

**Садгуру Бодхинатха Вейлансвами
Путь к Шиве: Катехизис для молодёжи**

Путь к Шиве

Катехизис для молодёжи

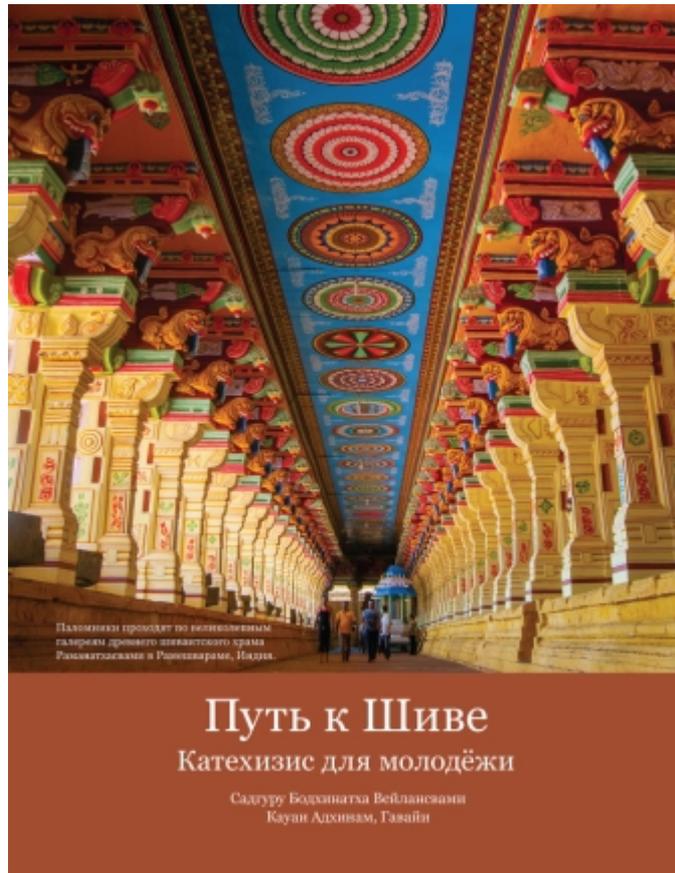
Садгуру Бодхинатха Вейлансвами



Иллюстрированный катехизис шайва-сиддханти для молодёжи, составленный на основе Трилогии «Мастер-курса», содержащий наставления о том, как прожить жизнь, познать Божественное, чтить всё сотворённое и видеть Бога везде, и в каждом.

**Путь к Шиве
Катехизис для молодёжи
Садгуру Бодхинатха Вейлансвами**

Кауаи Адхинам, Гавайи



Книга «Путь Шивы. Катехизис для молодёжи».
Все права защищены.
Первое издание.

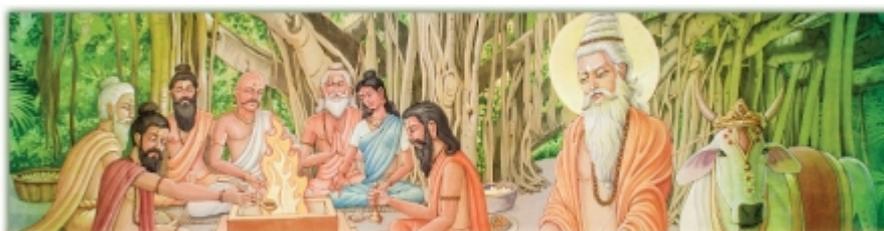


Копирайт © 2016 Гималайская Академия, США
Перевод на русский язык © 2017 Центр «Шивалингам», Россия

«Натха-сампрадаия показал путь поиска сокровенного божественного «Я», поддерживаемого в равновесии храмовым поклонением, питаемого кундалини-йогой, руководимого монистическим теизмом, освещённого действенной системой гуру-шишиья, направляемого завораживающими душу писаниями и пробуждённого садханой и тапасом.»

Гурудэва.

Предисловие



Мы рады, что вы читаете «Путь к Шиве. Катехизис для молодёжи», и надеемся, что вам понравится эта красочная книга. Она основывается на Трилогии «Мастер-курса» – «Танец с Шивой», «Жизнь с Шивой» и «Слияние с Шивой», – написанной моим Божественным учителем, Шивайей Субрамуниясвами. В «Пути к Шиве» излагаются все важнейшие положения нашей шиваитской религии – *шуддха шайва-сиддханты*. Книга написана прежде всего для молодёжи, но рекомендуется также для всех интересующихся в качестве сокращённой версии «Мастер-курса». Заметим, что мы вынуждены принять английский стиль использования местоимений мужского рода *Он* и *Его* в отношении Бога и богов, несмотря на то, что они находятся за пределами гендерных различий. Иные варианты представляются менее приемлемыми.

Для молодёжи: В шестидесяти восьми главах этой книги излагаются религиозные основы шиваизма, которые должен знать каждый шиваит. Главы небольшие – всего одна-две страницы, – но включают много информации. Здесь вы можете найти ответы на вопросы о Шиве, Ганеше, Муругане и *дэвах*: как они могут помочь нам в нашей жизни и как связываться с ними через храмовое поклонение и домашнюю *пуджу*. Вы найдёте также доступные объяснения *кармы*, *дхармы* и реинкарнации, а также инструкции, как использовать *джану*, медитацию и аффирмацию для улучшения своей жизни. Вы узнаете о наилучших жизненных путях для достижения самых важных целей. Уроки включают рассмотрение домашней жизни, общения с людьми, религиозной терпимости, вегетарианства и заботы об окружающей среде. В них говорится о таких сложных философских проблемах, как смерть и умирание, реинкарнация, грех и зло. Из этих коротких рассказов вы сможете получить ясное представление о наших практиках, верованиях и философии, а также такое глубокое понимание жизни, каким обладают не многие.

Для преподавателей: Данная книга предназначена для молодых людей от 10 лет и старше. Как преподаватель, вы должны быть уверены, что ученики понимают каждое слово из текста урока. Это поможет им гораздо яснее его усвоить. Просите задавать вопросы.

Для родителей: Возможно, это самое важное обучение, которое проходит ваш ребёнок. Это изучение старейшей формы индуизма – шиваизма, а точнее – шайва-сиддханты. Некоторые родители считают, что изучение религии не важно, что их дети должны сосредоточиться исключительно на изучении академических предметов. Более мудрый подход – включить в обучение и то, и другое. Изучение шиваизма в изложенном здесь виде познакомит ребёнка со многими практиками, которые помогут ему в успешном освоении академических дисциплин. Оно также делает жизнь детей более уравновешенной,

обеспечивает более счастливое и менее напряжённое детство и ведёт к установлению более зрелых отношений. Проявите интерес к изучению вашим ребёнком «Пути к Шиве» и прочитайте все уроки. Рассматривайте этот катехизис как обучение души и сознания своего ребёнка, как духовное воспитание, которое поможет ему или ей понять нашу религию, исповедовать её сознательно и использовать её мудрость и прозрения в своей жизни. Поддерживайте вашего ребёнка, помогайте ему понять её содержание, и, возможно, помогая ему, вы сможете найти ответы на свои собственные вопросы.

Bodhinathaneylanam

Садгуру Бодхинатха Вейлансвами,
163-ий Джагадачарья традиции Нандинатха сампрадаи Кайласа парампары,
Гуру Махасаннидханам,
Кауаи Адхинам, Гавайи, США



Содержание

Предисловие

1. Кто я и откуда я пришёл?
2. Куда я иду? Каков мой путь?
3. Какова высшая цель жизни?
4. Что такое религия?
5. Что такое индуизм?
6. Индуизм – это религия или жизненный путь?
7. Каковы основные конфессии индуизма?
8. Что такое шиваизм?
9. Что такое *шайва-сиддханта* ?
10. Что такое монистический теизм?
11. Кто такой Шива?
12. Каковы три совершенства Шивы?
13. Как мы можем видеть Бога?
14. Каковы традиционные формы Шивы?
15. Каков смысл танца Шивы?
16. Что означает *мантра* «Намах Шивайя»?
17. Каковы символы веры шиваизма?
18. Каково наше утверждение веры?
19. Каков характер жизни шиваитов?
20. Каковы наши Священные писания?
21. Каковы три мира?
22. Какова природа нашей души?

23. Почему мы не всеведущие, как Шива?
24. Являются ли души и мир благими по сути?
25. Что такое зло, ад и грех?
26. Кто такой Господь Ганеша?
27. Кто такой Господь Муруган?
28. Что такое *бхакти* ?
29. Кто такие *дэвы* ?
30. Каковы четыре стадии пути?
31. Что такое *карма* ?
32. Что такое *дхарма* ?
33. Что такое переселение душ?
34. Как мы готовимся к смерти?
35. Почему так важен *садгуру* ?
36. Какова традиция наших *гуру* ?
37. Каковы два пути?
38. Кто такие наши святые?
39. Кто такие четыре великих тамильских святых?
40. Каков наш кодекс поведения?
41. Каковы наши пять основных практик?
42. Как мы используем аффирмацию?
43. Что такое *садхана* ?
44. Что такое *йога* ?
45. Что такое *джана* ?
46. Что такое *медитация* ?
47. Как мы медитируем?
48. Почему мы практикуем *ахимсу* ?
49. Почему мы вегетарианцы?
50. Как мы относимся к окружающей среде?
51. Каков идеальный дом?
52. Как мы принимаем гостей?
53. Как мы используем своё домашнее святилище?
54. Каковы наши шиваитские знаки на лбу?
55. Что такое благое поведение?
56. Каково индуистское приветствие?
57. Как мы строим свои отношения с другими?
58. Какова ценность духовных друзей?
59. Какова наша практика *карма-йоги* ?
60. Каково назначение храма?
61. Как мы посещаем храм?
62. Как мы можем укрепить свой храм?
63. Как мы молимся?
64. Как мы отмечаем праздники?
65. Как мы совершаем паломничество?
66. Почему мы должны изучать традиционное искусство?
67. Как стать настоящим шиваитом?
68. Как мы относимся к другим вероисповеданиям?

Хатха-йога

Словарь

1. Кто я и откуда я пришёл?

Духовные искатели задаются вопросом: «Кто я и откуда я пришёл?». Они осознают вглубине себя, что они нечто большее, чем просто люди с определённым именем, родившиеся в некотором месте. Они чувствуют, что они нечто большее, чем их тело, разум и эмоции. Они хотят понять: «Существовал ли я до рождения? Буду ли я существовать после смерти?». Шиваизм отвечает на все эти вопросы, что каждый из нас – это божественная душа, совершающая удивительное путешествие. Мы – это бессмертное тело света, прожившее множество жизней, сменившее множество тел и личностей. Гурудэва объяснял: «Когда душа обретает достаточный опыт, она естественным образом стремится к свободе, к освобождению от оков. Так начинается самый прекрасный момент в жизни, когда ищущий впервые вступает на духовный путь. Несомненно, каждая душа духовно эволюционирует постоянно, во всех рождениях, жизнях и смертях, но это происходит бессознательно. Теперь же она ищет познания Бога сознательно». Наша душа была создана Шивой из Самого Себя, как искра, вылетевшая из огня. Как искры и огонь, мы одновременно и отличаемся, и едины с Шивой – нашим Источником. Мы живём в Его безграничном творении, этом немислимо огромном космосе, наполненном Его божественным присутствием. Шива – это жизненная энергия в птицах, рыбах и животных. Его существо пребывает во всём, что мы видим и испытываем. Наши ведийские *риши* утверждали, что «Бог – это Жизнь нашей жизни». Мы все прекрасные дети божественного Шивы. Глубоко внутри мы едины с Ним в данный момент. Мы пришли от Бога, живём в Боге и постепенно преобразуемся в полное единство с Богом. Шива создал каждого из нас в совершенном состоянии, но мы должны обнаружить это совершенство в нас, чтобы стать целостными. Видя жизненную энергию во всех существах и во всех людях, мы видим Шиву в действии. Приближаясь к Богу, мы приближаемся к нашей бессмертной душе. Шива – это всё, и Он во всём.

ГУРУДЭВА : Когда мы понимаем, что пришли от Шивы, обратный путь к Шиве становится ясно определённым. Это половина битвы: понять, что мы пришли от Шивы, живём в Шиве и возвращаемся к Шиве. Уже это знание делает наш путь ясным и заставляет нас возвращаться к Нему, нашему Источнику, нашему «Я».

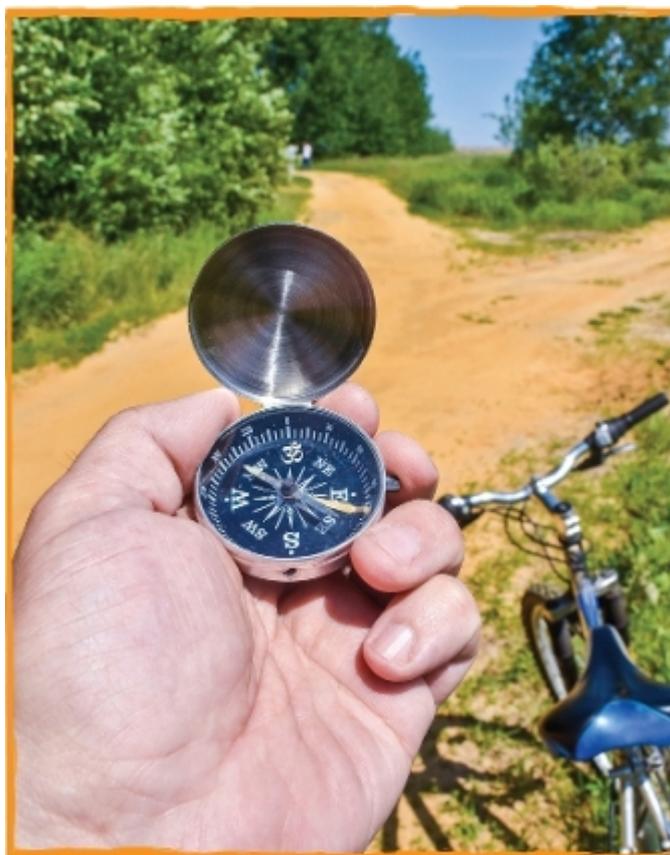


Девушка размышляет над одним из важнейших вопросов жизни. Не исключено, что она будет искать ответ всю свою жизнь, но ответ на этот вопрос – самое важное открытие как для неё, так и для каждого из нас.

2. Куда я иду? Каков мой путь?

У жизни есть цель. Мы обрели данное рождение в физическом теле, для того чтобы достичь реализации нашего божественного потенциала. Эта жизнь – ещё одна глава в процессе развития, проходившего на протяжении многих прошлых жизней. Все души находятся в одном и том же путешествии. Глубинная часть нашей души, наша сущность, находится и всегда находилась в единении с Шивой, но тело нашей души всё ещё созревает. Мы как крохотный жёлудь, вырастающий в могучий дуб. Мы растём, учась контролировать наш разум, тело и эмоции. Чем сильнее мы становимся, тем больше мы чувствуем наше единство с Шивой. Сначала, через наши страдания, мы учимся избегать ещё больших страданий. Мы превращаем страх в бесстрашие, злость – в любовь, а конфликты – в мир. Затем мы учимся служить. Бескорыстное служение – это начало духовного роста. Через наше бескорыстное служение мы приходим к глубокому пониманию Бога и любви к Нему. Тогда мы можем понять, что мир, в котором мы живём, люди, с которыми мы общаемся, и мы сами, – не что иное, как Шива. Наконец, мы учимся глубоко медитировать, успокаивать ум, находить мир и тишину внутри себя и видеть самих себя проходящими через все свои испытания, как мы видим актёра в кино: зная, что наша истинная сущность – это душа, зритель. Эта практика приводит нас к постижению Бога внутри нас. В конце этого путешествия по пути эволюции мы становимся полностью едиными с Богом – не остаётся никаких различий. Мы называем этот древний путь духовного роста «*Сан Марга*», «истинный путь». Это путь служения, поклонения, *йоги* и мудрости. Как поезд достигает места своего назначения по рельсам, так и мы достигаем заложенного в нас совершенства и свободы от последующих рождений, следуя по *Сан Марге*.

ГУРУДЭВА : Мы – это неумирающее сознание и энергия, протекающая во всём. Глубоко внутри мы совершенны в данный момент, мы должны лишь обнаружить это совершенство и соответствовать ему, чтобы достичь целостности.



Велосипедист выехал за город, оказался в незнакомом месте и остановился отдохнуть, сориентироваться и выбрать дальнейший путь. Знак «Ом» на его компасе указывает, что дхарма – это путь вперёд.

3. Какова высшая цель жизни?

Познание Бога – это высшая цель жизни, достигаемая зрелыми душами, идущими по духовному пути. Как лишь самые тренированные альпинисты достигают каждый год вершины горы Эверест, так же лишь немногие зрелые души достигают вершин в этой жизни. Это происходит потому, что все души не были созданы в одно и то же время. Есть старые и юные души. Старые души созревали на протяжении многих жизней. Они наслаждались удовольствиями жизни, подвергались всевозможным страданиям и преодолевали многочисленные проблемы. Это сделало их сильными, как альпинистов, и готовыми к последнему восхождению, готовыми достичь единства с Шивой. По мере созревания мы становимся добрыми, великодушными, понимающими и честными. Гнев, страх и зависть не имеют над нами контроля, как прежде. Мы становимся мудрыми и любящими. Достижение такой зрелости приближает нас к истинной цели жизни. Постепенно земной опыт становится нам ненужным, и мы не должны больше рождаться снова. Вместо этого мы продолжаем развиваться и служить человечеству в небесных мирах в своём тонком теле. Этот выход из круга перерождений называется *мокша* (освобождение), мы должны осуществить высшую цель *раджа-йоги* – постижение «Я», Бога. После постижения собственного «Я» вы больше не видите себя как кого-то, живущего в определённом месте. Вместо этого, когда вы смотрите внутрь, вы видите Шиву. Когда вы смотрите на других людей, вы видите Шиву. Все души в конце концов достигнут *мокши*, но только немногие смогут добиться этого в

этой жизни. Индуистам это известно, они не считают эту жизнь последней. Ища самосовершенствования посредством служения, поклонения и *йоги*, они осознают, что еще многое следует сделать для достижения других трёх жизненных целей: добродетели, богатства и наслаждения. Даже *мокша* – это ещё не конец нашего пути. После освобождения от перерождений тело души продолжает развитие во внутренних мирах до полного слияния с Богом. *Джива* (душа) становится Шивой, это соединение называется *вишваграса*. Осознание движения по древнему пути, по которому проходят бесчисленные души, наполняет чувством покоя, что всё хорошо, так, как оно есть, и что всё совершенно.

ГУРУДЭВА : Каждая душа открывает для себя свою божественность, Абсолютную Реальность, Парашиву (Высшего Шиву) – безвременного, бесформенного, беспространственного, Бога своего «Я».



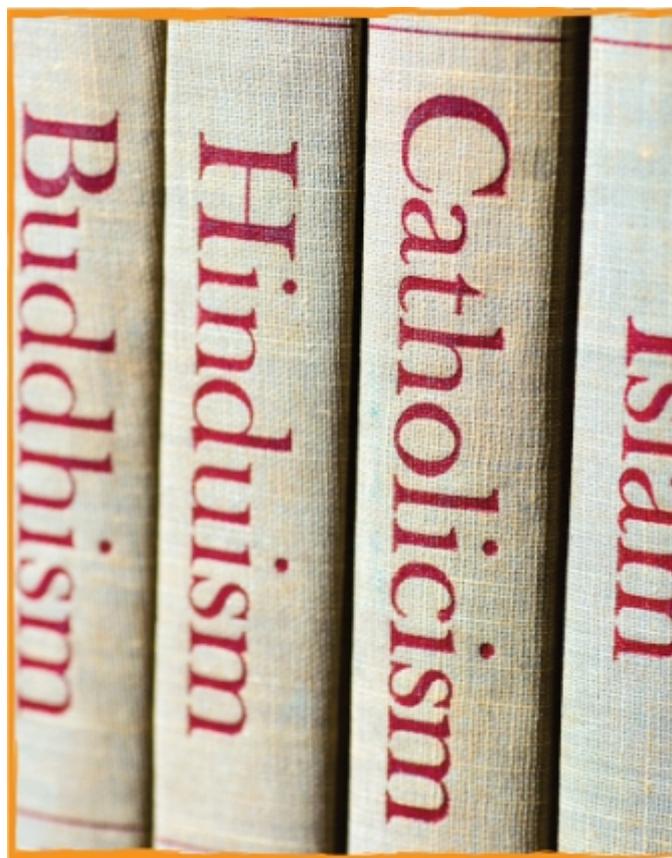
Искатель стоит среди поля на исходе дня, широко раскинув руки в лучах заходящего солнца. Его радость df

4. Что Такое Религия?

Религия – это система верований о Боге, душе и мире. На протяжении всей истории ищущие люди по всему миру пытались понять природу вещей. Они старались раскрыть тайны разума, высшей реальности и смысла жизни. Они размышляли о причине страданий и пути их облегчения. Они исследовали добро и зло, добродетель и порок. Эти поиски истины дали начало различным системам мысли. Системы, основывающиеся на вере в Бога или в божественное присутствие, называются религиями, или верами. Сегодня в мире существует около десятка основных религий и сотни малых. Из 7,4 миллиарда людей, населяющих Землю, шесть миллиардов исповедуют какую-либо религию. Христианство, ислам, индуизм, китайская народная религия и буддхизм – это пять крупнейших мировых религий. Во многих традиционных культурах существуют свои древние верования. Большинство религий обладает своими священными текстами, называемыми писаниями. Основное священное писание индуизма – это *Веды*. У буддхистов это *Дхаммапада*, у христиан – Библия, а у

мусульман – Коран. Священные писания и Учения святых всех времен разъясняют, как должно жить и что происходит, когда мы умираем. Каждая религия имеет свои места поклонения, где пребывает духовенство и совершаются священные ритуалы. Религии не одинаковы. Их верования и практики различаются, часто существенным образом. Из числа крупнейших религий индуизм, джайнизм, буддизм и сикхизм – восточные. Иудаизм, зороастризм, христианство и ислам – западные. Существует значительное различие между восточными и западными религиями: цели восточных религий направлены на воссоединение с Богом и вовнутрь, западных – дуалистичны и направлены вовне. Восточные религии склонны видеть Бога во всём и рассматривать всё как священное. Западные религии имеют тенденцию не верить в то, что Бог наполняет собой всё, и видят разительное отличие между священным и мирским. Восточные религии верят в *карму*, перерождение и освобождение, тогда как западные утверждают единственную жизнь души, за которой следует вознаграждение или наказание.

ГУРУДЭВА : Религия – это связь между тремя мирами, а храмовое поклонение помогает установить личную связь с мирами внутренними.



Энциклопедия религий стоит на полке, каждый том посвящён одной из главных религий. За каждым простым названием скрывается сложный мир.

5. Что такое индуизм?

Индуизм – это древняя религия Индии, исповедуемая сегодня миллиардом людей по всему миру. Не имеющую основателя и дошедшую до нас через тысячи лет от самых ранних известных нам цивилизаций, эту религию называют «*Санатана Дхарма*», «Извечная вера». Она основывается на *Ведах* и других писаниях. Её основу составляют четыре верования. Первое – это вера в Высшего бога, создавшего вселенную и пребывающего во всём внутри неё. Он/Она является всем и пребывает во всём. Второе – вера в закон *кармы*, принцип причины и следствия, действия и противодействия. Третье – вера в то, что космос

управляется принципом *дхармы*, являющимся божественным порядком, справедливостью и долгом. В-четвёртых, индуисты верят в переселение душ (реинкарнацию), естественный процесс рождения, смерти и нового рождения. И хотя эти четыре убеждения имеют существенное значение, одной только веры в индуизме не достаточно для продвижения по пути. Наши поведение и действия – вот ключи к духовному совершенствованию. Индуисты ищут общения с Богом и своим внутренним «я» в храмовом поклонении, медитации, *йоге*, паломничестве и религиозном пении. Они живут полноценной семейной жизнью и нестареющими культурными традициями. Они почитают учителей (*гуру*), святых и мудрецов. Они поклоняются многим богам – великим помощникам Высшей сущности. Три столпа *Санатана Дхармы* – писания, храмы и *гуру*. Сегодня индуизм – как огромное дерево баньян, чьи ветви представляют собой многие разветвления этой древней веры. Четыре основных ветви, или конфессии, – это шиваизм, вишнуизм, шактизм и смартизм. И у каждой из них существуют многочисленные линии традиций *гуру*, религиозные лидеры, священники, священная литература, монашеские общины, школы, центры паломничества и десятки тысяч храмов. Поскольку в индуизме нет одной центральной власти, конфессии существуют как четыре независимые религии, опирающиеся на единое богатое наследие индийской истории, культуры и вероисповедания.

ГУРУДЭВА : Индуизм – это мистическая религия, ведущая своих адептов к личному переживанию её вечных истин внутри себя с целью достижения такой вершины сознания, где человек и Бог – суть одно навсегда.



Сотни тысяч почитателей Муругана собрались вокруг позолоченной колесницы, объезжающей знаменитый храм Наллур в Джаффне, Шри-Ланка. Такие религиозные праздники – существенная часть индуизма.

6. Индуизм – это религия или жизненный путь?

