

Апрель/Май/Июнь, 2017 ₱150

ИНДУИЗМ СЕГОДНЯ

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



Великолепный Ассам

Земля Богини



(На обложке) Старшеклассница Аши поклоняется Богине в прославленном храме Ма Камакхья в Гувахати, северо-восточный индийский штат Ассам; (выше) наука о сознании исследует новое понимание связи разума с космосом и реальностью

Апрель/Май/Июнь 2017 года • Год Хемаламбин, 5118 по индуистскому календарю

Bodhinatha Veylanswami

www.gurudeva.org

В МИРЕ

Документальный очерк: Исследуйте вместе с нами различные народы и религиозные традиции индийского штата Ассам 18

Наука: Урок о человеческом сознании, исследование, изменяющее наше понимание вселенной и самих себя 52

Конференции: Посетите вместе с нами симпозиум мудрецов и учёных в Лос-Анджелесе, Калифорния 60

СТИЛЬ ЖИЗНИ

Фестивали: Древний фестиваль Усаба Дангсил на Бали 34

Осмысление: Наше ежедневное путешествие в сознании: бодрствование, сон со сновидениями, глубокий сон и состояние за их пределами 36

Кулинария: Lavina Melwani Samples Her Way through the Veggie Delights of Delhi's Restaurants 62

Владыка препятствий: Мумбаи учит мир, как прославлять Шри Ганешу и торжествовать в согласии 64

Телевидение: Южноафриканский телевизионный сериал «Садхана – внутренний путь» устанавливает высокий стандарт 66

ИНТЕРВЬЮ

По моему мнению: Путешествие американского тинейджера, исследующего Индию 9

От редакции: Сила дружелюбной речи 10

Письма 12

Из Вед: Отрывки из *Иша-упанишад* 17

Мнение: Анант Рамбачан размышляет о будущем индуизма с американской молодёжью 68

КРАТКИЕ ОБЗОРЫ

Международная панорама 6

Цитаты и афоризмы 14

Цифровая дхарма 86

USA Contacts: Letters to the editor, subscription and editorial inquiries may be sent to Hinduism Today, 107 Kaholalele Road, Kapaa, Hawaii 96746-9304 USA, letters@hindu.org. Hinduism Today (ISSN# 0896-0801; USPS# 023082), April/May/June, 2017, Volume 39, No. 2. Subscriptions from USA and Canada 1-877-255-1540; subscriptions, copies or bulk orders from other countries 1-808-822-7032, ext. 103; subscribe@hindu.org; advertising: 1-888-464-1008, ads@hindu.org. Hinduism Today is published four times a year in January, April, July and October by Himalayan Academy, a nonprofit educational institution at 107 Kaholalele Road, Kapaa, Hawaii 96746-9304 USA. Satguru Sivaya Subramuniyaswami, Founder; Satguru Bodhinatha Veylanswami, Publisher; Paramacharya Sadasivanatha Palaniswami, Editor-in-Chief. Global subscriptions: US\$35/1 year, \$65/2 years, \$95/3 years, \$155/5 years, \$299/lifetime. **International Contacts:** In Malaysia: Sanathana Dharma Publications, Kovind Enterprise, No. 17, Jalan Ungu U9/29, Sunway Kayangan, 40150 Shah Alam. Tel: 016-380-2393; E-mail: silvaraj05@yahoo.com. In Singapore: Sanathana Dharma Publications, Blk 210 #06-326, Pasir Ris Street 21, 510210. Tel: 9664-9001; E-mail: dsam55@gmail.com. For permission to republish a Hinduism Today article, e-mail letters@hindu.org. Printed in USA. Periodicals postage paid at Kapaa, Hawaii, and at additional mailing offices. POSTMASTER: Send address changes to Hinduism Today, 107 Kaholalele Road, Kapaa, Hawaii, 96746-9304.

© 2017 himalayan academy, 107 kaholalele road, kapaa, hawaii 96746-9304 usa. all rights reserved.

Brazil BRL 14
Canada CAD 10

India INR 115
Malaysia . . . MYR 14

Mauritius . MRU 115
Singapore . . SGD 10

Trinidad . . . TTD 48
UK GBP 5



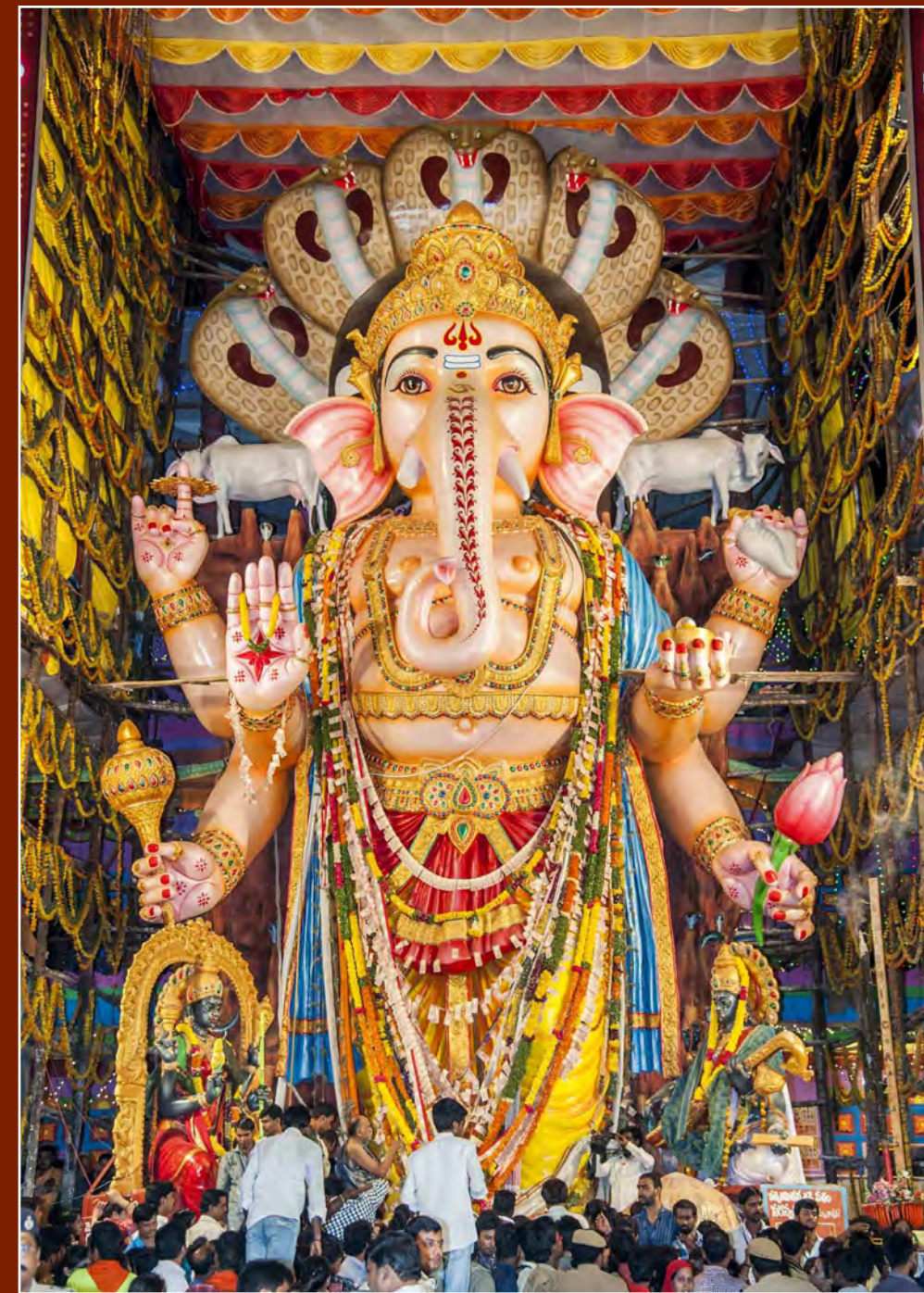
www.hinduismtoday.com

subscribe.hinduismtoday.com



Ганеша Чатуртхи 2016

Фотограф Арун Мишра переносит нас в Мумбаи на прославленный индийский фестиваль, посвящённый Ганеше ... Стр. 64



(Слева) Гигантские статуи Ганеши, сделанные жителями разных районов, кварталов или улиц, считаются «царями» их местности. На снимке Теджукача Раджа, или «Царь Теджу», проносится по улицам Мумбаи на Его пути к океану для погружения; (выше) одна из самых высоких в мире статуй Ганеши в Хайретабаде, Хайдерабад, перед погружением в озеро Хуссейн Сагар



thomas l kelly

Девушки племени Карби, облачённые в хлопковые одеяния местного производства, включая платье докхона и шарф джумера, танцуют возле храма Брахма Дхарма Джйоти Мондир в Лангхин Маникпуре, центральный Ассам

Встреча со многими народами Ассама

Ассам, штат на северо-востоке Индии, охватывающий просторную долину реки Брахмапутры, — это земля поразительного разнообразия: народов, традиций, религиозной практики, флоры, фауны и природных ресурсов. Посетите вместе с нами основные храмы и религиозные организации этого места миграции, как древней, так и современной, как внутри Индии, так и из-за её пределов.

Раджив Малик, Нью-Дели

III тат Ассам, одна из «Семи Сестёр» северо-восточной Индии, известен своими вишнуитскими центрами (*сатра*) и величественными древними храмами, включая *Камакхья*, посвящённый богине *Шакти*, и *Шивасагар*, возведённый династией *Ахом* в XVIII веке. Название «Ассам», возможно, происходит от «*а-хом*», хотя некоторые производят его от «*а-чам*» («непобеждённый») на тайском языке, «*ха-сам*» («земля народа Бодо») или «*асама*» («несравненный») на санскрите. В древности эту местность называли «Камарупа». Герои «Махабхараты», братья Пандавы, жили и женились здесь во время своего пребывания в изгнании.

