало» (тиб. - мелонг). Размеры танка изменяются по величине, колеблясь от нескольких квадратных сантиметров до нескольких квадратных метров. Большие танка часто выполняет группа художников. Танка создавалась или в строгом соответствии с иконографическим текстом и в этом случае предназначалась для медитации, или на основе житийных сочинений, а также в результате визионерской практики; использовалась в религиозных процессиях, в храмовых интерьерах, в домашнем алтаре.

89. **ЭКАДАШИ** (в переводе с санскрита — «одиннадцать») — это 11-й лунный день после каждого полнолуния и новолуния. Как правило, это 11-е и 26-е лунные сутки.

В [индуизме](#) и [джайнизме](#) дни экадаши считаются особо благоприятными для совершения [аскезы](#) или Индуисты в дни экадаши постятся либо полностью, либо только без [зернобобовых](#) продуктов. Особо важное духовное значение экадаши имеет в [вайшнавизме](#).

В день экадаши индуисты воздерживаются от употребления в пищу [зерновых и бобовых](#) и прикладывают особые усилия в духовной практике. Последователи индуизма полагают, что совершение духовных аскез в дни экадаши помогают душе достичь [освобождения](#) из [цикла рождения и смерти](#). Помимо этого, экадаши способствует очищению на физическом, ментальном и духовном плане.

Соблюдение экадаши является одной из установленных индуистскими писаниями очищающих церемоний, созданных для того, чтобы человек мог духовно возвыситься. Последователи различных [направлений индуизма](#) свершают этот пост также с целью обрести милость Бога и освободиться из [иллюзии](#) материального существования. Говорится, что сила экадаши так велика, что постоянное соблюдение поста в эти дни может привести к освобождению индивидуума из цикла [сансары](#). Поэтому экадаши иногда называют «лучшей из всех возможностей».

Согласно «[Падма-пуране](#)», с целью помочь живым существам освободиться от плохой [кармы](#), [Вишну](#) проявил из себя богиню лунного дня Экадаши. Благодаря почитанию этой богини живые существа получили возможность быстро достигать духовного мира [Вайкунтхи](#). Олицетворённому греху Папапуруше стало негде жить и он обратился с жалобой к Вишну. Чтобы спасти его, Вишну предоставил ему возможность укрываться от воздействия Экадаши в [зерновых и бобовых](#). Считается, что с тех пор тот, кто почитает Экадаши, освобождается от всех грехов, но тот, кто в этот день принимает в пищу зернобобовые, принимает в себя грех.

Наилучший пост в экадаши — это полное воздержание от еды и питья. Тому, для кого это непосильно, рекомендуется есть только пищу, не содержащую зерна или бобовых, и желательно — один раз после полудня. Эта пища называется *накта* (ужин). Она может состоять из любых корнеплодов (кроме [свеклы](#)), [фруктов](#), [воды](#), [молочных продуктов](#), [орехов](#), [сахара](#) и всех овощей, кроме [грибов](#). В экадаши нужно стараться пить и есть не больше одного раза. В одном из текстов индуизма [Кришна](#) говорит [Арджуне](#), что тот, кто полностью постится в экадаши, получит награду полностью, а тот, кто ест наaktu — получит только половину.

Чтобы получить полное духовное благо от соблюдения поста, следует избегать дневного сна, бритья, растирания маслом, употребления орехов [бетеля](#), принятия пищи из [бронзовой](#) посуды, прикосновения к женщине в период её [менструации](#), общения с пьяницами, ткачами и прачками. При употреблении пищи, помимо зерновых и бобовых, также следует избегать [шпината](#), [мёда](#), [баклажанов](#), [асафетиды](#) и морской соли (другие виды соли, такие как [поваренная соль](#), допустимы), а также принятия пищи в чужих домах.

Согласно индуистским писаниям, каждый старше пяти лет должен соблюдать пост в экадаши. Тот, кто не в состоянии поститься из-за серьёзной болезни или преклонного возраста, должен найти особо духовного человека и пожертвовать ему что-то. Также он может просто слушать или читать о значении каждого экадаши. Эта практика рекомендуется как один из методов достижения полного результата поста.

Время начала и конца экадаши имеет принципиальное значение и зависит от часового пояса конкретного региона. То есть время соблюдения экадаши в Дели, Нью-Йорке и в Москве может отличаться даже на сутки. Для того чтобы определить точное время входа и выхода из экадаши, астрологи рассчитывают календарь для конкретных регионов. Есть даже специальные программы для калькуляции сроков экадаши.

После соблюдения экадаши, необходимо прервать пост в определённый период после восхода солнца на следующий день. Если экадаши прерывается после этого времени, он считается не соблюденным. Если экадаши случайно не был соблюден, можно провести его на следующий день — двадаша — и прервать пост на третий день — трайодаши. Для прерывания экадаши достаточно принять любое зерно, то есть съесть то, что запрещено в экадаши.

Если в лунном календаре экадаши совпадает с дашами — десятым лунным днём, то нет необходимости ограничивать себя постом, но если он совпадает с двадаши — двенадцатым днём луны, то такой экадаши называется «чистым экадаши» или махадвадаши, и его рекомендуется строго соблюдать. Махадвадаши обычно также называют экадашами.

90. ОСНОВНЫЕ ПРАЗДНИКИ В ЙОГЕ И ИНДУИЗМЕ. ИХ ЗНАЧЕНИЕ

Понгал (в буквальном переводе «перекипающий») — праздник в индуизме, празднуемый для выражения благодарности за собранный урожай. В Индии празднуется только в штате Тамил-Наду

Васанта-панчами (который бенгальцы называют Сарасвати-пуджа) — празднуется в честь богини мудрости и искусства Сарасвати.

Маха-Шиваратри — великая ночь Шивы. Во время этого праздника, последователи Шивы постятся и предлагают листья билвы Шиве.

Наваратри — праздник поклонения и танца в индуизме. В буквальном переводе с санскрита означает «девять ночей». Во время этого праздника индуисты поклоняются различным ипостасям Шакти.

Рама-навами — день явления Рамы.

Гуди-падва — Новый год для индусов-маратхи. Празднуется в первый день месяца чайтра. Согласно «Брахма-пуране», в этот день Брахма сотворил мир.

Югади или Угади (на языке каннада означает «начало эпохи») — праздник нового года для жителей Деккана. Отмечается в тот же самый день, что и Гуди-падва.[3]

Ратха-ятра — крупнейший вайшнавский праздник, связанный с одной из форм Кришны — Джаганнатхой.

Гуру-пурнима — день, в который индуисты совершают пуджу своему гуру. Считается днём рождения **Вьясы** — составителя Вед, Пуран и «Махабхараты».

Онам — праздник урожая, который в основном отмечается в индийском штате Керала. Как и большинство других религиозных праздников в Индии, Онам празднуется представителями всех варн и верований.

Кришна-джанмаштами — один из главных праздников индуизма, отмечающий день явления Кришны.[5]

Ганеша-чатуртхи — день рождения Ганеши.

Дивали сокращение от санскритского слова «дипавали», которое означает «ряд огней». Этот праздник установлен в память убийства Кришной демона Наракасуры, и, согласно другой истории — отмечает возвращение Рамы и Ситы в царство Айодхьи после четырнадцати лет изгнания.

Бхаубидж, также называемый Бхайдудж — церемония, обычно проводимая индусами на второй день после Дивали. Представляет собой праздник между братьями и сёстрами, имеющий большое сходство с Ракша-бандхан.

Единственный в своём роде праздник **Дев-дипавали** проводится в этот же день в Варанаси. Картика-пурнима также празднуется одновременно с [Праздником света](#) джайнов и [Гуру Нанак джаянти](#).

Чхатх — праздник, изначально происходящий из Бихара, но празднуемый повсеместно. Этот праздник посвящён богу Солнца Сурье, которого просят даровать жизненные блага и исполнить желания.

Ятра — празднества-паломничества, отмечаемые в индуистских храмах. Мурти выносятся за пределы храма в специальном паланкине или колеснице, называемой ратха. Этот праздник проводится в определённый день в году в каждом индуистском храме.

92. НАМАСТЕЙ - [индийское](#) и [непальское](#) приветствие и прощание, произошло от слов «намах» — поклон, «те» — тебе. Намасте как жест представляет собой соединение двух ладоней перед собой.

В широком смысле означает: «Божественное во мне приветствует и соединяется с божественным в тебе» — то есть уважительное преклонение и прославление Всевышнего, божественной сущности мироздания, частичкой которого является человек, признание единства и вечной духовности всего сущего, согласно имеющимся традициям.

94. КОЛОКОЛ. БЛАГОВОНΙΑ. МАСЛЯНАЯ ЛАМПА. Значение и цель.

Индийские и тибетские **ритуальные колокольчики** используются для очищения и гармонизации пространства, проведения ритуалов и медитаций, в чтении мантр и целительстве звуком. Возникающие благодаря их звучанию вибрации благотворно воздействуют на состояние человека, естественным образом обращая его внимание к центру своего существа, изначальному звуку своей истинной природы, настройке на вибрации высшего «Я». Согласно индуистской философии звук колокольчика символизирует Нада-Браму, или Звук зерна творения, исходящего из Брахмы, высшего божества, создающего мир. В буддийской традиции колокольчик символизирует творящий формы звук пустоты, распространяющийся во всех направлениях, творя бесчисленные пустотные формы явленного мира. При этом внутренняя полость, или зев, колокольчика – пустота, а язычок - формы. Практически во всех культурах, в том числе и на Руси, колокол всегда считался инструментом, призванным настроить сознание человека на высшие вибрации и обратиться к своей душе, своей сути, к Богу.

Благовония С давних времен в Индии они использовались для подношений в ритуалах поклонения Богу, а также в медицинских целях. Издревле ароматические масла, смолы, вытяжки из трав использовались в качестве целительного средства, помогающего излечиться от множества различных болезней. Было замечено, что некоторые смолы обладают прекрасным антисептическим действием, что было незаменимо во время эпидемий тех времён

Масляная лампа. Среди индуистов с незапамятных времен существует традиция зажигать лампу или лампаду в доме или храме, чтобы улаживать Бога. Лампа как символ Сурьи (солнца) и Агни (огня) всегда считались благоприятной. Дия или традиционная индийская масляная лампа, используемая в домах и храмах для различных ритуалов, в частности, для арати. В емкость наливается масло, в которое опускается специальный скрученный ватный фитиль. Кончик кладется на носик и поджигается. Специальное масло для ламп дает оптимальную температуру горения, не дымит и обеспечивает безопасность эксплуатации. Также можно добавить в лампу несколько капель ароматического масла. В Индии для ритуальных ламп чаще всего используют масло ги (топленое масло), камфорное или другие растительные масла. Традиционно металлическая дия выбирается для постоянного использования дома или в храме, в то время как глиняная дия лучше подходит для использования в особых случаях, например, во время Фестиваля огней - Дивали.

96. ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ КИРТАН (карталы, ситара, гармонь, барабаны, бубны)
Карталы — индийский ударный музыкальный инструмент.

Карталы могут быть различного размера и формы (например, вогнутые диски из латуни или другого сплава). Позади каждой из них имеется [шёлковая](#) или деревянная рукоятка. Звук талы довольно мягок и приятен. Два одинаковых диска ударяют друг о друга разными способами, в зависимости от ритма и лада песни, плоскостью или ребром, вертикально или горизонтально. Некоторые рисунки показывают, что в одной руке тарелочка держалась неподвижно, а другая по ней ударяла. При необходимости звук глушили большим пальцем.

Ситар, или ситара — это многострунный музыкальный инструмент для исполнения индийской классической музыки, относящийся к группе струнных щипковых музыкальных инструментов.

Основных струн у ситара — 7. Плюс на ситаре ещё располагается 9-13 резонирующих струн, которые называются тараф (оркестр). Резонирующие струны, отзвываясь на звуки основных, создают то уникальное звучание, которое отличает ситар от других инструментов.

Звуки извлекают специальным медиатором, называемым мизраб, надеваемым на указательный палец. Ситар имеет два тыквенных резонатора: внизу и на верхушке пустотелого грифа, дека украшена палисандром и слоновой костью, лады металлические дугообразные.

Гармонь. Индийская гармоника неслучайно довольно сильно напоминает аккордеон. Этот инструмент имеет европейский строй и аппликатуру, воздух в нем нагнетается за счет мехов, расположенных в задней части корпуса.

Гармоника была завезена в Индию из Европы относительно недавно, в 16 веке. Она является ближайшим родственником фисгармонии. Когда инструмент попал в Индию, он имел вполне европейский вид: музыкант должен был играть на нем, сидя на стуле. Но с течением времени фисгармония была приспособлена под особенности индийского ансамбля, в которых музыканты традиционно играют, сидя на земле.

Хотя по происхождению гармоника — западный инструмент, с течением времени к индийской музыке было приспособлено даже ее звучание. Чаще всего гармоника используется для аккомпанемента в лёгкой классической музыке. Казалось бы, фиксированное звучание гармоники должно входить в диссонанс с основным ансамблем, но индийские музыканты разработали особую технику игры на этом инструменте, сделав звучание гармоники более подходящим для индийской классической музыки.

Барабаны: Мриданга - классический двухсторонний барабан получивший широкое распространение в Южной Индии и используемый в качестве музыкального сопровождения для вокальных, инструментальных и танцевальных представлений. Название мриданга буквально переводится с санскрита, как «глиняное тело», указывая на то, что изначально глина являлась основным материалом для изготовления данного музыкального инструмента. Современные мриданги производят из цельного блока древесины.

Мриданга представляет собой бочкообразный двухсторонний барабан, правая сторона которого по размеру, меньше, чем левая. Поверхности сторон обтягивают кожей коров или буйволов. Для усиления резонансного звучания на каждую сторону накладывается смесь из глины, камня и риса. Особенность мриданги состоит в том, что это - очень динамический барабан. Он может издавать как мягкие и нежные звуки, так и очень громкие полные энергии и страсти. В Индии существует легенда, что Кришна когда снисходил на землю превратил в мридангу свою божественную флейту с которой никогда не расставался, поэтому этот

инструмент очень почитается в Индии и его звук просто завораживает людей. В Индии считается, что левая - большая сторона мриданги олицетворяет Божественную силу, а правая - олицетворяет Божественное вдохновение. В связи с этим основное предназначение мриданги - это прославление Бога. Считается очень важным для каждого служителя уметь красиво и правильно играть на мриданге. Большим оскорблением индийской культуры является игра на мриданге без обучения у квалифицированного учителя, потому что человек может повредить мридангу своим незрелым ударом руки так же, как неквалифицированный хирург может убить своего пациента.

Табла — индийский ударный музыкальный инструмент, состоящий из двух частей. Само слово «табла» переводится с арабского как «барабан». Правый барабан («табла») изготавливается из полого куска дерева, левый барабан («дагга») — полый цилиндр из меди, серебра или никеля. Оба этих барабана покрыты пергаментом, который крепится кожаными полосками (ремнями), используемых для настройки, для чего под них подкладывают цилиндрические 3-х дюймовые деревянные брусочки, смещаемые металлическим (обычно из латуни) молотком. Табла — один из самых древних ударных инструментов Земли. Известны индийские древние рельефы, изображающие такие пары барабанов, и даже в «Натьяшастре» — тексте почти двухтысячелетней давности — упоминается о речном песке определённого качества, входящем в состав пасты для покрытия мембраны.

По одной из легенд, табла родилась во времена короля Акбара. Тогда в Индии жили два профессиональных исполнителя на пакхавадже — большом продолговатом барабане. Они были непримиримыми соперниками и постоянно соревновались друг с другом. Однажды в жаркой схватке барабанного состязания один из соперников потерпел поражение и, не в силах вынести его горечь, швырнул свой пакхавадж оземь. Барабан разбился на две части, превратившиеся в табла и дагга.

Бубны: Канджира — ударный музыкальный инструмент, [бубен](#), используемый в южноиндийской музыке. Имеет высокий звук. Известен не так давно, в классической музыке используется с 1930х гг. Мембрана инструмента изготовлена из кожи ящерицы. Она натянута с одной стороны на деревянную рамку из древесины [джекфрута](#), 17-22 см. в диаметре и 5-10 см глубиной. Другая сторона остаётся открытой. На рамке имеется одна пара металлических тарелочек.

97. ЭТАПЫ ЖИЗНИ В ИНДУИЗМЕ. Классика ЧЕТЫРЕ ЭТАПА ЖИЗНИ

В основе арийского общества лежало, во-первых, деление на сословия, или варны*, а во-вторых, представление о периодах (или ашрамах), на которые должна делиться жизнь каждого человека. Арийское общество состояло из четырёх сословий, и жизнь каждого ария делилась на четыре этапа.

Высшие варны отличались от низших обрядом посвящения (упанаяна). Его совершали, когда мальчику исполнялось 8-12 лет. Избежать посвящения было невозможно: без этого путь в варну, а позже и в касту, и в общину был закрыт. Обряд включал в себя несколько процедур, и главной среди них было вручение священного шнура, который с этого момента следовало носить постоянно.

БРАХМАЧАРИН. Прошедшие обряд посвящения назывались "двиджа", т.е. дважды рожденные. С этого момента начинался этап ученичества, человек становился брахмачарином. Этот период жизни рекомендовалось проходить в доме духовного наставника - гуру. Под его руководством ученик изучал священные тексты и обучался правилам доброго и правильного (т. е. предписанного традицией) поведения. Он

должен был узнать принятые в его касте формы приветствия старших и формы ответа на приветствия, формы обращения к старшим и младшим, женщинам разных социальных слоев, родственникам, разным должностным лицам. Важно было выучить всё правильно и ничего не перепутать: даже самый простой вопрос о здоровье содержал подвох, т. к. в зависимости от кастовой принадлежности для слова "здоровье" следовало выбирать разные выражения.

Ученик должен был совершать регулярные омовения, возлияния воды богам и приносить топливо для очага. Брахманы обучались главным образом исполнению жреческих обязанностей, кшатрии - владению оружием, вайшьи - той профессии, которая считалась наследственной в их семье.

Продолжительность обучения была различной; в некоторых текстах говорится даже о 48 годах. Но, как правило, обучение завершалось к 16 годам.

ГРИХАСТХА. Закончив период ученичества, юноша возвращался домой (если только он не учился дома), К этому времени он достигал физической и духовной зрелости и был готов исполнять семейные обязанности. В его жизни начинался второй этап - домохозяина (грихастхи). Теперь ему надлежало заботиться прежде всего о продолжении рода, о содержании семьи и воспитании детей.

Юноша вступал в брак. И по сей день в Индии его устраивают родители жениха и невесты после длительных переговоров и советов с астрологами. При этом должны строго соблюдаться правила, учитывающие степень родства и кастовую принадлежность. Существовало множество ограничений, из-за которых брак становился невозможным,

В древних текстах перечисляются восемь типов брака, получивших названия по именам богов и иных сверхъестественных существ: с уплатой женихом выкупа за невесту и без уплаты, с умыканием, брак по взаимной любви без каких бы то ни было материальных обязательств и т. д. Самым добродетельным считался брак, в который вступали стороны, равные по варне. Он назывался именем верховного божества Брахмы.

Браки освящались пышными, сложными и дорогостоящими обрядами, которые в основных чертах сохраняются и поныне. Одной из важнейших брачных церемоний было возжигание священного огня, с помощью которого домохозяин впоследствии должен был выполнять домашние обряды, совершать жертвоприношения и с его же помощью готовить пищу. Ему предписывалось также ежедневно исполнять пять "великих жертвоприношений": Брахме - чтением вед, предкам - водой и пищей, богам - возлиянием на огонь очищенного коровьего масла, духам - разбрасыванием остатков пищи и, наконец, людям - гостеприимством.

ВАНАПРАСТХА- Выполнив свой гражданский долг, дожив до седин и "дождавшись детей своих детей", т. е. внуков, дваждырождённый мог оставить мирскую жизнь и удалиться в лес, став отшельником (ванапрастха). В этот период жизни ему следовало очищаться от всякой скверны и прегрешений, предаваться благочестивым размышлениям, усмирять бrenную плоть и выполнять религиозные предписания. Он мог поселиться в небольшой хижине и жить подношениями окрестных сельских жителей. Так предписывалось проводить третий период жизни.

САННЬЯСИН. Перед смертью, отрешившись от всего земного, отшельник покидал свою лесную обитель и становился бездомным странником (санньясином). Он не нуждался ни в чём, кроме ветхого рубища, посоха и чаши для подаяния. Он жил, ожидая смерти, "как слуга жалованья".

Закон четырёх ашрам соотносился с главными жизненными целями. На первой

стадии (ученичества) ведущей целью была дхарма - нравственный долг, обязанность, добродетель. Домохозяин следовал принципам артхи, т. е. деятельности, направленной на достижение материального благополучия, власти и т. п., а также камы - любви и наслаждения. На последних стадиях жизни главной целью становилась мокша - духовное освобождение от сансарного бытия.

Для каждого периода предлагался также предпочтительный круг чтения; для учеников - веды*, для домохозяев - брахманы*, для лесных отшельников - араньяки, а для санньясинов-аскетов - упанишады*. Каждой ашраме соответствовал определенный тип деятельности и особый тип поведения. Ученику, например, вменялось в обязанность делать всё полезное для гуру. "Законы Ману" давали подробные указания о правилах поведения: "В присутствии гуру надо всегда есть меньше, чем он, носить худшую одежду и украшения, полагается раньше него вставать с постели и позже ложиться. Нельзя ни отвечать, ни разговаривать с ним лёжа, сидя, принимая пищу, стоя или отвернувшись. Надо стоять, когда гуру сидит, приближаться, когда тот стоит, идти навстречу приближающемуся, бежать вслед бегущему".