Индуизм – религия, но это и путь жизни. Оба утверждения правильны. Это высоко духовный жизненный путь – что и является подходящим определением для религии! Слово

«религия» означает определённую систему веры и поклонения. Оно происходит от латинского *religionem*, что означает «уважение к тому, что священо, почитание богов». В этом смысле индуизм полностью соответствует данному термину. В отличие от большинства религий, он не разделяет жизнь на мирскую и духовную. Для благочестивых индуистов вся жизнь духовна; все наши ежедневные дела – часть нашей религиозной практики. Религия – это мощное слово в сегодняшнем мире, и мы вполне можем его применять для описания древней индийской веры. С этим связано и использование термина «индуизм». Это общее название, под которым известна и почитается во всём мире *Санатана Дхарма*. На протяжении столетий индуизм плохо понимали на Западе и относились к нему пренебрежительно. Но теперь положение изменилось. На рубеже XXI века индуизм признаётся как одно из самых сострадательных, мистических и просветлённых религиозных верований на планете. Его призыв к миру, непричинению зла и чистосердечию очень необходим в наше время борьбы и нетерпимости. Эти ценности привлекают к себе внимание, как и индуистские науки *йога, васту, джйотиша* и *аюрведа*. Если мы уберём название «индуизм», а назовём это «просто жизненный путь», мы лишим его того высокого, уважаемого статуса, которым он обладает, и вполне заслуженно, в качестве одной из основных мировых религий. Мы не должны этого делать. Объединившись под знаменем индуизма, наша семья верований получает защиту, предоставляемую всем религиям, и мы обладаем уважаемым, единым голосом в средствах массовой информации, в правительствах, в образовательных и планирующих учреждениях. Сами индуисты приобретают больше уверенности в своей вере, с гордостью говоря: «Я индуист». В университетах по всему миру студенты-индуисты учатся вместе с молодыми людьми других религий. Этого не будет, если мы уберём название «индуизм». И этого не будет, если отказаться от слова «религия».

ГУРУДЭВА : *Дхарма* означает достоинство, мораль, правильное поведение, религиозную обязанность и способ жизни мудрого человека.



Женщина в красном поклоняется в одиночестве. Другая, с красными ногтями, рисует на руке подруги. Как для сложения мозаики нужны все её детали, так и индуизм в своей

полноте вмещает и религию, и культуру.

7. Каковы основные конфессии индуизма?

Основные конфессии индуизма – это шиваизм, вишнуизм, шактизм и смартизм. На протяжении двух веков западные учёные старались понять индийскую веру. Они обнаружили такую широту и разнообразие верований, практик и способов поклонения, что не могли ни понять, ни описать её. Они не понимали, что индийская *Сантана Дхарма*, или Вечная вера, – это целая семья религий с четырьмя основными конфессиями. Например, видя множество божеств, учёные неправильно писали, что у индуистов нет Высшего бога. На самом деле, все индуисты поклоняются одному Высшему существу, хотя и под разными именами. Для вишнуитов Бог – это Вишну, для шиваитов – Шива. Для шактистов Шакти – Верховное божество. У последователей смартизма, наиболее либеральных индуистов, выбор Божества остаётся на усмотрение верующего. Эти разветвления возникли в разных географических и лингвистических регионах. В каждом из них существуют свои верования, писания, религиозные лидеры и монашеские традиции. У них есть свои храмы, праздники и способы поклонения. Одни придают большее значение набожности и храмовому поклонению. Другие – *йоге*, *мантре* и изучению писаний. Каждое насчитывает сотни миллионов последователей. Все четыре признают авторитет *Вед* и основные верования о *карме*, *дхарме* и перерождении. Их культура и традиции в основном одинаковы. Большинство индуистов продолжает традиции своих родителей и дедов. Как шиваиты мы уважаем все пути индуизма и можем по случаю посещать храмы других индуистских вероисповеданий. Мы участвуем в их праздниках, почитаем их религиозных лидеров, но мы твёрдо стоим на нашем пути шиваизма.

ГУРУДЭВА : Каково бы ни было наше происхождение, мы можем и должны чтить наши конфессиональные корни и наследие, сохранять наши различия и в них становиться сильнее.



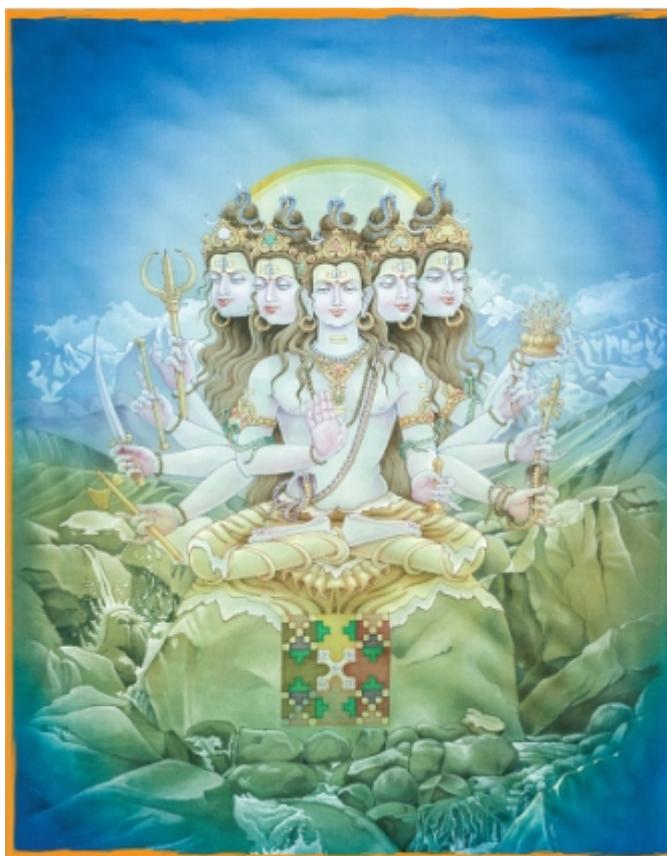
Четыре руки сложены в замок, поддерживая друг друга. Они представляют собой

четыре основных конфессии индуизма. Разные, но во многом похожие, они работают вместе во имя дхармы: шиваизм, вишнуизм, шактизм и смартизм.

8. Что такое шиваизм?

Шиваизм – одна из древнейших мировых религий. В поклонении Богу Шиве, Сострадательному, она опирается на действенные практики, глубокую философию, центральную роль *гуру* и пути *бхакти* и *раджа-йоги*, ведущие к единению с Шивой внутри. Шиваизм – это древняя, поистине, не стареющая, поскольку у неё нет начала, религия. Она является предшественником той многогранной религии, которая сейчас называется индуизмом. Учёные прослеживают истоки поклонения Шиве от развитой цивилизации долины Инда, существовавшей более 8-ми тысяч лет назад. В священных писаниях говорится, что не было такого времени, когда шиваизма не существовало. В шиваизме имеются шесть традиций и школ философии: *шайва-сиддханта*, *кашмирский шиваизм*, *шиваизм пашупата*, *вира-шиваизм*, *шиваитская адвайта* и *сиддха сиддханта*. Они во многом отличаются, философски, исторически, лингвистически и географически. Однако их объединяет подавляющее большинство признаваемых ими верований и практик. Помимо *Вед*, шиваитские *Агамы* представляют собой общие для всех шести школ священные писания. Все шесть определяют Шиву как Высшего бога, как имманентного, так и трансцендентного, почитаемого в качестве личного Божества и постигаемого через медитацию как Абсолют, Высшего Шиву (Парашиву), превосходящего Собой всякую форму. Все они признают основные доктрины, содержащиеся в *Агамах*: 1) пять способностей Шивы (создание, сохранение, разрушение, сокрытие и открытие благодати); 2) три первичных элемента бытия, *Пати*, *пашу* и *паша* (Бог, души и узы); 3) три оковы (*мала*) (*анава*, *карма* и *майя*); 4) тройственная энергия Шивы – *иччха*, *крия* и *джняна-шакти* (любовь, действие и мудрость); 5) тридцать шесть *таттв*, или категорий бытия; 6) необходимость *садгуру* и посвящения; 7) сила *мантры*; и 8) четыре *пады*, или ступени духовного роста: *чарья*, *крия*, *йога* и *джняна* (служение, преданность, соединение и мудрость).

ГУРУДЭВА : Шиваизм – это величайшая мировая религия, нам всем посчастливилось быть шиваитами, и мы гордимся этим. Шиваизм опирается на древнейшую культуру планеты. В нём есть глубочайшие священные писания. В нём есть священные гимны, переворачивающие душу. В нём есть несравненные практики *йоги* и медитации. В нём есть великолемные храмы, истинно священные. В нём есть религиозные мудрецы и святые.



Бог Шива восседает в Гималаях. У этого образа, называемого Садашива, пять голов и десять рук. Головы обозначают пять энергий – создания, сохранения, разрушения, сокрытия и открытия благодати.

9. Что такое шайва-сиддханта?

Шайва-сиддханта – это название нашей школы индуизма. На сегодня это старейшая, наиболее жизнестойкая и широко исповедуемая (одна из шести) форма шиваизма. Она насчитывает многие миллионы последователей, десятки тысяч действующих храмов и десятки живых монашеских и аскетических традиций. Когда-то *шайва-сиддханта* была распространена по всей Индии. Сегодня она значительно всего присутствует в тамильских традициях Южной Индии, на Шри-Ланке, в Малайзии и в других местах. Иногда её называют для простоты тамильским шиваизмом. Термин «*шайва-сиддханта*» означает «окончательные, или установленные, выводы шиваизма». Сегодня существуют две основные школы *шайва-сиддханты*. Одна – это плюралистическая школа Мейкандара, основывающаяся на положении, что Бог, душа и мир вечно существуют раздельно. Другая – монистическая школа Тирумуляра, подчёркивающая исходное единство человека и Бога. Мы следуем традиции Тирумуляра, которая называется *шуддха шайва-сиддханта*. Для обеих школ Шива является всем, а Его божественная проявленная энергия, Шакти, неотделима от Него. В храмах часто можно увидеть Шиву и Шакти, запечатлённых как два разных существа, как божественную чету, но на самом деле они составляют одно целое. Мы поклоняемся Ганеше и Муругану как Великим богам, служащим своему создателю – Богу Шиве. Мы произносим священную *мантру* «Намах Шивайя». Мы носим ожерелье из рудракши и священный пепел. Мы почитаем многих шиваитских святых. Мы считаем, что необходимо наличие живого *гуру*. Мы преклоняемся перед священным Шивалингамом, создаём объединения (*сангам*) с другими поклоняющимися искателями и почитаем великое множество шиваитских храмов. Эти четыре основы: *гуру*, Лингам, *сангам* (братство) и *валипаду* (поклонение), – составляют сущность *шайва-сиддханты*, в том виде, как она излагается в древней санскритской и тамильской литературе.

ГУРУДЭВА : Шиваизм – и особенно традиция и философия *шайва-сиддханты* – больше отвечает растущим потребностям человечества в прямом духовном пробуждении и просветлённой жизни, чем любая другая религия на планете.



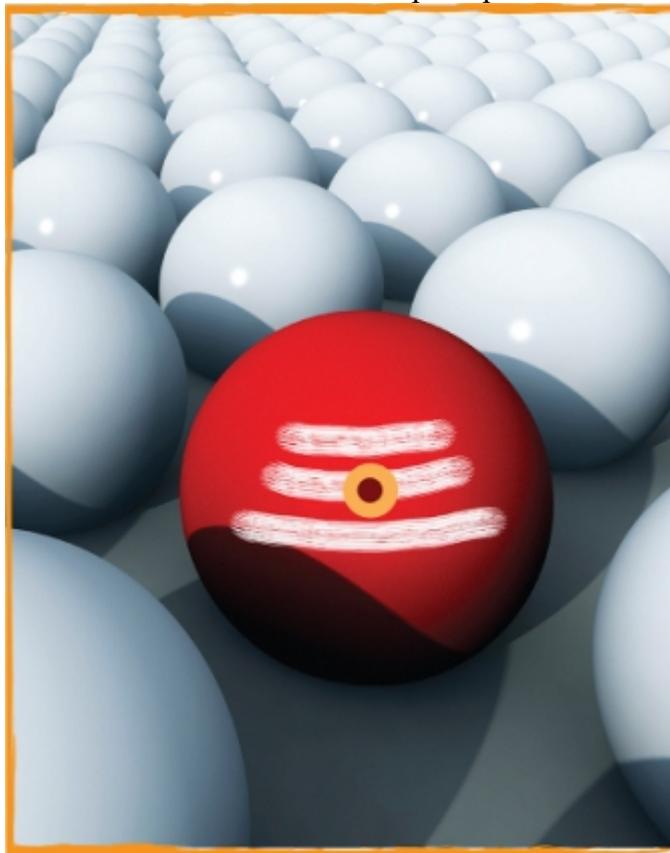
Сердце шайва-сиддханты – любовь Бога-любви Шивы к Его творению и наша любовь к Нему. Здесь 16-летний Маркандея спасается от смерти, ухватившись изо всех сил за Шиву и отказываясь отпустить Его.

10. Что такое монистический теизм?

Монистический теизм – это слияние двух концепций: монизма и теизма. Доктрина монизма состоит в том, что реальность составляет единое целое. Она исходит из того, что всё – это Бог. Теизм – это вера в то, что Бог существует в виде исполненного любви личного Божества и Создателя. Это как две стороны одной медали, присутствующие в большинстве систем индуизма. Наша философия *шайва-сиддханты* – одна из форм монистического теизма. Мы представляем Бога как наше личное Божество, как сущность всего бытия, а также как Абсолютное бытие, Парашиву, превосходящего всякую форму. В наших теистических практиках мы поклоняемся Богу и богам в духе преданности и смиренной покорности. В наших монистических практиках мы предаёмся глубокой медитации для переживания сущности нашей души, которая идентична сущности Бога Шивы, присутствующей повсюду во вселенной. Шива обладает как монистическим, так и теистическим аспектами. Путём нашей двойной практики мы почитаем оба аспекта и приближаемся к ним. Для наиболее полного и совершенного пути требуется и монизм, и теизм. Противоположность монизма – это дуализм, исходящий из того, что Бог и творение – раздельные реальности. Дуалисты считают, что Бог, как гончар, создаёт вселенную (горшок) из «глины», космического вещества, всегда существовавшего и не являющегося Его частью. В шиваитском монизме Шива – это всё, пребывающий во всём: Он и гончар, и глина, и создаваемый горшок. Некоторые формы индуистского монизма не включают многих теистических убеждений. Наша же включает. Мы поклоняемся Шиве как Богу любви, Высшему Господу (Парамешваре), как творцу, хранителю и разрушителю, как отдельному от

нас, любящему нас и Своё творение. Это теистическая сторона. Однако мы также верим, что Бог не отделён от нас. Он находится внутри нас в виде Высшей энергии (Парашакти), чистого сознания, пронизывающего всё видимое, а также в виде Абсолютной реальности, Парашивы. Это монистическая сторона.

ГУРУДЭВА : Мониеты, взирая с вершины горы своей точки зрения, видят единую реальность во всех вещах. Дуалисты, стоя у подножия горы, видят Бога, души и мир вечно раздельными. Монистический теизм – это идеальное примирение этих двух взглядов.



Как и наша вера, красный мяч уникален. Он украшен эмблемой шиваизма: три горизонтальных белых полосы наносятся священным пеплом, называемым вибхути, в центре – точка из охрового цвета сандала и красная бинду.

11. Кто такой Шива?

Господь Шива – это Высшее существо во вселенной. Он/Она является всем и пребывает во всём; это и Творец, и творение, существует во всём и за пределами всего одновременно. Шива обладает тройной сущностью. Его высшая реальность – за пределами времени и формы. Его второй аспект – Божественный разум, пребывающий здесь, там и везде. Третий аспект – личное Божество, одновременно и Творец, и Источник всего творения, времени и всех форм. Только в самой глубокой медитации может быть полностью постигнута сущность такого бескрайнего и таинственного Бога. Имя «Шива» означает «благоприятный», «милостивый» или «добрый». Шива – это То Единственное Высшее существо, которому поклоняются во всех религиях, но под разными именами, пытаясь постигнуть на протяжении тысяч лет. Шива обладает пятью энергиями: создания, сохранения, разрушения и двумя благодатями сокрытия и откровения. Он творит эти три мира из Себя Самого, а также сохраняет их, танцуя в каждом мельчайшем атоме в каждый момент времени. В конце концов Он вбирает творение обратно в Себя. Он делает это на протяжении огромных временных циклов, охватывающих миллиарды лет. Затем, при наступлении следующего великого цикла, Он творит снова. Шива также создатель индивидуальных душ, таких как мы. С помощью Своих четвёртой и пятой способностей,

сокрытия и дарования благодати, Шива управляет нашей эволюцией, направляя её, как родитель направляет своё дитя. Мы должны всегда поклоняться этому Великому Богу любви и никогда не бояться Его. Он – «Я» нашего «я», ближе к нам, чем наше дыхание. Гурудэва говорил: «Его сущность – любовь, и если вы будете преданно поклоняться Ему, вы познаете любовь и станете любящими к другим». Шива – это солнце над нами, ветер, остужающий землю, пять элементов, мысль в нашем разуме, искра света внутри нашего тела, то, что живёт, и то, что недвижимо. За пределами познания, за пределами пола, Он/Она – бессмертное Существо, пребывающее за пределами трёх миров, но одновременно находящееся в душах как единство.

ГУРУДЭВА : Любить Бога – значит знать Бога. Знать Бога – это чувствовать Его любовь к тебе. Такой сострадательный Бог – существо, чьё великолепное тело можно увидеть в мистических видениях, – заботится и о таких мелочах, как мы, и о вселенной, такой как наша.



Эта фреска из Кералы изображает Шиву в виде Ардханарешвары – Бога, наполовину мужчины, наполовину женщины. Почитатели Шивы верят, что Шива и Шакти составляют одно нераздельное Божество.

12. Каковы три совершенства Шивы?

« Совершенство» – это слово Гурудэва использовал для описания трёх главных аспектов Шивы: Абсолютной реальности, Божественного разума и Изначальной души. Гурудэва так описывал Единую Сущность Шивы, чтобы помочь почитателям лучше понять совокупность Его Бытия и настроиться на каждое из Его совершенств в ходе поклонения или медитации. Эти три совершенства применимы также к каждому из нас, поскольку Бог Шива естественным образом создаёт души по Своему образу и подобию. Первое совершенство Абсолютная реальность, Парашива, – это наша глубинная суть, Бог нашего «Я». Что такое «Бог нашего «Я»»? Гурудэва объяснял так: «Это То, что за пределами разума, за пределами мысли, чувства и эмоций, за пределами времени, формы и пространства». Второе совершенство, безбрежный Божественный разум Шивы, известный как *Сатчитананда* , или

Парашакти, – это наш собственный сверхсознательный разум. Он сияет как божественный свет, любовь, энергия и познание. Когда мы соприкасаемся с этим уровнем своего бытия, мы осознаём чистое сознание, пронизывающее всё существование. Наше чувство собственного «я» растворяется, и мы ощущаем безграничную любовь и блаженство. Третье совершенство Шивы, несотворённая Изначальная душа, Парамешвара, – это целостность Бога, правителя вселенной, создателя нашей души и всего сущего. Любить Бога – значит знать Бога. Знать Бога – это чувствовать Его любовь к нам. Блистательное тело Парамешвары можно увидеть в мистическом видении. Это высший прототип тела нашей собственной души, которое подобно Изначальной душе, но излучающее лишь меньше света, поскольку оно ещё не созрело. Изначальная душа, личный аспект Бога как Властителя и Творца, находит выражение во многих Его формах: Натараджа («Царь танца») в шиваизме, Вишну в вишнуизме, Дэви в шактизме. Чтобы уяснить три совершенства Шивы, представьте себе плод манго. Он состоит из кожицы, сладкой мякоти и косточки. И вместе с тем это один фрукт. Кожица – это тело Шивы, мякоть – Его Божественный разум, а косточка – Его глубочайшая внутренняя сущность и бытие.

ГУРУДЭВА : Великий Бог Шива и имеет форму, и является бесформенным. Он – имманентное Чистое сознание в чистом виде; Он – Личный Господь, проявляющий Себя в неисчислимых Своих формах; и Он – безличный трансцендентный Абсолют, превосходящий всякую форму. Мы знаем Шиву в трёх Его совершенствах, два из которых имеют форму, а одно – не имеет.



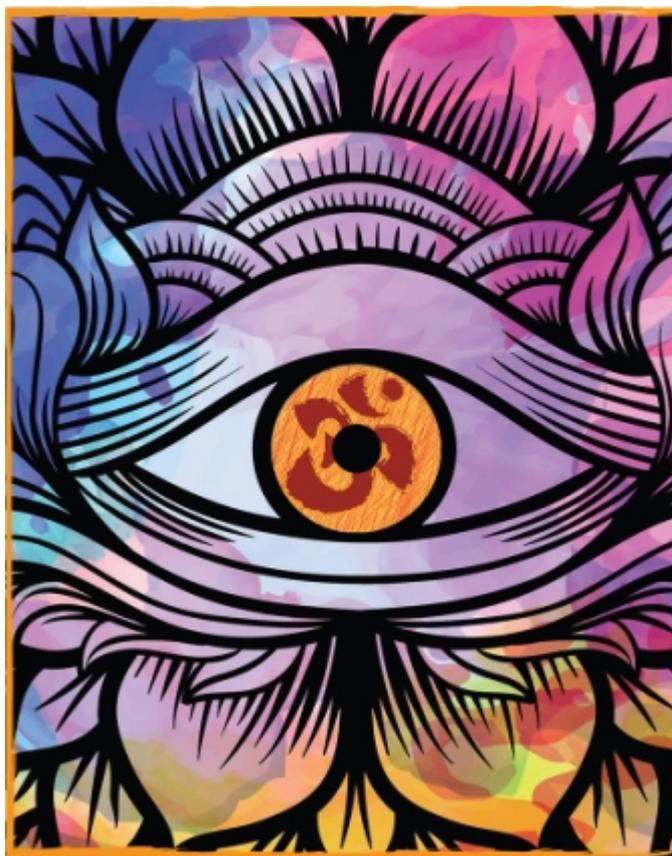
Три совершенства Шивы изображены здесь как части замкнутого круга. Шивалингам – Его трансцендентность. Натараджа – Его танец творения. Парашакти – Его осознание/энергия, протекающая во всём.

13. Как мы можем увидеть Бога?

Шиваизм учит, что Бог Шива познаваем, и мы можем воспринимать Его здесь и сейчас. И это не просто вопрос веры. Садгуру Йогасвами говорил: «Видь Бога во всём. Ты в Боге. Бог внутри тебя. Бог в каждом. Зри Его там». Требуются долгие медитации, чтобы отыскать Бога Шиву во всём, через всё. Гурудэва говорил: «Он – это Душа каждой души. Ты можешь открыть свой внутренний глаз и видеть Его в других, видеть Его в мире в качестве самого мира». Пожалуй, легче всего начать видеть Бога в великих религиозных учителях. Мы чувствуем вокруг них духовную ауру, которая воодушевляет. Мы видим в их глазах свет, которого мы не видим у других. Само звучание произносимых ими слов побуждает нас к

духовной жизни. Другой способ увидеть Бога – это посмотреть глубоко в глаза другого человека. Смотрите за пределы личности, глубже его или её рассудка, и вы увидите чистую жизненную энергию, которая и есть Бог. Эта практика не ограничивается людьми, но может также применяться для видения жизненной энергии в деревьях, птицах и животных. Делая это, вы обнаружите, что Бог – это наша жизнь. Бог – это жизнь во всех существах. Воспринять эту жизненную энергию во всём живом означает воспринять присутствие Бога. В Брихадараньяка-упанишаде сказано: «Тот, кто знает Бога как Жизнь жизни, Глаз глаза, Ухо уха, Разум разума, действительно понимает полностью Причину всех причин». Третье место, где можно искать Бога – это индуистский храм. В могущественных храмах можно почувствовать присутствие Божества в почитаемой мурти и даже мельком увидеть Его божественную форму во время совершения пуджи. Это воспринимается третьим глазом, вашим внутренним глазом божественного зрения. Многие, и не только святые и мудрецы, могли наблюдать Бога в подобных мистических видениях.

ГУРУДЭВА : Улыбнись, когда кто-то расстраивает тебя, и скажи себе: «Как приятно видеть Тебя, Шива, в этой форме». Животные, попрошайки, принцы, политики, друзья и враги, святые, мудрецы – все они являются Шивой для души, любящей Бога. Такой улыбается и думает про себя: «Как приятно видеть Тебя, Шива, в этой форме, одной из многих Твоих форм».



Посвящённые и обычные люди имели видения Бога в своих медитациях, во снах, в храмовых святилищах. Эту нефизическую реальность мы видим третьим глазом, глазом нашего разума.

14. Каковы традиционные формы Шивы?

Любая форма – это форма Шивы. Традиция донесла до нас несколько особых святынь. Возле каждого шиваитского храма во всём мире есть Шивалингам, символизирующий Его лишённое формы состояние. Обычно, это простой овальный камень, установленный на круглом основании. Лингамы могут также быть сделаны из металла или кристалла кварца. Мы поклоняемся Богу как Высшему Шиве (Парашиве), когда почитаем Шивалингам. Его

простая форма говорит об абсолютном существе Бога, которое не может быть выражено. Мы поклоняемся Шиве как любви, текущей во всём, когда мы почитаем любую из форм Его Шакти, или женской энергии. Ардханарешвара – Шива, представленный наполовину мужчиной, наполовину женщиной, - подходящий образ для этого, напоминающий нам, что Шива и – одно существо и не могут быть разделены. Мы поклоняемся Богу как Изначальной душе, создателю всех душ и миров, когда почитаем Натараджа, Божественного танцора, оживляющего вселенную. Этот образ, танцующего в огненном кольце Шивы, известен во всём мире. Так мы поклоняемся трём совершенствам Шивы в трёх формах. Однако Его формы бесконечны. Он также Дакшинамурти, безмолвный *гуру*, о котором говорится в *Упанишадах*. В других священных писаниях упоминается Хари-Хара, наполовину Шива, наполовину Вишну. Это изображение символизирует союз и неразличимость двух основных Богов индуизма. В шиваитских *Агамах* раскрывается образ Панчабрахмы, Шивы с пятью головами, обозначающими пять Его энергий. *Тришула*, или трезубец, также может использоваться как образ Шивы для поклонения. Его наконечники обозначают любовь, мудрость и действие. *Тирумандирам* напоминает нам: «Повсюду Его Священная форма. Повсюду Шива-Шакти... Повсюду Божественный танец».