Население Ассама составляет 61% индуистов, 34% мусульман, 3,7% христиан, а также небольшое количество буддистов, джайнов и сикхов. В нём представлены все три основных направления индуизма: вишнуизм, шактизм и шиваизм, при общей численности населения 31 миллион человек, включая тысячи племенных, этнических, лингвистических и религиозных общин, говорящих на 45 языках. Из 20 крупнейших племён наиболее известными являются Бодо и Мисинг тибето-бирманского происхождения. Здесь проживают также миллионы нелегальных мигрантов

.....
Обитель Богини: (по часовой стрелке справа) *Ма Камакхья Дхам*, один из наиболее почитаемых по всей Индии храмов богини *Шакти*; дарованный храму козёл, не принесённый пока в ритуальную жертву, – однако его участь, вероятно, уже предрешена; верующие, приходящие для поклонения; *Вираддж Шарма*, храмовый жрец; возвращающиеся после храмового ритуала девушки; карта Ассама, центрального штата из индийских «Семи Сестёр» северо-востока, соединённых с остальной частью Индии *Коридором Силигуру* шириной в 27 км



из Бангладеш, как индуистов, так и мусульман. Ассам обладает изобилием природных ресурсов, таких как чай, шёлк, масло и полноводная река Брахмапутра.

Редакция журнала «Индуизм сегодня» поставила передо мной и фотографом Томасом Келли непростую задачу подготовить очерк об индуизме в Ассаме всего за девять дней. Ассам – это сложная тема, и поэтому мы разделили наш очерк на две части. В первой, публикуемой в данном номере, рассказывается о столице, Гувахати, и прилегающих к ней районах; вторая, которая будет опубликована в следующем номере, посвящена Дибругарху, стране чая и острову Маджули.

Храм Камакхья

Ма Камакхья – это самый известный храм Ассама, расположенный на холме Нилачал в западной части Гувахати. Это древний центр *тантрической* культуры и один из древнейших среди 51-ой *Шакти Питх*, обителей Богини.



Ма Камакхья Дхам – прославленная Обитель Богини



храмом, выслушал нашу просьбу и попросил жреца, Вираджа Шарма, показать нам храм. Дедушка Вираджа был известным жрецом, но у Вираджа есть другая работа, и он служит в храме лишь время от времени в знак своей преданности Богине. Как сообщил нам Бхупати Кант Шарма Бадпурати, один из проводящих *пуджу* жрецов, триста храмовых жреческих семей исполняют различные наследственные обязанности согласно установлениям царей много поколений тому назад.

Мы начали осмотр с храма *Ганеши*, который неожиданно оказался очень впечатляющим, а затем встали в очередь к главному святилищу. Оно расположено ниже уровня земли, в небольшой, тёмной пещере, в которую ведёт узкая каменная лестница с крутыми ступенями. В святилище находится каменная расщелина, наполненная водой естественного родника. Это созданное природой углубление почитается в качестве божества *Ма Камакхья*. Здесь жрец сказал мне набрать в ладони воду и окропить себя в качестве благословения Богини-Матери.

Весь процесс спуска в святилище и окропления водой занял, вероятно, не более двадцати минут, но мне показалось, что прошло гораздо больше времени, поскольку из-за наполнявшего воздух мистицизма я погрузился в медитативное состояние. Подобным же образом, другие верующие тоже находились в ошеломлённом изумлении. Выйдя наружу, мы медленно возвращались в атмосферу лихорадочной деятельности. Многие из жрецов и верующих были облачены в красные одежды, символ благословения *Ма Камакхья*. Красный цвет связан с женским периодическим кровотечением Богини-Матери, которое, как считается, происходит здесь раз в год

во время праздника *Амбубачи Мела* в июне, в сезон муссона. Этот фестиваль привлекает сотни тысяч людей, включая множество *садху*, последователей *тантры* и западно-бенгальских певцов *Баул*. В течение первых трёх дней внутренняя часть храма закрыта для посещения, и все верующие совершают поклонение снаружи. На четвёртый день храм открывается снова.

Внешние стены святилища украшены изысканными древними статуями, перед которыми поклоняющиеся с благоговением молятся и возжигают благовония. Другой жрец, 33-летний Хемадри Шарма, объяснил, что, хотя предоставляемое для даршана внутри святилища время невелико, пространство снаружи идеально подходит для длительной *садханы* и медитации.

Здесь совершается два вида *пуджи*: *ведийская пуджа* с утра до вечера и *тантрическая пуджа*, тайно проводимая ночью в любом месте на территории храма. В ответ на часто высказываемое предубеждение Хемадри пояснил, что *тантра* – это «всего лишь способ поклонения, а не разновидность чёрной магии, и она не представляет никакой опасности».

Мы посетили ту часть храма, где совершаются ритуальные жертвоприношения животных, однако во время нашего посещения в этом залитом кровью месте никаких ритуалов не проводилось. Вираджд пояснил, что ежедневно во время утренней *пуджи* назначенной группой жрецов в жертву приносятся один козёл. Иногда дополнительные жертвоприношения совершаются в течение дня. В связи со снижением популярности жертвоприношения животных – ещё четыре столетия тому назад Шанкардэва призывал к отказу от него – многие животные просто приносятся

верующими в дар храму и не убиваются.

Сам Вираджд находит возражения против жертвоприношения животных лицемерными: «Трудно понять, почему, в то время как огромное количество животных поедается ежедневно людьми по всему миру, столько шума поднимается из-за того, что лишь несколько животных приносятся в жертву и затем съдаются». Хемадри высказался в защиту жертвоприношения животных так: «Весь смысл в том, что животное достигает *мокши* и освобождается. Конечная цель – обеспечить для животного избавление от оков животной жизни».

Место рождения Шанкардэва

Наиболее известный индуистский святой Ассам – это Шримант Шанкардэва (1449-1568), человек с многогранными способностями, сделавший Маджули, крупнейший в мире речной остров, обителью нео-вишнуизма и культурной столицей цивилизации Ассам. Место его рождения, Бардува Тхан, в районе города Нагаон, расположено в 123 км к востоку от Гухахати. Шанкардэва, несомненно, остаётся одной из самых влиятельных религиозных фигур, в особенности благодаря тысячам храмов *Наам Гхар*, основанных его учениками по всему Ассаму в рамках системы *сагп*, или религиозных центров. В них проповедуется *Экасарна Дхарма*, дословно – «религия, дарующая пристанище в одном».

Разнообразная религиозная перспектива:

(ниже, слева на право) верующая молится у внешней стены Храма Камакхья; поклоняющаяся с подношением кокоса; семья паломников из Колкаты фотографируется после поклонения Богине

Взгляд на Ассам

Д-р Бирен Гогаин, представитель племени Ахом, антрополог, бывший государственный служащий, горячий почитатель Господа Шивы, дал нам интервью в Гухахати. Ниже приводятся выдержки из нашей непринужденной беседы:

До появления в Ассаме вишнуизма Господь Шива и Богиня-мать Парвати были верховными божествами всех групп населения этой местности, которая в то время называлась «*Камарупа*». Самыми ранними лесными народами были Кхаси и Джаянтиа. Затем сюда через Тибет и Бутан в больших количествах пришли индо-монголоидные народы. Они вытеснили Кхаси и Джаянтиа в холмистую местность. Позже пришли народы из Китая, Бирмы и других местностей. Почему все они приняли шиваизм, я затрудняюсь ответить. Мои исследования показывают, что племенные народы поклонялись Шиве в различных формах и многими способами, например в форме Бога *Батхоу*.

Вишнуизм пришёл в эту страну в XV веке, в период своего расцвета. Именно в это время повествования (*катха*) о Боге Кришне были внедрены в сознание людей, проживавших в этой местности. На Шанкардэву оказал влияние ученик Ади Шанкарарачарьи, распространявший философию *Вишиштадвайты*, не признающей дуальность Бога и отвергающей женскую составляющую. Для Шанкардэвы Радха была всего лишь ученицей Кришны. Он также не верил в ритуализм и учил, что Бога можно достичь непосредственно через произнесение Его имени без помощи каких-либо посредников.

Ассам является средоточием кастовых и племенных верований, поскольку большинство населения составляют племенные народы. Некоторые из них включены, в соответствии с Конституцией Индии, в список опекаемых государством каст и племён, другие – нет. Включённые в список получают квоты на обучение и работу, не вошедшие – стремятся добиться включения. Я всегда говорю, что Амбедкар сослужил нации плохую услугу, включив эти списки в Конституцию, вместо того чтобы закрепить их административным постановлением на определённый срок. Гомогенизация населения здесь невозможна, так

как племенные народы стремятся сохранить свой статус и не хотят сливаться с большинством населения.

Племя Нага утратило свои традиции и перешло в христианство. Теперь они ходят слушать рождественские песнопения и больше не поклоняются своим богам и богиням. Вот таким образом христианство разоряет культуру наших районов, населённых племенными народами. В штате Мизорам есть даже одна небольшая община, Бнеи Менаше, считающая себя потерянным коленом Израиля. С 1970 года несколько сот человек эмигрировали в Израиль. С другой стороны, народ Аруначала сохранил свою собственную культуру и не принял христианство. Здесь, в Ассаме, подобную ситуацию удалось предотвратить, так как Ахомы были очень сильны и Шанкардэва проповедовал единство в разнообразии.

Когда в верхнем Ассаме был обнаружен чай, он оказался даже лучше выращенного в Китае. Местное население отказывалось работать на плантациях, и поэтому англичане привозили рабочих из Бихара, Теланганы и Майсура. Во время переезда в Ассам многие из них погибли, после переезда они подвергались плохому обращению. Работники чайных плантаций, которых мы видим сегодня, – это их потомки.

Дели необходимо лучше понимать Ассам. Политика «Взгляд на Восток» приносит положительные результаты, но самое большое препятствие для развития этого района – коридор «Куриная Шея», связывающий его с остальной частью Индии (см. карту на стр. 20). Существует железная дорога, но поездов недостаточно. Перевозки автомобильным транспортом очень затратны. Если дорога будет перерезана боевиками, Северо-Восток станет полностью изолирован. В Ассаме выращивается только рис, даже большая часть рыбы привозится извне. Промышленность здесь не развивается, так как транспортные услуги слишком дорогостоящие. Нам нужна дорога через Бангладеш.

В 1971 году в Ассам переехали пять миллионов человек из Бангладеш. Эти иммигранты представляют собой серьёзную проблему, они подрывают само основание ассамской расы. Они ставят под угрозу индивидуальность штата. Много говорят о предоставлении гражданских прав бангладешцам-индуистам. Но если это будет сделано, то через некоторое время Верховный суд примет решение и в защиту прав мусульман. Эти иммигранты из Бангладеш будут расселяться по всей Индии. Это очень деликатная проблема, и если она не будет решена, правящая партия БДП может лишиться мест в парламенте. Пустых криков «Хинду! Хинду!» недостаточно, чтобы обеспечить ей победу на выборах в Ассаме.