Четверичный закон был некоей идеальной установкой, ей должны были следовать все члены высших каст. Но в реальной жизни нередко были и отклонения от него. Большая часть дваждырождённых удовлетворялась положением домохозяина и откладывала обретение высшего блаженства до следующих, более счастливых рождений. В то же время многие отшельники и аскеты Древней Индии не были старыми людьми, потому что сокращали или совсем пропускали этап домохозяина.

98. **ГОПИИ.** Гóпи [санскритское](#) слово, которое означает «[девочка-пастушка](#)». В [индуизме](#) словом «гопи» (иногда «гопика») принято называть группу девочек-пастушек [коров](#), которые в ряде традиций [кришнаизма](#) почитаются как вечные спутники и возлюбленные [Кришны](#) в духовном мире [Голоке Вриндаване](#)[1]. В [индологической](#) науке любовные истории о гопи и Кришне изучаются как элемент [пуранической](#) мифологии.

99. **ТАНЕЦ ШИВЫ, НАТАРАДЖА** – (санскр. царь танца), бог как Космический танцор. Самый богатый и красноречивый символ индуизма, **натараджа** представляет Шиву, первичную душу, Парамешвару, как силу, энергию и жизнь всего сущего. Это сложное состояние Шивы как бытия в проявлении. Танец Шивы – это танец всего Космоса. Все, что существует, одушевленное и неодушевленное, пульсирует в Его теле, в танце творение неотделимо от творца, подобно тому, как Вселенная и душа неотделимы от Бога. **Натараджа** – это движение и неподвижность вместе. Неподвижность говорит о покое и равновесии внутри нас всех, в нашем центре. Стремительное движение указывает на силу, которая наполняет Вселенную, в которой мы пребываем. Наличие этих противоположностей подразумевает то, что Бог содержит в себе и разрешает их обе, что в нашей жизни работает божественный замысел.

Танец Шивы, или все, что случается в мире, состоит из вечно текущих комбинаций Его пяти действий (панчакритья). Эти действия и их соответствия в символике **натараджа** таковы:

сришти – творение или эманация, символизируется Его верхней правой рукой, извлекающей из барабанчика-дамару паранду, Первичный Звук, от которого происходят ритмы и циклы творения;

стхити – сохранение, символизируется Его нижней правой рукой в жесте благословения, абхайя-мудре, который означает «не бойся»;

самхара – разрушение, растворение или поглощение, символизируется огнем в Его верхней левой руке, делающей жест ардхачандра-мудра («полумесяц»);

тиробхава – милость сокрытием, энергия, которая прячет истину и дает тем самым возможность опыта, роста и конечного осуществления судьбы и которая представлена Его правой ногой, попирающей распростертую фигуру (апасмарапурушу или муялаку), символизирующую неведение, или анаву;

ануграха – милость откровения, которая дарует знание и разрывает путы души, представлена поднятой левой ногой Шивы и Его нижней левой рукой в гаджахастамудре (приглашающем жесте «слоновьего хобота»).

Эти пять космических действий иногда символически персонифицируются соответственно как Брахма, Вишну, Рудра, Махевара и Саджива или же Садйоджата (творение), Вамадэва (сохранение), Агхора (поглощение), Татпуруша (сокрытие) и Ишана (дарование милости). Кольцо огня (прабхамандала), в котором Шива танцует, – это дворец сознания (читсабха), наполненное светом сердце человека, центральное помещение проявленного Космоса. Шива, танцуя, дает Вселенной существование и отнимает его, скрывает Предельную Реальность для большинства, раскрывает её для преданных, которые подходят близко и распознают Парашиву, Предельную Реальность, во дворце своего внутреннего бытия.

100. ДХАРМА. САНАТАНА ДХАРМА букв. «то, на чем все держится»; закон мироздания, религиозная вера, религиозные законы, путь праведности, священный долг, добро, истина, справедливость, гармония. Согласно Ведам, дхарма — это правильное осуществление предназначения той или иной вещи, явления, закономерности; по отношению к личности - это образ поведения, наиболее благоприятный для ее духовного развития, следование своему предназначению. Одна из четырех целей (Пурушартха) человеческой жизни.

Санатана-дхарма букв. «вечная религия; естественная религия; вечный закон». Религия, провозглашенная Ведами, основная форма которой ныне известна как индуизм.

101. СВАСТИКА. Значение - Свастика (swastika), эмблема в форме равноконечного креста с концами, загнутыми под прямым углом по ходу или против часовой стрелки. Возможно, символ плодородия, солнца, скрещенных молний. Был распро-странен в Месопотамии, в раннехрист. иск-ве Византии, в Юж. и Центр. Америке, а также среди индуистов и буддистов в Индии

102. АРЬЯ ВАРТА (санскр. [страна](#) ариев) - место действия древнеиндийского эпоса и мифов, располагающееся в Северной [Индии](#); [область](#) первоначального расселения ариев.

103. СМЫСЛ КРЕМАЦИИ РАЗВЕИВАНИЕ ПО ГАНГУ

Индуистские обычаи кремации сохранились неизменными с незапамятных времен. Костер разжигают на пирамиде разной высоты уложенных в несколько рядов дров. Если сжигают тело состоятельного человека, то в дрова непременно добавляют несколько поленьев ароматного сандала. Идеальным местом смерти для индусов считаются берега священной реки Ганг. Фактически единственный вид погребения - это кремация. 99% всех умерших кремируют, как правило, на открытых площадках вдоль рек, а прах развеивают над священной водой Ганга. Если кремация прошла вдали от Ганга, то нередко родственники предпочитают хранить прах дома до удобного момента, когда кто-либо поедет в ту часть Индии, где протекает священная река и развеет прах над его водами. С практической точки зрения обряд заключается, главным образом, в жертвенных ритуалах. Священный костер тщательно раскладывается. Собранные

бросают в костер жертвоприношения, другие распевают гимны, вызывают духов. Присутствующие на траурной церемонии устремляют свои взоры на череп усопшего, ожидая великое таинство освобождения души из тела. Никто в эти минуты не разговаривает, все соблюдают тишину, чтобы не пропустить хлопок расколовшегося черепа. Если череп раскололся, душа смогла сама найти выход наружу и покинула тело. Если нет, то сын покойного должен разбить череп ритуальным шестом с металлическим наконечником, чтобы выпустить душу.

Следишь за церемонией и видишь, как в какой-нибудь час времени после смерти от покойника остается лишь несколько пригоршней пепла, который тут же рукой посвященного брахмана, жреца смерти, рассеивается на все четыре стороны по ветру над рекой, дабы пепел навеки смешался со священной водой. Разбрасывая горсть того, что некогда жило и чувствовало, любило, радовалось и плакало, брахман поручает пепел четырем стихиям: «земле, из которой оно развивалось и сформировалось в человека и которая так долго питала его; огню, эмблеме чистоты, пожравшему его тело, дабы дух его также был очищен от всего греховного и мог свободнее вращаться в той новой сфере загробного существования, где каждый грех является преткновением на пути человеческой души к Мокше, или вечному блаженству; воздуху, которым он дышал и тем самым жил; воде, которая очищала его физически и духовно, поила его и теперь принимает его пепел в чистое лоно свое

104. РЕЛИГИИ ПОРОЖДЕННЫЕ ИНДУИЗМОМ : Сикхизм.

Сикхизм («последователь, ученик») — религия, основанная в Пенджабе, в северо-западной части Индийского субконтинента гуру (духовным учителем) Нанаком (1469—1539).

Сикхизм — самостоятельная религия, возникшая в среде индуизма и ислама, но не похожая на другие религии и не признающая преемственности. Сикхи верят в единого Бога, всемогущего и всепронизывающего Творца. Его настоящее имя никому не известно. Бог рассматривается с двух сторон — как Ниргун (Абсолют) и как Саргун (персональный Бог внутри каждого из людей). До Творения Бог существовал как Абсолют сам по себе, но в процессе Творения он выразил себя. До Творения не было ничего — ни рая, ни ада, ни трёх миров — только Бесформенное. Когда Бог захотел выразить себя (как Саргун), он сначала нашёл свое выражение через Имя, и через Имя появилась Природа, в которой Бог растворен и присутствует везде и распространяется во всех направлениях, как Любовь. Форма поклонения Богу в сикхизме — медитация. Никакие другие божества, демоны, духи, согласно религии сикхов, не достойны поклонения.

106. СО ХАМ. ТАТ, ТВАМ, АСИ, А ХАМ БРАХМАНИ, НЕТИ НЕТИ. Значение и смысл.

Сохам - (Санскр.) Мистический слог, представляющий инволюцию; букв., "То Я есмь".

Тат твам аси ([санскр.](#) तत् त्वम् असि или तत्त्वमसि, tat tvam asi [IAST](#), дословные этимологические соответствия в русском — «то ты еси») — [индуистская махавакья](#) («великое изречение»), встречающееся в «Чхандогья-упанишаде»

. Известное речение: "То Ты Есмь". Сначала ученик медитирует на "Тат" ("То"), что указывает на Брахмана, или Параматму как на отличное от "Этого", поля проявленности. Именно поэтому ученику говорят: "То Ты Есмь"; если бы учитель сказал ему: "Ты Есмь То", ученик мог бы начать с мыслей о "Ты", как он обычно обращается к самому себе, и прийти в результате к неверному, личностному заключению; таким образом ученику объясняют: "ТО есть то, что ТЫ есть на самом деле, хотя сейчас у тебя может быть ложное представление, что "тот" ты есть "этот" ты." Когда ученик

способен говорить о себе: “Со'хам” (“Сах” — “то”; “ахам” — “я”; “есть” при этом подразумевается), он достигает того, чего желал учитель. Другим ответом, несущим то же значение, является — “Ахам Брахмасми” (“ахам” — “я”; “Брахман”; и “асми” — “есть”).

2. “То есть ты”. Осознание истинной природы человека как части божества и божества внутри себя, приводящее к освобождению человеческого духа от оков тела, ума, интеллекта и эг.

НЕТИ НЕТИ .- В индуизме (особенно, в Джняна Йоге и Адвайта Веданте), нети-нетти является молитвой или мантрой, означающей «ни то, ни это». Это выражение можно встретить в Упанишадах. Нети-нетти это также аналитический процесс — осмысление чего-либо посредством чёткого определения того, чем оно не является. Одним из ключевых элементов Джняна Йоги является «исследование нети-нетти» — подход к пониманию природы Брахмана без использования утверждающих (и, следовательно, неадекватных) его определений или описаний.

107. УРОВНИ СОЗНАНИЯ. Современная психология при изучении состояний сознания человека чаще всего оперирует тремя понятиями: сознательный уровень, подсознание и бессознательное.

В традиции йоги сознательному уровню соответствует термин «джаграт», подсознанию — «свапна», а бессознательному — «сушупти».