ГУРУДЭВА : Бог Шива находится очень близко к нам. Где Он живёт? В Третьем мире (на каузальном уровне). И в этой форме Он может и говорить, и мыслить, и любить, и принимать наши молитвы, и направлять нашу *карму*. Он управляет множеством божеств, которые исполняют Его волю по всему миру, по всей галактике, по всей вселенной.



Шива восседает в отдалённом лесу под деревом баньяна. Это Его форма Садйоджата, что означает «быстрое рождение» и представляет силу творения. Две руки благословляют; в других – джапа-мала и священный свиток.

15. Каков смысл танца Шивы?

Господь Натараджа – это вдохновенное изображение Шивы в действии как Божественного танцора, исполняющего свой танец *тандава*. Это Его танец творения, сохранения и разрушения, постоянно происходящий внутри каждого из нас, в каждом атоме

вселенной в каждый момент времени. В образе Натараджа заключены десятки значимых символов. Наиболее важные представляют Его пять энергий. Создание (*сришти*) символизирует Его дальняя правая рука. Она держит небольшой барабан, *дамару*, со звуком которого и начинается творение. Сохранение (*стхити*) символизируется ближней правой рукой, жестом, который означает *абхайа* – «не бойся!». В Его дальней левой руке – горящее пламя. Это Божественный огонь, *Агни*, символ разрушения (*самхара*). Его правая нога стоит на маленьком существе, представляющем эго и известном как Апасмара, то есть «забывчивый» или «невнимательный». Это символизирует благодать сокрытия (*тиродхана*), силу, заставляющую душу видеть себя отделённой от Бога. Жест ближней левой руки Шивы – «жест хобота слона» – указывает на Его приподнятую левую ногу и символизирует милость откровения (*ануграха*), силу, с помощью которой душа приходит к осознанию своего единства с Богом. На Его лбу – третий глаз, видящий всё, в прошлом, настоящем и будущем. Хотя Его танец наполнен невероятной энергией, о чём свидетельствуют развевающиеся во все стороны пряди волос, Шива сохраняет уравновешенность и покой. Огненное кольцо, *тируваси*, символизирует всеобщее сознание, тот «Зал», в котором танцует Шива. Левая серьга Шивы женская, правая – мужская. Это напоминает нам о том, что Бог охватывает и мужское, и женское начало. Сверху *тируваси* находится Махакала, «Великое время», другой аспект Бога Шивы, творящего, превосходящего и поглощающего время. Украшающая тело Шивы змея символизирует *кундалини*, духовную энергию, пребывающую внутри позвоночника.

ГУРУДЭВА : Космический танец обозначает индуистский взгляд на бытие, от первого удара барабана в Его правой руке, провозглашающего Начало, до завершающего всепоглощающего пламени в Его левой руке, возвещающего Конец, который не что иное, как провозвестник нового Начала.



Это изящная бронзовая статуя Шивы Натараджа, Космического танцора. В этой форме Шиве поклоняются в знаменитом храме Чидамбарам, центре вселенной, сердце всего.

16. Что означает мантра «Намах Шивайя»?

« Намах Шивайя» – наиболее известная и священная из шиваитских мантр , повторяемая ежедневно миллионами последователей. «Намах Шивайя» означает «поклонение Шиве» и присутствует в *Яджур-веде* в известном гимне Шиве *Шри Рудрам* . Эту мантру называют также *Паньчакишара* , или «пятыслоговая». Каждый слог мантры имеет свой смысл. «На» означает Божественное сокровище благодати, «ма» – этот мир, «ши» обозначает Шиву, «ва» – откровение Его милости, а «йа» – душу. Эти пять слогов представляют также пять элементов: «на» – землю, «ма» – воду, «ши» – огонь, «ва» – воздух, «йа» – эфир, или *акашу* . Эта мантра повторяется вслух или про себя, при этом разум должен быть обращён вовнутрь, на самого себя, для постижения бесконечного, всепроницающего присутствия Шивы. Её может петь или произносить каждый, но она особенно сильна, когда её даёт гуру . Для такого посвящения, называемого *мантра-дикша* , необходим, как правило, определённый срок обучения. Это посвящение часто составляет часть храмового ритуала, такого как *хома* (огненная церемония). Гуру шепчет мантру в правое ухо ученика вместе с инструкциями о том, как и когда она произносится. Традиционно она повторяется 108 раз в день, счёт ведётся по чёткам из *рудракиши* . Эта практика называется *джана-йога* . При правильном её совершении разум успокаивается, приобретается духовное внутреннее видение и знание. Это также помогает поклоняющемуся всегда оставаться вблизи Шивы и под сенью Его защищающего всеобщего братства. Гурудэва советовал: «Когда жизнь становится трудной или напряжённой, скажи себе «Шива Шива» или «Аум Шивайя», или «Намах Шивайя». Мысленно возложи это всё к Его стопам».

ГУРУДЭВА : Из уст моего садгурунатха я получил мантру «Намах Шивайя», и это стало центром моей жизни, силой и исполнением судьбы. Секрет «Намах Шивайя» в том, чтобы услышать эту мантру из правильных уст в правильное время. Тогда, и только тогда, она станет для вас наиболее могущественной мантрой .



«Намах Шивайя» – одна из наиболее известных и священных мантр индуизма, распеваемая в качестве молитвы поклоняющимися и повторяемая йогами в далеких пещерах. Здесь она изображена с помощью трёх шрифтов: тамильского, латинского и деванагари.

17. Каковы символы веры шиваизма?

В каждой религии существует ряд основополагающих догматов (положений веры), которые можно назвать «символом веры», излагающих суть её теологии. Дети изучают

символы веры своей религии в раннем возрасте. Зная и понимая свои символы веры, мы можем выразить суть нашей религиозной традиции в простых и последовательных формулировках приверженцам других вероисповеданий. В двенадцати верованиях, приведённых ниже, изложены основные идеи *шайва-сиддханты*, одной из шести школ шиваизма. Они содержат наше понимание Бога, души и мира, зла, любви и других основ веры. В мировых религиях догматы значительно различаются. Наша вера формирует нашу позицию, от нашей позиции зависят наши действия. Поэтому то, во что мы верим, создает наши жизни, определяет нашу культуру и сказывается на нашем будущем. Действия каждого человека можно проследить от того, во что он верит о себе самом, других людях и окружающем его мире. Если эта вера правильна, его действия будут полезны для других. Представьте веру в Бога как энергию любви, протекающую во всём. Это создаёт отношение уважения, доброты и сочувствия. И наоборот, вера в энергию зла, в силы света и тьмы, создаёт такое отношение, когда возможно причинение боли и нанесение урона тому, кого мы считаем этим злом. Гурудэва объяснял силу веры так: «Человеческий разум в точности подобен компьютеру. Вводные программы – это вера. Их выполнение – отношение и знание, потому что заданный импульс, проходящий через них, определяет результат или действие. Дети учатся основным отношениям от своих матерей и отцов, впитывая ту веру, которую родители поместили в их подсознание, даже ещё до рождения. Это первая стадия написания кода, как у программистов, создающих новое приложение».

Запомните эти двенадцать положений веры. Запомнив их, вы сможете сохранить шиваитскую культуру преданности, смирения, ненасилия, сострадания и служения.

ГУРУДЭВА : Исторически символы веры появились, когда религии стали выходить за пределы своей родины. До этого догматы полностью содержались в культуре, и обучение им детей происходило как естественная часть воспитания... Символ веры – это квинтэссенция томов знания, выраженная в ряде легко запоминающихся положений веры, или *шраддх*.

Символы веры шиваизма

1 О НЕПРОЯВЛЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ БОГА. Все последователи Шивы верят, что Господь Шива – это Бог, чьё Абсолютное бытие, Парашива, превосходит время, форму и пространство. *Йог* восклицает про себя: «Он – не это! Он – не то!». Да, такова непостижимая природа Бога Шивы. Аум.

2 О ПРОЯВЛЕННОЙ ПРИРОДЕ БОГА КАК ВСЕПРОНИКАЮЩЕЙ ЛЮБВИ. Все последователи Шивы верят, что Господь Шива – это Бог, Чья имманентная природа любви, Парашакти, представляет собой субстрат, первичную материю, или чистое сознание, пребывающее во всех формах как энергия, существование, знание и блаженство. Аум.

3 О БОГЕ КАК ЛИЧНОСТНОМ ГОСПОДЕ И ТВОРЦЕ ВСЕГО. Все последователи Шивы верят, что Господь Шива – это Бог, Чья имманентная природа – Изначальная душа, Высший Махадэва (Великий Бог), Парамешвара (Верховный властитель), автор *Вед* и *Агам*, Творец, Хранитель и Разрушитель всего сущего. Аум.

4 О СЛОНОЛИКОМ БОЖЕСТВЕ. Все последователи Шивы верят в Махадэву Господа Ганешу, сына Шивы и Шакти, о милости которого они должны просить перед началом любого поклонения или выполнения задачи. Его правление сострадательно. Его закон справедлив. Справедливость – Его сознание. Аум.

5 О БОЖЕСТВЕ *КАРТТИКЕЙЕ*. Все последователи Шивы верят в Махадэву Карттикею, сына Шивы и Шакти, Чьё копьё благодати разрушает оковы невежества. *Йог*, закрытый в лотосе, благоговееет перед Муруганом. Обузданный таким образом его ум обретает покой. Аум.

6 О СОТВОРЕНИИ ДУШ И ТОЖДЕСТВЕ С БОГОМ. Все последователи Шивы верят, что каждая душа сотворена Господом Шивой и тождественна Ему, и что эта тождественность будет полностью достигнута всеми душами, когда оковы *анавы*, *кармы* и *майи* падут Его милостью. Аум.

7 О ГРУБОМ, ТОНКОМ И ПРИЧИННОМ ПЛАНАХ БЫТИЯ. Все последователи Шивы верят в три мира: грубый уровень, где души облакаются в физические тела; тонкий

уровень, где души облачаются в астральные тела; и причинный уровень, где души существуют в своей самосияющей форме. Аум.

8 О *КАРМЕ* , *САНСАРЕ* И ОСВОБОЖДЕНИИ ОТ ПЕРЕРОЖДЕНИЙ. Все последователи Шивы верят в закон *кармы* : что каждый должен пожинать плоды всех действий, причиной которых он стал, и что каждая душа продолжает перерождаться до тех пор, пока все *кармы* не будут исчерпаны и не будет достигнута *мокша* , освобождения. Аум.

9 О ЧЕТЫРЁХ МАРГАХ, СТАДИЯХ ВНУТРЕННЕГО РАЗВИТИЯ. Все последователи Шивы верят, что добродетельная жизнь (*чарья*), храмовое поклонение (*крिया*) и *йога* , ведущая к Парашиве благодаря милости живого *садгуру* , – необходимые условия для достижения *джняны* , мудрости. Аум.

10 О БЛАГОСТИ ВСЕГО СУЩЕГО. Все последователи Шивы верят, что зла по сути не существует. У зла нет другого источника, кроме невежества, которое становится источником воображаемого зла. Они искренне сострадательны, поскольку знают, что в конце концов ни добра, ни зла просто не существует. Всё есть воля Шивы. Аум.

11 ОБ ЭЗОТЕРИЧЕСКОМ НАЗНАЧЕНИИ ХРАМОВОГО ПОКЛОНЕНИЯ. Все последователи Шивы верят, что религия – это гармоничная совместная работа трёх миров и что эта гармония может быть достигнута через храмовое поклонение, во время которого существа всех трёх миров могут общаться. Аум.

12 О ПЯТИ СЛОГАХ. Все последователи Шивы верят в *Панчакишара-мантру* , пять священных слогов «Намах Шивайя», как главную и важнейшую *мантру* шиваизма. Секрет мантры «Намах Шивайя» состоит в том, чтобы услышать её из правильных уст в правильное время. Аум.



Почитатели приближаются к Шиве с подношениями цветов, фруктов и любви. Другие возносят молитвы и просьбы, ища благословения и руководства на пути. Они верят, что искреннее отношение к Богу принесёт им удовлетворение, радость и достаток.

18. Каково наше утверждение веры?

“God Siva is Immanent Love and Transcendent Reality” («Бог Шива – это имманентная

любовь и трансцендентная реальность»). Так звучит наше утверждение на английском языке. В этом утверждении суммируется вера и доктрины религии шиваизма. «Имманентный» означает «присутствующий повсюду». «Трансцендентный» означает «находящийся за пределами». Повторяя это утверждение (аффирмацию), мы заявляем, что Бог как проявлен, так и непроявлен. Он присутствует в мире повсюду, и Он также выходит за его пределы. Он личная Божественная любовь и безличная Реальность. Мы повторяем: «Бог Шива – это имманентная любовь и трансцендентная реальность», – когда отходим ко сну и когда просыпаемся. Это утверждение приближает нас к Шиве и готовит нас к новому дню. На тамильском это звучит как *Anbe Sivamayam, Satyame Parasivam*. На санскрите – *Premaiva Sivamaya, Satyam eva Parashivah*. На французском – *Dieu Siva est Amour Omniprésent et Réalité Transcendante*. Мы можем использовать это утверждение в качестве *мантры* и повторять его 108 раз. Мы можем написать его 108 или 1008 раз – это один из видов *садханы* (духовной практики). Повторяя это утверждение, мы впечатываем в своём разуме абсолютные истины нашей религии, чтобы постоянное напоминание о них придавало нам силу в моменты страданий, суетности или беспокойства. Это напоминает нам, что имманентная любовь Бога защищает и направляет нас. На протяжении дня это побуждает наш разум к полезным мыслям и оберегает от неприятностей. Повторение этого утверждения притягивает нас в сознание Шивы. В других религиях также есть утверждения веры. Например, в христианстве есть Апостольский символ веры, в исламе – *шахада*. Верующие высоко ценят свои аффирмации, часто повторяют их, как отдельно, так и коллективно.

ГУРУДЭВА : «Бог Шива – это имманентная любовь и трансцендентная реальность» – вот что у нас получится, если взять молоко у священной коровы шиваизма, отделить сливки, взбить эти сливки в жирное масло и получить из этого масла несколько драгоценных капель *гхи*.

English	God Siva is Immanent Love and Transcendent Reality
Tamil	Anbe Sivamayam, Satyame Parasivam
Tamil Script	அன்பே சிவமயம் சத்தியமே பரசிவம்
Sanskrit	Premaiva Sivamaya, Satyam eva Parashivah
Sanskrit Script	प्रेमैव शिवमय सत्यम् एव परशिवः

Здесь наше утверждение веры написано на английском, тамильском и санскрите. Эта простая фраза содержит много смысловых уровней. Это масло *гхи*, выпаренное из сливок, полученных из молока понимания.

19. Каков характер жизни шиваитов?

Все люди ищут в жизни одного и того же. Они хотят быть счастливыми и защищенными, любимыми и ценимыми, творчески активными и приносящими пользу. Шиваизм обладает богатой духовной культурой, выполняющей эти человеческие пожелания. В нём есть глубокие учения, помогающие нам понять мир и наше место в нём. Он развивает

благородные душевные качества, так необходимые в духовной жизни: терпение, доброту, терпимость, смирение, трудолюбие и преданность. В шиваизме основное внимание уделяется дому и храму. Монашеская жизнь – это его сердцевина и сила. Семейная жизнь также сильна и ценна. Мать и отец – первые *гуру* ребёнка. Шиваизм располагает богатством искусства и архитектуры. У него есть прекрасные музыкальные, изобразительные, драматические и танцевальные традиции. Его философия и гуманитарные знания – истинная сокровищница. В шиваитских храмах ежедневно проводятся религиозные службы. Это священные места, где поклоняющиеся находят покой и чувство сближения с Богом. Религиозные праздники – это радость для всей семьи. Писания помогают нам познать самих себя, жить добродетельной жизнью и любить Бога. Наши святые учат нас *йоге* и способам поклонения. Они вдохновляют нас во всём, что мы делаем, от них мы получаем ежедневную *садхану*, наше духовное обучение и практики. Исполнение *садхан* помогает нам держать под контролем свои инстинктивные порывы и жить чистой и счастливой жизнью. Для шиваита вся жизнь священна. Вся жизнь – это религия. И поэтому шиваитское искусство – это религиозное искусство, шиваитская музыка – религиозная музыка, а шиваитский труд – это не только приобретение средств к существованию, но и служение человеку и Богу. Вам повезло, что вы шиваиты. Твёрдо придерживайтесь шиваизма.

ГУРУДЭВА : Величие и красоту шиваизма можно увидеть в повседневной культуре, в нашем просветлённом взгляде на место человека во вселенной и в совершенной системе храмового поклонения и *сиддха-йоги*.



Здесь отец и мать держат поднос с горящими свечами, чтобы объяснить детям, что такое *дипа* – свет, устранивающий темноту. До этого они все вместе выложили мозаику колам из разноцветных цветочных лепестков.

20. Каковы наши Священные писания?

Самые священные для нас тексты – это *Веды* и многие *Агамы*. Это обширное собрание религиозных книг называется *шрути*, «услышанное». Это означает, что они были открыты Богом индийским *риши* очень, очень давно. Что касается *Вед*, то, вероятно, это произошло

более 6000 лет назад. На протяжении многих столетий они передавались устно, а затем были записаны на санскрите. *Ригведа*, *Самавед*, *Яджурведа* и *Атхарваведа* – это четыре *Веды*. Каждая из них состоит из разделов, содержащих гимны, ритуалы, толкования и философские положения. Многие *мантры*, используемые в храмовом поклонении, взяты из *Вед*. *Упанишад*ы – это наиболее известная и мистическая часть *Вед*. *Агамы* появились примерно 2000 лет назад и также записаны на санскрите. Каждая крупная индуистская традиция имеет свои *Агамы*. Существует 28 основных *Агам шайва-сиддханты*, каждая из которых состоит из четырёх разделов. В *Агамах* содержатся знания об устройстве и строительстве храмов, ежедневном поклонении и религиозных праздниках. В них также включены учения о медитации и шиваитской философии. *Веды* изданы на многих языках, но *Агамы* до сего дня остаются менее известны. Помимо *Вед* и *Агам*, *шайва-сиддханта* располагает тысячами других священных книг и гимнов. Они составляют обширный пласт вспомогательных писаний, называемых *смрити*, многие из которых написаны на тамильском языке. Самый известный текст из числа *смрити* – это *Тирумурей*, двенадцатитомное собрание гимнов, составленных многочисленными шиваитскими святыми. Наиболее важным среди них является *Тирумандирам*, йогический трактат *риши Тирумудуляра*, излагающий шиваитскую доктрину в 3047-ми стихах. *Тирумандирам* особо ценится за выражение единого понимания *Сиддханты* и *Веданты*. Другой важный текст из числа *смрити* – это *Тирукурал*, содержащий 1330 строф под авторством святого ткача *Тируваллувара*. *Тирукурал*, одно из величайших дидактических писаний в мире, используется для принесения присяги в южно-индийских судах. Мы также рассматриваем труды наших *садгуру* как часть священного писания.

ГУРУДЭВА : Если вы действительно хотите найти ответ на какой-либо вопрос, вы можете найти его внутри себя, в наших священных писаниях или книгах мудрости.

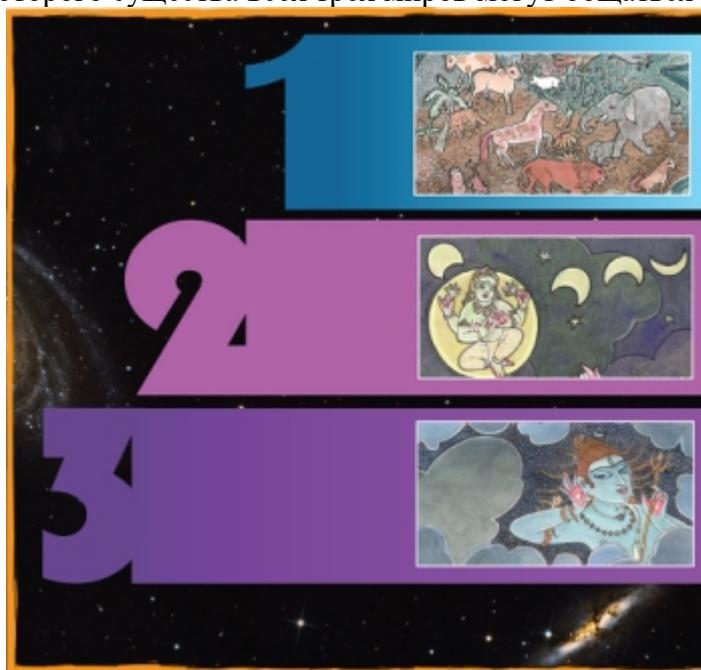


Преданный индуист держит в руках потёртый текст – это показывает, что он пропел эти стихи тысячи раз. На переднем плане – медный кувшин с водой, освящённый и украшенный цветами и листьями манго.

21. Каковы три мира?

Существует три мира. Первый мир – это физическая вселенная, грубый план, называемый *Бхурлока*. Это тот мир, который мы видим своими глазами и ощущаем своими руками. Это материальный мир, где мы получаем наш опыт, создаём *карму*, реализуем свои желания и выполняем обязанности, находясь в физическом теле. Второй мир – это тонкий, или астральный план, промежуточная реальность, называемая *Антарлока*. Этот мир существует внутри физического уровня. Поскольку наши мысли и чувства составляют часть этого внутреннего мира, мы действуем в астральном мире даже в состоянии бодрствования. Во время сна мы покидаем своё физическое тело и полностью осознаём себя в этом внутреннем мире. Помимо сна, мы можем также получить уроки внутреннего мира от нашего *садгуру*. В *Антарлоке* есть много уровней, охватывающих весь спектр сознания от адских областей *Нараки*, где обитают *асуры*, демонические существа, до высшей области *Дэвалоки*, где живут *дэвы*, или ангелы. Когда наше физическое тело умирает, мы полностью перемещаемся в *Антарлоку* в своём тонком теле. Третий мир – это причинный план, мир света и блаженства, называемый *Шивалока*. Этот высший уровень – обитель Бога Шивы и служащих Ему богов, таких как Господь Ганеша и Господь Муруган. Здесь пребывают также высокоразвитые души в форме света. Мы соприкасаемся с *Шивалокой*, когда видим внутренний свет или нас озаряет вспышка интуиции. Мы можем поклоняться Богу и богам в любом месте. Но лучшее место для поклонения – это храм, потому что он строится в специальном священном месте, где три мира встречаются в одном. Когда мы бодрствуем, обычно мы не можем видеть или чувствовать внутренние миры. Храм позволяет почувствовать присутствие Бога, богов и ангелов, так же как приборы ночного видения позволяют нам видеть в темноте. В нашей форме поклонения, называемой *пуджа*, мы поём, воскуриваем благовония, звоним в колокольчики и совершаем подношения огней и цветов. Этот ритуал приближает нас к Богу и великим существам нашей веры.

ГУРУДЭВА : Все последователи Шивы верят, что религия – это гармоничное взаимодействие трёх миров и что эта гармония может быть достигнута через храмовое поклонение, во время которого существа всех трёх миров могут общаться между собой.



Здесь первый мир – материальное существование – обозначен природой и животными. Второй мир, или более высокий астральный уровень, представлен божеством в окружении луны и звёзд. Третий мир – обитель Шивы.

22. Какова природа нашей души?

Наша душа – это бессмертное духовное существо. Сущность души – Чистое сознание и Абсолютная реальность. Эта сущность совершенна, вечна и нетварна. Представьте её себе как лампочку, покрытую пятью слоями цветной ткани. Это пять наших тел, или оболочек. Физическое тело – это наше внешнее тело, состоящее из плоти и костей, необходимое нам для функционирования в этом земном мире. Внутри него находится *праническое* тело, оболочка энергии, или *праны*, протекающей в физическом теле. Затем идёт тонкое, или астральное, тело. Это оболочка обычных мыслей, желаний и эмоций. Следующее – ментальное, или интеллектуальное, тело. Оно функционирует на более высоком ментальном уровне. Наконец, у нас есть тело души. Это то тело, которое развивается от рождения к рождению, которое перерождается в новых внешних оболочках и не умирает, когда погибает физическое тело. Гурудэва описывал это так: «Тело души выглядит как тело из пластика, наполненное светом. Вам приходилось видеть манекены с руками, ногами, торсом и головой, полностью сделанными из прозрачного, подобного неону пластика. Если в такой манекен поместить источник света, он будет светиться. Вот так выглядит ваше духовное тело, ваша душа». Наше тело души не является ни мужчиной, ни женщиной и никогда не умирает. В нашем тонком теле есть *чакры* – всего двадцать одна – вращающихся цветных энергетических центров. Семь нижних *чакр* – страха, гнева и других низких, инстинктивных порывов – находятся в ногах. Семь средних *чакр* расположены вдоль позвоночника, а высшие семь, достижимые только после постижения собственного «я», находятся над головой. Мы также обладаем аурой, светящейся внутри и вокруг нас, её цвет изменяется в зависимости от наших мыслей и эмоций. Когда рождения в физическом теле прекращаются, тело души продолжает своё развитие в небесных мирах. Мы не являемся физическим телом, разумом или эмоциями. Мы – вечная душа, *Атман*, состоящая из светящегося тела души и её сущности, Чистого сознания и Абсолютной реальности.

ГУРУДЭВА : Измени свои мысли о себе. Почувствуй, что ты пришёл оттуда, где нет времени, причины, пространства. Представь себе чистое светящееся тело света, существо души, «Я», «Созерцателя».



Мы обитаем в теле, когда-то бывшем звёздной пылью, но наша душа – это тело света. Чакры – это окна сознания. Центральные чакры располагаются вдоль позвоночника. Нижние семь – в ногах и ступнях.