Поклоняющиеся в Храме Камакхья



Шанкардэва был поразительно разносторонне одарённым человеком: писателем, композитором и знатоком санскрита, живописцем, скульптором, танцором, музыкантом и даже ткачом. Он жил, писал свои труды и учил в *Бардува Сатре*. Здесь сохраняется и почитается верующими камень, на котором, как считается, сохранились отпечатки его стоп.

Внутри просторного храма *Бардува Сатра* большая группа жрецов воспевала имена Кришны под аккомпанемент музыкальных инструментов, а верующие, одетые в белое, хлопали в ладоши. На входе мы увидели семиярусный трон, на котором в качестве объекта поклонения возлежала «Бхагавата-пурана». Как объяснил жрец, в *Экасарна Дхарме* поклоняются только Кришне, без супруги. Его изображение выставляется, но предназначенные для поклонения статуи, или *мурти*, отсутствуют. Зал для молитв выглядит древним со своими девятью величественными дверями, украшенными орнаментом статуями *Гаруды*, высокими бронзовыми лампами с большим количеством подсвечников и огромными старинными барабанами. К молитвенному залу примыкает *Маникут*, святилище, в котором хранятся храмовые реликвии, включая личную копию «Шри-мад Бхагавата-пураны» Шанкардэвы и другие рукописи. В небольшом храме снаружи находится *мурти* Кришны, единственное на всей территории, для тех верующих, которые хотят поклоняться Ему как имеющему форму.

Мы познакомимся с Джугешем Атои, ставшим главным жрецом храма в 1965 году, когда ему было 25 лет. Он рассказал, что жрецами могут становиться представители любых *каст*, однако для этого необходимо пройти посвящение. *Экасарна Дхарма* – это эгалитарная традиция, в которой все *касты* равны. В Ассаме существует 800 *сатр* данной

традиции, некоторые из которых управляются домохозяйствами, а остальные – *брахмачарьями*.

Индер Мохан Сайкиа, прихожанин храма, бывший военный, сообщил, что существует четыре уровня посвящения. В зависимости от уровня осуществляются разные обязанности и функции в храме. На втором уровне необходимо придерживаться вегетарианского питания. Сайкиа рассказал нам о богатой событиями жизни Шанкардэвы, дожившего до 120-летнего возраста. Его основная мысль была такова: «Бог один; люди поклоняются разным проявлениям одного и того же Бога». Свой рассказ Сайкиа завершил таким замечанием об Ассаме: «Если вы отойдете отсюда на 20 км, вы обнаружите, что язык изменился, а если пройдёте ещё 20 км, изменится также и одежда. Таково многообразие Ассама».

Храм Тирупати

Одно из важнейших мест религиозного поклонения в Ассаме является по происхождению не ассамским, но привнесённым из Южной Индии, – это Храм *Пурва Тирупати Шри Бала Джи*. Он представляет собой уменьшенную копию известного храма в штате Андхра-Прадеш, освящённую *Шанкарачарьей* из *Канчи Камакоти Питхи* и открытую в 1998 году. Храм расположен на 8 гектарах земли, местность непосредственно за его пределами художественно озеленена и поддерживается в прекрасном состоянии.

Шанкарачарья из *Канчи* наставил основателей включить в храмовый комплекс храм Богини *Дурги*, в честь *Ма Камакхьи*. Храм и его многочисленные святыни были оформлены Шри Ганapati Стхапати в традиционном южно-индийском стиле и покрашены в ярко-белый цвет. Среди его строений – просторная *йаджняшала* и хорошо оборудованный лекторий.

Пройдя под *раджагопурамом*, надвратной башней 20-метровой высоты, мы оказались в основном святилище, где расположена впечатляющая 2,5-метровая статуя Вишну в образе *Баладжи*, в сопровождении Его супруги *Махалакшми*, и других божеств. Послуживший прообразом данной святыни храм *Тирупати* известен своим *ладду прасадам* – сладостью, готовящейся из муки, молока и сахара, раздаваемой верующим после подношения Богу. Сюда из *Тирупати* были присланы повара, чтобы обучить местный персонал приготовлению такого же *ладду*.

Пуджа совершается в южно-индийском стиле, хотя здесь следуют *Панчаратра Агаме*, тогда как *Тирупати* в штате Андхра-Прадеш придерживается *Вайкханаса Агаме*, как сообщил нам Аmodан Шарма, 47-ми лет, один из двух главных жрецов. Он рассказал, что большинство из десяти храмовых жрецов было обучено в *Канчи Питхам*. Он отметил, что сюда приезжает большое количество поклоняющихся *Баладжи* из Колкаты, чтобы избежать большого скопления людей в *Тирупати* в Андхра-Прадеш. Он объяснил, что, под влиянием Шанкардэвы, «большинство жителей Ассама поклоняется Богу как не имеющему формы, но, тем не менее, им приносит радость *даршан Баладжи*».

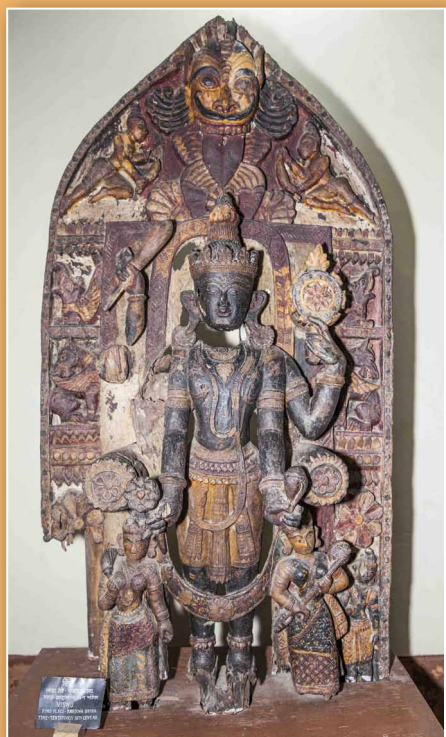
Нарая Шарма, управляющий храма, рассказал, что строительством храма руководил

.....
Великий святой Ассам: (по часовой стрелке сверху справа) главный зал храма в Шри Шри Батадрава Тхан, месте рождения Шанкардэвы, около 150 км от Гухахати; храм Пурва Тирупати Шри Баладжи; деревянная скульптура Господа Вишну в Бардова Сатре; эти посвящённые в передней части главного зала проводят здесь *бхаджан* ежедневно с 4 часов утра до 8 часов вечера



Место рождения Шанкардэвы...

и копия южно-индийского храма



Б. М. Кхетан, один из ведущих производителей чая. По словам Нарая, около 2000 человек посещают храм ежедневно, на выходных число посетителей доходит до 6000, что составляет лишь десятую часть ежедневных посетителей храма *Тирупати* в Андхре.

Традиции Бодо

Мы удалились на 230 км от Гувахати в местность Пхулани в районе Карби Англонг, месте проживания племён, таких как Карби, Бодо, Куи, и многих других неплеменных народностей. По пути мы проезжали обширные рисовые поля, простирающиеся по обеим сторонам дороги. Сначала мы посетили проект ВХП (*Вишва хинду парикшад*) – школу-интернат *Ренг Бонг Хом Шишу Никетан*. Она была основана в 1979 году и названа в честь местного племенного царя и его жены. В школе 244 ученика и 19 учителей, которые проводят занятия в соответствии с государственной учебной программой с добавлением религиозных и этических предметов. Обучение ведётся на ассамском языке. Школа конкурирует с хорошо финансируемыми христианскими школами, где обучение проходит также на английском языке.

Сарсинг Пхангчо, волонтер РСС (*Раширия сваямсевак сангх*), пояснил, что члены его племени, Карби, именем которого назван данный район, предпочитают отдавать детей в школы, где преподавание ведётся на английском языке. Бодо пришли в эту местность из нижнего Ассама после произошедших там столкновений между индуистами и мусульманами. Он сказал, что среди представителей племён Карби и Бодо некоторые называют себя индуистами, а некоторые считают себя просто «племенными» народами. Обе группы большей частью вегетарианцы. По некоторым подсчётам, 25% Карби приняли христианство как следствие обучения в христианских школах.

Из Пхулани мы отправились через сельскую местность в Лангхин Маникпур. На пути нам случайно встретила группа женщин

племени Бодо, шедших по дороге с сетями в руках и с корзинами с утренним уловом рыбы на головах. По прошествии времени можно сказать, что это был один из самых трогательных и запоминающихся моментов нашего путешествия. Мы побеседовали с одной из них, по имени Чампа Басуматари. Я был поражён божественным сиянием, отражавшимся на лице этой девушки. Её спокойная и уверенная манера держать себя при общении со мной на хинди ни в чём не уступала манерам девушек из индийских крупных городов. Она выглядела счастливой и умиротворённой. Я был глубоко тронут, когда она сказала, что отдаёт предпочтение своей религиозной жизни по сравнению с материальным благосостоянием и надеется передать эти ценности своим детям.

Девушка доброжелательно пригласила нас в расположенный неподалёку дом своих родственников, это было наше первое посещение племенного дома. Здесь мы стали свидетелями поклонения Бодо растению *сиджу* (обладающий лечебными свойствами кактус *euphorbia splendens*), растущему перед домом и огороженному плетнём из бамбука. Религия Бодо называется «*Батхоу*», что означает «пять составных частей» – воздух, солнце, земля, вода и небо – и соответствует пяти элементам: воздух, земля, огонь, вода и эфир. Верховный Бог, которому поклоняются в образе растения *сиджу*, носит имя *Батхоубраи*, «Старший», является творцом пяти составных частей, вездесущ, всезнающ и всемогущ. Чампа сказала, что *Батхоубраи* почитается в качестве Шивы. Его супруга, *Маинао*, считается покровительницей рисовых полей. Некоторые считают её воплощением Парвати; один из старейшин Бодо отождествляет Её с Лакшми. Существуют также менее значимые божества. Бодо совершают поклонение дома, в храмах *Батхоу*, а также во время нескольких крупных общинных ежегодных фестивалей, таких как «*Бвисагу*», Новый год Бодо, отмечаемый в апреле.