Однако помимо этих трех уровней сознания человека в йоге также описана подробная технология достижения четвертого состояния сознания, в котором ум человека лишен сковывающих его ограничений и находится в состоянии кристальной ясности, чистоты и свободы — «турии».

Современные синонимичные название данного уровня сознания: сверхсознание, трансперсональное сознание и др.

108. ОДЖАС И ТЕДЖАС Аюрведа обычно рассматривает три доши: вата, питта и капха.

Но для йоги больше важны не столько доши, сколько их астральные копии, их как бы духовные корни.

Духовные двойники дош — это прана, теджас, оджас. Равновесие дош и равновесие духовных элементов и есть абсолютное здоровье.

Для нас важно понимать состояние своей праны, теджаса, оджаса. Прана, теджас, оджас — это тонкие элементы, формирующие вату, питту, капху:

— Прана формирует вату
— Теджас формирует питту

— Оджас формирует капху

Прана — тонкая сущность ветра, воздуха (вата)

Теджас — это тонкая сущность огня (питта)

Оджас — это тонкая духовная сущность воды (капха)

109. ИМЕНА КРИШНЫ,

Список имён Кришны в индуизме и их значение.

Анандавардхана — Тот, кто увеличивает блаженство своих преданных.

Ачала — Непоколебимый.

Ачьюта — Непогрешимый.

Банкибихари — Очаровательный шалун.

Бихари — Шалун.

Бхуванасундаравара — Наипрекраснейший во всём мире.

Вамшидхари — Владелец флейты.
Враджеш — Повелитель Ваджи.
Враджендранандана — Возлюбленный сын царя Ваджи.
Вриндавананупрандара — Царь лесов Вриндавана.
Вриндавипинаниваси — Тот, кто пребывает в лесу Вринды.
Гопиприаджана — Возлюбленный гопи.
Чакрадхари — владелец чакры.
Дамодара — Господь, обвязанный верёвкой за талию.
Динабандху — Друг страдающих.
Динанатха — Прибежище обездоленных.
Дваракадиша — Повелитель Двараки.
Двараканатха — Господь Двараки.
Гханашьяма — Тот, чьё тело цвета грозовой тучи.
Гиридхари — Поднявший холм Говардхану.
Гопала — Пастушок, защитник коров.
Гопавриндапала — Защитник мальчиков-пастушков.
Гопанганачиттавинодана — Тот, кто очаровывает сердца гопи.
Гопинатха — Повелитель гопи.
Говинда — Защитник коров; также существуют другие значения.
Гуруваюраппан — Господь храма Гуруваюр.
Хари — Тот, кто забирает все страдания и тревоги.^[1]
Ишвара — Верховный повелитель.
Хришикеша — Господин чувств.
Джаганнатха — Повелитель вселенной.
Джанардана — Дарующий всем благополучие.
Кадамбакананарасапараяна — Тот, кто любит проводить раса-лилу под деревьями кадамба.
Кайтабхашатана — Победитель демона Кайтабху.
Камсанисудана — Победитель царя Камсы.
Келипараяна — Всегда погружённый в любовные развлечения.
Кешава — Длинноволосый, прекрасноволосый.
Мадхава — Приносящий весну.
Мадхусудана — Победитель демона Мадху.
Манасачандрачакора — Луна умов гопи, подобных птице чакора, которые питаются лишь лунным светом.
Моханавамшивихари — Удивительный игрок на флейте.
Мукхилан — Тот, чей цвет кожи напоминает грозовую тучу.
Мукунда — Дающий освобождение из материального мира.
Мурари — Враг демона Мура.
Надагопала
Надалал — Любимый сын Нанды.
Никунджарасавиласи — Тот, кто развлекается танцем раса в рощах Вриндавана.
Пандуранга
Парамбрахман — Верховный Брахман.
Парамешвара — Всевышний Господь.
Партхасаратхи — Колесничий.
Патитапавана — Спаситель падших душ.
Преманикетана — Резервуар любви.
Путанагхатана — Убивший ведьму Путану.
Раванантакара — Покончивший с демоном Раваной.
Радхаваллабха — Возлюбленный Радхи.

Радхикарамана — Любовник Радхи.
Рама — Верховный наслаждающийся.
Ранчодрай — Кришна, отказавшийся сражаться и убежавший в Двараку.^[2]
Рупаманохара — Которому поклоняются лучшие из йогов.
Самастагунаганадхама — Обитель всех удивительных качеств.
Рупаманохара
Шринанданандана — Сын Нанды.
Шьямасундара — Прекрасный юноша с телом цвета грозовой тучи.
Васудева — Сын Васудевы.
Ядунандана — Сын династии Яду.
Йогешвара — Повелитель йогов.
Йогиндравандана — Тот, которому поклоняются лучшие из йогов.
Ямунадживана — Жизнь реки Ямуны.
Яшодадулала — Любимый сын матери Яшоды.
Яшоданандана — Сын Яшоды.

108 имён Кришны в гаудия-вайшнавизме:

Ачала — Недвижимый.
Ачьюта — Непогрешимый.
Адбхута — Чудесный.
Адидева — Бог богов.
Адитья — Сын Адити.
Аджанма — Безграничный, Бесконечный.
Аджая — Покоритель жизни и смерти.
Акшара — Неразрушимый.
Амрита — Небесный нектар или эликсир.
Анандасагара — Милостивый.
Ананта — Бесконечный.
Анантаджит — Всегдапобеждающий.
Аная — Тот, над кем никто не властвует.
Анируддха — Не имеющий преград.
Апараджит — Тот, которого невозможно победить.
Авьюкта — Прозрачный как кристалл.
Балагопала — Всепривлекающий малыш.
Чатурбхуджа — Четырёхрукий.
Данавендра — Дарующий блага.
Даялу — Источник милости.
Даянидхи — Всемилостивый.
Девадидева — Бог богов.
Девакинандана — Сын Деваки.
Девеша — Господь богов.
Дхармадхьякша — Повелитель дхармы.
Дравина — Не имеющий врагов.
Дваракапати — Господин Двараки.
Гопала — Играющий с пастушками.
Гопалаприя — Любимец пастухов.
Говинда — Приносящий счастье коровам, земле и всему творению.
Гьянешвара — Господин знания.
Хари — Повелитель природы.
Хираньягарбха — Всемогущий творец.
Хришикеша — Господин чувств.

Джагатгуру — Духовный учитель всей вселенной.
Джагадиша — Защитник всех.
Джаганнатха — Господь вселенной.
Джанардхана — Дарующий всем блага.
Джаянта — Покоритель всех врагов.
Джьотирадитья — Ослепительный, как сияние солнца.
Камаланатха — Повелитель Лакшми.
Камаланаяна — Лотосоокий.
Камсантака — Победитель Камсы.
Канджалочана — Лотосоокий.
Кешава — Тот, у кого длинные, вьющиеся волосы.
Кришна — Всепривлекающий.
Лакшмикантам — Господь богини Лакшми.
Локадхьякша — Повелитель трёх миров.
Мадана — Господь любви.
Мадхава — Преисполненный знания.
Мадхусудана — Победитель демона [Мадху](#).
Махендра — Господь Индры.
Манмохана — Очаровывающий ум.
Манохара — Прекрасный.
Маюра — Господь, чья грудь украшена перьями павлинов.
Мохана — Всепривлекающий.
Мурали — Играющий на флейте.
Мурлидхара — Держащий в руках флейту.
Мурлиманохара — Играющий на флейте.
Нандакумара — Сын Нанды.
Нандагопала — Сын Нанды.
Нараяна — Прибежище для всех.
Наванитхачора — Масленный вор.
Ниранджана — Безупречный, непорочный.
Ниргуна — Не обладающий материальными качествами.
Падмахаста — Лотосорукий.
Падманабха — Господь, чей живот имеет форму лотоса.
Парабрахмана — Верховная абсолютная истина.
Параматма — Сверхдуша, повелитель всех живых существ.
Парампуруша — Верховная личность.
Партха-Саратхи — Колесничий Партхи.
Праджапати — Прародитель всех творений во вселенной.
Пунья — Абсолютно чистый.
Пурушоттама — Верховная душа.
Равилочана — Тот, чьи глаза подобны солнцу.
Сахасра-акаша — Тысячеглазый.
Сахасраджит — Побеждающий тысячи.
Сакши — Свидетель всего.
Санатана — Вечный.
Сарваджана — Всезнающий.
Сарвапалака — Защитник всех.
Сарвешвара — Повелитель всех богов.
Сатьявачана — Говорящий только правду.
Сатьяврата — Посвятивший себя правде.
Шанта — Умиротворённый.

Шрешта — Самый прославленный.
Шриканта — Прекрасный.
Шьяма — Темнокожий.
Шьямасундара — Господь красивых вечеров.
Сударшана — Привлекательный.
Сумедха — Умный.
Сурешама — Господин всех полубогов.
Сваргапати — Повелитель небесных планет.
Тривикрама — Завоеватель всех трёх миров.
Упендра — Брат Индры.
Вайкунтханатха — Повелитель Вайкунтхи.
Вардхамана — Господь, не имеющий формы.
Васудева — Вездесущий.
Вишну — Всеторжествующий.
Вишвадакшина — Умелый.
Вишвакарма — Создатель вселенной.
Вишвамурти — Форма всей вселенной.
Вишварупа — Показавший Свою вселенскую форму
Вишватма — Душа вселенной.
Вришапарва — Повелитель дхармы.
Ядавендра — Царь клана Ядавов.
Йоги — Верховный учитель.
Йогинампати — Повелитель йогов.

ИМЕНА ШИВЫ. ШИВА – благоприятный.

1. Шива – совершенное блаженство. Тот, кто контролирует всё и кто неподвластен ничьему контролю. Он изначальная мужская и женская энергии. Тот, кто освобождает от всех грехов поющего его имя.
2. **МАХЕШВАРА** – величественный. Шива – верховный правитель, основной бог. Как источник всех знаний, он может быть достижим только через абсолютную преданность.
3. **ШАМБУ** – дающий благосостояние. Как наиболее благосклонный и благоприятный бог, Шива является вместилищем богатства и процветания. Он всегда благодушен и добр к своим преданным, осыпая их блаженством.
4. **ПИНАКИ** – держащий лук в своих руках. Шива с луком в руках – создатель, разрушитель и хранитель трёх миров. Его великий лук сделан из горы Сумеру, тетива – из тела змеиного бога, а огненная стрела благословлена Вишну.
5. **ШАШИШЕКАРА** – с луной в волосах. Полумесяц украсил волосы Шивы. С тех пор его также называют Шаши или Инду, что означает полумесяц. Луна нашла своё убежище в волосах Шивы, когда ей было послано проклятие.
6. **ВАМАДЕВА** – славный. Пятиликий Махеша или Махадева выглядит очаровательным и великолепным сидя на верховном быке Нанди. Шива выглядит величественным и привлекательным с телом излучающим аромат и сияние.
7. **ВИРУПАКША** – с глазом во лбу. Шива обладает безграничным зрением. Форма его глаз подобна лотосу. На лбу – третий глаз. Глаза Шивы представляют три аспекта природы: саттву, раджас и тамас.
8. **КАПАРДИ** – владелец спутанных волос. Густые волосы Шивы спутаны и свёрнуты спиралью над его лбом. Шива принял в свои волосы Гангу, спустившуюся с небесных ступней Вишну.
9. **НИЛАЛОХИТА** – синелицый. Благоприятный синелицый Шива сияет с яркостью миллиарда солнц, распространяя на всех лучи энергии и любви.
10. **ШАНКARA** – дарующий счастье. Шам – благосостояние и счастье, кан –

приносящий. Шива или Шанкара дарит мир, счастье и блаженство своим преданным.