23. Почему мы не всеведущие, как Шива?

Шива – это само совершенство. Каждая душа внутренне обладает Его совершенством,

но внешне незрела. Представьте Шиву могучим дубом, а душу – жёлудем, который сам однажды станет огромным деревом. Скрывающая благодать Господа Шивы, *тиродхана-шакти*, завлакивает всезнание души. Это любящая сила, ограничивающая и защищающая нас, чтобы мы могли учиться и совершенствоваться. Эта благодать состоит из трёх частей. Первая – *анава* заставляет нас забыть о том, что мы безграничны. *Анава* – это то, что делает душу ограниченной и отделённой от Бога Шивы. Под её воздействием мы оказываемся полностью вовлечёнными в радости и страдания своей отдельной жизни, не ведающими о том, что мы – божественная душа, единая с Богом. Вторая – *майя*, этот мир – предлагает нам широкие возможности для получения разнообразного опыта. Это подарок Шивы – наше поле опыта. Третий – *карма*, закон причинно-следственной связи, – наш инструктор в игре жизни. Вместе *анава*, *карма* и *майя* известны под названием *паша*, что означает «привязь». Древняя аналогия пастуха, ведущего коров, наглядно демонстрирует эту идею. Пастух – это Бог Шива, именуемый *Пати*. Коровы олицетворяют души, *пашу*. А привязь, или верёвка, с помощью которой *Пати* ведёт коров, – это *паша*. Пастух сдерживает и охраняет коров верёвкой, точно так же, как Шива направляет и защищает души с помощью *анавы*, *кармы* и *майи*. Под их сдерживающей силой на протяжении многих жизней душа созревает и три *малы* начинают ослаблять свою хватку. Когда приходит время, Шива дарует милость откровения, *ануграха-шакти*. Когда, наконец, мы заслуживаем познания Шивы, в нашей жизни появляется *садгуру* и даёт нам практики в помощь нашему дальнейшему развитию. В конце концов, через Его благодать душа осознаёт своё истинное тождество с Шивой. В *Тирумандираме* объясняется: «Когда душа достигает познания себя, она становится единой с Шивой. *Малы* рушатся, цикл рождений прекращается, и восходит яркий свет мудрости».

ГУРУДЭВА : *Майя* – это класс, *карма* – учитель, а *анава* – невежество ученика. Эти три оковы, или *малы*, даны нам Господом Шивой для помощи и защиты, пока мы развиваемся. Тем не менее, всеведение Бога Шивы на какой-то миг может ощутить медитирующий, погружившийся глубоко в себя.



Три оковы, держащие нас в водовороте эго, кармы и ума, показаны как звенья мощной цепи. Они зачаровывают нас в постоянно изменяющемся мире и не дают познать нашу божественную тождественность.

24. Являются ли души и мир благими по сути?

Все души по своей сути благи, поскольку их внутренняя природа божественна. Каждая душа создается Богом Шивой из Себя Самого. Сущность Шивы – чистая любовь. Поэтому

благо, сострадание, понимание и радость, – это естественные качества души. Мудрость и чистое знание изначально присущи душе. Мир также – безупречное творение Бога. Всё в нём находится в совершенном порядке и равновесии. Поскольку Бог находится везде и во всех вещах, для зла просто не остается места. Зло часто рассматривают как силу, действующую против Бога. Но мы знаем, что все силы – это Божьи силы, даже те, которые вызывают неприятные и болезненные ощущения. Иногда это трудно понять, когда мы видим, как люди создают друг другу проблемы и причиняют боль. Посмотрев глубже, мы понимаем: то, что называют злом, имеет своё назначение в жизни. Да, плохие вещи случаются. Однако мудрецы никогда не станут винить Бога, потому что они знают: эти вещи – возвращение нами же самими созданной *кармы*, горькие уроки, которые помогают нам учиться и взрослеть. Природа мира – двойственность. Любая вещь всегда имеет свою противоположность: радость и печаль, добро и зло, любовь и ненависть. Невозможно совершенно избежать страдания. Это естественная часть человеческой жизни, значительно способствующая духовному росту души. Зная это, мудрецы со смирением принимают страдание из любого источника, будь то ураганы, землетрясения, наводнения, голод, войны, болезни или личные трагедии. Страдания способствуют важному осознанию того, что истинное счастье и свобода недостижимы в мире, потому как земная радость связана со страданием. Познав это, верующие ищут *садгуру*, который сможет научить их, как преодолевать страдание через понимание и принятие. Мир – это щедрое творение великодушного Бога, который хочет, чтобы мы жили в нём с оптимизмом, по закону *кармы* и выполняя *дхарму*. Мы не должны презирать мир или бояться его. Жизнь предназначена для того, чтобы жить радостно.

ГУРУДЭВА : Вот мой совет: сначала поймите, что это прекрасный мир, что в мире нет совершенно ничего плохого... Все мужчины и женщины на Земле делают именно то, что они должны делать.



Наша голубая планета плывёт в космосе с Луной и Сатурном на заднем плане. Космонавты, возвращающиеся на Землю, описывают «эффект общего вида» – ощущение благоговения, красоты, смысла и совершенства творения.

25. Что такое зло, ад и грех?

В высшем смысле ни добра, ни зла не существует. Бог не создавал зло как силу, отличную от добра. Он даровал душам божественные законы *дхармы* и *кармы* вместе со свободой действовать так, как они пожелают, в великом океане опыта. Это Божественная благодать, позволяющая нам учиться и развиваться. Не существует ни вечного ада, ни Сатаны. Однако есть адские состояния сознания и рождения, полные страданий, для тех, кто думает и действует неправильно. Грех относится только к низшей, инстинктивно-мыслящей природе, коей является нарушение *дхармы*. Истинная сущность человека не загрязняется грехом, и никакой греховный поступок не может повлечь за собой вечного наказания и проклятия для души. Однако плохие поступки реальны и должны избегаться, потому что они возвращаются к нам в виде страданий в результате действия закона *кармы*. Последствия злых дел могут быть смягчены *садханой*, богослужением и раскаянием. Как шиваиты, мы не видим в мире резкого противопоставления добра и зла. Мы понимаем, что все люди обладают тройственной природой: инстинктивной, разумной и духовной. Инстинктивная природа – это наша внешняя, низшая или животная сущность «я», «меня» и «моего». Когда она преобладает, люди становятся злыми, преисполненными страха, жадными, завистливыми и агрессивными. Разумная природа – это рассудочный аспект души. Когда она управляет, люди могут становиться раздражительными и склонными к спорам и конфликтам. Духовная или сверхзнательная природа души – источник сострадания, озарения, скромности, мира и понимания. В молодых душах сильны животные инстинкты. Их разум, необходимый для контроля над инстинктами, ещё недостаточно развит. Когда мы наблюдаем в других низость и порочность, мы вспоминаем о тройственной природе и относимся с состраданием к находящимся в низшем, инстинктивном состоянии. Мы знаем, что они продолжают своё развитие, обретая опыт посредством создаваемой ими самими *кармы*. Мы также знаем, что зла как такового не существует.

ГУРУДЭВА: Индуизм – это наполненная радостью религия, свободная от всех тех ментальных препятствий, которые преобладают в различных западных вероисповеданиях. Он свободен от понятия мстительного Бога. Он свободен от понятия вечного страдания. Он свободен от понятия изначального греха.



Эта свирепая обезьяна охраняет вход в храм на Бали, отпугивая тех, кто не должен входить в него. Она страшна, но, как грех и зло, она не опасна для тех, кто чист сердцем.

26. Кто такой Господь Ганеша?

Господь Ганеша – это слогоголовый Покровитель искусства и науки, Устранитель препятствий и Хранитель *дхармы*. Ему, первому сыну Шивы, поклоняются прежде всех других богов, включая и Самого Шиву. Его *вахана*, или ездовое животное, – это *Мушка*, мыш, символ способности этого Бога достигать самых потаенных мест в уме. Гурудэва говорил: «Где бы ни были Его почитатели – дома, на фабрике, в офисе, в больнице, на рынке, летящими в космосе – Господь Ганеша всегда будет там же». Мы поклоняемся Ему перед началом нового проекта, сдачей экзамена или принятием важного решения, например, в какой институт пойти учиться. Когда мы чувствуем необходимость в благословении Ганеши, мы участвуем в посвящённой Ему *пудже* в храме или молимся Ему в своём домашнем святилище. Вы можете узнать Его как хорошего друга. Чтобы связаться с Ним, удерживайте Его слоновий образ в уме. Посмотрите в Его глаза. Выскажите свои вопросы и проблемы Ему в правое ухо. Когда закончите, откройте глаза. Помощь Ганеши придёт незаметно, косвенным образом. Последующие дни следите за знаками, это могут быть неожиданные предложения или случайные замечания учителя, родителей или друга, которые укажут на то, что вам необходимо будет сделать. Шакти Ганеши – это мягкая, успокаивающая сила. Даже легкое соприкосновение обладает силой приведения нас в умиротворённое состояние сознания *муладхара-чакры*, энергетического центра памяти, где пребывает Ганеша. Такое благословение удерживает нас на уровне выше семи нижних *чакр*, отвечающих за низменные эмоции, такие как зависть, страх и гнев. Шива, Высший Бог, создал Господа Ганешу, Муругана и всех других индуистских богов. Они – такие же души, как и мы, но достигшие высших ступеней развития, предназначенные для наслаждения союзом с Ним. Они – очень старые и зрелые души, могущественные существа, живущие в *Шивалоке*. Хотя обычно их изображают мужчинами или женщинами, на самом деле они находятся за пределами половых различий.

ГУРУДЭВА : Господь Ганеша был создан как правитель и межпланетный, межгалактический Властитель. Его знание не знает предела, Его суд справедлив... Этот Устранитель препятствий охраняет нас от ошибок, связанных с невежеством, от ненужных просьб и необдуманных поступков.



Ганеше, одному из популярнейших божеств индуизма, всегда поклоняются в первую очередь. Здесь он возлежит на гигантской кобре, свернувшейся в три кольца. У него в руках обломок бивня, тришула, бутон лотоса и чаша со сладостями.

27. Кто такой Господь Муруган?

Муруган – это Бог религии и *йоги* . Это второй сын Шивы, рождённый от Его божественного разума. Его удивительная сила пробуждает духовную мудрость для движения душ вперёд по пути их эволюции, ведущей к стопам Шивы. Ему, известному также как Карттикея, Кумара, Сканда, Шанмукханатха и Субрахманья, поклоняются не только индуисты, но и буддhisty в Китае, Японии и других странах. Величественно восседающий на *манипура-чакре* , этот Бог красного цвета благославляет человечество и укрепляет нашу волю, когда мы поднимаемся к высшим уровням сознания через *садхану* и *йогу* . Он приносит отрешённость, силу воли и удовлетворённость, Его благословения усиливают наши медитации. Господь Муруган держит *вэль* , или копьё, олицетворяющее силу преодоления темноты и невежества. Он власть, стоящая за царём (в наши дни – за любым правителем, управляющим страной) и следящая за тем, чтобы вершилось правосудие и преобладал мир. Особенно почитаем Муруган тамильскими шиваитами, считающими Его проводником своей культуры и истории. Верующие обращаются к Нему за исцелением тела и разума, за силой для преодоления жизненных трудностей. Считается, что Он любит бамбуковые рощи и вершины холмов, Его *вахана* – гордый и прекрасный павлин. Когда мы соединяемся с Муруганом, мы должны быть готовы к изменению, потому что Он приносит динамическую энергию. Он вдохновляет на совершение суровых аскетических практик, таких как *кавади* во время праздника *Таи Пусам* , смягчающее *карму* и очищающее разум. Когда благословения Муругана входят в нашу жизнь, мы становимся лучше, добрее,

дисциплинированной и духовней. Многие святые и верующие имели видение Муругана и других богов. Но чаще мы только чувствуем Их присутствие, подобно чувству теплоты солнечных лучей, будучи с закрытыми глазами.

ГУРУДЭВА : Молитесь Господу Муругану, чтобы Он открыл великие тайны вселенной. Молитесь Господу Муругану, чтобы Он сделал вас духовным человеком. Молитесь Господу Муругану, чтобы Он освободил вас и передал в руки Господа Шивы, обучая шиваитской религии.



При входе в пещеры Бату, неподалёку от Куала-Лумпура, стоит 43-метровая статуя Господа Муругана, держащего копьё и украшенного золотыми гирляндами. Малазийские индуисты особо почитают этого сына Шивы.

28. Что такое бхакти?

Бхакти – это преданность или любовь к Богу, богам и гуру . *Бхакти-йога* , практика выражения этой любви, имеет большое значение в большинстве индуистских традиций. Мы выражаем *бхакти* , когда поклоняемся в своём домашнем святилище, посещаем храм или совершаем паломничество. Чем большую преданность мы испытываем, тем больше она возрастает внутри нас. Это происходит, когда мы произносим священные гимны или поем *бхаджаны* . Слушание рассказов о наших великих святых и *садгуру* вдохновляет *бхакти* . Последователь *шайва-сиддханты* никогда не перерастает *бхакти-йогу* . Она предназначена не только для начинающих. Как говорил Гурудэва: «*Йога* чистой преданности находится в начале, в середине и в конце пути». Пробуждая эту любовь и признательность, мы открываем себя для Божественной милости. Мы также выражаем *бхакти* по отношению к своему гуру как способ обретения его или её благословений и милости. Преданность – это спокойное, разумное выражение любви к Божеству. Это похоже на близость, ощущаемую между хорошими друзьями. В *шайва-сиддханте* путь начинается со ступени *чарья* , с познания богов и развития отношений с ними через служение и *карма-йогу* . Тогда *бхакти* ощущается естественным образом. Это стадия *крии* . Наша сущность становится мягкой, гибкой и удовлетворённой. Гурудэва объяснял: «Внутреннее знание того, что «всё – это воля

Шивы», – одно из первых преимуществ *бхакти-йоги*». Близкие, исполненные любви отношения с Богом и богами придают нам большую стабильность в жизни и позволяют успешно медитировать. Если возникают проблемы или негативные *кармы*, поклоняющийся может возложить их к стопам Божества для разрешения. Когда *кармы* очищены, поклоняющийся получает возможность перенести свою преданность вовнутрь, в более глубокие медитации на стадии *йоги*.

ГУРУДЭВА : Самый серьёзный сдерживающий фактор в практике *бхакти-йоги* – это сомневающийся, циничный, интеллектуальный разум. Сомнение и скептицизм очерствляют сердце и ограничивают ум. Когда ты обладаешь энергией *бхакти*, любви, протекающей по всему телу, медитация становится лёгкой. Тебе не надо проходить через подготовительные стадии. Ты уже функционируешь в области высших *чакр*.



В придорожном святилище в Индии поклоняющаяся женщина подходит к великому Богу Шиве в поисках наставления и благословения. Мурти, держащая в правой руке тришулу, с любовью украшена шёлком и цветами.

29. Кто такие дэвы?

Гурудэва писал: «Религия – это соединение трёх миров. Это означает, что вознесшиеся учителя, ангелы, *дэвы*, божества, святые, мудрецы каждой из мировых религий, живя без физических тел во внутренних мирах, направляют и управляют, помогают и защищают, осыпают благословениями и вдохновением членов своей религиозной семьи». Как шиваиты, вы являетесь частью огромной и прекрасной всеобщей семьи, члены которой находятся во всех трёх мирах. *Дэвы* – это существа света, души, живущие на высшем уровне второго мира, *Антарлоки*, помогающие Богу и богам. Одна из их обязанностей – помогать отвечать на молитвы верующих. Другая – принимать новоприбывших во внутренний мир – умерших – и помогать им приспособиться к новой жизни без физического тела. У каждого индуиста есть специальные *дэвы* -хранители. Они назначаются вскоре после рождения на церемонии имянаречения или позже, когда человек вступает в великую семью, известную под названием индуизм. Некоторые *дэвы* сопровождают людей и семьи на протяжении многих поколений. У каждой семьи есть многие *дэвы* -хранители, благословляющие жилище и поддерживающие духовные вибрации на высоком уровне. Некоторые из них приходят из близлежащих храмов, привлекаемые *пуджей*, совершаемой в домашнем святилище. Другие, из далёких храмов, могут прийти с семьёй из ежегодного паломничества, чтобы оказывать помощь различными способами. Однако, если семья пренебрегает своей *садханой* и

пуджей , жилище теряет свою духовную силу и *дэвы* постепенно начинают уходить. *Дэвы* оберегают нас и жильё безмолвно, их редко можно увидеть, хотя их присутствие в наших жизнях в форме приятных событий и гармонии вполне очевидно.

ГУРУДЭВА : Эти *дэвы* -хранители в небесном мире невидимы обычным физическим зрением, но их можно увидеть с помощью психического зрения третьего глаза. Тем не менее, вы можете чувствовать их присутствие в своём доме. Они окружают вас, они помогают вам, они общаются с великими Богами нашей религии для направления вас по жизни.



Боги и почитатели, а также их ваханы украшают замысловатые башни храма Шри Мариамман в Сингапуре. Индийские умельцы изваяли скульптуры из гипса и покрыли их красочной росписью.

30. Каковы четыре стадии пути?

Когда душа создаётся Господом Шивой, она молода и незрела. Процесс её «взросления» на протяжении многих жизней состоит из четырёх стадий. Во многом это напоминает развитие цветка лотоса. Сначала он пускает корни в грунтовый ил, затем растут стебель и листья, достигающие поверхности воды. Наконец, сам цветок распускается на солнце. Но каждая предыдущая стадия развития присутствует для поддержания цветка. Милость Шивы управляет этим процессом, чтобы мы учились и тянулись к свету через обретение опыта в соответствии с божественным законом *кармы* . По мере прохождения души через каждую из стадий она становится менее инстинктивной и более духовной. Шива постоянно создаёт души, поэтому в любой момент времени на земле находятся и детские души, и души-подростки, души среднего возраста и старые души. Четыре *пады* , стадии взросления, – это *чарья*, *крिया* , *йога* и *джняна* . *Чарья* – это благое поведение и смиренное служение, посещение храма и помощь в его повседневных трудах. На этой стадии основная работа состоит в обуздании инстинктов и развитии добродетельных качеств. *Крिया* – это стадия преданности, или любви к Богу, выражаемой через домашнюю *пуджу* и храмовое поклонение. *Йога* – это период медитации и внутренних усилий под руководством *гуру* . На этой стадии храм – это священное место для созерцания, по мере того как скрывающая сила

Шивы уступает место откровению Его благодати. *Джняна* – это состояние мудрости, когда осознавая себя душа видит себя в единстве с храмовым божеством. Эти стадии проживаются также в течение каждой жизни. Детями мы учимся правильному поведению, суть которого изложена в *ямах* и *ниамах*. Затем нас учат поклонению, выражению сердечной преданности Богу, богам и *гуру*. Далее мы учимся медитации с целью обретения истинной мудрости. Эти четыре *пады* – не альтернативные пути, но поступательные шаги на одном пути, называемом *Сан Марга*. Душа также не оставляет практику предыдущей *пады*, когда она переходит к следующей. Таким образом, зрелая душа на стадии *джняны* становится образцом мудрости, *йоги*, преданности и добродетели. Даже величайшие йоги любят Шиву и поклоняются Ему.

ГУРУДЭВА : Некоторые думают: «Когда достигнута стадия *йоги*, нет необходимости в поклонении, нет необходимости служить. Нужно лишь заниматься *йогой*». Согласно нашей философии *шайва-сиддханти*, когда вы достигаете стадии *йоги* или стадии *джняны*, вы с радостью продолжаете совершать поклонение и служение. Они становятся дорогой и неотъемлемой частями вашей жизни.



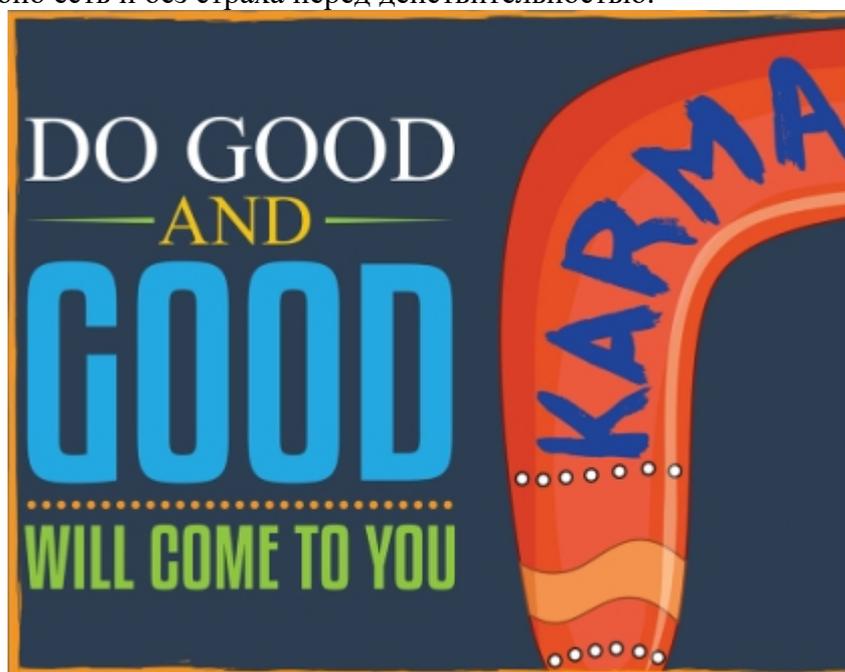
Четыре стадии, одна за другой, определяют тот путь, которым мы следуем. В отличие от этого человека, оставляющего один камень и перешагивающего на другой, мы сохраняем предыдущие стадии действующими в своём движении вперёд.

31. Что такое карма?

Бог Шива создал космос, и Он пребывает в нём. В нашей сложной вселенной действуют многие Его специальные законы или системы. Закон, заставляющий предмет падать на землю, мы называем гравитацией. Закон, объясняющий следствия наших мыслей, слов и дел, мы называем *кармой*. Это автоматическая система божественной справедливости. Согласно этому закону, что мы сеем, то и пожинаем. *Кармой* называются и сами действия, и их плоды. Существует три вида *кармы*: *карма* всех действий, совершённых в наших прошлых жизнях; *кармы*, которые мы приносим в это рождение для опыта; и *кармы*, создаваемые нашими действиями сейчас. Хорошие, полезные мысли, слова и дела приносят нам хорошую *карму* в будущем. Вредоносные действия возвращаются к нам в виде причиняющей боль *кармы*. Плохие дела подобны посадке ядовитого плюща. Хорошие дела подобны посадке восхитительных манговых деревьев. Знание закона *кармы* предоставляет нам возможность действовать мудро и создавать благоприятное будущее. Гурудэва говорил: «Ты – писатель своей собственной судьбы, капитан своего корабля,

плывущего по жизни». Этим он хотел сказать, что карма не судьба. Она может быть преодолена. Через понимание последствий своих действий люди рано или поздно учатся избегать совершения плохих поступков. Именно это мы имеем в виду, когда говорим: «Карма – это наш учитель». Она учит нас совершенствовать своё поведение. Даже трудная карма помогает нам расти, обучая нас через болезненные последствия неблагоприятных действий. Независимо от того, насколько хорошо мы понимаем карму, смело смотреть ей в лицо – это тоже большая трудность. Наше эго встаёт на пути. Наши эмоции волнуются, и мы реагируем, не думая. Эта слабость может быть преодолена через совершенствование нашего характера в соответствии с *ямами* и *ниямами*. Кармические последствия могут быть смягчены несколькими способами: принятием и нереагированием, искуплением, совершением благих деяний, уравнивающих то зло, которое мы совершили прежде, а также через снискание благодати Бога и *гуру*. Карма действует не только в отношении отдельных людей, но и в отношении групп, сообществ и наций.

ГУРУДЭВА : Почитатели Шивы принимают весь опыт, каким бы он ни был трудным, как созданную ими самими карму, без раздражения и без жалоб. Они обладают смирением, принимая все как оно есть и без страха перед действительностью.



Наши мысли, слова и дела, как бумеранг, всегда возвращаются к нам, в этой или в будущей жизни, согласно всеобщему закону кармы. Как говорят сегодня люди: «Что посеешь, то и пожнёшь».

32. Что такое дхарма?

Когда Бог создаёт вселенную, Он/Она придаёт ей порядок и устанавливает законы, управляющие творением. *Дхарма* и есть этот божественный закон, действующий на каждом уровне существования, от поддержания космического порядка до религиозных и нравственных законов, гармонично связывающих нас с этим порядком. Это благо, этическая практика и долг. Это путь, ведущий нас к освобождению. *Дхарма* действует на четырёх уровнях нашего существования: всеобщем, человеческом, социальном и личном. Всеобщая *дхарма* управляет миром природы, от субатомных частиц до галактических скоплений. Социальная *дхарма* управляет обществом. Человеческая *дхарма* руководит четырьмя стадиями жизни. Личная *дхарма* – это ваш собственный жизненный путь. Он определяется вашими прошлыми *кармами* и тем влиянием, которое оказывают на вас остальные три *дхармы*. Ключ к познанию и пониманию своей личной *дхармы* – поклонение Господу Ганеше. Он знает наши прошлые жизни и может показать правильный жизненный план.

Гурудэва писал: «Когда мы следуем этому уникальному плану – под руководством *гуру*, мудрых людей и просвещённого голоса своей души – мы самодостаточны и находимся в мире с самими собой и с окружающим миром». При совершении каждого шага в вашей жизни ваша основная *дхарма* состоит в следовании пути добродетельного поведения. Значительная часть вашей *дхармы* как молодых людей заключается в том, чтобы хорошо учиться и быть хорошей дочерью или сыном. *Дхарма* ваших родителей – заботиться о вас. *Дхарма* ваших учителей – учить вас. *Дхарма* полиции – защищать вас. Когда вы будете взрослыми, вы можете стать родителями, и тогда ваша *дхарма* будет состоять в воспитании детей и обеспечении семьи. Позже ваша *дхарма* как пожилого человека будет заключаться в наставлении молодого поколения. Йогасвами говорил, что *дхарма* – как железнодорожные рельсы на которых мы, как и поезд, должны оставаться если хотим достичь пункта своего назначения. *Дхарма* настолько важна, что название индуизма на санскрите содержит это слово: *Сантана Дхарма*, «Вечный путь».