Мы посетили два храма, один из которых предназначен для описанного выше поклонения *Батхоу*, другой является новшеством: это храм *Карби Англонг Брахма Дхарма Джёти мандир* в Лангхин Маникпуре. Этот храм принадлежит движению Брахма Дхарма, которое в племя Бодо привнёс в 1906 году их соплеменник Шри Шри Каличаран Меч. Брахма (или *Брахмо*) *Дхарма* – это ответвление *Брахмо Самадж*, реформаторского движения в индуизме, основанного в конце XIX века в Колкате, Бенгалия, Рам Мохан Роём.

Нас приветствовала элегантно одетая группа людей, проводившая нас к храму под открытым небом, где мы присоединились к сложному ритуалу яджны, в ходе которого более десятка жрецов пели ведийские гимны и мантры в честь Агни, Бога Огня. В конце ритуала все участники, встав на колени и касаясь лбом пола, молились перед огнём и пели: «*Ом пурнапарам брахма джёти сварупайе намо намах*», – что означает: «Мы поклоняемся высшему Брахме, Который пребывает в виде света».

Брахма Самадж верит в шесть предписаний Бога, *Параматма*: 1) всегда содержать вселенную в чистоте; 2) одинаково обращаться со всеми живыми существами и стараться

.....
Обитель Богини: (по часовой стрелке справа) поклонение Бодо растению *сиджу*, олицетворению Верховного Бога Батхоу, часто отождествляемому с Шивой; просторы рисовых полей в окрестностях Гувахати; Чампа Басуматари, 25-лет, объясняет верования Бодо нашему корреспонденту; девушки племени Бодо возвращаются после утренней рыбалки



Религиозное поклонение племени Бодо



помогать им; 3) приносить в жертву огню сладости и благоволия; 4) петь «Ом пурнапарам брахма джйоти сварупайе намо намах»; 5) с верой нести свет, джйоти, в глазах или на лбу; 6) быть привязанным к Нему, Который обладает всеведением.

Несмотря на свою укоренённость в традиции, молодые последователи Брахма Самаджа выглядели образованными и современными. Многие из них фотографировали нас и снимали видео с помощью мобильных телефонов.

Нашим пунктом назначения в этот день был Храм Батхоу. Как и в храме Брахма Самаджа, нас приветствовали не как корреспондента и фотографа, а как почётных гостей. Более сотни служащих храма и представителей Батхоу Маха Сабха приветствовали нас традиционным танцем Бодо, Багурамба (см. фото на стр. 18).

Храм оказался простым, открытым залом, в котором за бамбуковым плетнём росло растение сиджу, олицетворяющее Бога Батхоу. Однако ритуал поклонения оказался достаточно сложным, частично благодаря тому, что, помимо Батхоу, почитались многие другие племенные боги и богини. Все восемнадцать священных предметов, расставленные вокруг Бога Батхоу, имели символическую связь с определёнными местными божествами. Ритуал постоянно сопровождали бхаджан и киртан.

Трудно передать, насколько я был взволнован при совершении поклонения Богу Батхоу.

Брахма Самадж Ассам: (по часовой стрелке справа налево) Хаван, поклонение огню, проводится в храме Брахма Дхарма Джйоти района Карби Англонг в Лангхин Маникпуре, к востоку от Гувахати; верующие проходят к незамысловатому зданию храма; женщины совершают заключительное подношение в доме; служащие храма и верующие собрались для приветствия наших корреспондентов

Я впервые обращался к Богу в местности, населённой племенами, и ощущал энергию и веру племенного народа. Многие считают Бога Батхоу Шивой, некоторые – нет. Но мне как шиваиту поклонение показалось глубоким и достаточно вдохновляющим, чтобы я забыл о заботах напряжённого дня, в течение которого мы провели семь часов в пути. Я заглянул



Ткацкое искусство: свидетельства мастерства ассамских ткачих присутствуют повсюду

в мистическую жизнь, традицию и культуру этой яркой общины Ассам, которая живёт в непосредственной близости от божественного.

Образовательные проекты

Образование с индуистским уклоном стало одной из тем, которые нам было поручено осветить во время нашего пребывания в Ассаме. Мы обнаружили множество примеров такого образования, от автошколы и центра обучения шитью до состоящих из одной комнаты школ «Экал Видьялая» в отдалённых деревнях и школы Шанкардэва Видья Никетан, основного учебного заведения Гувахати,

пользующегося большой популярностью среди родителей в связи с высоким уровнем преподавания и поддержанием традиций Ассам. Эти школы финансируются из частных источников, государственные средства на них не выделяются. Все они ставят перед собой задачу воспитания в учениках любви к своей стране и преданности традициям индуизма.

Джан Кальян Траст, ассоциированный с РСС, осуществляет управление школами среднего специального образования по всей Индии. Одна из таких школ – автошкола на юге Гувахати. Бхарат Кумар, проработавший всю свою жизнь в РСС, основал её в ответ на недостаточное количество водителей-индуистов при доминировании в этой профессии мусульман. Он рассказал нам о многих проблемах, от оскорблений в адрес пассажиров-индуистов до происходящего от нехватки водителей-индуистов для работы в индуистских семьях «любовного джихада», когда выходящая замуж девушка принуждается к принятию ислама.

В небольшой швейной школе «Джан Кальяна» в Шанкардэва Нагаре, ученицы приветствовали нас пением ведийских гимнов и бхаджанов, входящих в программу их обучения вместе с основами индуизма, изучаемыми по книге «Идеальный индуистский дом» на ассамском языке. Девушки с энтузиазмом показывали нам различные ассамские этнические мотивы, которые они используют при вышивании. Многие девушки были одеты в ассамские наряды, которые они придумали и сшили своими руками – используя те умения, которые оказываются довольно востребованными. Следует заметить, что люди здесь, в целом, одеты «с иголки» в традиционные наряды.

Школа «Шанкардэва Видья Никетан» – это одна из шестнадцати школ в Гувахати, управляемых «Видья Бхарати», отделением



Брахма Дхарма Джйоти Мондир



образовательного крыла РСС. Этой школе 36 лет, в ней обучаются 700 учеников. В ней поддерживаются такие же или более высокие стандарты, чем в христианских миссионерских школах. Изучаются четыре языка: ассамский, хинди, английский и санскрит. По словам Пранджит Кумари, ученики постоянно демонстрируют на экзаменах отличные результаты, за ними установилась хорошая репутация в связи с примерным поведением и изысканными манерами.

Каждый урок начинается несколькими минутами медитации, в конце учебного дня школа в полном составе поёт «Ванде Мантарам», национальную песню, прославляющую Мать Индию. Уходя из школы домой, сотни учеников прикасаются к стопам директора, Читры Медха Дас, для получения её благословения.

Пранджит сообщает, что городские школы финансируются в достаточной мере, тогда как на школы в районах, населённых племенами, не хватает средств. Обучение в христианских школах в таких районах бесплатное. «Мы называем их стратегией воздействия на подверженные влиянию умы наших детей «безмолвным убийством»». Миссионерские школы появились здесь задолго до учреждения «Видья Бхарати».

Вечером мы посетили штаб-квартиру организации «Сева Бхарати», при которой находится небольшое общежитие для мальчиков, в районе Адингири. Во время этого посещения мы впервые стали свидетелями раннего ассамского захода солнца в это время года (октябрь). После пяти часов вечера стало совершенно темно! В Индии нет перехода на летнее время, а Ассам находится в самой восточной части единой для всей страны часовой зоны, включающей в себя три часовых пояса. Следствием этого стало преодоление нами нескольких километров разбитой дороги в полной темноте.

Во время нашего посещения проходила конференция волонтеров РСС. В центре

часто проходят такие мероприятия. «Сева Бхарати» управляет разнообразными проектами в области образования и здравоохранения, направленными на оказание помощи и восстановление. В самом разгаре была пора экзаменов, и ученики были глубоко погружены в подготовку к ним, однако они нашли время, чтобы приветствовать нас пением ведийских гимнов. Все они учатся в находящейся неподалёку школе, находящейся под управлением «Видья Бхарати».

Тридцать пять мальчиков приехали из 17 из 34 районов Ассама, а также из некоторых соседних штатов. Как сообщил нам Викал, они представляют широкий спектр религиозных практик и верований, но каждому из них предоставляется возможность следовать своей традиции. Некоторые, рассказал он, поклоняются Богу Батхоу. Есть дети из штата Мизорам, практикующие буддизм, дети из Ассама, почитающие Шанкардэву и «Бхагават-пурану», некоторые, из штата Мегхалая, следуют племенным формам поклонения.

Викал объясняет подход «Сева Бхарати» так: «Мы не требуем от учеников поклонения кому-либо из индуистских богов или богинь, вместо этого мы просим их поклоняться Матери Индии, героям Ассама и даже рекам Северо-Востока. Основная цель — воспитать в них уважение и любовь к своим родным корням и к своей стране. Мы не вмешиваемся в их личные способы поклонения. Такова политика всех организаций «Сангх Паривар» — помогать людям поддерживать свою индивидуальность. Это контрастирует с политикой христианских миссионеров, стремящихся через обращение в свою религию такую индивидуальность изменить. Прямо сейчас в нашем районе действуют такие миссионеры».

Проект «Экал Видьялая» осуществляется в Катхиаголи, на чайной плантации Кандоли, около 200 км к востоку от Гувахати. Мы приехали в тот момент, когда работники плантации, в основном женщины, завершали свой

рабочий день, взвешивали собранный урожай и отправлялись домой. Они были усталыми и не хотели разговаривать, но с удовольствием позировали для фотографий, чем предоставили Томасу прекрасную возможность для съёмки. Я видел в кино и по телевизору женщин с тяжёлыми тюками собранного чая, но видеть это воочию было действительно волнующим зрелищем.

Когда мы пришли в школу, девочки хотели приветствовать нас омовением ног под пение ведийских гимнов и бхаджан. Но в Северной Индии у мужчин не принято принимать такие знаки внимания от женщин. Со сложенными руками я попросил их приветствовать нас нанесением тилаки на наши лбы.