11. **ШУЛАПАНИ** – владеющий трезубцем. Трезубец показывает, что Шива содержит в себе три природы: Творец, Разрушитель и Восстановитель.

12. **КАДВАНГИ** – с метательным ядром, Кадвангин, в руке. Единственный Хранитель и Мастер трёх миров, Шива, уничтожает врагов своим метательным оружием и приходит на помощь благородным последователям. Он единственный, кто пронзил глаз бога Бригу.

13. **ВИШНУВАЛЛАБА** – супруг Вишну. Когда Вишну появился в форме прекрасной девы, чтобы уничтожить демона, приобретшего сверх способности по милости Шивы, он полностью очаровал демона своей красотой, что способствовала падению последнего. Шива также влюбился в прекрасную Мохини и сделал её своей супругой.

14. **ШИПИВИШТА** – обладатель сверх энергии. Шива, воплощение знания и мудрости, чьей природой является блаженство, обладатель сверх энергий, делающих его истинно верховным богом.

15. **АМБИКАНАТА** – супруг Амбики. Шива – возлюбленный супруг Амбики (Умы или Парвати). Вместе они составляют вечную пару, она является его Шакти или жизненной энергией.

16. **ШРИКАНТТА** – с цветной шеей. В форме Нилкантты с голубой шеей, Шива блистателен в своей победе, со змеями свисающими гирляндой с его победоносной шеи.

17. **БАКТАВАТСАЛА** – любящий своих преданных. Великий Шива – духовный учитель и проводник. Он сама правда и его преданные поклоняются ему также как и он своим преданным.

18. **БХАВА** – источник вселенной. Шива, обладающий неопишуемой энергией, Майя, творит вселенную посредством своей воли и воображения. Его чистое присутствие – причина проявления мира.

19. **ШАРВА** – избавляющий от грехов. Шива уничтожитель всего, что имеет своей основой зло и грех. Человек должен продолжать бороться против зла для слияния с Единым и Шива поможет победить зло, если будут приложены усилия.

20. **ТРИЛОКЕША** – властелин трёх миров. Как создатель трёх миров, Шива всезнающ и всемогущ, за пределами всех определений. Своим расположением он освещает весь мир.

21. **ШИТИКАНТТА** – с белой шеей. Когда Шива во спасение мира проглотил яд, неожиданно возникший при пахтании молочного океана, его шея посинела. Но, с наложением пепла, она снова приобрела белый цвет.

22. **ШИВАПРИЯ** – любящий Парвати. Шива и Парвати – безупречная вечная пара. Шива влюблен в свою прекрасную супругу, дочь гор.

23. **УГРА** – неистовый. Свирепый пожираемый гневом Шива разбивает своих врагов, покоряя их. Ярость, в форме пламени, исходит из его третьего глаза, разгоняя мрак.

24. **КАПАРДИ** – со спутанными волосами. Спутанные волосы Шивы держат священную Гангу, энергию и источник всего живого. Его толстые скрученные волосы соединены над лбом в форме спирали.

25. **КАМАРИ** – уничтоживший Каму. Любовные стрелы Камы поразили Шиву, хранящего траур по Сати. В результате чего он был очарован Парвати. В наказание, Шива испепелил Каму, бога страсти, огнём из третьего глаза.

26. **АНДАКАСУРАСУДХАНА** – убивший демона Андаку. Великий бог энергии и силы, обладатель трезубца и молнии, уничтожил ужасного демона, Андаку, терроризирующего богов.

27. **ГАНГАДХАРА** – держащий Гангу. Когда Ганга хлынула наружу со стоп Вишну, Шива подставил свою голову, чтобы сдержать силу потока.

28. **ЛАЛАТАКША** – с третьим глазом во лбу. Всезнающий и всемогущий Шива –

обладатель третьего глаза во лбу, являющегося окном в прошлое, настоящее и будущее. Луна, солнце и огонь – его глаза, всезнающие и всепроницающие.

29. **КАЛАКАЛА** – тот кто устрасил Яму. Когда Сати, супруга Шивы, пришла на праздник к своему отцу не будучи приглашённой, а затем в унижении покинула свою телесную оболочку, Шива, в великом гневе, победил Яму, бога смерти, угрожающего ему смертью.

30. **КРУПАНИДИ** – щедрый на сострадание. Великий бог, сострадающий бедным, угнетённым и несчастным и помогающий им своим невидимым влиянием. Он – Хара, устранитель препятствий, переживаний, бед и врагов.

31. **БХИМА** – сильный, подобно Бхиме (Бхима – великий воин. Сын Ганги и царя Шантану). Сильный, с извилистым телом и голубой шеей, блестящий, подобно золоту, крепкий, как Бхима, дающий силы своим преданным.

32. **ПАРАШУХАСТА** – носящий топор. Шива носит топор, подаренный ему по милости Парашурамы, уничтожающий эго и высокомерие, сжигающий зло.

33. **МРУГАПАНИ** – держащий оленя. Шива уничтожил жертвенный огонь Далешы и огонь укрылся на небе приняв форму оленя. Шива пленил оленя, схватив его руками.

34. **ДЖАТАДХАРА** – со спутавшимися волосами. Шива, в форме Нилканти с голубой шеей и спутанными волосами, принял Гангу в свои локоны. Воды реки были перехвачены Шивой, использовавшим свои волосы, чтобы разрушить силу потока.

35. **КАЙЛАСАВАСИ** – тот кто живёт на горе Кайлас. Шива, великий аскет, хорошо известен своим аскетизмом. Он живёт на горе Кайлас и является главой ган, богов и мудрецов.

36. **КАВАЧИ** – вооружённый в доспехах. Тысячеглазый бог, носящий лук и стрелы, трезубец и трещотку – символы, обозначающие верховного бога, неизменную реальность, вокруг которой происходят земные перемены.

37. **КАТТОРА** – тот кто очень силён. Великий бог энергии и силы, Шива носит трезубец, лук и молнию. Он непобедимый. Им уничтожен демон Трипура и другие устрашающие демоны.

38. **ТРИПУРАНТАКА** – убивший демона Трипуру. Шива уничтожил демона Трипуру и его три города. Его огненная стрела, благословленная милостью Вишну, поразила ужасного демона и сожгла города дотла.

39. **ВРУШАНГА** – держащий оленя. Когда Шивой был уничтожен жертвенный огонь Дакшы, огонь укрылся на небе приняв форму оленя. Шива пленил оленя и, держа его в высоко поднятых руках, объявил о своей победе.

40. **ВРУШАБАРУДДХА** – тот кто водрузился на буйвола. Властелин трёх миров, сидящий на своём любимом быке Нанди, божественен в своём великолепии и славе. Бык, изображающий мужское либидо, остаётся подконтрольным Шиве даже когда он скачет на нём.

41. **БАСМУДДХУЛИТА ВИГРАХА** – посыпавший себя пеплом. Шива, суровый аскет со спутанными волосами, бог жертвоприношений. Он обладатель целительных средств, а с телом, посыпанным пеплом, он – олицетворение чистоты.

42. **САМАПРИЙЯ** – возлюбленный Самоведы. Шива – источник всех знаний, породивший звук и Веды. Он любит Веды, особенно Самадеву.

43. **СВАРАМАЙЯ** – владыка музыкальных нот. Шива – владыка музыки, от него произошёл звук. Он представляет собой Наду – звук и эволюцию вселенной.

44. **ТРАИМУРТИ** – владыка трёх миров. Как бог из тримурти (Вишну, Брама, Махадева), Шива – владыка трёх миров.

45. **АНИШВАРА** – владыка всего. Шива – благоприятный, идеальный, не рожденный – владыка всего, причинный корень всех творений и их разрушений.

46. **САРВАНГА** – владыка всех знаний. Шива – олицетворение блаженства, достигаемого с приобретением знания. Он великий аскет и наиболее эрудированный

- школяр, чьё великолепие воспето в гимнах Нарады и других мудрецов.
47. **ПАРАМАТМА** – основной. Верховный владыка трёх миров не имеет ни начала ни конца. Он вне сравнений. Он основной.
48. **СОМАСУРЬЯГНИЛОЧАНА** – с луной солнцем и огнём вместо глаз. Третий глаз украшает лоб Шивы вместе с луной. Три глаза Шивы – солнце, луна и огонь – обозначают бесконечное видение.
49. **ХАВИШИ** – тот кто проглотил яд. Во время пахтания молочного океана вместе с другими предметами был найден и смертельный яд. Из сострадания Шива выпил яд, желая спасти мир. С тех пор его горло окрашено ядом в синий цвет.
50. **ЯГНАМАЙЯ** – жертвенный огонь. Шива – решительный, глубокий и суровый владыка, сам является жертвенным огнём, зажжённый чтобы умиловать богов и пробудить их блаженство.
51. **СОМА** – тот кто подобен луне. Красноглазый, с голубой шеей, честный и пронзительный владыка не может быть ничем потревожен. Подобно луне, он вечно спокоен и наблюдателен.
52. **ПАНЧАВАКТРА** – пятиликий. Эта форма пятиликого Шивы. В этом воплощении Шива гарантирует всем живым существам благополучие. Он всезнающий, всевидящий и осведомлённый обо всем.
53. **САДАШИВА** – всегда благоприятный. Ишвара, Махадева, владыка трёх миров, причина творений, благоприятный и неизменный – Садашива, тот кто всегда будет, без начала и конца.
54. **ВИШВЕШВАРА** – владыка вселенной. Шива – верховный Брахман не нуждающийся в атрибутах и формах. Он бытие, знание и блаженство. Как владыка трёх миров, он – причина их распада.
55. **ВИРАБХАДРА** – доблестный. Шива – верховный предводитель трёх миров. Он владыка всех существ и духов во всех мирах.
56. **ГАНАНАТА** – мастер Ган. Шива – верховный бог среди богов и небесных обитателей трёх миров. Ганы, небесный народ, выражают ему своё почтение и медитируют на него, ища его благословения на просветление.
57. **ПРАДЖАПТИ** – владыка всех существ. Шива, проявивший весь мир, безоговорочно соединён с ним. Он творец, разрушитель и восстановитель всего.
58. **ХИРАНАРЕДА** – тот кто сияет подобно бриллианту. Шива сияет подобно тысяче солнц.
59. **ДУРДАША** – помогающий в беде. Когда поражённый горем вспоминает имя Шивы, Шива дарует ему мир и безмятежность.
60. **ГИРИША** – владыка гор. Шива, держащий священную Гангу в своих волосах, бог холмов и гор. Он щедрый и благоприятный бог, живущий на горе Кайлас.
61. **ГИРИЙЯ** – супруг Гирии. Рядом с Шивой всегда находится его прекрасная лотосоподобная супруга Гирийя или Ума или Парвати, грациозная дочь высоких гор. Он всегда счастлив служить своей шакти или жизненной энергии, Парвати.
62. **АНАГХА** – безупречный. Шива имеет бесчисленное количество форм. Он первопричинный корень мира. Он не подвержен разрушению. Он бесконечен и безначален, безошибочен и совершенен.
63. **БХУДЖАНГАБХУСАНА** – украшенный змеями. Трёхглазый Шива с голубой шеей обвит змеями, означающими бесконечность времени. Змеи украшают его шею, волосы и уши.
64. **САРГА** – экстраординарный. Шива – бесконечная реальность. Тысячеглазый, с третьим глазом во лбу и покрытым пеплом телом, он символизирует божественную форму.
65. **ГИРИДХАНВИ** – держащий гору и переделавший её в лук. Как владыка холмов и