ГУРУДЭВА : *Дхарма* – это богатое по смыслу слово, охватывающее множество значений: путь к Богу Шиве, благочестие, правильность, долг, обязанность и другие... Следуя древнему пути *дхармы*, мы избегаем страданий и душевной боли и приводим себя в положительные, творческие и продуктивные состояния сознания, приближаясь всё ближе и ближе к святым стопам Бога Шивы.



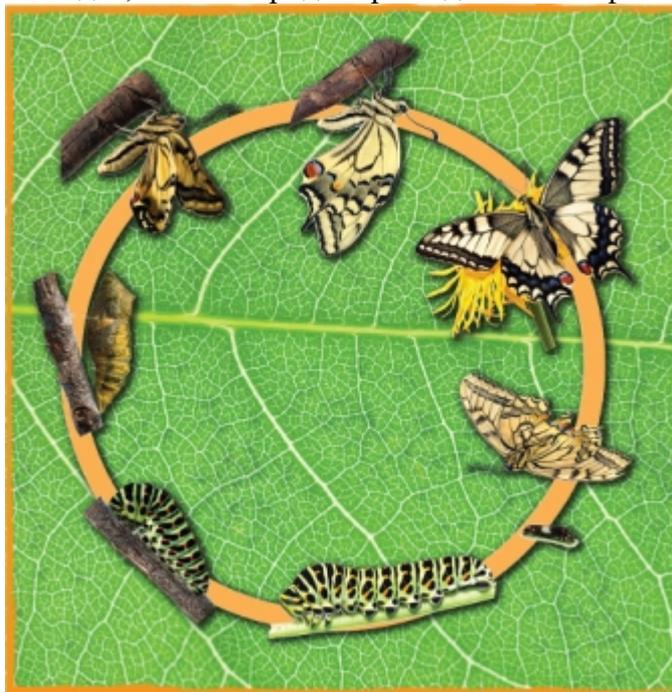
Дхарма – это одна из самых красивых и сложных идей нашей веры. Одно из её значений проиллюстрировано здесь: наша обязанность служить и помогать тем, кому нужна помощь, как этот турист помогает другу взобраться на вершину горы.

33. Что такое переселение душ?

Переселение душ (перерождение) – это цикл рождения, смерти и нового рождения. Каждая душа располагает многими жизнями на Земле. В конце каждой жизни мы отбрасываем своё физическое тело, но наше внутреннее «я», или душа, никогда не умирает. Мы только покидаем своё физическое тело, но продолжаем думать, чувствовать и действовать в своём астральном теле. Мы делаем то же самое во сне, но, проснувшись, мы

возвращаемся в своё тело. В случае смерти мы в физическое тело не возвращаемся. Мы покидаем физический уровень, но остаёмся в сознании во внутренних мирах. Через некоторое время мы снова рождаемся ребёнком в новом физическом теле, у новых отца и матери, с новым именем и новым будущим. Это возвращение на физический уровень в новом теле называется перерождение (реинкарнация). Память о нашем предыдущем рождении улетучивается во время детства, хотя некоторым взрослым удаётся её сохранить. Когда-нибудь мы снова умираем от болезни, старости или в результате несчастного случая. Снова мы выходим из физического тела и продолжаем жить в астральном теле. Это продолжает повторяться. Когда-то мы рождаемся мальчиком, когда-то – девочкой. То, как мы живём в этой жизни, определяет, какова будет наша следующая жизнь. Перерождения – это как большая школа, а каждая жизнь – класс. Кто учится и растёт в школе жизни? Вы, ваша бессмертная душа. Вы прожили много жизней. Каждая жизнь – всего лишь один шаг на великом пути вашей души. Когда все необходимые уроки усвоены, ваша душа созрела, все *кармы* исчерпаны и вы познали Бога, вам не нужно будет больше рождаться. Это называется освобождение, или *мокша*, в нём состоит предназначение всех душ, без каких-либо исключений.

ГУРУДЭВА : На протяжении многих веков переселение душ остаётся тем великим утешительным элементом индуизма, который устраняет страх смерти. Мы – не тело, в котором живём, но бессмертная душа, обитающая во многих телах в своём эволюционном пути сквозь *самсару*. После смерти мы продолжаем существовать в невидимых мирах, пожиная плоды своих земных дел, пока не придёт время для нового физического рождения.



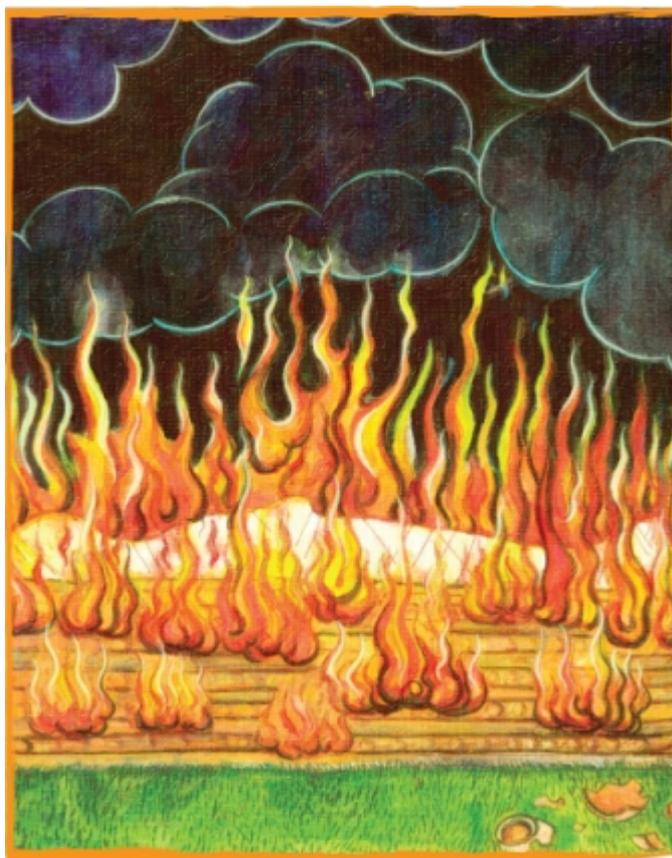
Душа не может умереть. Она переходит из одного тела в другое, в чём-то подобно этой бабочке, чья внешняя форма изменяется от яйца к гусенице и затем от кокона к бабочке. Одно и то же существо живёт в каждой новой форме.

34. Как мы готовимся к смерти?

Наши *риши* и священные писания убеждают нас, что смерть – это блаженный, полный света переход из одного состояния в другое, такой же простой и естественный, как перемена одежды. Это не ужасные переживания, которых надо бояться. Древние мудрецы даже называли смерть наиболее восторженным опытом человека. Наша душа никогда не гибнет, гибнет лишь физическое тело. Мы не боимся смерти, но и не стремимся к ней, потому что мы знаем, что жизнь, смерть и жизнь после смерти, М всё это части нашего пути к

совершенному единству с Богом. Смерть – это быстрый переход из физического мира на астральный уровень, подобный проходу в дверь, когда мы уходим из одной комнаты и входим в другую. Если мы благословлены знанием, что наш переход совершится вскоре, мы исполняем все свои обязанности, чтобы наш разум не был занят ничем, кроме наших *садхан*. Мы вносим изменения в наши отношения с другими и разрешаем все разногласия, прощая и отпуская прошлые конфликты, чтобы освободиться от чувства вины и беспокойства и не переносить эту *карму* в будущие рождения. Но также мы пишем завещание, чтобы распределить наше имущество и обязанности, чтобы не перекладывать эту задачу на других. Затем мы обращаемся к Богу через медитацию, *джану* и изучение наших священных писаний. Многие индуисты отправляются в святые места, это называют «Большим уходом». Для этого чаще всего избирают Варанаси. В идеале в момент смерти надо быть в сознании и в ясном уме. Поэтому мы сокращаем до минимума использование лекарств и героические усилия сохранять тело живым. Когда мы близки к переходу и находимся в больнице, мы возвращаемся домой, чтобы быть среди любимых людей. В последние часы жизни мы ищем Бога своего «Я» внутри и сосредоточиваемся на своей *мантре*, тогда как семья поддерживает непрерывную молитву. В момент смерти мы просим милости Бога Шивы и стремимся покинуть тело через коронную чакру на вершине головы, входя в чистый белый свет и далее в поисках освобождения.

ГУРУДЭВА : Сама смерть не болезненна. Сама смерть блаженна. Тебе не нужны никакие советы. Ты интуитивно знаешь, что будет происходить. Смерть подобна медитации, *самадхи*.



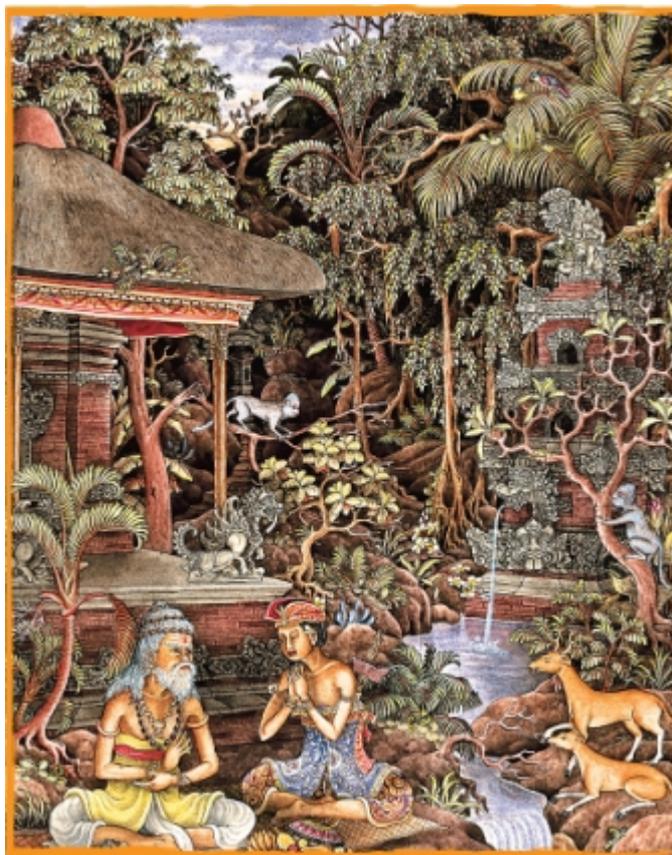
Художник изобразил кремационный костёр. Тело обмыто, завернуто в белое полотно и положено на погребальный костёр. И хотя смерти сопутствует естественная грусть, нет оснований её бояться.

35. Почему так важен садгуру?

Желающий взобраться на гору Эверест поступит мудро, если возьмёт себе проводника-шерпу, который бывал там, куда он собирается идти. Подобным же образом,

когда мы идём по духовному пути, мы не должны оставаться без *садгуру*, просветлённого учителя, знающего Истину и способного привести нас к цели. Слово «*гуру*» означает «учитель». Любого, у кого вы учитесь, можно назвать *гуру*, например *гуру* танцев, музыкальный *гуру* или учитель в школе. Учитель важен в любой области обучения, потому что нам трудно видеть свои собственные слабости, но это легко для опытного специалиста. Ваши мать и отец – ваши первые *гуру*. У многих индуистов есть *садгуру*, учитель «*сам*», или правды. *Садгуру* – это взрослая душа, познавшая Бога и способная вести других по пути. Шива находится в каждом из нас, проливаясь светом из наших глаз. Но Шива светит из *садгуру* гораздо ярче, потому что он или она чист и просветлён. Поэтому мы поклоняемся *садгуру* как Самому Шиве. *Садгуру* посвящает всё своё время религиозной жизни, поддержке Шиваизма и помощи верующим. Одним своим присутствием и своей жизнью он или она приносит в мир покой и благословения. *Садгуру* – это всегда *санньясин*, то есть тот, кто не женат и отказался от всего имущества, личной жизни, семьи и друзей. Редкое посвящение, принятое от его *гуру*, дало ему силы высшего духовного знания и власти. Это обнаружение благодати Шивы, *ануграха-шакти*, в действии. Если у вашей семьи есть *садгуру*, направляющий её, вам действительно повезло. Он может давать мудрые советы вашим родителям и поддерживать семью крепкой, гармоничной и духовно живой. Познакомьтесь с ним. Поговорите с ним, задайте ему вопросы. Он поделится с вами своей мудростью и поможет приблизиться к Богу.

ГУРУДЭВА : *Садгуру* – это духовный наставник и руководитель верующих, друг и попутчик на пути. Достигнув религиозного совершенства, *садгуру* может видеть, где находятся другие и каков будет их следующий шаг. *Садгуру* необходим, потому что разум очень хитёр, а эго – самовозобновляющийся механизм. Именно он вдохновляет, помогает, направляет и заставляет *ишью* (ученика) двигаться вперёд к себе самому.

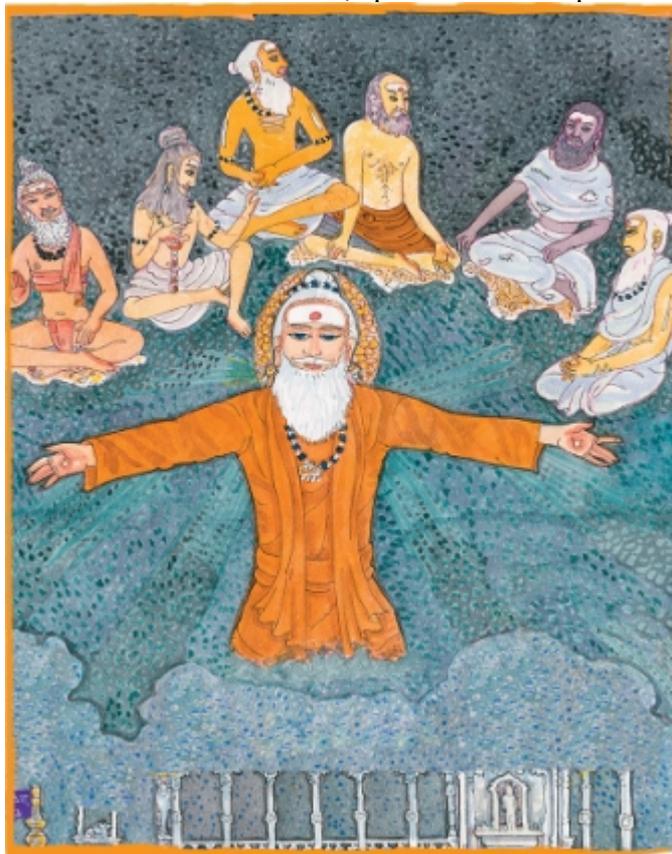


В заросшем аишраме на Бали искатель истины подошёл к просветлённому гуру с предложением фруктов и цветов. Этому искателю известно, как важно иметь духовного наставника.

36. Какова традиция наших гуру?

С начала времён сила или *шакти* Бога Шивы передавалась просветлёнными существами, *садгуру*. Эта сила подобна сверкающему лучу духовной энергии. Многие из этих мастеров обучили другие великие души и передали им свою силу. Поскольку это продолжалось тысячи лет, появилось много традиций *гуру*, называемых *парампара*. Наша традиция называется *Кайласа парампара*. Это означает, что традиция происходит от горы Шивы в Гималаях – Кайласа. Она появилась тысячи лет назад. Первый мастер, известный истории, – это Махариши Нандинатха (около 250 г. до новой эры). Он передал свою силу Риши Тирумугьяру, мудрецу, написавшему трактат о *йоге* под названием «Тирумандирам». Затем порядка 150-ти *риши* передавали *шакти* Шивы, их имена утрачены для истории. В XIX веке неизвестный гималайский *риши* этой традиции прибыл в город Бенгалуру в Южной Индии. Там он передал нить силы Кадаитсвами (1804-1891) и отправил его на Шри-Ланку для укрепления там шиваизма. Кадаитсвами передал эту силу мудрецу Челлапасвами (1840-1915), который, в свою очередь, посвятил Садгуру Йогасвами (1872-1964). В 1949 году Йогасвами посвятил нашего Гурудэву Шивайя Субрамуниасвами (1927-2001). Гурудэва принёс шиваизм на Запад и основал *Кауаи Адхинам*, свой монастырь, на гавайском острове Кауаи в 1970 году. В 2001 году он посвятил Бодхинатха Вейлансвами как своего преемника. Сила всех предшествующих *гуру* и благословение *дэвов*, помогающих им, пребывает в нынешнем наставнике.

ГУРУДЭВА: Индуистские храмы поддерживают традицию индуизма по всему миру. Писания постоянно напоминают нам о пути, на котором мы находимся, и о том пути, на котором мы должны быть, но только от *садгуру* можно получить дух, *шакти*, поддерживающий дух, чтобы это всё ожило в тебе, чтобы храмы приобрели смысл и чтобы дополнить писания твоим собственным видением, зрением твоего третьего глаза.



Гурудэва расставил руки, чтобы обнять всю традицию предыдущих садгуру (слева направо): Махариши Нандинатха, Тирумугьяр, гималайский риши, Кадаитсвами, Челлапасвами и Йогасвами.

37. Каковы два пути?

В индуистском обществе существует два способа прожить взрослую жизнь. Мы называем их двумя путями. Большинство людей следует семейному пути. Очень немногие избирают монашеский путь. У состоящей в браке пары много обязанностей. Они вместе создают и ведут своё хозяйство. Они воспитывают своих детей как духовных, образованных граждан своей нации. Они помогают младшим, пожилым и монашеской общине. В *Тирукурале* суммируется так: «Первоочередная обязанность семейной жизни – исправно служить этим пяти: Богу, гостям, родственникам, предкам и самому себе». Жизнь в браке начинается со свадебной церемонии, где даются обеты быть верными и всегда следовать *дхарме*. Монахи идут другим путём. Вместо жены и детей, они обнимают весь мир как свою семью. У них есть две цели: служение человечеству и познание Бога. Они отказываются от имени и славы. Они концентрируются на поклонении, медитации и *йоге*, что делает их чистыми и мудрыми. Они вдохновляют и ободряют находящихся на семейном пути. Некоторые скитаются или живут уединенно, другие уходят в монастыри. Одни из них – энергичные учителя, другие – *свами* со многими последователями, другие – неизвестные отшельники. В шиваизме большинство монастырей – мужские, но есть также монашеские ордена для женщин. Монашеская жизнь начинается с принесения обетов безбрачия и воздержания, преданности Богу, богам и *гуру*. Большинство индуистских монахов носят оранжевые облачения. Другие носят белые или жёлтые одеяния. Некоторые бреют голову, тогда как другие отпускают длинные волосы и бороды. *Тирукурал* восхваляет оба пути: «Воззри на тех, кто понял двойственную природу вещей и пошёл по пути отречения. Их величие освещает мир». «Домашняя жизнь по достоинству называется добродетелью. Путь монашества, если ему следуют добродетельно и безупречно, также благ». Главное – выбрать свой путь обдуманно и неотступно следовать ему.

ГУРУДЭВА : Два пути: домашняя жизнь и отречение, - каждый молодой человек должен выбрать один из них... Выбор – за ним и только за ним, как его душа будет проживать *кармы* текущего рождения. Оба пути требуют смелости, большой смелости, вступить во взрослую жизнь и принять на себя её обязанности.



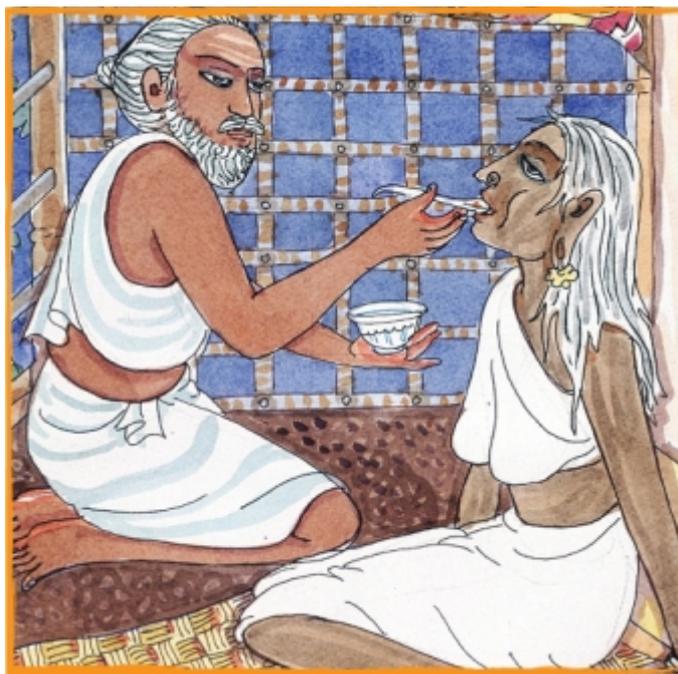
В мумбайском ашраме, основанном Свами Чинмайяной, Свами Теджомайянда (сидит) в окружении своих свами и семейных верующих. Семьи и монахи работают вместе над выполнением задач гуру.

38. Кто такие наши святые?

В шиваизме есть множество святых. Все они – великие почитатели Шивы, Муругана и

Ганеши. Живущих святых мы чествуем в день их рождения, или *джайанти*. Тем, кто оставил эту Землю, мы поклоняемся в день их ухода, или *махасамадхи*, - их нового дня рождения. В святых отражаются мир, смирение и чистота праведной жизни. Мудрецы – это великие души, которые внешне могут казаться обычными. *Садгуру* – это просветлённые существа, направляющие других на путь. Святые – семейные люди, а также *гуру*, *садху* и *свами* – сохраняли твёрдую приверженность шиваизму в трудные времена истории. Некоторые из них много путешествовали и распространяли шиваитскую культуру и мудрость в новых областях. Некоторые были уединёнными мистиками, занимавшимися медитацией и *йогой*. Некоторые создали тексты писания или прекрасные песни, обращенные к Богу, которые мы поём по сей день. Наша традиция началась 2000 лет назад от Махариши Нандинатха, мастера *йоги* из Кашмира. Его ученик Сундаранатха, позже известный под именем Риши Тирумудуляра, отправился пешком в южную Индию, чтобы проповедовать шиваизм. Многие наши *гуру* происходят от него. Другие шиваитские традиции включают традицию Матсьендранатха и его ученика Горакшанатха, распространявших *хатха-йогу* и проповедовавших шиваизм *натхов* в центральной Индии и Непале. Среди многих святых женщин – аскетическая *йогиня* Карейккал Аммейяр и любимая святая Аувейяр, чьи стихи обучают детей религии и добродетельному поведению. Наиболее известны среди тамильских шиваитских святых Нальвары, укрепившие шиваизм в Тамилнаду двенадцать веков назад.

ГУРУДЭВА : Хотя твоя *дхарма* может не быть отречением от мира, ты можешь извлечь большую пользу для своего поиска, знакомясь с тем, какой жизни взыскуют великие и как они решают жизненные проблемы. В своей жизни ты можешь найти способы следовать их примеру.



Челлачиамма была праведной шри-ланкийской женщиной, настолько любимой и уважаемой Йогасвами, что он проходил несколько миль, чтобы приготовить еду и покормить её, а также оказать духовную поддержку всем, кто приходил в её ашрам.

39. Кто такие четыре великих тамильских святых?

Нальвары – это четыре шиваитских святых, живших в Тамилнаду около 1200 лет назад. Каждый из них сочинял религиозные песни, которые поются сегодня во время *сатсангов* (религиозных собраний) и в храмах. Их имена: Аппар, Сундарар, Самбандар и Маниккавасагар. Все они глубоко почитаемы тамильскими шиваитами. Святой Тирунавуккарасар, известный под именем Аппар («отец»), путешествовал от храма к храму, поклоняясь Шиве. Он избрал для себя самую скромную работу: подметал храмовые дорожки

и очищал от растительности выложенные камнем дворы. Святой Сундарар известен своими глубокими видениями Шивы и несколькими чудесами, происшедшими в его жизни. Будучи бедным человеком, он часто молился о деньгах и еде для своей семьи. Его молитвы всегда бывали услышаны. Третьему святому, Самбандару, было всего три года, когда ему была ниспослана благодать видения Шивы, после чего он спонтанно сочинил свою первую песню. Он путешествовал по Южной Индии, иногда вместе с Аппаром, который был его старше, и воспевал хвалу Шиве. Когда ему исполнилось 16 лет, семья решила его женить. Но этому не суждено было произойти. Он был настолько предан Шиве, что прямо перед свадьбой скрылся в святилище шиваитского храма Тируналлурперуман, находящегося неподалёку от Чидамбарамы, и никто его больше не видел. Песни первых трёх святых называются *Деварамы*. Маниккавасагар, четвёртый из *Нальваров*, был первым министром у пандийского царя города Мадуря. Однажды на него сошла благодать просветления в видении Шивы, сидящего под деревом баньяна. После этого он оставил королевскую службу и странствовал, слагая песни и построив храм Шиве в Тируперунтурэ. В его стихах подчёркивается важность *мантры* «Намах Шивайя», развития бесстрастия и любви к Шиве. Его высокохудожественные гимны составили два сборника: *Тирувасагам* и *Тируковейяр*.

ГУРУДЭВА: Наши святые пели о том, что Шива внутри нас, а мы внутри Шивы. Это знание навсегда устраняет страх и беспокойство из нашего разума.



Нальвары, четыре наянара, учителя шиваизма, на фоне храма. Их песни, писания и жизни вдохновляли шиваитов в трудные времена. Слева направо: Самбандар, Аппар, Сундарар, Маниккавасагар.

40. Каков наш Кодекс поведения?