Дети устроили небольшое представление с пением ведийских мантр и нескольких молитв, но в связи с отсутствием света они вскоре были отправлены по домам. Школа снабжается электроэнергией с перебоями, что значительно препятствует её работе. Мы познакомились с преподавателем школы, Пушпанджали Мунда, и узнали, что школу ежедневно посещают от 40 до 50 детей. Большинство из них утром ходит в государственную школу, но некоторые учатся только в школе «Видьялая». В Ассаме находится 2200 школ «Экал», в каждой из них есть только один учитель.

Во время своего пребывания в Гувахати мы посетили организацию «Вивекананда Кендра» в районе Паан Базар, а также Институт культуры Вивекананды, расположенный на берегу реки Брахмапутра в районе Узан

.....
Люди и окружение: (по часовой стрелке справа налево) женщины племени Бодо возносят молитвы в ходе поклонения Богу Батхоу, форме Шивы; каждая деталь бамбукового ограждения имеет философское значение; бхаджан — основная часть поклонения; верующие, танцовщицы и музыканты позировали для фотографии по окончании церемонии



Храмовое поклонение Батхоу в традиции племени Бодо



all photos: thomas i kelly

и празднование Дня рождения Шанкардэвы



dev raj agarwal

Базар. «Кендра» — это организация, предоставляющая услуги духовной направленности, работающая на национальном уровне с 1972 года. Как сообщила старший организатор Мира Кулкарни, организация управляет в Ассаме сетью из 22 школ «Вивекананда Кендра» и 139 филиалами проекта под названием «Анандалая», предоставляющими неформальное образование и общежития для детей работников чайных плантаций. Организация управляет также крупными проектами в области здравоохранения и развития сельских районов. Эту деятельность в Ассаме осуществляют 32 штатных сотрудника, которым помогают сотни волонтеров в 39-ти центрах. Многие образовательные программы включают религиозное обучение и йогу.

Организация «Шичу Шикша Самаити» была основана в 1993 году с целью содействия развитию культуры коренных народов с помощью проведения учебных семинаров, исследований, ведения документации и подготовки публикаций. Как сообщил Пранав Джйоти Брахмачари, часто осуществляются интеллектуальные и культурные программы, работают библиотека и исследовательский центр. Финансируются исследовательские проекты, посвященные изучению жизни различных племенных общин, сбору материалов об их жизни и культуре, при этом основной упор делается на освещение верований и культуры племён, распространение полученных сведений среди отдельных народов и по всей Индии.

Заключение к первой части

На первый взгляд Гувахати кажется похожим на любой другой крупный город Индии, с просторными и яркими выставочными залами, торговыми комплексами и роскошными гостиницами, расположенными на оживлённых улицах фешенебельных районов, прилегающих к центру города. Однако, за несколько дней нашего пребывания в этом древнем городе мы смогли познакомиться с его



Индустская школа: ученики школы «Шанкардэва Видья Никетан» в Гувахати, одной из 470 школ с индуистским уклоном, учреждённых организацией «Шичу Шикша Самаити» в Ассаме

многочисленными сокровищами, придающими ему уникальность. Первое и старейшее из них — полноводная река Брахмапутра, «сын Брахмы», несущая редкое для индийских рек название мужского рода. Это также известный по всему миру Храм Ма Камакхья, посещение которого наполнило нас благодатью. Мы проехали сотни километров, чтобы посетить Бардуву, место рождения Шриманта Шанкардэвы. Наш проводник отвёз нас в места проживания племенных народов, где мы ознакомились с традициями Бодо, Ахом, Карби и других племён, с разносторонней деятельностью «Экал Видьялая», РСС, ВХП и других индуистских организаций.

Наше увлекательное духовное исследование жизни и традиций индуистов Ассама будет продолжено в следующем выпуске, мы переедем в Дибругарх, центр чайной страны. Мы встретимся с работниками чайных плантаций, чьи предки были перевезены сюда англичанами в XIX столетии. Мы пересечём на пароме Брахмапутру и побываем на крупнейшем в мире речном острове Маджули, обители нео-вишнуизма и религии, известной под названием «Экасарна Дхарма», распространя-

емой Шримант Шаркардэвой с помощью его вишнуистских сатр. В Маджули мы встретимся с приобретшими мировую известность изготовителями масок и представителями племени Мисинг. После посещения древнего храма Шивы в Сивасагаре и популярного храма Тилинга Мандир, или «Храм колоколов», в Тинсукия, мы проведём последний день нашего путешествия в крупной непальской общине Горкха. Как говорится, оставайтесь на связи, чтобы ознакомиться с окончанием нашего репортажа о поразительном разнообразии земли Ассама.

.....

Взгляд на образование: (по часовой стрелке справа) учитель, ученики, волонтеры и их друзья позируют для фотографии у состоящей из одной комнаты школы «Экал Видьялая» на чайной плантации Кандоли; ученицы швейной школы «Джасан Кальян» демонстрируют свою вышивку; традиционное приветствие журналиста Раджива Малика в школе «Экал»; рабочие стоят в длинной очереди для взвешивания и учёта собранного чая в конце дня на чайной плантации Кандоли; плакат с рекламой уроков йоги в «Вивекананда Кендра»



Образование в Ассаме



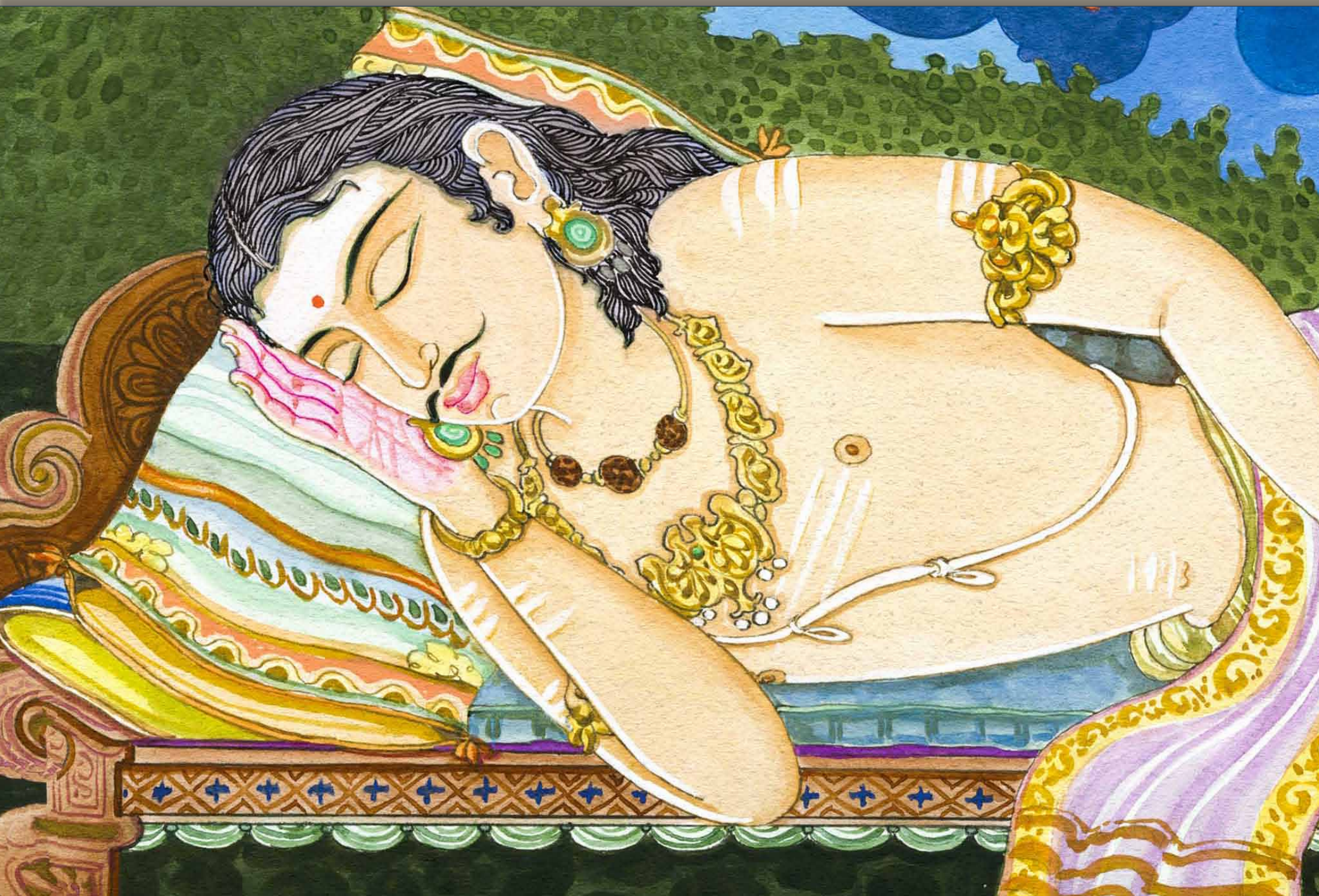
Наше ежедневное путешествие в сознании

УЧЕБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

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



Ачарья Вамадэва Шастри (Дэвид Фроули)



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

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

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

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

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

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

Каковы четыре состояния сознания?

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

1. Состояние бодрствования (*джаграт авастха*)

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

2. Сон со сновидениями (*свапна авастха*)

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

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

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

Согласно учению *йоги*, существует целый мир сновидений, в котором мы обладаем сновидящим «я» с присущими ему существованием и особенностями. Это наше астральное тело, в котором пребывает душа после переживания смерти. Несмотря на то, что мы постоянно находимся в астральном теле, большинство людей осознаёт его лишь поверхностно, хотя некоторые души могут обретать значительный

астральный опыт в течение всей жизни. Многие из таких людей, обладающих внутренним осознанием, становятся людьми искусства, мистиками, оккультистами и экстрасенсами.