- гор, Шива оторвал от земли гору, чтобы переделать её в лук для победы над демоном.
66. **ГИРИПРИЙЯ** – любящий горы. Сделав Кайлас своим местом обитания, Шива любит беззаботно бродить по горам. С ним всегда рядом его супруга Парвати, благоговейна служащая ему.
67. **КРУТАВАСА** – носящий тигровую шкуру. Шива сияет подобно луне сидя на тигриной шкуре на вершине горы. Тигровая шкура придаёт аскетизм его божественной форме.
68. **ПУРАРАДХА** – обожающий божественных существ. Шива наиболее благодущный и сострадательный бог, дарующий счастье своим преданным. Он – форма вечного блаженства через которую распространяется счастье.
69. **БХАГАВАТИ** – конечный. Шива – самосуществующий, он за пределами чувств и иллюзий. Он – сама правда.
70. **БРАМАТАДХИПА** – владыка Ган. Шива – вечен. Он владыка ган, божественных существ.
71. **МРИТЬЮНДЖАЙЯ** – победивший смерть. Шива – победитель смерти, могущий изменить ход судьбы. Он противоядие для тех, кто страдает в ежедневной жизни. Жизненный срок разрушается временем и, как владыка времени, Шива – бог разрушений.
72. **СУКШАМАТАНУ** – с иллюзорным телом. Шива имеет иллюзорное тело и сам по себе является иллюзией. Честный, как заснеженные Гималаи, лучистый, как сияние многих солнц, блестящий во всей своей славе, Шива пребывает во всём.
73. **ДЖАГАДВЬЯПИ** – объявший всю вселенную. Вся вселенная пропитана Шивой. Он непостижим, но его присутствием отмечено любое время и пространство. Всё заполнено им.
74. **ДЖАТАГУРУ** – учитель музыки. Как божественный учитель музыки всех богов, Шива вместилище вселенской памяти и знаний. Он духовный учитель трёх миров и держатель всех наук.
75. **ВЬЁМАКЕША** – сволосами соприкасающимися с космосом. Спутанные волосы Шивы завёрнуты в спираль надо лбом. Вершина спирали соприкасается с космосом. Он владыка ветров, Вайю, с неуловимым дыханием.
76. **МАХАСЕНАДЖАНАКА** – отец Махасены (Картикея). Шива – отец Сканды или Картикеи, тёмнолицего сына Умы. Когда демон Тарака стал сеять хаос и терроризировать богов, Шива послал шестиликого Картикею убить демона.
77. **ЧАРУВИКРАМА** – завоеватель красоты. Шива – божественный символ ритма и звука, даритель радости и покоритель красоты. Он воплощение призрачной красоты, неуловимо привлекающей к нему всех.
78. **РУДРА** – первопричинный. РУД обозначает страдание, а Шива разгоняет страдание, давая истинное знание, отбрасывающее страдание и боль.
79. **БХУТАПАТИ** – властелин духов. Шива – владыка всех духов и верховый бог всех миров. Он сам может быть проассоциирован с духом.
80. **СТАНУ** – непоколебимый. Шива подобен скале – непоколебимый и вечный.
81. **АХИРПУТНЯ** – властелин всего сущего. Шива первоначальный, без формы, исполнитель изумительных подвигов. Он владыка всех существ – одушевлённых и неодушевлённых.
82. **ДИГАМБАРА** – облачённый в четыре стороны света. Пятиликий Шива использует стороны света – Восток, Запад, Север и Юг – как свой наряд, олицетворяя все формы знания и чувств.
83. **АШТТАМУРТИ** – восьмиликий. Шива известен как восьмиликий бог, обращённый лицами на Восток, Запад, Север и Юг, а также на Северо-восток, Северо-запад, Юго-восток и Юго-запад. Он всевидящ, всепроникающ, он – вселенная.
84. **АНЕКАТМА**, возлюбленный многих. Шива – сама добродетель, избавляющий от мирского существования. У него безупречная репутация. Он всегда почитаем великими

мудрецами, богами и прочими существами.

85. **САТВИКА** – с мягким нравом. Верховный и всемогущий Шива имеет мягкий нрав и полон безупречного целомудрия. Множество гимнов и льстивых речей исполнено в его честь.

86. **ШУДДХАВИГРАХА** – целомудренный. Шива или Шамбу – великий благоприятный бог. Его чистое тело благоухает сандалом, распространяя аромат на все три мира.

87. **ШАШВАТА** – вечный. Шива – всезнающий верховный владыка без атрибутов и форм, без начала и без конца, он всепроникающ и вечен, за пределами воображения.

88. **КАНТТАПАРАШУ** – восхваленный всеми существами. Существа всех трёх миров восхваляют Шиву, как безупречное блаженство и безграничный океан знаний.

89. **АДЖА** – непобедимый. Шива, не имеющий начала и конца, создал мир, подобно Бrame, поддерживает его, подобно Вишну, и разрушает им же созданное как Шива. Он пребывает во всех сферах.

90. **ПАШАВИМОЧАКА** – разрушающий привязанности. Шива – олицетворение знания и мудрости. Он освобождает человека от мировых желаний, преобразуя их и даря ему спасение.

91. **МРУДДХА** – источник счастья. Шива – форма вечного блаженства от которой распространяется счастье.

92. **ПАШУПАТИ** – владыка животных. Наиболее благосклонная и добрая форма Шивы – Пашупати, владыка животных. Он охраняет животных и приходит им на помощь, избавляя их от трудностей и даря пристанище.

93. **ДЭВА** – владыка. Шива – создатель и разрушитель трёх миров. Он верховный владыка неподвластный измерениям. Всё во Всём.

94. **МАХАДЭВА** – великий владыка. Шива – верховный бог. Он – в звучании универсального звука «ОМ». Он – великий дух, владыка владык.

95. **АВЬЯЙЯ** – вечный. Шива – бесконечен. Он в не сравнения. Он правит временем.

96. **ХАРИ** – уничтожитель грехов. Шива избавляет от неправильных поступков, грехов и злых помыслов.

97. **ПУШАТАНТАПИ** – Вишну. Шива проявляет себя в разных формах. Одна из них – Вишну.

98. **АВЬЯГРА** – беспечальный. Шива – океан спокойствия и блаженства.

99. **ДАКШАДХВАРАХАРА** – уничтоживший жертвенный огонь Дакши. Шива, не приглашенный Дакшей (отцом Умы) на яджну, уничтожил жертвенный огонь, тем самым показав, что никто не отличен от него, все в нём.

100. **ХАРА** – удерживающий от грехов. Шива – мастер жизни и смерти. Он прощает слабых и кающихся и дарует им блаженство.

101. **БАГАНЕТРАПИ** – имеющий третий глаз. Третий глаз на лбу Шивы – внутренний глаз мудрости.

102. **АВЬЯКТА** – невидимый. Шива иллюзорен, он майя.

103. **САХАСТРАКША** – тысячеглазый. Тысячеглазый Шива имеет неограниченное зрение. Он видит за пределами прошлого настоящего и будущего. Он всевидящ.

104. **САХАСТРАПАТИ** – имеющий тысячу форм. Шива имеет бесконечное количество форм.

105. **АПАВАРГАПРАДА** – даритель благоприятных вещей. Шива дарует энергию для разрушения эго и нахождения прибежища в нём самом.

106. **АНАНТА** – бесконечный. Шива разрушает и восстанавливает вселенную. Он источник всего.

107. **ТАРАКА** – покровитель. Вечный и неизменный Шива устанавливает правила и законы вселенной. Ничто не происходит без его воли.

108. **ПАРАМЕХВАРА** – верховный владыка. Шива – источник света, освещающий и поддерживающий три мира.

ГОПАЛА, (в буквальном переводе с санскрита «пастух коров»):
Гопала — одна из форм Кришны в индуизме, Кришна как ребёнок-пастушок.

ГОВИНДА - (санскр. «защитник коров») — одно из имён Кришны и Вишну^[1] в индуизме.

Го в переводе с санскрита имеет несколько значений: «корова», «земля» или «чувства», а *винда* переводится как «защитник»; таким образом, в контексте одного из имён Кришны, Говинда может означать «Кришна, который является защитником коров и земли».^[2]

История о том, как Кришну называли Говиндой обстоятельно описана в «Вишну-пуране», где говорится, что это имя было дано ему Индрой после того, как Кришна поднял холм Говардхана и защитил коров и пастухов Вриндавана от проливного дождя.^[3]

САДАШИВА – (санскр. вечно благой), имя первичной души, Шивы, синоним Парамешвары, проявляющегося в физическом бытии садгуру. Имя **Садашива**, в частности указывает на силу милости откровения (ануграха-шакти) третьей таттвы, после которой появляются и остальные четыре божественные энергии Шивы. Эта пятяричная манифестация, или проявление деятельности Бога в Космосе отражена в иконографической форме пятиликого Садашивамурти. Лицо, глядящее вверх, – это Ишана (энергия откровения). На восток смотрит Татпуруша, «высшая душа» (энергия сокрытия). На запад смотрит Садйоджата, «быстропорождающий» (энергия сотворения). Северный лик – Вамадэва, «красивый, милый» (энергия сохранения). Южный – Агхора, «нестрашный» (энергия поглощения). Четыре лика открыли Веда, пятый лик, Ишана, – Агама. Эти пять ликов также называются **Садашива**, открывающий; Махешавара, сокрывающий; Брахма, творец; Вишну, хранитель и Рудра, разрушитель.