Ямы и *ниямы* составляют Кодекс поведения индуизма. Соблюдение десяти *ям*, или «ограничений», позволяет осуществлять контроль над нашей инстинктивной природой. Соблюдение десяти *ниям*, или «предписаний», делает нас более праведными и культурными, обнажает высокую сущность нашей души. *Ямы* и *ниямы* – это основание для поддержки практики *йоги* и сохранения нас изо дня в день, из года в год на пути к Шиве.

Десять ограничений (ямы)

1. АХИМСА: «непричинение вреда». Не причиняйте вреда другим своими действиями, словами или мыслями, даже во сне. Ведите добрую жизнь, никогда и никому не причиняя страха, боли или страданий. Ощущайте Бога в каждом. Следуйте вегетарианской

диете.

2. САТЪЯ: «правдивость». Говорите только то, что истинно, исполнено добра, полезно и необходимо. Выполняйте свои обещания. Не таите секретов от семьи или друзей. Будьте точны и искренни в дискуссиях. Не обманывайте других. Признавайте свои ошибки. Не сплетничайте, не злословьте и не говорите неправды.

3. АСТЕЙЯ: «запрет воровства». Не воруйте. Контролируйте свои желания и живите по средствам своей семьи. Не желайте того, что принадлежит другим. Используйте должным образом то, что Вы занимаете. Не играйте в азартные игры и вовремя возвращайте долги. Не используйте чужое имя, слова, источники информации или права без разрешения или подтверждения

4. БРАХМАЧАРЬЯ: «божественное поведение». Контролируйте свои желания вне брака, вступайте в половые отношения только после свадьбы. До свадьбы используйте жизненные энергии для учёбы, а после – для создания успешной семьи. Одевайтесь и говорите скромно. Ищите общества святых людей. Избегайте смотреть порнографию и насилие по телевизору, в фильмах, магазинах и интернете.

5. КШАМА: «терпение». Избегайте нетерпимости по отношению к людям и нетерпеливости в связи с обстоятельствами. Будьте приятными в общении и неторопливыми. Позволяйте другим вести себя в соответствии с их природой, не подстраиваясь под Вас. Не спорьте, не перебивайте и не доминируйте в беседе. Будьте особенно терпеливыми с детьми и пожилыми людьми. Сохраняйте выдержку даже в трудных обстоятельствах.

6. ДХРИТИ: «стойкость». Преодолевайте страх, нерешительность и изменчивость. Сохраняйте приверженность тому, что вы должны делать, не отвлекаясь на другие дела. Будьте тверды в своих решениях. Достигайте своих целей с молитвой, действуйте, имея задачу, план, настойчивость и стимул. Не жалуйтесь и не ищите оправданий. Развивайте силу воли, смелость и трудолюбие. Преодолевайте препятствия.

7. ДАЙА: «сострадание». Преодолевайте жестокость и бесчувственность по отношению ко всем существам. Стремитесь видеть Бога везде. Будьте добры с людьми, животными, растениями и самой Землёй. Прощайте тех, кто извиняется и выражает искреннее сожаление. Вырабатывайте сочувствие к потребностям и страданиям других. Помогайте слабым, бедным, пожилым и больным. Отвергайте насилие в семье и другие виды жестокости.

8. АРДЖАВА: «честность, прямота». Откажитесь от обмана и преступлений. Соблюдайте законы своего народа или общины. Не давайте и не берите взяток. Не обманывайте и не вводите в заблуждение других. Будьте честны с самим собой. Признавайте и принимайте свои недостатки, не пытайтесь сложить ответственность за них на других. Всегда будьте честны.

9. МИТАХАРА: «умеренный аппетит». Не ешьте слишком много. Не ешьте мясо, рыбу, морепродукты, птицу или яйца. Употребляйте в пищу свежие, здоровые вегетарианские продукты, придающие телу жизненную энергию. Избегайте испорченных и переработанных продуктов, таких как рафинированный сахар, белый рис и белая мука. Ешьте регулярно и только тогда, когда испытываете голод. Не ешьте в возбуждённой атмосфере или когда вы расстроены.,

10. ЩАУЧА: «чистота». Избегайте загрязнений разума, тела и речи. Поддерживайте тело в чистоте и здоровье. Сохраняйте чистоту и порядок в доме и на рабочем месте. Поступайте добродетельно. Дружите с хорошими людьми. Никогда не высказывайтесь резко и неприлично.

Десять предписаний (ниамы)

1. ХРИ: «раскаяние». Будьте скромны и стыдитесь своих проступков. Признавайте свои ошибки, сознавайтесь в них, извиняйтесь и исправляйте их. Приветствуйте конструктивную критику. Разрешайте все разногласия до отхода ко сну. Ищите и преодолевайте свои недостатки. Не хвастайтесь. Избегайте гордыни и претенциозности.

2. САНТОША: «удовлетворённость». Ищите в жизни радости и спокойствия. Будьте счастливыми, улыбайтесь и ободряйте других. Живите с благодарностью за своё здоровье, друзей и имущество. Не жалуйтесь, если у Вас чего-то нет. отождествляйте себя с вечным «Я». Живите в вечности сейчас и стремитесь к духовному развитию.

3. ДАНА: «подавание». Платите десятину и совершайте пожертвования храмам, *ашрамам* и духовным организациям. Давайте еду и милостыню нуждающимся. Свободно делитесь своим временем и талантами. Обращайтесь с гостями, как с Богом.

4. АСТИКЬЯ: «вера». Твёрдо верьте в Бога, богов, *гуру* и свой путь к просветлению. Верьте в писания и традиции. Будьте верны своей традиции, традиции своего *садгуру*. Не поддерживайте дружбу с теми, кто старается поколебать вас в вере. Практикуйте преданность и *садхану* для укрепления веры. Избегайте сомнений и отчаяния.

5. ИШВАРАПУДЖАНА: «поклонение Богу». Поклоняйтесь Богу и медитируйте ежедневно. Каждый день совершайте подношение фруктов, цветов или еды в домашнем святилище. Научитесь простому обряду *пуджи*. Преклоняйтесь в домашнем святилище перед уходом из дома и после возвращения.

6. СИДХАНТА ШРАВАНА: «слушание писаний». Изучайте доктрины и слушайте мудрецов своей традиции. Тщательно выбирайте *гуру*, а затем следуйте его пути и не теряйте времени на исследование других путей. Слушайте чтение писания и вдохновенные беседы, посредством которых мудрость перетекает от знающего к искателю.

7. МАТИ: «познание». Развивайте духовную волю и разум под руководством своего *садгуру*. Стремитесь к познанию Бога, к пробуждению внутреннего огня. Пытайтесь извлекать уроки из любого опыта, чтобы понять жизнь и себя. Развивайте интуицию с помощью медитации.

8. ВРАТА: «святые обеты». Принимайте и выполняйте религиозные обеты, правила и предписания. Это духовные договоры, заключаемые с вашей душой, вашей общиной и Богом, богами и *гуру*. Время от времени соблюдайте пост. Ежегодно совершайте паломничества. Строго соблюдайте свои обеты, будь то целомудрие, брак, монашество, бесстрашие, уплата церковной десятины, преданность традиции, вегетарианство или отказ от курения.

9. ДЖАПА: «произнесение мантр». Ежедневно повторяйте свою священную *мантру* в соответствии с указаниями *гуру*. Сначала примите душ, успокойте разум и полностью сконцентрируйтесь, чтобы *джапа* могла очистить, ободрить и привести вас в гармонию. Пусть *джапа* успокаивает эмоции и потоки мысли.

10. ТАПАС: «аскетизм». Время от времени практикуйте аскетизм, серьёзные практики, покаяние и жертвоприношение. Компенсируйте свои проступки искуплением, таким как 108 простираний (земных поклонов) или соблюдение поста. Практикуйте самоотречение, отказ от желанного имущества, пожертвование денег и времени.

ГУРУДЭВА: При соблюдении *ям* и *нийам* мы... поднимаем себя на уровень сознания высших *чакр* – любви, сострадания, разума и блаженства – и естественным образом привлекаем благословения божественных *дэв* и *Махадэв*.



На школьной доске учитель написал список из десяти классических ограничений, называемых ямами, и десяти предписаний, называемых ниямами. Вместе они составляют суть индуистского кодекса поведения.

41. Каковы наши пять основных практик?

Поклонение, религиозные праздники, паломничество, *дхарма* и ритуалы перехода, – это пять областей практики, которые Гурудэва рекомендовал всем индуистам. На санскрите их называют «*панча нитья кармы*». Первая и главная из них – ежедневное поклонение, *упасана*. Это сама суть религиозной жизни, естественный выплеск душой любви к Богу и богам. Следующая – *утсава*, соблюдение религиозных праздников, когда благословения Божеств самые сильные. Мы ежегодно участвуем вместе с семьёй и общиной в праздничных церемониях и постимся во время основных фестивалей в честь Шивы, Ганеши и Муругана. В Северной Индии индуистский священный день – понедельник, на Юге – пятница. В этот день мы посещаем храм, чистим и украшаем домашнее святилище и посвящаем больше времени молитве, *джане* и изучению писаний. Это не выходные дни, мы продолжаем свою обычную работу. Паломничество, *тиртхаятра*, – наша третья область практики. По крайней мере один раз в год мы совершаем специальное путешествие в святое место. Это полный перерыв в наших обычных заботах, во время которого мы всецело сосредоточиваемся на Боге, богах и *гуру*. Эти три формы поклонения – ежедневная *пуджа*, религиозные праздники и паломничество – помогают нам проявлять наше внутреннее совершенство в своей внешней природе. Наша четвёртая область практики – это *дхарма*, ведение бескорыстной жизни долга и добродетели. Здесь наши руководители – *ямы* и *ниямы*. *Дхарма* включает уважение к родителям, старшим, учителям и *свами*. Наша пятая область практики – ритуалы перехода, *самскар*. Это личные церемонии, освящающие и отмечающие важные моменты в жизни, от рождения до смерти. Первая основная *самскар* – это ритуал присвоения имени. За ним следуют другие, включая первое кормление, прокалывание ушей и начало формального обучения. Для взрослого наиболее важной церемонией является свадьба. После смерти душа освобождается от тела при совершении священных похоронных ритуалов. Совершающий ритуал перехода получает особое благословение *дэв* и Божеств, общества и деревни, семьи и друзей.

ГУРУДЭВА : Ежедневное выполнение *садханы*, пребывание в хорошей компании, паломничество ко святым местам, понимание потребностей других, – всё это пробуждает более высокие энергии, направляет разум к полезным мыслям и позволяет избежать

создания новых проблемных карм .



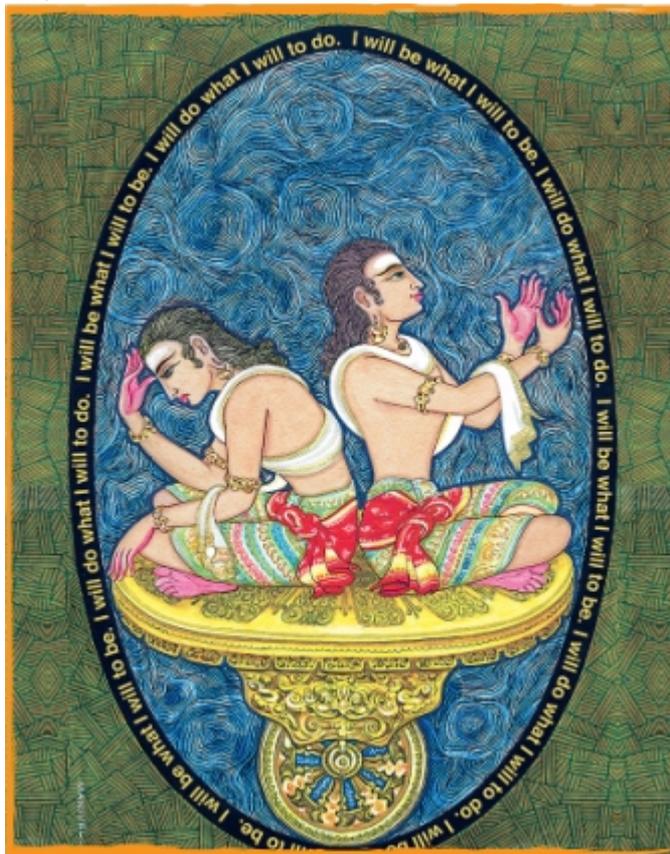
Эти цветные заметки – простой способ описать наши основные религиозные практики. Следуя им, мы становимся хорошими гражданами, сильными, умиротворёнными, ответственными, терпимыми и приверженными традиции.

42. Как мы используем аффирмацию?

Аффирмация – это позитивные заявления или суждения (установки), которые мы регулярно повторяем для изменения своей жизни к лучшему. Повторяя (цитируя) эти слова, мы сосредотачиваемся на их значении, визуализируем и чувствуем желанный результат. Ваши слова, визуализации и чувства обладают силой. Они воздействуют на ваше подсознание. Когда они позитивные, полезные и творческие, они делают вас более спокойными и преуспевающими во всём, что вы делаете. Аффирмации должны быть правильно сформулированы, чтобы обладать желаемым действием. Садхана состоит в повторении установки себе самому на протяжении одной или двух минут в день, желательно в одно и то же время. Хорошо повторять их про себя, но ещё лучше – вслух. Например: «Я могу. Я смогу. Я могу выполнить то, что я планирую». Такое ежедневное повторение придаёт вашему разуму уверенность и увеличивает силу воли. Но простого повторения слов недостаточно. Вы должны действительно почувствовать: «Я могу! Я смогу! Я способен!». Представляйте, как будто вы уже достигли своей цели. Помогает воспоминание о том чувстве успеха, которое вы испытали при достижении чего-либо в прошлом. Позитивные установки помогают смотреть на жизнь с оптимизмом. Негативные мысли ведут к противоположному результату. Многие люди думают: «Я не могу. Я не смогу. Я не способен». И, конечно же, у них ничего не получается. Почему? Потому что они запрограммировали свой разум на неудачу. Установка ведёт к противоположному результату. Вы ясно видите цель и чувствуете, как достигаете её. Успех достигается естественным образом. Другие утверждения Гурудэвы включают: «Я в порядке, прямо сейчас», «Все мои потребности всегда будут удовлетворены» и «Я в состоянии преодолеть любую проблему, с которой я сталкиваюсь». Утверждения выстраивают позитивное восприятие самого себя. Это означает знать, что вы достойный человек, заслуживающий прекрасной жизни и способный достичь её. Наличие такого позитивного восприятия помогает нам отождествиться со своей внутренней, духовной сущностью, действительно почувствовать, что мы божественное существо, следующее правильному пути.

ГУРУДЭВА : Войди в ритм установки. Это вызывает сильные чувства и впечатления

глубоко во внутреннем разуме. У каждого слова есть определённая частота вибрации. Чувство сильнее визуализации.



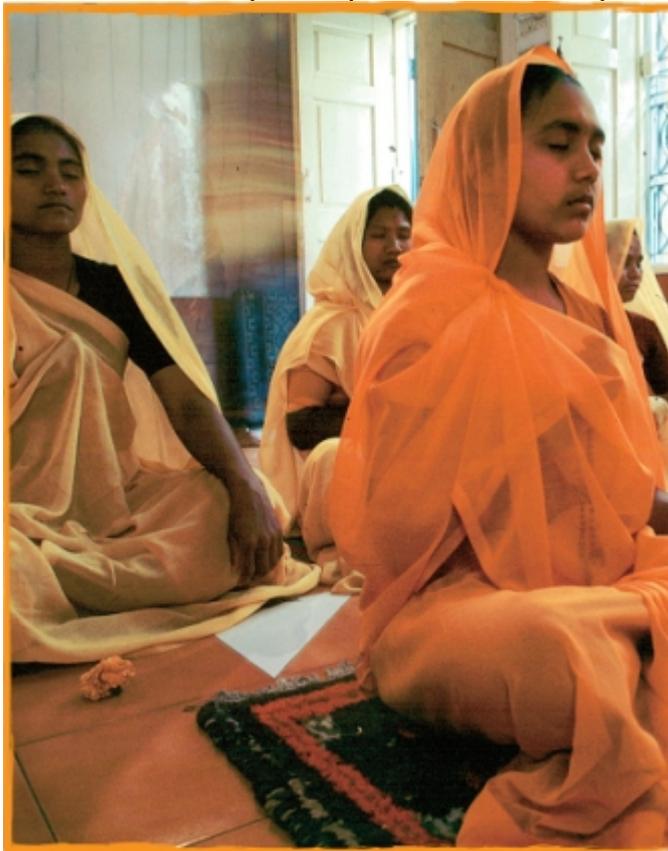
Эти две позы отражают положительный и отрицательный потенциал, которым мы все обладаем. Слева юноша подавлен, повторяет про себя негативные мысли. Справа он открывает для себя силу позитивных мыслей.

43. Что такое садхана?

Существуют три измерения нашего бытия: физическое, эмоциональное-интеллектуальное и духовное. Для достижения оптимального здоровья необходимо уделять внимание всем трём. Упражнения укрепляют наше физическое тело. Обучение самоконтролю и его практика расширяют и увеличивают наши эмоциональные/психические способности. Через *садхану*, духовную практику, мы упражняем свою духовную сущность, тем что уделяем время её познанию. Большую часть времени мы настолько увлечены своей внешней сущностью, что мы вряд ли сознаём наличие глубокой, восхитительной внутренней реальности. Это может продолжаться жизнь за жизнью, потому что многие начинают задумываться о более высоких реальностях лишь на пороге смерти. Мы уделяем время своей духовной сущности, осуществляя религиозную деятельность, лучше всего – в виде ежедневного бдения или духовных упражнений. Это время, проводимое в тишине и одиночестве, мы посвящаем сосредоточению на внутреннем смысле жизни, который заключается в духовном совершенствовании. *Пуджа, джапа, изучение священных писаний, хатха-йога* и медитация, - всё это виды *садханы*. Некоторые *садханы* совершаются ежегодно, например паломничество. Некоторые могут быть назначены *гуру* в качестве единоразовой практики. Широко известная *садхана* – пропевание «АУМ» 108 раз каждый день. Десятиминутные духовные упражнения становятся популярными в сегодняшнем суетливом мире. Польза и преимущества, приносимые таким временем, проведённым в тихой отрешённости от жизненной суеты, часто недооцениваются. *Садхана* укрепляет веру, силу воли и уверенность в себе и в Боге, богах и *гуру*. Она сдерживает нашу инстинктивно-разумную природу, позволяет раскрываться

сверхсознательному постижению и внутренним способностям души. Гурудэва учил: «Через *садхану* мы учимся контролировать энергии тела и нервной системы, и мы ощущаем, что контроль над дыханием успокаивает разум. *Садхана* может практиковаться дома, в лесу, на берегу реки, под любимым деревом, в храме, в *гурукулах* и в любом другом месте с чистой и спокойной атмосферой». Йогасвами направлял своих последователей следовать по пути *садхана марга*, пути религиозных усилий на протяжении всей жизни.

ГУРУДЭВА : Для постоянного прогресса *садхана* должна совершаться регулярно, без исключений, каждый день в одно и то же время, предпочтительно в ранние часы до рассвета.



В Индуизме существует множество практик для успокоения ума и направления нашей жизни. Здесь девушки сидят в медитации с чётками для джапы под шалью и поют мантры, данные им гуру.

44. Что такое йога?

Йога, что означает «соединение», – это индуистская система сопряжения нашего индивидуального сознания с трансцендентным, или божественным, сознанием. *Йога* была описана мудрецом *Патанджали* в его «*Йога-сутрах*» более 2000 лет назад как система медитации, состоящая из восьми членов, или стадий. Поэтому она известна как *аштанга* (восьмичастная) *йога*. Она также известна под названием *раджа-йога*. *Патанджали* определял её как «сдерживание умственной активности». Первая и вторая ступени – это *яма* и *нияма*. Они определяют тот духовный стиль жизни, который необходим нам для успеха в медитации. Третья стадия – *асана*, что означает «сидение» или «поза», обучение сидению долгое время без движения в удобной позе. Это достигается через *хатха-йогу*, предусмотренные которой позы уравнивают энергии разума и тела, что способствует укреплению здоровья и умиротворённости. Четвёртая стадия – *пранаяма*, регулируемое дыхание. Это наука контроля над *праной* (тонкой энергией) через техники дыхания. Пятая стадия – *пратьяхара*, отстранение осознания от чувств, эмоций и мыслей. Как черепаха, прячущая свою голову и ноги в панцирь для защиты, *йог* втягивает осознание из внешнего мира и открывает бесконечный мир внутри себя. Шестая стадия – это *дхарана*,

концентрация, сосредоточение разума на каком-либо одном предмете или ходе мысли, устранение его блуждания. Стадия седьмая – *дхьяна*, истинная медитация. Гурудэва описывал её как «тихое состояние бдения и мощного сосредоточения, в котором новое знание и внутреннее видение втекают в поле сознания». Правильная медитация учит нас чему-либо новому о нас самих или о мире. Восьмая, заключительная стадия – *самадхи*. Это цель *йоги*, состояние, в котором медитирующий и предмет медитации сливаются в единстве. С течением времени появились специальные виды *йоги*. Например, *крия-йога* сосредоточивается на контроле дыхания, *мантре* и *мудре*; *карма-йога* преобразует работу в поклонение; *бхакти-йога* – это соединение через поклонение; а в некоторых видах *хатха-йоги* целью является телесное совершенство.

ГУРУДЭВА: Если ты просто сидишь без движения и дышишь, ... осознание выходит из рамок ограниченных представлений и получает свободу для энергичного и радостного движения во внутренние глубины, где мир и благодать остаются безмятежными на протяжении столетий.



Мудрец Патанджали под деревом баньяна восседает на пятиголовом наге, змее, обозначающем кундалини, энергию в позвоночнике. Он учил пути йоги – дороге, ведущей искателя глубоко вовнутрь.

45. Что такое джапа?

Мантра – это священное слово или фраза на санскрите; повторение своей *мантры* с ведением счёта повторений по чёткам называется *джапа*, или *мантра-йога*. Такое магическое пение представляет собой вид духовного утверждения, повторяемого нами вслух или про себя для приближения к Богу. Это позволяет нам почувствовать совершенную гармонию во всём. Существует множество *мантр*. Каждая из них восхваляет Бога или одного из богов. Одна из *мантр*, посвящённых *Ганеше*, - «Аум Гам Ганапатайе Намах». Это означает «Хвала Господину дэвов». Специальная *мантра Муругана* – «Аум Шараванабхава». Она описывает разум как спокойное, безмятежное озеро. Главная шиваитская *мантра*, встречающаяся ещё в *Яджурведе*, - это «Намах Шивайя», что означает

«поклонение Шиве». Так как она состоит из пяти слогов (*На-Ма-Ши-Ва-Йа*), её называют «*Панчакашара мантра*», или «песнь из пяти букв». Одна из ваших целей как молодых людей – удостоиться посвящения в *мантру* «Намах Шивайя» от своего *гуру*. Это придаст *мантре* особую силу в вашем исполнении. После этой церемонии вы будете повторять её 108 раз каждый день. Произнесение *Аум* «Намах Шивайя» связывает вас с миллионами верующих в Шиву. *Аум* «Намах Шивайя» питает вашу душу, просветляет ваш ум и успокаивает инстинктивный разум. До посвящения в «Намах Шивайя» вы можете произносить «*Аум Шараванабхава*». *Джапа* совершается следующим образом. Сядьте спокойно и возьмите в правую руку нитку, на которую нанизаны 108 чётков. Повторяйте *мантру* вслух или про себя. После каждого повторения проталкивайте большим пальцем одну чётку над средним пальцем. Сосредоточьтесь на звуке и его значении, которому вас обучили. Ограждайте ум от блуждания. По мере произнесения *дэвы* посылают божественные лучи благословения. Совершайте *джапу* в любом месте: в храме, в своём домашнем святилище, под любимым деревом, на берегу реки, в отдалённой пещере.

ГУРУДЭВА: Тот, кто правильно совершает *джапу*, осознает то, что он знает. *Джапа* открывает внутренний разум и сосредоточивает энергию определённых *чакр*, которая представляет собой сознание, заключённое в нервные сплетения сети каналов *нади*.



Верующий умиротворенно сидит в лесу, держа чётки из рудракиши между большим и указательным пальцами. Он произнесет мантру «Намах Шивайя» 108 раз, ведя счёт по этим чёткам.

46. Что такое медитация?

Медитация – это йогическая практика, которую мы используем для успокоения ума, тела и эмоций и глубокого погружения в себя. Это больше, чем просто сидение и размышление. Это не означает закрыть глаза и ничего не делать. Медитация происходит, когда поддерживается концентрация. Это тихое, чуткое состояние, исполненное внутренней силы, при котором изнутри пробуждается новое знание, по мере того как вы полностью сосредоточиваетесь на внешнем объекте или внутреннем ходе мысли. Первая задача

практикующего – спокойно сидеть несколько минут. Затем увеличивать время, до тех пор пока вы не сможете оставаться совершенно неподвижными на протяжении десяти-пятнадцати минут. Когда вы научитесь сидеть двадцать минут, не пошевелив даже пальцем, ваш божественный разум может начать своё проявление. Он может даже перепрограммировать ваше подсознание и искоренять плохие привычки. Второй метод – это равномерное дыхание, при медленном счёте до девяти на вдохе и на выдохе. Наши эмоции и мышление связаны с дыханием. При контроле дыхания автоматически успокаиваются наши эмоции и мысли. Когда наше тело неподвижно, а разум и эмоции спокойны, мы можем пребывать в мире и открывать новое знание внутри себя. Мы начинаем осознавать духовную силу внутри себя. Мы можем использовать эту силу для понимания своей религии, для решения жизненных проблем и самосовершенствования. Медитация – это изучение осознания и, таким образом, изучение самого себя и вселенной. По мере практики медитация становится дверью к созерцанию, когда вы переживаете высшие состояния сознания и видите чистый белый свет своей души. Если вы научитесь медитации, ваша жизнь станет более интересной и менее напряжённой. Вы будете более живыми и чуткими, более присутствующими и способными к жизни в вечном сейчас. Ваше мышление станет яснее, а эмоции – радостнее.