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

3. Глубокий сон (*сушупти авастха*)

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

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

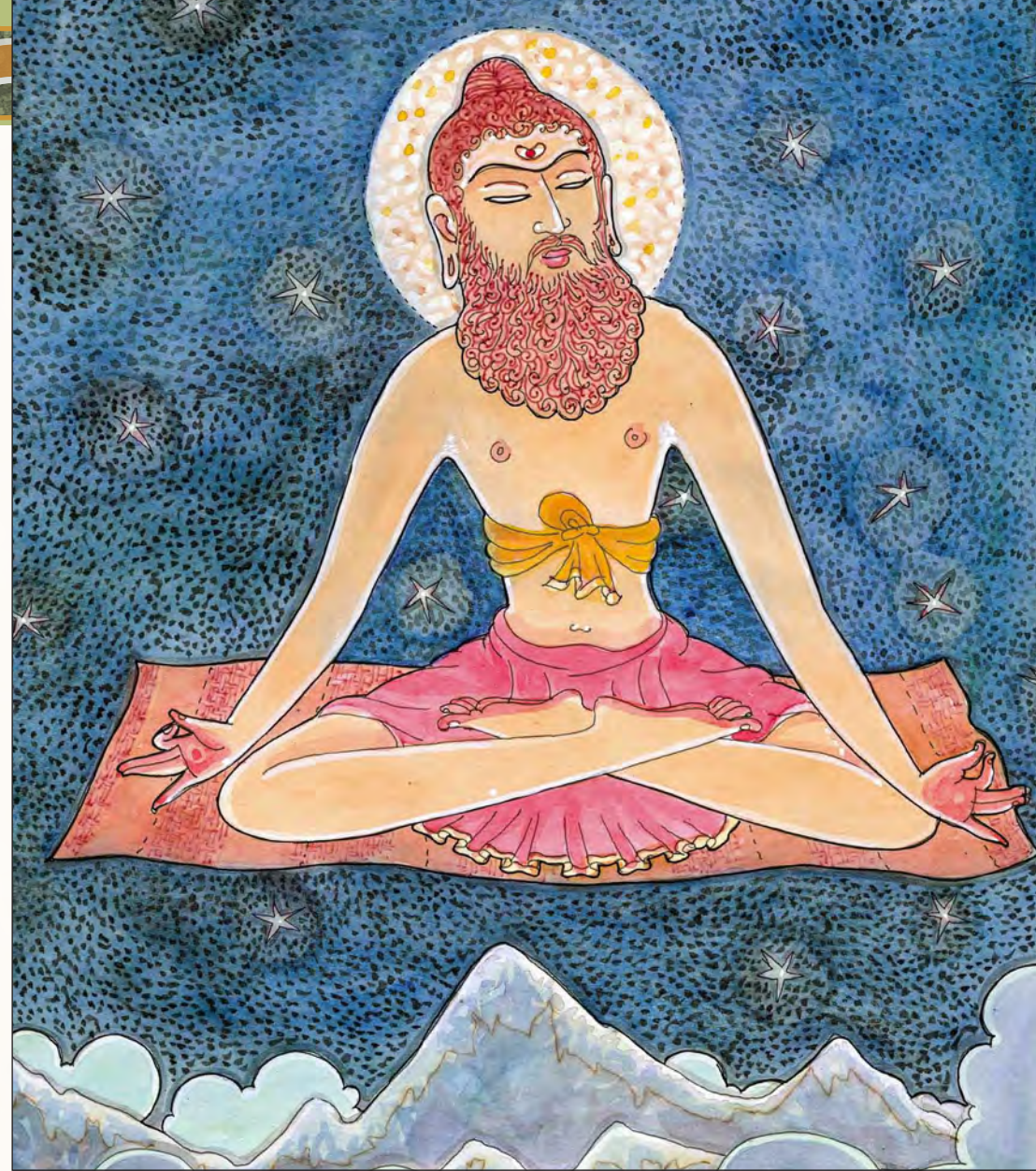
Корень нашего человеческого воплощения находится в состоянии глубокого сна, в котором мы возвращаемся к божественному источнику своего существования, хотя это происходит и бессознательно. В глубоком сне мы снова соединяемся со своим внутренним пламенем осознания, очищающим и оживляющим наши энергии и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

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

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

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

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



и нереальности, что является следствием нашей неспособности видеть сквозь темноту глубокого сна внутренний свет истины. Глубокий сон не только биологический феномен; это духовное ограничение. Это основная тайна нашей жизни. Если мы не научимся пробуждаться от этой изначальной темноты, мы не познаем истинную космическую реальность.

По эту сторону глубокого сна нашему сознанию присущи небытие, темнота и смерть. Бытие, смерть и бессмертие появляются, когда мы переходим от состояния глубокого сна к постоянно пробуждённому осознанию, внутреннему свету. Преодолеть смерть без преодоления состояния глубокого сна невозможно. В этом состоит алхимическое путешествие души, подразумевающее преображение нашего глубинного осознания и самосознания.

4. Сверхсознание (*турия авастха*)

За пределами рассмотренных трёх обычных состояний, более скрытый и таинственный, пребывает потенциал для постоянно пробуждённого осознания, не подвергающийся изменению, трансцендентное «четвёртое», которое в *йогическом* знании называется «*турия*». Раскрытие этого потенциала является целью высших практик *йоги*, ведущей нас за пределы времени и смерти. *Турия* содержит в себе настоящую разгадку нашего существования, но чтобы постичь её, мы должны стремиться к этому со всей решимостью. Это состояние объединяющего сознания, представляющее собой основу для трёх других состояний и превосходящее их.

Мандукья-упанишда в строфе 7 предлагает следующее описание: «То, что ни сознательно, ни бессознательно, что невидимо, неосознано, неопределимо, немыслимо, неназываемо, чья суть состоит

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

в переживании самого себя, что впитывает в себя всё разнообразие, что спокойно и милостиво, что не имеет второго, что называют четвёртым состоянием — это *атман*. Именно это следует познать» (по изданию *Vedic Experience*, стр. 723). Четвёртое, или постоянно пробуждённое, состояние — это *йогическое* состояние *самадхи*, или сознание единства.

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

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

Туриятита, состояние за пределами четвёртого

В писании также говорится о пятом состоянии, называемом «*туриятита*» («за пределами четвёртого»). Для некоторых это наиболее глубокое достижимое состояние сознания, для других оно находится за пределами всех форм сознания. Первые описывают его как пребывание в состоянии созерцателя, чистого сознания. Для других, когда мы полностью устанавливаемся в состоянии *турия* и более не идентифицируем себя с разумом, мы входим в состояние *туриятита* и в результате обретаем великий не-опыт *нирвикальпа самадхи*, не подверженное изменениям состояние *самадхи*, высшую форму Самосознания. В *Мандала-брахмана-упанишде* (2, 4-5) говорится: «Существует пять состояний (*авастха*): *джаграт* (бодрствование), *свапна* (сон со сновидениями), *сушупти* (сон без сновидений), *турия* (четвёртое) и *туриятита* (то, что за пределами четвёртого). Иогом считается тот, кто познал *Брахмана*, который есть [*туриятита*] полностью за пределами состояния *турия*». Шри Рамана Махариши объяснял: «Переживающие три состояния бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна, известные как «*вишива*», «*тайджаса*» и «*праджня*», последовательно блуждающие в этих трёх состояниях, не являются Собой. Именно с целью чётко определить, что «Я» — это то, что отлично от этих состояний и что созерцает их, оно называется «четвёртое» (*турия*). Когда это известно, трое переживающих исчезают и мысль о том, что «Я» — это созерцатель — что это четвёртое — также исчезает. Поэтому «Я» описывается как находящееся за пределами четвёртого» (*Spiritual Instruction*, по. 8).



Сон и благополучие

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

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

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

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

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

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

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

непрерывное существование своей физической личности, что не соответствует действительности. Более глубокие силы сознания и вечности воздействуют на нас в течение наших ежедневных жизненных циклов.

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

Разум и прана

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

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

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

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

производить ложные движения эго. Для достижения такого четвёртого состояния мы должны отрешиться от самоидентификации с телом и освободиться от соединяющей нас с ним *пранической* связи.

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

Оздоровление

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

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

Сон и дом

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

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

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

Свойства состояний сознания (*авастха*)

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

Великий космический сон

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

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

Явление непостоянства

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

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

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

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

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

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

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

Иллюзия чувств

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

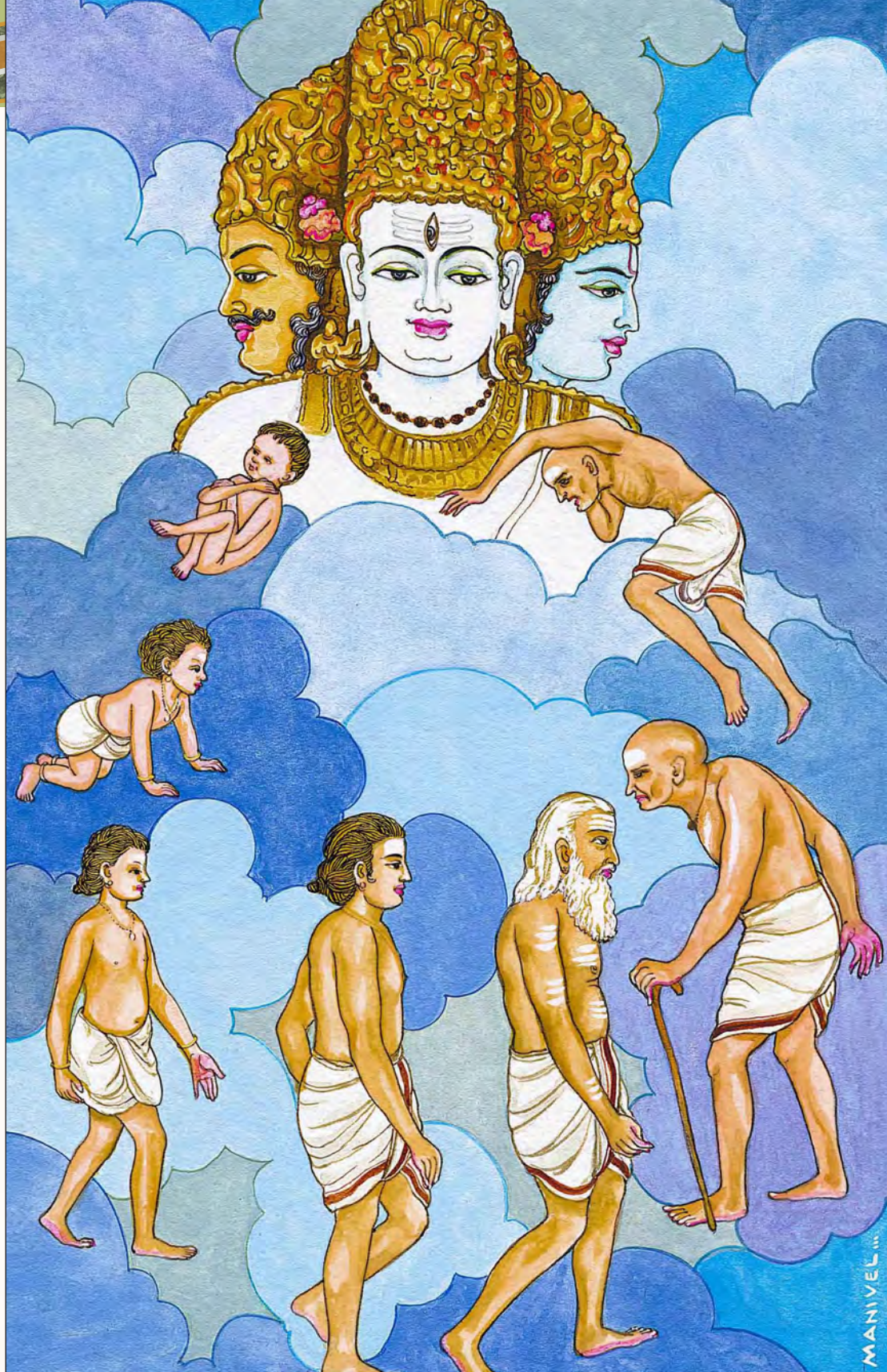
Однако чувства не создают представления об истинной природе вещей. Чувственные образы неоднозначны, они стимулируют наше воображение, являющиеся функцией, подобной сновидению, проецирующей наши фантазии относительно желаемых событий на то, что представляют нам наши чувства. Например, образ красивой женщины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