НАТАРАДЖА – (санскр. царь танца), бог как Космический танцор. Самый богатый и красноречивый символ индуизма, **натараджа** представляет Шиву, первичную душу, Парамешвару, как силу, энергию и жизнь всего сущего. Это сложное состояние Шивы как бытия в проявлении. Танец Шивы – это танец всего Космоса. Все, что существует, одушевленное и неодушевленное, пульсирует в Его теле, в танце творение неотделимо от творца, подобно тому, как Вселенная и душа неотделимы от Бога. **Натараджа** – это движение и неподвижность вместе. Неподвижность говорит о покое и равновесии внутри нас всех, в нашем центре. Стремительное движение указывает на силу, которая наполняет Вселенную, в которой мы пребываем. Наличие этих противоположностей подразумевает то, что Бог содержит в себе и разрешает их обе, что в нашей жизни работает божественный замысел.

110. **СИМВОЛ КОРОВЫ В ИНДУИЗМЕ** - Означает Свет или сознание. В Ведах Корова – это Божественный Свет. Её Молоко – это Знание и Сила, которые приходят вниз Божественного Сознания.

111. АТРИБУТЫ БОЖЕСТВА. ЖЕСТЫ. ЧТО ОЗНАЧАЮТ

112. **РАГА** -Страсть; Привязанность, то, что ограничивает свойство совершенной полноты Бога. Ограничение рага заставляет ограниченное существо быть привязанным к пяти тонким элементам (танматрам); Мелодия, выстроенная в соответствии с классическим каноном - одно из центральных понятий в классической

индийской музыке. Каждая рага призвана передать определенную эмоцию или настроение (раса).

114. СИМВОЛЫ ЙОГИ И ВЕДАНТЫ Символ является формой одного плана сознания, которая представляет собой истину другого плана. Обычно все формы являются символами. Всё есть символ некой высшей реальности. Существуют различные виды символов: (1) Традиционные символы, например, Ведическая корова является символом света. (2) Жизненные символы, которые происходят из нашей повседневной жизни, например, гора – это символ йогического пути, уровень над уровнем, вершина над вершиной. (3) Символы, которые обладают своим собственным значением и формой, например, *akasa* или эфир – это символ бесконечного, вездесущего Брахмана. (4) Ментальные символы, например, цифры и буквы алфавита.

Динамические символы: Одни из них могут нести влияние того, что они символизируют собой, другие – показывать то, что находится в своём развитии, но ещё не завершено, некий формативный опыт, который приходит в сознание, или предсказание события, которое может произойти в будущем. Среди них есть и такие, которые являются не просто символами, но представляют собой реальность, увиденную в духовном видении в символической форме.

Солнце обычно является динамическим символом. Основное значение в символе имеет то, что данный символ значит для вас.

Белый Голубь Покой.

Брильянт Интенсивность Света Матери.

Буйволы Безрассудные и тёмные витальные силы, тёмное неистовство в природе.

Бык Эмблема силы и мощи.

Вода Символ состояния сознания или плана. Когда вода появляется как такой символ, это должно быть обширное водяное пространство; река или пруд не могут символизировать план сознания.

Вращающийся диск Сила, воздействующая на природу.

Выпадение зубов Выпадение зубов означает исчезновение старых или устоявшихся ментальных привычек физического разума.

Глубокий Колодец Психическое сознание обычно видится глубоким колодцем или пропастью, в которую вы ныряете.

Гора Восхождение на высшие планы сознания. Символ воплощенного сознания, основа которого на земле, но восходящего к Божественному.

Горение Очищение физического обычно символизируется горением.

Грабители Витальные существа, которые пришли, чтобы похитить хорошее состояние сознания либо украсть плоды садханы.

Дерево Символ вселенной – Древо Жизни. Символ подсознательного витального.

Джунгли Какая-то грубая часть витальной природы.

Дождь Символ нисхождения Милости или высшего сознания, источника духовного богатства и изобилия.

Железнодорожное полотно Символ стремительного прогресса.

Журавль Посланник, который приносит счастье.

Звёзды Означают творение или созидание, или обещание создания. Звезда всегда обещание прихода Света; звезда превращается в солнце, когда приходит Свет. Звёзды означают начало или обещание прихода Света.

Змея Символ энергии, особенно Кундалини Шакти, божественной силы, свернутой кольцом в нижнем центре, муладхаре. Кобра означает будущую реализацию. Раскрытие капюшона кобры означает победоносную или успешную деятельность Энергии, которую символизирует змея. Также часто является символом враждебных сил витального плана.

Золото Знание божественной Истины; может быть даже символом супраментальной Истины, в противном случае — символ истины высшего разума или интуитивной истины супраментального Сознания-Истины.

Кабан, вепрь Раджасическая сила и страстность.

Капля, крошечная точка Символизирует Бесконечность в чрезмерно малом, индивидуальное, которое в то же время является Универсальным.

Квадрат Супраментальное Сознание.

Книга Какое-нибудь знание.

Козёл Часто символизирует похоть.

Колесо Знак действия Силы. Динамическое действие.

Корова Означает Свет или сознание. В Ведах Корова – это Божественный Свет. Её Молоко – это Знание и Сила, которые приходят вниз Божественного Сознания.

Корона Символ победы и завершения.

Красный алмаз Сознание Матери в физическом.

Красный Цвет физического.

Крест Символ тройного существования, трансцендентного, универсального и индивидуального.

Лебедь Индийский символ индивидуальной души, центральное существо, божественная часть, обращенная к Божественному, которая приходит оттуда вниз и туда уходит. Лебедь – символ души на высшем плане. Лебедь – это освободившаяся душа.

Лев Витальная сила, смелость и власть.

Летучие мыши Силы ночи, или движения неведения, которые нашли убежище во тьме невежественной природы.

Лотос Символ открытия центров Свету; означает открытое сознание. Лотос с двенадцатью лепестками: полное Истинное Сознание Божественной Матери.

Лошадь Сила, обычно, Сила Жизни, но также это может означать Силу Разума или Тапас, если она скачет.

Лук Символ силы, которая выпущена, чтобы достичь своей цели.

Луна Духовность, иногда духовная Ананда. Золотая луна означает форму духовности, полную света высшей Истины.

Лягушка Скромная полезность.

Музыкальный инструмент Гармония.

Мухи Что-то мелкое в низшем витальном.

Небо Символ ментального сознания (или психического) или любого другого сознания над разумом. Высшее сознание в каждом из этих планов обычно видится небом или эфиром, но когда воспринимается через витальное, то становится морем. В йоге вы видите многие уровни сознания, которые видятся небом или морем. Небо, как эфир означает также бесконечность.

Ночь Символ Неведения, в котором живёт человек.

Океан (голубой) Часто символ духовного сознания в высшем Разуме, единого и неделимого.

Олень Стремительное продвижение на духовном пути.

Ом (золотой) поднимающийся к небесам означает космическое сознание в супраментальном, которое поднимается к трансцендентному Сознанию.

Осёл Символ инерции и сопротивления в теле.

Павлин Птица победы.

Пирамида Символ стремления.

Прямоугольник Символические Видения.

Птица Символ индивидуальной души. Обычно это символ силы души, но не самой души. Птицы часто указывают на силы разума или на силы души.

Путешествие Переход из одного состояния сознания в другое, движение в жизни или прогресс в садхане.

Радуга Знак покоя и освобождения.

Раковина Символ духовного зова. Раковина это призыв к реализации или провозглашение победы.

Рассвет Раскрытие или приход чего-то, что ещё пока не полностью реализовано.

Ребёнок Обычно означает психическое существо – новорожденный, в том смысле, что оно наконец-то вышло на поверхность. Новорожденный ребёнок означает рождение души или психического существа во внешнюю природу. Ребёнок (в том случае, если он не означает психическое существо) обычно является символом чего-то нового, что родилось в какой-либо части сознания.

Река Движение сознания.

Рыба Динамичный витальный ум, создающий всевозможные формации.

Самолёт, корабль или поезд Всегда символизируют стремительный прогресс или продвижение вперёд.

Скорпионы Символы вредных энергий.

Слон Сила, иногда Сила озарённая Мудростью, иногда сила убирающая препятствия.

Собака Символ преданной любви, покорности и верности.

Солнце с двенадцатью лучами Совершенное Сознание-Истина Божественной Матери.

Солнце Внутренняя Истина. На разных планах у каждого солнца есть свой цвет. Например, Красное солнце – символ истинного, одухотворённого физического сознания. Солнце – свет Истины, Луна только отражает свет Истины. Солнце — символ концентрированного света Истины, Истины свыше, и в конечном итоге супраментальной Истины. Солнце означает Истину, воспринимаемую так, как она есть, не зависимо от того, на каком она плане.

Стрела Символ силы, которая движется к своей цели.

Табак Ассоциируется с тамасом.

Тело Увидеть тело (по крайней мере, своё собственное) в его внутренних частях означает йогическую силу, развитую в процессе занятий Раджа или Хатха Йогой.

Тётя или мать Указывают на обычную физическую природу.

Тигр Если свирепый и недружелюбный, это может быть формой враждебных сил; в противном случае это просто сила витальной природы, которая может быть дружелюбной.

Треугольник Вершиной вверх он символизирует три низших плана, треугольник с вершиной вниз — это символ трёх высших планов: оба положения можно объединить в один символ.

Тучи Символы тьмы.

Уж Символ энергии. Всегда означает вид энергии – чаще плохой, но может также означать божественную энергию.

Уши Обычно место истинного знания, или вдохновенного выражения.

Фигуры животных На витальном плане – в физическом витальном, существа витального мира проявляют себя фигурами с головой или чертами животных. Человеческая фигура с головой собаки означает очень грубую и материальную сексуальную энергию.

Флейта Символ зова, обычно, духовного зова.

Фрукты Плоды садханы.

Цветы Расцвет в сознании, иногда указание на психическое сознание или витальное, ментальное, физическое, которые находятся под влиянием психического. Обычно означает активность психического сознания. Красные цветы означают открытие

сознания либо в физическом, либо в какой-либо части витального, в зависимости от оттенка красного цвета.

Чакра (крутящийся диск) Всегда знак энергии в действии, обычно творческой деятельности.

115. **МАУНА** -«тишина», «безмолвие». Молчание как воздержание от речи в течение выбранного периода времени. Принцип мауны в общении заключается в контроле над речью, устранению пустых разговоров и необдуманных слов. Наивысшая форма мауны - тишина в сознании, полное ментальное молчание.

116. **ИШТА ДЭВАТА** - кармический Покровитель дня Вашего рождения

117. **КАЛЬПА** -(санскр. – предписание, правило, способ действия, обряд, желание) обрядовая практика, а также бесконечные мировые периоды. Продолжительность одной кальпы - 4 320 000 земных лет.