ГУРУДЭВА: Видение разума в его целостности убеждает искателя в том, что он – нечто другое, он свидетель, созерцающий разум, и не может поэтому быть самим разумом. Тогда мы осознаём, что разум в его сверхсознании чист.



Девочка, сидя на коврике с закрытыми глазами, ищет успокоения разума с помощью древнего искусства медитации. Если она добьётся успеха, то выйдет за пределы мышления и найдёт продолжительный покой разума.

47. Как мы медитируем?

Гурудэва говорил: «Медитация – это долгое путешествие, паломничество в сам разум». Он знал, что медитация может сделать жизнь радостной, творческой, спокойной и глубокой. Он оставил ясные наставления о совершении этой древней практики. Во-первых, мы должны регулярно медитировать каждый день. Лучшее время для медитации – рано утром, лучшее

место – чистое, спокойное место. Ежедневная практика медитации стабилизирует карму, приносит успокоение разуму, помогает не придавать слишком большого значения событиям внешнего мира. Он учил: «Самое подходящее для медитации время – сразу перед рассветом или закатом. Для начала время медитации должно быть от десяти минут до получаса». Особенно важно правильное дыхание. В начале практики вы можете обнаружить, что в уме постоянно проносятся мысли. Контроль за дыханием останавливает мысли, и осознание перемещается в ту область разума, которая не думает, а знает. Гурудэва оставил нам систему, которая называется «подготовка к медиации». Она представляет собой серию дыхательных и умственных упражнений, успокаивающих разум и направляющих осознание вовнутрь. Совершение этих упражнений в обратной последовательности возвращает вас в нормальное состояние сознания. Движение вовнутрь должно занимать около трети предназначенного для медитации времени. Сама медитация занимает около половины времени, а выход из состояния – одну шестую.

ГУРУДЭВА : В ходе внутренних исследований при медитации придерживайся того философского принципа, что разум не движется. Мысли находятся в нём в неподвижном состоянии, движется только осознание. Оно перетекает от одной мысли к другой, подобно свободному гражданину мира, проезжающему через каждую страну, каждый город, не привязываясь ни к какому месту.

Вход в медитацию

1. ПОЗА. Сядьте на пол, скрестив ноги, если можете – в позе лотоса или полу-лотоса. Сложите руки внизу живота ладонями вверх одна на другую, правая поверх левой, чтобы кончики больших пальцев слегка касались друг друга. Вы можете также сидеть на подушке, на коленях или на стуле. Сидите прямо, расправив плечи, выпрямив спину и держа голову в равновесии на вершине позвоночного столба. Вам должно быть удобно и спокойно.

2. ТЕПЛО ТЕЛА. Почувствуйте теплоту своего тела, головы, груди, ног. Почувствуйте, как ваша кожа излучает тепло.

3. ДЫХАНИЕ. Дышите носом, не ртом. Вы должны дышать от диафрагмы, мускульной перегородки внизу грудной клетки между лёгкими и брюшной полостью. При дыхании должен работать живот. Не расширяйте и не сжимайте грудную клетку – такого рода дыхание не способствует успокоению. Во время вдоха медленно считайте до девяти, задержите дыхание на один счёт. Затем снова считайте до девяти при выдохе, медленно сокращая мышцы живота по мере выхода воздуха. Снова задержите дыхание на один счёт. Может быть, вначале вам будет проще считать до пяти или до шести.

4. ЖИЗНЕННАЯ СИЛА. Затем почувствуйте нервы внутри своего тела. Почувствуйте нервы лица, рук, ступней ног. Почувствуйте ту энергию, жизненную силу, которая протекает по этим нервам.

5. ЭНЕРГИЯ ПОЗВОНОЧНИКА. Теперь слегка подвигайте позвоночник – это единственный случай, когда вы можете двигаться во время медитации. Это поможет вам сосредоточить внимание на позвоночнике и протекающей по нему энергии. Постарайтесь не ощущать больше ничего, кроме позвоночника.

6. УХОД В СЕБЯ. Втяните энергию из тела вовнутрь. На первом вдохе полностью ощутите свою левую ногу, до кончиков пальцев. На выдохе медленно втяните энергию левой ноги в позвоночник. Повторите то же самое с правой ногой, с каждой из рук и, наконец, с туловищем.

7. ЧИСТОЕ ОСОЗНАНИЕ. На этой стадии вы должны как можно меньше осознавать своё тело. Теперь осознайте, что вы осознаёте. Затем осознавайте осознание и ничего больше. Сохраняйте это состояние, сколько сможете.

Медитация на любую тему

ВАША МЕДИТАЦИЯ: С расслабленным телом и успокоенным умом вы готовы сосредоточиться на ежедневной медитации. Предметом её может быть задача, над которой вы работаете, решение, которое должны принять или иная интересующая вас тема. Но

медитация – не время для размышления, то есть логического перехода от одной мысли к другой. Вместо этого вы хотите сосредоточиться на данном вопросе в общем смысле и ожидать возникновения нового его понимания. Поэтому вместо размышления сохраняйте спокойствие разума и ожидайте следующего внутреннего видения, которое придёт, когда ваш разум откроется. Таким образом вы можете подключаться к своему сверхсознательному разуму.

Или медитируйте на пять форм сознания Шивы

ШИВАЧАИТАНЬЯ ПАНЧАТАНТРА . Когда вы достигнете значительных успехов в медитации, вы можете попробовать данный продвинутый способ. Практика состоит в сосредоточении на пяти формах сознания Шивы в следующем порядке:

Жизненное дыхание: *прана* . Полностью сосредоточьтесь на вдохах и выдохах. Постарайтесь ощутить их как волю Шивы внутри своего тела, затем как пульсацию вселенной, божественную волю в действии.

Всепроникающая энергия: *шакти*. Почувствуйте течение жизни в своём теле. Постарайтесь увидеть ту же самую всеобщую энергию в любом живом существе.

Проявленная священная форма: *даршана* . Держите в уме священную форму, такую как Натараджа, Шивалингам или ваш *садгуру* , и старайтесь ощутить эту форму как с Самого Шиву.

Внутренний свет: *джйоти* . Смотрите вовнутрь своего разума, как будто вы смотрите внутренний телевизор. Уберите изображения и мысли – и останется только свет. Сосредоточьтесь на этом свете.

Священный звук: *нада* . Слушайте постоянный высокий звук «ии», звучащий в вашей голове, как гудящий пчелиный рой. Обычно его можно услышать сначала в одном ухе, а потом в другом. Постарайтесь уравновесить этот звук, чтобы он сосредоточился в центре головы.

Выход из медитации

СЕМЬ ШАГОВ В ОБРАТНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ. Когда вы закончили медитацию, повторите семь шагов для входа в медитацию в обратной последовательности. Почувствуйте позвоночник, затем ощутите, как его энергия возвращается в другие части тела. Почувствуйте нервную систему, затем – дыхание. Наконец, ощутите теплоту тела и потом – свою позу. Откройте глаза, три раза пропойте «АУМ», и ваша медитация завершена. Каждый раз, когда мы уходим вовнутрь, наша жизнь обогащается. Гурудэва говорил, что плохая медитация – только та, которую ты не делал.



Юный медитирующий нашёл тихое место в камбоджийском храме. Подобно двум стражам у входа, охраняющим храм от вторжения, сила его воли ограждает разум от беспокойных мыслей.

48. Почему мы практикуем ахимсу?

Основы нашей веры как шиваитов естественным образом побуждают нас практиковать *ахимсу*, или непричинение вреда. Видя Бога везде, мы чувствуем близость и привязанность ко всем живым существам. Мы никогда не захотим причинить вред тому, что мы любим и почитаем. Знание того, что Бог находится в каждом человеке, в каждом существе, в каждом предмете, вызывает отношение возвышенной терпимости и благоволения. Мы отвергаем идею, что некоторые люди являются злом и заслуживают плохого отношения. Люди совершают злые поступки, но глубоко внутри они все – божественные существа; они лишь проходят трудную часть пути своего развития. Второе верование, стоящее за *ахимсой*, – это закон *кармы*. Мы знаем, что любая боль, причинённая другим, когда-нибудь вернётся к нам. Зная этот основной принцип, мы искренне практикуем *ахимсу* – воздержание не только от причинения физического вреда и насилия, но также от причинения вреда другим своими словами или мыслями. Такая доброта влечёт за собой уважительное, вежливое и признательное отношение к другим. Непричинение вреда – продукт духовного сознания. Нанесение вреда происходит от низшего, инстинктивного сознания – страха, гнева, жадности, зависти и ненависти. Оно основывается на ментальности разделения: хорошего и плохого, моего и твоего. Мы никогда не мстим. Мудрее принять обиду как созданную вами самими *карму* и ответить пониманием и прощением, мщение лишь закрепит эту *карму*. Однако *ахимса* не означает пацифизм. Мы можем обороняться, чтобы защитить свою жизнь или жизнь другого, или обратиться в полицию, которая уполномочена применять силу. И мы поддерживаем применение нашей страной военной силы для защиты своих граждан. *Ахимса* – это также важный инструмент изменения и улучшения общества и управления. Ганди подтвердил это своим движением гражданского неповиновения, которое привело к освобождению Индии без применения силы. *Ахимсу* называют «*махаврата*», великий обет.

Из всех *ям* и *нийам* это самая важная добродетель.

ГУРУДЭВА : Надо понимать, что ненасилие подразумевает лишь крайние формы причинения вреда, тогда как *ахимса* распространяется гораздо дальше и запрещает даже малейшие оскорбления или обиду.



В приюте для коров Патмеда (Раджастан, Индия) мальчик гладит телёнка. Он никогда не причинит вреда этому телёнку, также он должен поступать в отношении ко всем существам, включая людей.

49. Почему мы вегетарианцы?

Пять основных причин побуждают людей становиться вегетарианцами: *дхарма* , *карма* , сознание, здоровье и окружающая среда. Во-первых, *дхарма* утверждает, что мы не должны убивать других существ для того чтобы накормить себя. Во-вторых, те, кто едят мясо, косвенно участвуют в насилии над животным миром. Это сознаёт отрицательную *карму* , вызывая страдания в будущем. Третья причина – влияние мясоедения на наше сознание. В момент смерти ужас и мучения животного биохимически переходят в его плоть. Когда мы едим мясо, мы принимаем страх животного в своё тело и это отрицательно влияет на наше сознание. Четвёртая причина – здоровье. Мясоедение связано с различными заболеваниями, включая рак. Нет никаких физиологических оснований, чтобы человек ел мясо. Современные исследования подтверждают, что в основе вегетарианской диеты лежит здоровое питание. Пятая причина заключается в том, что огромная индустрия, производящая мясо для человеческого употребления, наносит вред окружающей среде. Она способствует изменению климата, исчезновению дождевых лесов, повреждению плодородного слоя почвы, вымиранию некоторых биологических видов. Если бы средства, затрачиваемые в настоящее время на производство говядины, свинины и птицы, были бы направлены на производство вегетарианской пищи, можно было бы значительно сократить голод на мировом уровне и отсрочить глобальное потепление. Сегодня вегетарианство стало всеобщим движением. Вегетарианцы есть во всех религиях, а также среди тех, кто не исповедует никакой религии. Три процента американцев являются вегетарианцами, среди

подростков вегетарианцы составляют восемь процентов. В Великобритании 15 процентов подростков причисляют себя к вегетарианцам. В Индии самое большое количество вегетарианцев в мире – более 500 миллионов, 30 процентов населения. Наши святые провозгласили вегетарианство естественной и благородной диетой человека. Само название нашей религии на тамильском языке – *Сайвам* – означает также вегетарианство!

ГУРУДЭВА: Вегетарианство – это естественный и очевидный способ жить, причиняя минимум ущерба другим существам. ... За пятьдесят лет своего пастырства для меня стало совершенно очевидным, что семьи-вегетарианцы имеют гораздо меньше проблем, чем невегетарианские семьи.



Масло тает на свежем роти, окружённом острым супом, карри из нута, сыром тофу с вермишелью и сырыми овощами. Такая вегетарианская пища несёт здоровье не только нашему телу, но и нашей планете.

50. Как мы относимся к окружающей среде?

Индуистская традиция понимает, что человек не отделён от природы, что мы все соединены духовными, психологическими и физическими связями с окружающим миром. Зная, что Божественное присутствует повсюду и во всём, индуисты испытывают глубокое благоговение к жизни. Мы обладаем осознанием того, что все великие силы природы – земля, вода, огонь, воздух и пространство, – как и различные виды организации жизни, включая растения и деревья, леса и животных, связаны между собой внутри космической жизненной сети. Наша любимая Земля, так трогательно упоминаемая в писаниях как *Бхуми Дэви*, Богиня-Земля, кормила человечество на протяжении миллионов лет развития. Однако огромное население Земли, промышленность, автомобили и современный стиль жизни наносят значительный ущерб окружающей среде. Составляющие в сумме одну шестую часть человечества, индуисты могут оказывать огромное влияние. Мы должны показать пример жизни в содружестве с Землёй, индивидуальной бережливости, меньшего потребления электроэнергии, использования альтернативных источников энергии, не наносящего ущерба

экологии производства продуктов питания и вегетарианства. Надо заботиться о всём многообразии Земли, от почвы, воды и воздуха до растений и животных любых видов и родов. Для этого мы практикуем ограничение использования ресурсов Земли. Мы не разрабатываем её минеральные, водные, топливные и почвенные ресурсы. Мы избегаем загрязнения нашей голубой планеты. Мы стараемся защищать многие виды растений и животных, оказавшиеся под угрозой. Мы не покупаем и не используем вещи, полученные от убитых животных, такие как меха, слоновую кость или кожу рептилий. Мы сдаём на переработку бумагу, стекло, металл и пластик и используем эффективные транспортные средства, экономящие энергию. Мы сажаем деревья и бережём продукты. Такими способами мы выражаем основополагающее индуистское благоволение к Земле и ко всему живому на ней.

ГУРУДЭВА: Индуизм предлагает объединённое видение человека и природы, в котором присутствует благоговение, а не господство и небрежность. Земля-мать, кормилица всего живого, – это ключевая ведийская идея... Все индуисты чувствуют себя гостями на планете, имеющими обязанности по отношению к природе, при исполнении которых она выполняет свои обязанности по отношению к ним. Физическое тело было собрано из природы и возвращается в неё.



Мы считаем Землю, нашу прекрасную планету, своей матерью, источником жизни, безотказной кормилицей. Мы называем её Бхуми Дэви, Богиня-Земля, и защищаем её всеми возможными способами.

51. Каков идеальный дом?

Идеальный дом – это настолько притягательное и гармоничное место, что трудно заставить себя из него выйти. В настоящем доме члены семьи окружены любовью, добротой, взаимностью и пониманием. Они помогают и поддерживают друг друга. Это место бескорыстия и совместности, где у каждого есть время для всех остальных. Превращение дома в домашний очаг – обязанность родителей. Они достигают этого любящей заботой друг о друге и о детях и своим поклонением в домашнем святилище. Это создаёт духовные

вибрации, придающие дому атмосферу, подобную храму. Богам поклоняются в доме. *Дэвы*, *дэвы* -хранители и предки почитаются и приглашаются в дом. Все комнаты содержатся в идеальной чистоте. В домашнем святилище каждый день совершается *пуджа*. По мере возможности все едят вместе, перед едой совершается благословляющее пищу песнопение. Семья в полном составе отмечает дома индуистские фестивали. Поются религиозные песни и играет традиционная музыка. Предметы шиваитского искусства украшают комнаты. Всё это создаёт умиротворённое, целостное пространство для жизни, убежище от жестокости мира. Гармония – это хрупкая вибрация, сохраняемая в семье через стремление узнать точку зрения друг друга, поиск точек соприкосновения и избегание споров и резких слов. Все разногласия разрешаются до отхода ко сну. К гостям относятся как к Богу, с большим гостеприимством. Дети могут помочь своим родителям хранить крепкий домашний очаг. Они помогают во время утренней *пуджи* и ежегодных фестивалей. Гурудэва рекомендует каждую неделю проводить «домашний семейный вечер», во время которого все члены семьи вместе садятся за ужин, строят семейные планы, играют в игры, рассказывают интересные истории, выражают признательность друг другу и радуются своей семейной общности без телевизора, компьютерных игр и других отвлекающих внимание развлечений.

ГУРУДЭВА: *Дэвы* могут жить в чистом доме, где царит порядок, где всегда собираются на завтрак, обед и ужин, где ранним утром с благоговением совершается поклонение, в доме, в котором вся семья живёт вместе, ест вместе, разговаривает вместе, поклоняется вместе.



Дом – наша крепость. Он оберегает нас и объединяет семью. Здесь мать – это богиня Шакти, а отец – Шива. Дети – это дэвы, чья сила и любовь возрастает с каждым днём.

52. Как мы принимаем гостей?

Индуисты и их дома известны по всему миру своим сердечным гостеприимством. Относиться к гостям, как к Богу, - это индуистская традиция. Даже в спешке современной жизни мы никогда не должны думать, что гости отвлекают нас от дел. Мы бросаем все дела, независимо от их важности, чтобы позаботиться о гостях. Мы знаем, как неприятно, когда

тебе не рады, и никогда не хотим, чтобы у посетителей возникло такое чувство. Когда приходят гости, даже без предупреждения, их с радостью встречает у порога вся семья. Мы щедро уделяем время гостям и проявляем доброту в общении. Наша любящая забота заставляет каждого почувствовать себя особенным гостем. Это наш древний и священный долг. В *Тирукурале* говорится: «Весь смысл обладания богатством и поддержания домашнего очага – в гостеприимстве. ... Хозяин должен заботиться о гостях. Он должен с надеждой ждать большего числа гостей. Тогда он и сам будет желанным гостем на небесах». Индуистские *шастры* устанавливают образец гостеприимства, говоря, что гостя надо почтить выходом навстречу, предложением воды и места для сидения, зажжением лампы перед ним, а также предоставлением еды и крова. Затем следует дружественная беседа на интересующие гостей темы. Даже самый скромный дом никогда не откажет гостю в еде и напитках. Абсолютный минимум – это стул или циновка для сидения и стакан воды для питья. Визитам святых людей уделяется особое внимание, что может повлечь за собой многодневное приготовление, изготовление гирлянд и подарков, уборку и украшение. Когда гости уходят, мы желаем им всего доброго и дарим подарки, хотя бы простую сладость. Затем мы провожаем их до транспорта, сложив вместе ладони, и смотрим им в след, пока они не скроются из вида.

ГУРУДЭВА : Гостеприимство течёт из последователей Шивы, как сладкая музыка из *вiны* . К гостям относятся, как к Богу. Друзья, родственники, знакомые, даже посторонние люди бывают поражены ошеломляющим, безграничным вниманием, которое им оказывается.



Семья приветствует гостей свежим манговым соком, домашней выпечкой и приветливыми улыбками. Гостеприимство – это подарок для каждого гостя, приходящего к нам на порог. Это важная обязанность.

53. Как мы используем своё домашнее святилище?

Домашнее святилище – это собственный семейный храм. Это сердце дома, священное место, в которое мы приходим, чтобы побыть с Богом, богами и *дэвами* . Мудрые индуисты, серьёзно относящиеся к следованию своей религии, устраивают целую комнату для домашнего святилища. Они используют её только в этом качестве и поддерживают в ней атмосферу, подобную храмовой. Они знают, что шкаф или полка недостаточны для создания священного места. В этой специальной комнате семья собирается каждое утро для

проведения *пуджи*, чтения писаний, медитации, пения *бхаджаны*, совершения *джаны* и других *садхан*. В религиозные праздники они уделяют больше времени этим практикам. Как молодые люди вы можете помогать в святилище и сделать его для себя особенным местом. Вы можете приносить цветы из сада, помогать в подготовке *прасадам* и предметов для *пуджи* до начала ежедневного поклонения. Выучите санскритские *мантры* и пойте их вместе с родителями. Святилище должно быть самой красивой комнатой в доме. Оно украшается изображениями учителей традиции вашего *гуру*. На алтаре устанавливаются изображения Бога Шивы, Господа *Ганеши* и Господа *Муругана*. На нём также ставят светильники, благовония, колокольчики, подносы для подношений и корзины с цветами. Каждый раз, когда мы возвращаемся из общинного храма, мы посещаем святилище и зажигаем светильник. Это соединяет его с храмом. Если святилище содержится в чистоте, многие *дэвы* приходят и живут в нём, включая ваших *дэв*-хранителей. Гурудэва говорил: «Для этих постоянных невидимых гостей предназначается специальная комната. Это комната, в которую может войти и пребывать вся семья. Они могут внутренне общаться с этими чистыми существами. Эти *дэвы* предназначены для защиты семьи, поколение за поколением». Эти существа света благословляют и защищают Вас, сохраняют ваш дом в мире и безопасности. Когда мы предоставляем дом для Бога внутри своего собственного дома, семья с лёгкостью становится счастливой. Становится легче ладить между собой и любить друг друга. Легко почувствовать охраняющее присутствие Шивы.

ГУРУДЭВА : Центр каждого шиваитского дома – домашнее святилище, специальная комната, предназначенная для создания атмосферы, подобной храмовой, в которой мы проводим *пуджу*, читаем писание, совершаем *садхану*, медитируем, поём *бхаджану* и осуществляем *джану*.



Семья собралась в домашнем святилище для совершения утренних ритуалов перед священным огнём. Вместе они поют мантры, делают подношения, молятся о благословении богов и совершают свои *садханы*.

54. Каковы наши шиваитские знаки на лбу?

Наши налобные знаки являются характерной чертой индуистской культурной и духовной практики. Мы наносим красные или чёрные точки, белые линии и рисунки сандаловой пастой. Большинство знаков указывает конфессиональную принадлежность. Они сообщают миру, какой индуистской традиции мы следуем. Поклоняющиеся Господу Вишну часто наносят глиной *тилаку* в форме буквы «U». Шиваиты наносят на лбу три полосы

белым священным пеплом, называемым «*вибхути*» или «*тируниру*». Этот знак называется «*трипундра*». Данная практика имеет мистическое объяснение. Священный пепел видим для *дэвов* во внутренних мирах, особенно во время *пуджи*. Это позволяет им лучше помогать нам. Священный пепел обозначает чистоту и сжигание трёх оков души: *анавы*, *кармы* и *майи*. Его ношение приносит благословения и защиту Бога Шивы. Он также напоминает о временной природе физического тела и вдохновляет нас стремиться без промедления к милости Бога Шивы. Часто ниже середины лба наносится точка. Она называется «*бинди*» на хинди и «*потту*» на тамильском языке и используется индуистами всех вероисповеданий. Считается, что она представляет собой «третий глаз» духовного зрения, напоминая нам о том, что мы должны использовать глаз разума, или внутреннее видение, а не только смотреть на жизнь своими физическими глазами. *Бинди* красного цвета может означать, что женщина замужем. Чёрная, особенно у ребёнка, предназначена для защиты. Святые дары, выдаваемые после совершения *пуджи* в шиваитском храме, включает *вибхути*, *кумкум* (красный порошок из турмерика или шафрана) и сандал. Как мужчины, так и женщины используют все три. Женщины обычно наносят на лоб меньшее количество пепла, чем мужчины. Посетители индуистского дома часто благословляются на пороге нанесением *потту*. Мы гордимся своими налобными знаками, поскольку они отличают нас как преданных индуистов.

ГУРУДЭВА : Мы наносим чистый белый пепел, чтобы дать знать *дэвам*, что мы принадлежим к данной религии. *Вибхути* – это знак, говорящий: «Мы ждём вашей помощи, и мы ждём ваших благословений». Видя пепел, они могут различить твоё лицо. ... Точка на лбу – это знак принадлежности к индуизму. Точка имеет мистический смысл. Она представляет собой третий глаз духовного зрения, которому видно то, что недоступно физическому глазу.



Мать наносит традиционный знак на лоб дочери. Эти отличительные знаки, называемые тилака, являются прекрасными, значимыми символами. Шиваитские трипундра и потту изображены в нижнем левом углу.

55. Что такое благое поведение?

Благое поведение – это правильное мышление, правильная речь и правильные действия. Быть правильным означает соответствовать *дхарме* и чистой природе нашей души. В нашей религии содержится великое знание о том, что все люди – это божественные души, находящиеся в прекрасном путешествии, многому научающиеся по пути. И хотя

внешне они могут не быть совершенными, мы учимся видеть прекрасную, излучающую свет душу в каждом, с кем мы встречаемся. Мы смотрим на лучшее в других и не обращаем внимания на их недостатки. Мы стараемся помогать другим по мере возможности, всегда ободрять, не критиковать и не обижать их. Мы работаем над собой, чтобы служить хорошим примером и доставлять радость окружающим, а не быть людьми, которых избегают. Это наша *садхана* – излучать прекрасные качества любви, терпения и доброты. Мы защищаем, направляем и ободряем тех, кто младше нас. Мы слушаем старших и стремимся учиться у них. Мы используем уважительные обращения к своим близким, такие как «тётушка», «дядя» или «старший брат». Мы приветствуем других словами «*Намастэ* », «*Ванаккам* » или «*Аум Шивайя* ». Мы следуем двум важным привычкам: никогда не спорить и никогда не перебивать других, особенно старших. Четыре ключа к благому поведению – это чистота, преданность, смирение и благотворительность. Мы развиваем чистоту, думая, говоря и делая только то, что руководствуется состраданием ко всем. Мы развиваем преданность поклонением и самоотверженным служением, верностью и правдивостью. Мы развиваем смирение, выказывая терпение перед лицом обстоятельств и терпимость к людям. Мы развиваем благотворительность, подавая голодным, больным, бездомным, пожилым и несчастным. Главный учитель в вопросах благого поведения – наше сознание. Это голос нашей души. Чтобы узнать, что хорошо, а что плохо, мы можем также обратиться к Богу, к своему *садгуру* и *свами* , к священным писаниям и к старшим, семье и верным друзьям.