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

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

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

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



Каждая жизнь – это один день в жизни нашей души

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

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

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

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

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

Каждый день как творение целой вселенной

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

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

В действительности, вечность присутствует полностью в каждый момент времени. Каждый день и каждая ночь отражают всеобщее движение времени как дня и ночи *Брахмы*, в котором день – это космическое творение, а ночь – обратное втягивание всего сотворённого, или *праляй*. Вечность – это непрекращаю-

щийся день чистого сознания, чьи дуалистические тени дня и ночи облекают в форму наш внешний мир ощущений. Как только мы освободимся в своём разуме от невежества, это станет нашим постоянным опытом. Подобным же образом, каждая точка пространства – это Бесконечность, переполненная *брахмандами*, или космическими зародышами, развёртывающимися в различные структуры мира.

Йога в каждом из четырех состояний

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

Сила сознания

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

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

Йога в состоянии бодрствования

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

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

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

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

Медитация с произнесением «Аум» является полезной вспомогательной практикой для всех видов *йоги* в четырех состояниях. Произнесите «Аум» при отходе ко сну, произнесите «Аум», пробуждаясь утром. Это помогает нам сохранять пробуждённое осознание в течение дня и переносить его в состояние сна.

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

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

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

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

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

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

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

Йога в состоянии сна со сновидениями

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

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



являетесь ни телом, ни разумом, которые представляют собой лишь ваши инструменты.

Вы можете также ощутить данный проход к чистому свету осознания на рассвете, в полдень и на закате. Для этой цели используется *Гаятри мантра*, которая направляет нас не только к свету, исходящему от внешнего солнца, но и к свету внутреннего Солнца, свету сознания, пребывающего за дуальностью внешнего мира.

Мини-пробуждение и сон или рождение и смерть происходят со всеми различными движениями нашей природы. Сюда входят открытие или закрытие глаз, или моргание, и каждое дыхание со вдохом и выдохом. *Йоги* знают, как развивать эти точки преображения, например с помощью немигающего взгляда или задержки дыхания. Цикл пробуждения и сна – наиболее важное из этих движений.

В состоянии сна мы имеем доступ к непроявленным элементам, или *танмаграм*, творческим сущностям, управляющим чувственным

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

.....

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

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

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

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

Второй подход заключается в реализации во сне наших высочайших духовных мечтаний и стремлений, что непосредственно связано с *бхакти-йогой*. Это развитие высших сил воображения, присущих нашему разуму, для воспроизведения высшей духовной реальности. Сновидение – это лучшее состояние для воплощения наших высших мечтаний, которые, если мы прислушаемся

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

Йога в состоянии глубокого сна

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

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

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

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

Ещё одна важная составляющая йоги глубокого сна – развитие состояния покоя и удовлетворённости в повседневной жизни, в частности способности подчинения, расслабления и благоприятного отношения. Практика *пратьяхары* в состоянии бодрствования способствует этому. Мы должны научиться освободиться от наименования и формы, тела и разума и пребывать в не подверженном изменением состоянии осознания. Мы должны принять великую тайну, состоящую в том, что истинное знание находится за пределами разума, а рациональное знание – это всего лишь одна из форм темноты и невежества, которая в лучшем случае способна лишь отражать какой-либо из аспектов света. Тогда глубокий сон может перерасти в состояние *турия*.

Йога нидра

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

Йога в четвёртом состоянии

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

Развитие состояния созерцания также является существенной практикой для четвёртого состояния, однако для этого необходимы вспомогательные практики. Во-первых, мы должны поддерживать *дхармический* и сознательный образ жизни в том виде, как он определяется в *ямах* и *нияхмах* практики *йоги*. Это включает вегетарианское питание, контроль над органами чувств и движения и контроль над разумом и эмоциями. Всё это требует серьёзной практики медитации. Во-вторых, необходимо научиться поддерживать постоянное состояние

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

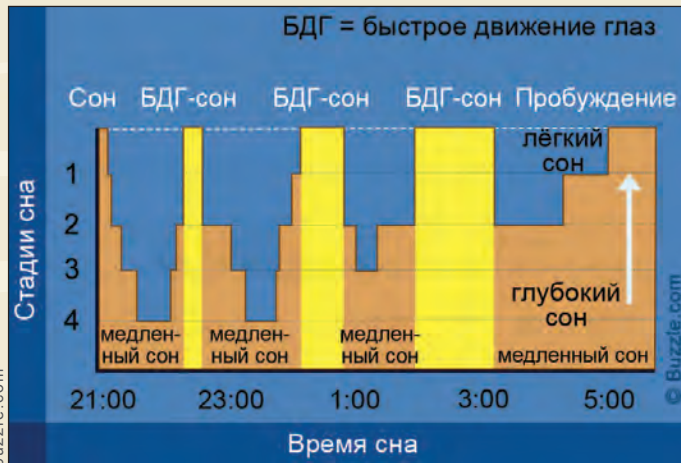


Естественная структура сна

Источник: healthysleep.med.harvard.edu

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

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



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

Два основных вида сна – это фаза быстрого сна, или БДГ-фаза (от БДГ – «быстрые движения глаз»), и фаза медленного сна. На ЭЭГ фаза быстрого сна, часто называемая «активный сон», характеризуется низковольтными (небольшими), высокочастотными (быстрыми) волнами и альфа-ритмом, а также движениями глаз, от которых она и

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

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

Ночной цикл

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

она обычно продолжается от 10 до 25 минут. По мере продолжения стадии N2 начинается постепенное появление высоковольтных, медленноволновых импульсов, характерных для стадии N3, третьей стадии медленного сна. Данная стадия, как правило продолжающаяся от 20 до 40 минут, называется «медленноволновым», «дельта» или «глубоким» сном. По мере продолжения медленного сна восприимчивость мозга к внешним воздействиям постепенно уменьшается и разбудить спящего становится всё сложнее.

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

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

осознания в каждый момент времени. Это достигается с помощью регулярной практики медитации утром и вечером, произнесения *мантр* и развития определённых духовных качеств, в частности обострённого внимания, сосредоточения и отрешённого созерцания.

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

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

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

Другой способ заключается в полном подчинении себя Божеству, в «*Йога-сутрах*» он известен под названием «*Нивара пранидхана*», в последующей религиозной мысли – под названием «*прапатти*».

Сновидения и астральный мир

Из наставлений

Сатгуру Шивайя Субрамуниясвами

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

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

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

СЛЕДУЕТ ЛИ ЗАПОМИНАТЬ СНЫ? Во многих культурах почти традицией является стремление к запоминанию снов, и соответствующие специалисты могут даже толковать их. Всё это граничит с суевением и приносит гораздо меньше пользы для духовного развития, чем другие, более прагматические виды практики. Вступающие на путь

Этому может способствовать произнесение *мантр*; также этот способ может практиковаться отдельно как развитие высшего чувства поклонения.