118. **АММА** - (в переводе на русский «мама»)– Мата Амританандамайи (имя при рождении — Судхамани Идаманнел; род. 27 сентября 1953, Параякадаву, Керала, Индия) — индуистский духовный лидер, почитаемая как святая своими последователями. Амританандамайи в переводе с санскрита означает «Мать абсолютного блаженства». Амму часто называют «обнимающей святой» или «обнимающей матерью», так как она известна тем, что заключает людей в объятия, передавая им таким образом «хорошую энергию». За свою жизнь Амма обняла более 30 млн человек, иногда по более чем 50 000 человек в день. Амма также получила известность за свою благотворительную деятельность.

120. **ГХИ** или **ги**— разновидность очищенного топленого масла, которое широко используется в Южной Азии (Индия, Пакистан, Бангладеш, Непал, Шри-Ланка) для приготовления пищи, лечения и проведения религиозных ритуалов. Один из наиболее популярных и характерных продуктов индийской кухни. В индуизме продукт играет важную роль в церемониях жертвоприношений. Кроме того, индийские масляные лампы в большинстве заправляются топленым маслом.

Согласно Аюрведе, гхи является лекарственным средством, обладающим природой *самтвы* (благости). Гхи обладает омолаживающими и тонизирующими свойствами, увеличивает «пищеварительный огонь» и иммунитет (оджас), помогает работе тонкого кишечника. В отличие от других масел, засоряющих печень, гхи придает ей силу. Питает нервные ткани организма, костный и головной мозг, в результате чего увеличивается острота ума. Гхи входит в состав многих аюрведических лекарств и считается идеальным маслом для массажей: оно легко и глубоко впитывается в кожу и обладает целительным и согревающим эффектом. По Аюрведе гхи наиболее благоприятно для людей конституций *вата* и *питта*. Чаще всего его принимают внутрь, иногда — для смазывания носовых проходов, в качестве ушных и глазных капель. Для лечения расстройств, вызванных *питтой*, масло приготавливают с горькими травами.

121. **ДАРШАН** - От санскр. корня "дрш", означающего "лицезреть" или "мимолетное видение". Лицезрение, видение Бога, статуи Божества в храме, духовного Учителя или святого. Получение даршана святого, мурти или Гуру, является основной целью индуиста, посещающего храм или совершающего паломничество. Духовное значение этого слова — «узреть реальность», «получить внутреннее озарение», «прозреть».

122. **ПРАБХУ**— санскритский термин, в переводе означающий «господин», «учитель». Часто используется в индийских языках как эпитет Бога

123. **ВАЙКУНТХА** - (дословно - это место без тревог; вай – "без", акунтха – "тревога"). «Высшая обитель» или Парамападам является домом Вишну. Это вечная обитель Вишну, его супруги Лакшми и тысячеголового змея Ананта-Шеша, на котором они отдыхают. В Ригведе (1.22.20) говорится:

Все суры (дэвы) смотрят в сторону высшей обители Господа Вишну.
ссылаясь на Вайкунтху, Обитель Всевышнего.

Вайкунтху рассматривают вишнуиты как конечный пункт назначения душ, которые достигли мокши, или освобождения от цикла рождений и смертей. На Вайкунтхе освобожденные души живут вечно, наслаждаясь чистым блаженством и счастьем в обществе Бога Вишну.

Вайкунтха находится за пределами периферии материального мира, свободна от рождения и уничтожения и, следовательно, не может восприниматься или измеряться материальной наукой или логикой.

Природа Вайкунтхи не подвержена влиянию времени и поэтому она не подлежит уничтожению даже во время разрушения проявленного космоса. Трансцендентные планеты Вайкунтхи имеют принципиально иную природу, которая делает их неподвластными действующим в материальном мире законам творения, сохранения и разрушения. Там нет гуны страсти, потому что ничего не творится, и гуны тамаса, потому что там ничего не разрушается. Там всё существует вечно и всё исполнено блаженства, знания и вечности. Вайкунтха описывается в Пуранах, в частности в «Бхагавата-пуране». Там говорится, что выше материальных вселенных находится духовное небо, в котором плавают миллионы и миллиарды духовных планет Вайкунтхи. На планетах Вайкунтхи ни в чём нет недостатка, там есть всё, что существует в материальном мире, но всё это имеет гораздо бóльшую ценность, так как является духовным, а потому вечным и исполненным блаженства.

На планетах Вайкунтхи всё - люди, животные, растения, камни - имеют духовную и личностную природу.

В «Бхагавата-пуране» утверждается, что люди, которые вместо того чтобы обсуждать описания Вайкунтхи, разговаривают на мирские темы, находятся в глубоком невежестве. Человеческая форма жизни очень ценна. Её нужно использовать для постижения в совершенстве смысла религии и обретения совершенного духовного знания. Если живое существо, получившее человеческое тело в круговороте самсары, не сумело постичь природу Бога и Его обители, это значит, что оно находится под сильным влиянием майи (иллюзии).

124. **ПАРАМАХАМСА** - букв. "Высочайший, совершеннейший лебедь".

Термин, обозначающий высшее состояние духа, совершенное познание Атмана. Звание, присваиваемое наиболее великим Гуру, или учителям философии йоги их последователями.

125. **ПРАДЖАПАТИ** (букв. «Владыка созданий»).

В Ведах Праджапати - это божество, связанное с деторождением, зачатием, это бог, породивший мир от своего семени. В Брахманах Праджапати описывается как отец всех богов, породивший вселенную духовным усилием и посредством жертвоприношения. В Упанишадах Праджапати описывается как безличный Абсолют, Парабрахман.

Именем Праджапати позже называют мудрецов, праотцов человеческого рода

126. **ПРАЛАЙЯ** - растворение, поглощение, уничтожение, смерть, великое разрушение; исчезновение всего мироздания
название частичного уничтожения (растворения) космоса в конце каждого временного цикла. Существует три вида периодов растворения:
лайя (уничтожение физического мира)- в конце махаюги;
пралайя (уничтожение физического и тонкого миров) - в конце кальпы;
махапралайя (поглощение Шивой всех трех миров: физического, тонкого и причинного)
- в конце махакальпы.

127. **ПРАСАД** *милость, божественный дар*

пища, а также благословленные остатки этой пищи, или любой другой элемент, в ходе религиозного обряда предложенный Божеству, святому или [Гуру](#), и распространяемые после этого среди верующих как духовное и священное вещество, как символ божественной благодати.

128. **УПАДЕША** (санскр. - совет). Наставления, рекомендации, даваемые духовным Учителем ученику.

130. **САМСАРА** - жизнь через повторные рождения и смерти; процесс мирской жизни

131. **СВАРГА** в индуистской мифологии рай, находящийся на вершине горы Меру Сваргой правит Индра в своей столице Амаравати. Здесь обитают боги, им прислуживают гандхарвы

132. **ТИЛАКА**. Одежда в йоге - Тилака или тилак священный знак, который последователи индуизма наносят глиной, пеплом, сандаловой пастой или другим веществом на лоб и другие части тела. Виды тилаки отличаются у последователей разных направлений индуизма и, среди прочего, служат опознавательным знаком, говоря о принадлежности к той или иной религиозной традиции. Тилака может наноситься ежедневно или только в особых случаях. [

133. ЦВЕТА В ЙОГЕ. ИХ ЗНАЧЕНИЕ

134. **ТЬЯГА** - (покидание, оставление, отказ, самопожертвование) — обозначение духовной практики, связанной с самоотречением, аскезой.

135. СМЫСЛ СЛОВ: ДЖАЙЯ, ХАРИ, НАМО, ПАХИМАН, РАКШАМАН, РЕЧАКА, КУМБАХК

[Джайи](#) - (Санскр.) Двенадцать великих богов в "Пуранах", которые отказались сотворить человека и потому были прокляты Брамой на повторные рождения "в каждой Манвантаре (расы) вплоть до седьмой". Инная форма или аспект перевоплощающихся Эго

Хари — одно из имён [Вишну](#)[1] и Кришны в индуизме, числится как 650-е имя в «Вишну-сахасранаме»[2]. На санскрите «хари» означает жёлтый или жёлто-коричневый цвет (цвет Солнца и сома). Термин широко используется в индуистской литературе, буддистской, джайнистской и сикхской религиях.

Намо - «намах» (नमः) обозначает ограниченную человеческую душу

Речака - (Санскр.) Упражнение в Хатха Йоге во время совершения пранаямы или управления дыханием: а именно, выдох через одну открытую ноздрю, держа другую

закрытой; одно из трех упражнений, называемых соответственно Пурака, Кумбхака и Речака

Кумбхака - (Санскр.) Задержка дыхания, согласно предписаниям системы Хатха Йога.

136. **БХАВА** - (санскр.— [бытие](#), существование, от бху — быть), в др.-инд. философии [категория](#) бытия, становления, состояния явленности; отсюда в дальнейшем также «[реальность](#)», «[истина](#)», «[жизнь](#)». В буддизме — стремление к становлению, [предрасположенность](#) к существованию; объясняется как элемент, проистекающий из будущей жизни

137. **ВАСАНЫ** - часто считаются обычными желаниями, но на самом деле представляют собой привычные, устоявшиеся желания, то есть основные склонности характера. Васаны необходимо преодолевать всеми силами, а вместо них должна установиться дхарма. Когда высшие силы человеческой души (мышление и любовь) не проявляют склонности к каким-либо предметам или действиям, страсти остаются в молчании, подобно телу, пребывающему в покое, пока внутреннее Я не побуждает его к действию.

138. **ВИКШЕПА** - блуждающий ум, который препятствует концентрации

139. **СВАРУПА** - сущность; внутренняя природа; внутренняя природа Брахмана, Сатчидананды; Реальность; истинная природа Бытия

140. **НЕРОДХА, САНЬЯМА**

Неродха - угасание нежелательных качеств, присущих конечному существованию; эквивалентно нирване.

Саньяма - Фиксация разума на одной мысли или предмете средствами сочетания концентрации, медитации и созерцания (см. соответственно [Дхарана](#), [Дхьяна](#) и [Самадхи](#)), непрерывно следующих друг за другом.

141. **КАРАНА**- Караны — 108 ключевых переходов[1] в классических индийских танцах, описанных в Натья-Шастре. Карана — санскритское отглагольное существительное, означающее «выполнение».

142. **КЛЕШИ** - (санскр. йеаа, букв. — мучения, отягощения) — в индийской [мысли](#) основные глубинные предрасположения сансарного сознания, обеспечивающие перевоплощения и [страдание](#), на искоренение которых обращена стратегия йогической практики. В “Йога-еутрах” (11.3) клеши определяются через перечисление: как неведение ([авидья](#)), [эгоцентризм](#) (асмита), [влечение](#) (рага), [отвращение](#) (двеша) и привязанность к жизни (абхинивеша).

143. **ТАНМАТРЫ** - (Санскр.) Типы или зачатки пяти Стихий; тонкие сущности последних, лишённые всех качеств и тождественные свойствам пяти основных Стихий - земли, воды, огня, воздуха и эфира; т.е. танматры, в одном из своих аспектов, суть: обоняние, вкус, осязание, зрение и слух.