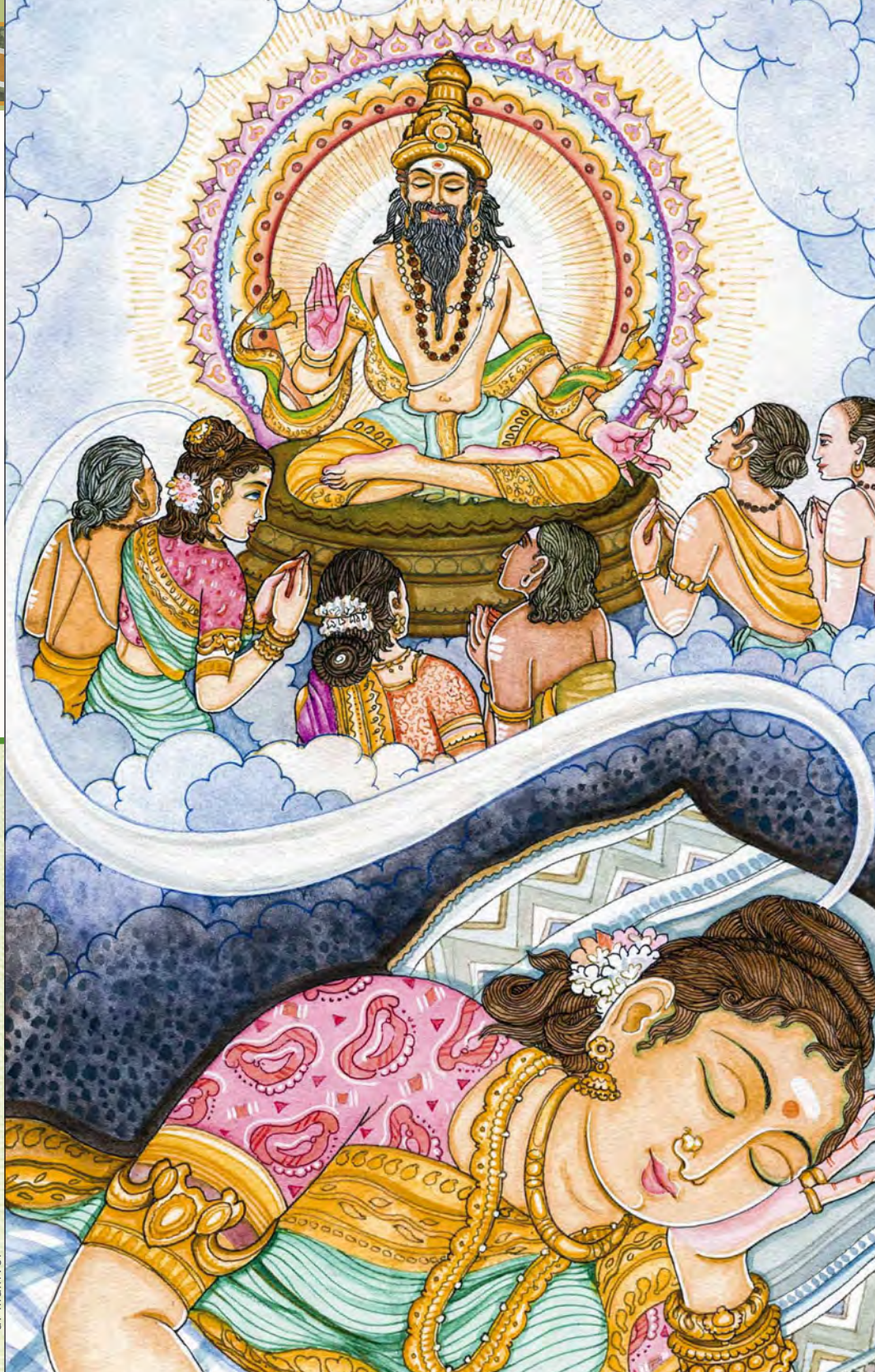
Отношение к другим людям

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

и даже более продвинутые практикующие должны стараться забывать сны и укреплять разум и психику с помощью ежедневной *садханы*. На пути *йоги* (*йога марга*), когда достаточно освоены и пройдены *карма марга* и *чарья марга*, запоминание снов может быть полезным и плодотворным, но только во взаимодействии между *гуру* и *ишишья*.

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

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



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

Наука и разум

Вамадэва Шастри (Дэвид Фроули)

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Основные положения писания, Мандукья-упанишада

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

Раздел I

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

Раздел II

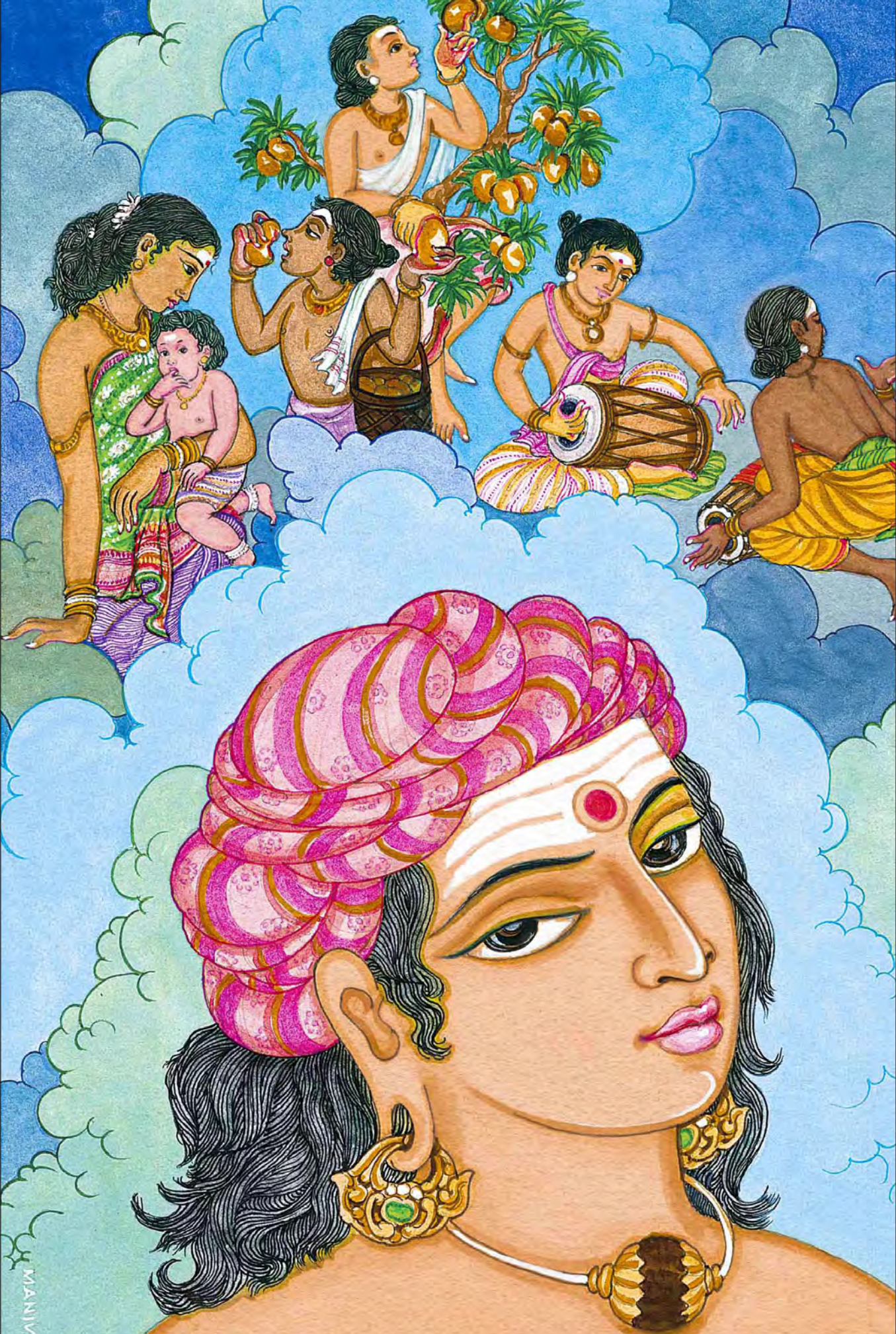
1. Пребывающий в состоянии бодрствования, обладающий внешним знанием, имеющий семь членов тела и девятнадцать ртов, вкушающий физическое – это Вайшванара, всеобщий человек, первая четверть «Аум».
2. Пребывающий в состоянии сна со сновидениями, обладающий внутренним знанием, имеющий семь членов тела и девятнадцать ртов, вкушающий не проявленное – это Тайджаса, сияющий, вторая четверть «Аум».
3. Когда спящий не имеет никакого желания и не видит никаких снов, это глубокий сон, сушупти. В состоянии глубокого сна осознание становится единым, скоплением знания. Это состояние блаженства, вкушение блаженства единственным ртом сознания. Это Праджня, сила мудрости, третья четверть «Аум».
4. Это состояние глубокого сна – владыка всего, знающий всё, внутренний правитель, основа всего, источник и конец всех существ.
5. Отсутствие внутреннего знания, отсутствие внешнего знания, отсутствие их обоих, отсутствие скопления знания, отсутствие наличия знания и отсутствие отсутствия знания, невидимое, находящееся за пределами любой формы, не имеющее признаков, немислимое, чему нельзя научить, что является сущностью восприятия единого «Я», находящееся за пределами проявленного мира, благоприятное и недвойственное – это, как говорят мудрецы, четвёртая четверть «Аум». Это «Я». Его надлежит познать.

Раздел III

1. Это «Я» надлежит познать как негибнущий слог «Аум», по слогам, четвертям и измерениям – А-кара, У-кара, М-кара – буквы «А», «У» и «М».
2. Состояние бодрствования и Вайшванара – это буква «А», первая четверть, первое измерение. Как источник он наполняет всё. Кто знает это, достигает исполнения всех желаний и становится первым.
3. Состояние сна со сновидениями и Тайджаса – это буква «У», второе измерение. Кто вознёсся и овладел двумя другими состояниями, сна со сновидениями и глубокого сна, тот обретает целостность знания и невозмутимость. В роду знающего это не рождаются не знающие Брахмана.
4. Состояние глубокого сна и Праджня, буква «М», третье измерение, – это измерение, в котором растворяется всё существующее. Кто знает это, измеряет и растворяет всю вселенную.
5. Не имеющее измерения четвёртое состояние, турия, находящееся за пределами ощущений, прекращение проявленного мира, благоприятное и недвойственное, – это «Аум», это «Я». Кто знает это, проникает своим «я» в высшее «Я»!

Комментарий

«Аум» – это вся вселенная, всё время и то, что за пределами времени. «Аум» – это наша сущность, проходящая через четыре состояния бодрствования, сна со сновидениями, глубокого сна и турия, которые являются его четвертями. Из него возникает всякое время, начиная с движения наших жизней. Это четыре аспекта нашей природы, символизируемой Агни как пламенем жизни и осознания. Вайшнавара обозначает огонь пищеварения как основополагающую энергию состояния бодрствования, индивидуальную душу в состоянии бодрствования. Семь его членов тела – это семь тонких энергий праны. Девятнадцать ртов – это пять органов чувств, пять двигательных органов, пять танматр (слух, зрение, осязание, вкус и запах) и четыре аспекта разума (ахамкара, это; манас, разум; буддхи, интеллект, и читта, подсознательный разум и память).



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

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

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

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

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

Заключение

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



ОБ АВТОРЕ

Пандит Вамадэва Шастри (д-р Дэвид Фроули) – автор более тридцати книг по вопросам ведийского знания. Он является обладателем награды «Джйотиш медха прабха» Индийского совета по ведийской астрологии, степени доктора литературы университета йоги SVYASA, в 015 году удостоен престижной награды «Падма бхусан», присуждаемой Правительством Индии. Вамадэва – советник Совета ведийской астрологии (Council of Vedic Astrology (CVA)) и директор Американского института ведийских исследований. Он ученик Шри Садгуру Шивананда Мурти, был тесно связан с д-ром Б. В. Раманом и является партнёром Чакрапани Д. Улласа.