ГУРУДЭВА : Индуист возвращает смирение и отвергает раздражительность, хочет помогать, а не препятствовать, видит хорошее в других и забывает об их недостатках. Нет другого пути называться истинным верующим, кроме правильного поведения внутри себя и среди своих собратьев.



Девушка-доброволец разносит еду малообеспеченным людям своей общины. Она и её друзья говорят о том, как они могут помочь другим, делятся мыслями о таком служении, которое может приносить пользу.

56. Каково индуистское приветствие?

Для индуистов основное приветствие – это «*Намастэ* » (или «*Намаскар* »). При произнесении «*Намастэ* » руки складываются ладонями вместе и подносятся к сердцу, голова немного наклоняется. Это одновременно и устное приветствие, и жест – *мантра* и *мудра* . Такое молитвенное сложение рук называется «*анджали* », от санскритского корня «*андж* », «украшать, почитать или праздновать». В нашей шиваитской общине мы также

произносим со сложенными руками «Ванаккам », «Намах Шивайя» или «Аум Шивайя ». Смысл этого приветствия примерно такой же. Сложенные руки означают единство космоса, кажущегося двойственным, соединение духа и материи или встречу «я» и «Я». Считается, что правая рука представляет высшую природу, или то, что мы имеем в себе божественного, а левая рука – низшую, мирскую природу. На санскрите «намас » означает «поклон, повиновение, благоговейное приветствие». Это слово происходит от корня «нам », означающего сгибание, поклон, смиренное повиновение и хранение молчания. «Тэ » означает «тебе». Таким образом, «Намастэ » означает «я кланяюсь тебе». Жест *намастэ* тонко напоминает нам, что мы можем видеть Бога повсюду и в каждом человеческом существе, с которым мы встречаемся. Это подобно произнесению про себя: «Я вижу Божество в нас обоих и кланяюсь перед Ним. Я признаю, что даже эта простая встреча священна. Я не могу отделить духовное в нас от человеческого и обыкновенного». Данный прекрасный обычай открывает наше сердце для видения хорошего в этом человеке. Мы помним о том, что должны обращаться с ним с уважением и любовью. Непросто оскорбить или почувствовать враждебность к кому-либо, кого вы приветствуете как Бога. «Намастэ » также используется для прощания. Ещё большее благоговение выражается поднесением пальцев соединённых рук ко лбу, к мистическому третьему глазу. Третья форма *Намастэ* – поднятие соединённых рук над головой. Такое приветствие предназначается для Бога и святейших из *садгуру* .

ГУРУДЭВА : Эта *мудра* называется «*анджали* ». Это жест поклонения, одинаково совершаемый перед Божеством, святым человеком, другом или случайным знакомым. Соединение ладоней связывает правую сторону тела с левой и приводит нервы и потоки *нади* в равновесие, в сознание *сушумны* , пробуждает третий глаз в приветствующем для поклонения Богу в приветствуемом.



Четыре деловых партнёра приветствуют своего отсутствующего коллегу по видео-связи. Индуисты складывают ладони вместе, чтобы почтить божественное в человеке, которого они приветствуют. Это может быть и приветствие, и прощание.

57. Кам мы строим свои отношения с другими?

Семья и община чрезвычайно важны для индуистской культуры, а отношения с людьми ставятся превыше всего. Каждый день у нас бывает много возможностей творить добро, учиться, помогать и ободрять других. Для многих людей оказывается трудным ладить с другими. Они всегда спорят и подвержены враждебным чувствам. Чтобы поддерживать

гармоничные отношения, мы должны быть умиротворённым внутри. Тогда мы можем полностью использовать те возможности, которые предоставляет нам жизнь. Мы не можем полностью раскрыть себя, если мы взволнованы или расстроены. Покой ума, называемый на санскрите «шанти», дороже золота, и наша индуистская культура даёт нам много инструментов для его защиты. Поклонение, служение и *йога*, - три главных инструмента. Гурудэва ценил также другой инструмент, называемый «предупредительность», - искусство не оскорблять чувства других. Мы добры и чувствительны в мыслях, словах и делах. Мы относимся к другим так, как мы хотели бы, чтобы они относились к нам. Мы восхваляем их хорошие качества и добрые дела. Мы никогда не спорим, не говорим резких или злых слов. Это разрушает *шанти* у всех присутствующих и вызывает болезненные чувства. *Тирукурал* предупреждает: «Ожог от огня со временем заживает. Но ожог, нанесённый воспламенённым языком, не заживает никогда». Если у нас появляются разногласия, мы стараемся поговорить с таким человеком, извиниться перед ним и простить его и решить проблему до отхода ко сну. Живя в гармонии со всеми, мы получаем больше радости в нашей жизни и становимся более эффективными человеческими существами. Особенно важно ладить с нашими ближайшими родственниками. Гармония начинается дома и распространяется на все части жизни, принося свет, любовь и добрую волю во все взаимоотношения.

ГУРУДЭВА : Дипломатия, своего рода любовь – нежелание обидеть своего собрата, подавление чувств гнева и злости, - приносит своего рода гармонию. Это производные разума, которые, если превратить их в крепкий интеллектуальный футляр, могут держать под контролем низшие эмоции с помощью контроля памяти, контроля рассудка и контроля силы воли, - трёх наших способностей, позволяющих управлять силами природы.



Эта гонка на каноэ проводится каждый год в Керале, Индия. Как и при других успешных усилиях в жизни, члены команды упорно тренируются для поддержания своей формы, но также работают вместе, как один, для достижения общей цели.

58. Какова ценность духовных друзей?

Как шиваиты, мы знаем, что эта жизнь имеет ценность, и исполнены благодарностью за

каждое мгновение каждого нового дня. Отношение к жизни как к дару заставляет нас желать делать всё, что мы можем, улучшать наш характер, служить другим и жить духовной жизнью. Зная смысл жизни, мы твёрдо придерживаемся *дхармы*. Подобно марафонцу, мы должны не сходить с дистанции, чтобы закончить соревнование. Добрые, религиозные друзья помогают нам оставаться на пути. Если мы смешаемся с мирской толпой, мы можем потерять свой путь. В *Тирукурале* говорится: «Как вода изменяется в зависимости от почвы, в которой она протекает, так человек вбирает в себя характер тех, с кем он общается». Друзья-праведные индуисты помогут вам больше всего. Если вы дружите с нечестным или подлым человеком, его пример приведёт вас к беде. Если ваш друг прилежно учится, добр и помогает другим, его пример будет вдохновлять и ободрять вас. Некоторые люди смеются над религией или ведут себя неблагонамеренно и сопротивляются властям. Они не знают настоящего смысла жизни. Они бесполезно тратят своё время и причиняют боль другим. Мудрые учителя советуют нам быть добрыми со всеми, но близко дружить только с теми, кто может помочь совершенствовать характер и устанавливать положительные модели для будущего. В *Тирукурале* говорится: «Чистота ума и чистота поведения зависят от чистоты друзей человека». Следование нашему религиозному пути становится легче, если мы являемся частью религиозной группы с общими ценностями и целями. Такое товарищество помогает укреплять нашу *садхану*, особенно в трудные моменты жизни. Как часто говорил Гурудэва, «группа помогает личности, а личность помогает группе».

ГУРУДЭВА : Дружи с теми, кто находится на пути. Будь с приятными, положительными людьми. Не будь с отрицательными, жалующимися людьми, которые не имеют ничего общего с тем, что ты делаешь внутри, которые критикуют тебя за то, что ты делаешь.



Пятеро друзей делают свою фотографию, чтобы разместить её в интернете. Друзья важны и заслуживают внимания. Они вдохновляют наши идеалы и цели в жизни. Они приносят радость и ограждают от отрицательного воздействия мира.

59. Какова наша практика карма-йоги?

Карма-йога – это бескорыстное служение, или сева. Она часто принимает вид

добровольной работы в храме – помощи в отпращивании простых обязанностей, таких как полировка бронзовых светильников, ответы на телефонные звонки, плетение гирлянд и подготовка к пудже. Такое смиренное служение помогает обретению хороших черт характера. Желание приносить пользу, стремление спокойно и с готовностью помогать другим, не жалуясь и не ожидая благодарности может быть распространено и на другие области, например дома и на работе. Такое служение удостоивается скрытых благословений. В самом широком смысле, карма-йога – это одухотворённое действие. Она заключается в том, чтобы каждое задание выполнялось осознанно, бескорыстно, безукоризненно, как приношение Божественному. Садгуру Йогасвами советовал последователям: «Какую бы работу ты ни делал, делай её хорошо. Уже это само по себе является йогой». Работа, выполняемая с таким настроением, - это один из видов поклонения. Выполнение наших обычных ежедневных обязанностей становится мощной садханой, способствующей нашему духовному развитию. Такая йога делает нас более сосредоточенными, эффективными и состоявшимися. Это устраняет ложное разделение между мирским трудом и религиозной практикой. Свами Вивекананда советовал: «Когда ты выполняешь какую-либо работу, не думай ни о чём другом. Выполняй её как поклонение, как высшее поклонение, и полностью посвящай ей свою жизнь в данный момент». Вот некоторые подсказки для успешного превращения работы в поклонение: 1) Молитесь Господу Ганеше перед началом работы. 2) Работайте бескорыстно, не думая о результате. Сосредоточьтесь на служении, помощи, даянии. 3) Упорно трудитесь; преодолевайте апатию, усталость, смятение и сомнения. 4) Поддерживайте гармонию в отношениях с другими. 5) Наслаждайтесь усилиями; не суетитесь. 6) Делайте свою работу достойным подношением, выполняете её как можно лучше. Затем остановитесь, проверьте, что вы сделали, и сделайте ещё лучше.

ГУРУДЭВА : Выйди в мир на этой неделе и позволь своему свету струиться через твои добрые помыслы, пусть каждая мысль проявится в физическом действии, делании чего-то для кого-то. Помогии совсем немного приподнять ношу других и, возможно неосознанно, ты можешь приподнять что-то из тяготящего твой разум. Помогая другим, ты протираешь зеркало своего разума. Мы называем это *карма-йогой* .



Два добровольца подают обед садху и паломникам в Индии. Другие готовили обед всё утро на кухне. Это один из видов карма-йоги, бескорыстные действия, направленные на помощь другим.

60. Каково назначение храма?

Храм – это место поклонения и общения с Богом и богами. Здесь верующие получают вдохновение и внутреннюю помощь, необходимые для позитивной, плодотворной жизни. Храмы являются святынями по трём причинам: они построены мистическим образом, они освящены специальными сложными ритуалами и затем постоянное ежедневное поклонение создаёт поле святой силы. Наши великие шиваитские храмы не похожи ни на одно другое место на Земле. Некоторым из них более 1000 лет. Для создания таких святых пространств, где может пребывать святость, Бог, следуют строгим правилам, содержащимся в *Агамах*. *Дэвы*, боги и люди работают вместе над созданием храма и обеспечением его использования только в целях поклонения. С течением времени сила возрастает, создавая вокруг храма невидимый, как бы стеклянный, защитный шар. Он не пропускает грубые вибрации и позволяет небесным мирам присутствовать устойчиво. При приближении к дому Бога можно почувствовать духовную энергию, а при входе в него погрузиться в умиротворённость. Здесь *дэвы* и боги могут легко слышать ваши молитвы. Здесь читаются древние писания, правильно совершаются традиционные ритуалы. Здесь проводятся яркие фестивали и завершаются тяжёлые паломничества. В кульминационный момент проведения *пуджи*, когда громко звонят колокольчики и трубят раковины, Божество посылает лучи благословения через хранимый в качестве святыни образ, или *мурти*. Заполняя вашу ауру, эта энергия может устранить беспокойство, смятение и грусть. Верующие покидают храм с чувством вдохновения и освобождения от бремени. Гурудэва объяснял, что каменные или металлические образы – это не просто символы богов. Образ – это форма физического уровня, через которую в этот мир втекают Божественная любовь, энергия и благословения. Образ подобен временному физическому телу, которое Бог использует во время храмовых церемоний. Храм, дом Бога, становится для нас действительно священным местом, если мы знаем, что боги – это реальные существа и цель посещения храма – получить их благословения.

ГУРУДЭВА : Храм Шивы обозначает соглашение между Богом Шивой и людьми, живущими на Земле, как место встречи, где три мира могут сознательно взаимодействовать.



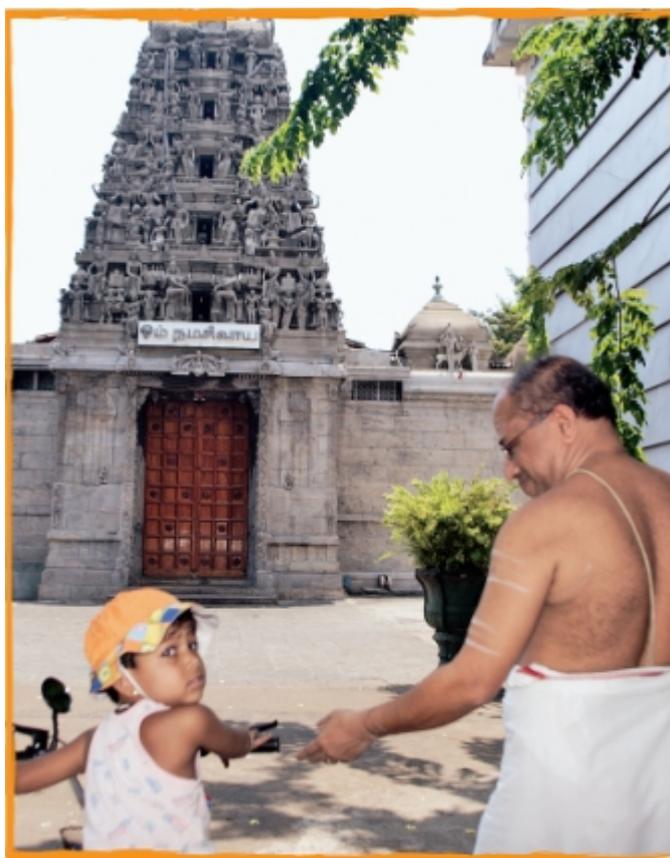
Паломники достигли отдалённого гранитного храма Шивы в Индии. Они считают его домом Бога Шивы, и в таком святом месте они могут приблизиться к Его божественной

любви и свету.

61. Как мы посещаем храм?

Мы идём в храм, чтобы приблизиться к Богу. И хотя Шива пребывает повсюду, именно в храме легче всего ощутить Его присутствие. Зная, что Шива и *дэвы* могут увидеть нас, мы стараемся выглядеть как можно лучше. Перед посещением храма мы принимаем душ и надеваем чистые традиционные одежды. Мы приносим с собой подношение, например фрукты, молоко, благовония или красивую цветочную гирлянду. Акт даяния делает нас восприимчивыми к благословениям. Перед входом мы снимаем обувь, моем руки и ноги, полощем рот и ищем благословений в святилище Господа *Ганеши*. Потом мы обходим храм или центральный зал по часовой стрелке, затем поклоняемся каждому божеству. Если это время проведения *пуджи*, мы спокойно сидим и наблюдаем за церемонией, совершаемой священником. Своим пением, жестами, визуализациями и подношениями он очищает себя и почитает Божество изысканными подарками, как почитают царя. Он зовёт Бога прийти и пролить благословения на всё. Во время *пуджи* мы сосредоточиваемся на акте поклонения, не позволяя разуму отвлекаться. С течением времени мы начинаем понимать значение песнопений священника и ритуалов и следуем за ними в уме. После *арати* мы падаем ниц и поднимаемся для получения огня, святой воды, священного пепла и других святых даров, принимая их правой рукой. Затем мы спокойно сидим и медитируем или просто ощущаем омывающие нас благословения. Это также хорошее время для *джапы*. Поклонение в храме может принимать разные формы. Верующие могут быть погружены в радость преданности, раствориться в молитвенном единении, искать утешения в связи с утратой, петь религиозные песни, произносить *мантры* или совершать ритуал перехода. Придя домой, мы зажигаем светильник в своём домашнем святилище, чтобы привести *дэвов* из храма в это священное пространство. *Пуджа* и ритуалы дают нам возможность сделать паузу, посмотреть внутрь себя и сосредоточиться на чём-либо более осмысленном и глубоком, чем проблемы мирской жизни. *Пуджа* – это святое причастие, исполненное трепета и нежных чувств. Неотъемлемая часть любой *пуджи* – это преданность. Без любви в сердце внешнее совершение ритуала имеет ограниченную ценность. Но с искренней преданностью даже простые жесты становятся священным обрядом.

ГУРУДЭВА : В нашей религии алтари в храмах по всему миру населены *дэвами* и великими богами. При посещении этих святых можно почувствовать их святость.



Шиваитский бхакт ведёт свою внучку в храм Шри Поннамбала Ванешварар в Коломбо, Шри-Ланка. Он обучает её исполненному смысла обряду приближения к данной святыне.

62. Как мы можем укрепить свой храм?

Благословенные знанием того, что храм – это дом Бога и богов, мы часто посещаем его, потому что они для нас как лучшие друзья. Это первый способ укрепления и собственного становления ценимой частью своего храма и его общины – твёрдо следовать духовной жизни. Чем больше мы посещаем храм, тем восприимчивее становимся к духовным энергиям. По мере возрастания нашей любви, или *бхакти*, милость богов делает нас более добрыми, более отзывчивыми и более щедрыми в отношении своего времени. Второй способ укрепления храма и служения ему – это участие в мероприятиях и помощь в проведении работ по его украшению и благоустройству. Это очищает наши энергии и сближает с другими верующими. Служение может осуществляться в разных видах. Можно участвовать в оформлении убранства храма и помогать священнику с подготовкой инвентаря для *пуджи*. Можно помогать повару и раздавать *прасадам* верующим. Можно встречать посетителей, организовывать мероприятия, делать гирлянды, чистить светильники или руководить постановкой автомобилей на стоянку. Можно петь и танцевать во время *самсанга* или фестивалей. Можно помогать с перепиской или участвовать в поддержке храмового веб-сайта. Во время фестивалей появляется ещё больше возможностей для помощи. Посещая храм в такие благоприятные дни, когда *шакти* находится на пике своей силы, мы становимся настроенными на благословения Божества. Храм – это центр индуистской духовной жизни. Для шиваитов очень важно жить не далее одного дня пути от святого храма, и мы строим храмы во всём мире везде, где есть шиваиты. Помощь в строительстве храма удостоивается благословений в этой и следующей жизни, к тому же это дар будущим поколениям. Храмовое поклонение предназначено для всех мужчин и женщин, стоящих на любом уровне духовного развития. Его значение и восприятие углубляются по мере нашего духовного раскрытия через стадии служения, преданности, *йоги* и просветлённой мудрости.

Практику храмового поклонения невозможно перерастить.

ГУРУДЭВА : В индуизме считается, что боги – это живые, думающие, подвижные существа, живущие в другом мире, во внутреннем мире, в микрокосме внутри этого мира, в котором существует более крупный макрокосм, чем этот видимый макрокосм. ... Через храмовое поклонение три мира открываются друг для друга, и существа, населяющие их, получают возможность общения друг с другом.



В ходе ежегодного фестиваля Боналу в форте Голконда в Хайдерабаде две женщины с любовью украшают кумкумом все ступени, ведущие к храму наверху. Индуистские храмы внушают удивительное благоговение.

63. Как мы молимся?

Бог Шива и боги всегда с нами, они ближе, чем наше дыхание, руки и ноги. Молитва – это наш способ общения с ними. При молитве представьте себе лицо Бога Шивы или другого бога, сосредоточьтесь и произнесите свою молитву про себя, воссылая её через верхнюю часть головы. Молиться можно везде, но существа внутреннего мира лучше слышат вас в святом храме или домашнем святилище. Одна из величайших молитв – это благодарение Шиве за все дары, которые он предоставил в нашей жизни. Но чаще всего верующие просят о помощи. Боги отвечают. В самом простом случае они посылают благословение, чтобы успокоить ваш разум и очистить ауру. Иногда этого оказывается достаточно. Например, вы молитесь Господу *Ганеше* о помощи в учёбе. После благословения *Махадэвы* изучаемый предмет кажется понятным и интересным. Вы легко воспринимаете его и получаете более высокие оценки на экзамене. Ответ на некоторые молитвы может потребовать назначения *дэвы* для определения лучшего способа помощи вам. Приятно знать, что Боги, их *дэвы* и ваши личные *дэвы* -хранители всегда готовы ответить на ваши просьбы о помощи и руководстве. Вы обретаёте такое покровительство, следуя религиозной жизни и последовательно выполняя свою *садхану*. Некоторые храмы, например храм *Кадавуль* («храм Бога») на Гавайях, принимают от верующих молитвы в письменном виде. При сожжении они высвобождаются в своей астральной форме в *Дэвалоке*, где их могут читать *дэвы* и отвечать на них. Прежде чем обращаться за помощью, мы делаем всё возможное, чтобы решить проблему с помощью собственного разума и сил. В наших молитвах мы всегда помним, что Бог и боги знают высший путь нашей жизни. Они знают лучше нас, какие уроки нам нужны и что мы должны совершенствоваться в себе. Наши молитвы не остаются без

ответа, и в мудрости мы принимаем ответ, даже если он не такой, какой нам хотелось бы получить.

ГУРУДЭВА : Поклоняющиеся в шиваитских храмах постепенно получают доступ в дэванические миры богов, и один-два из неисчислимого количества дэванических разумов часто возвращаются с верующим к нему в дом. ... Именно эти дэвы-хранители первыми получают письменные молитвы верующего, когда они передаются в Дэвалоку с помощью священного огня.



После последней арати пуджи священник проходит сквозь толпу верующих со светильником. По мере его приближения они стараются дотронуться до пламени, несущего божественные благословения.

64. Как мы отмечаем праздники?

Индуизм праздничный по своей природе. Индуисты не упускают любой возможности отложить в сторону житейские проблемы и вместе с семьёй, друзьями, соседями и даже посторонними праздновать и веселиться, обновляя дом и сердце и, самое главное, приближаясь к Богу. Фестивали в индуизме более значительны и разнообразны, чем в любой другой религии. Праведные индуисты знают, что это время глубокого мистицизма, когда Бог и боги касаются нашего мира, оживляют наши души, облегчают *карму* и благословляют наши семьи. Но фестивали означают даже больше, чем это. Они имеют существенное значение для сохранения религии, периодически разжигая искры энтузиазма и религиозного рвения в общине. Они предоставляют духовную публичную площадку, где индуисты общаются для утверждения совместных ценностей и точек соприкосновения жизненных позиций. В ходе подготовки к празднику принимаются обеты, изучаются писания, совершаются паломничества и соблюдаются посты. Такие проявления глубокой набожности приближают верующего к богам и поддерживают его на пути к его внутреннему «Я». Когда фестиваль начинается, одиночное поклонение переходит в коллективный ритуал, миллионы людей занимают свои места в творческой постановке. Каждый фестиваль по-своему индивидуален и незабываем. Так индуистам напоминают о их вере звуками, запахами,

разноцветными украшениями и диким смешением вкусов, присутствующими на празднике. Разум и эмоции пропитываются индуизмом по мере произнесения священных *мантр* и молитв, выслушивания проповедей святых людей и прославления богов мелодичными *бхаджанами*. Каждая индийская деревня и крупная община добавляет частицу своей уникальной культуры в празднование фестиваля, что создаёт практически бесконечные вариации праздника. В последнее время, с ростом индуистского населения за пределами Индии фестивали приобретают международный размах. Что может быть более развлекательным, живым, энергичным и одновременно набожным и наполненным символизмом, чем индуистский фестиваль?

ГУРУДЭВА: Фестивали – это специальное время соединения с Богом и богами, семейного и общинного общения и *садханы*. ... Мы стараемся участвовать во всех крупных фестивалях, когда шакти Божества наиболее сильна, а также совершать паломничество к дальнему храму ежегодно.



Радостная верующая обсыпана разноцветными порошками во время весёлого и игрового фестиваля Холи. Такие празднования сближают общину и поднимают дух участников.

65. Как мы совершаем паломничество?

Мы готовимся к ежегодному паломничеству внутренне и внешне. Во-первых, мы должны решить, куда отправиться, как туда добраться и как долго будет продолжаться наше отсутствие дома. Мы стараемся выбрать вдохновляющий нас храм. Это может быть знаменитый храм Махакалешвар в Уджайне или храм Каши Вишванатх в Варанаси, обе эти святыни находятся в центре крупных городов. Или это может быть отдалённое место, например Рамешварам вблизи южной оконечности Индии, известный своими очищающими колодцами. Или это может быть ещё более труднодоступное святое место, как гора Кайлас в Непале или пещера Амарнатх в Кашмире. Мы можем также выбрать святое место в Европе, Америке, Малайзии или Австралии. Затем мы договариваемся, чтобы кто-то позаботился о наших делах во время нашего отсутствия, что позволяет нам полностью сосредоточиться на

паломничестве. Мы также проводим и внутреннюю подготовку. Перед паломничеством некоторые верующие ограничивают себя одним приёмом пищи в день в течение недели или целого месяца. Другие совершают дополнительные *садханы* или ежедневно посещают местный храм. Все получают благословение *садгуру* на совершение паломничества. Достигнув пункта назначения, мы полностью погружаемся в поклонение и присутствуем при всех возможных *пуджах*. Затем мы глубоко медитируем. Мы возлагаем все наши заботы, беспокойства, надежды и мечты к стопам Божества. Мы возвращаемся домой воодушевлёнными и удовлетворёнными. Таково настоящее паломничество. Как индуисты, мы не имеем необходимости в отпуске для отдыха. Мы живём умеренной, неспешной жизнью и рассматриваем паломничество как особое, желанное время обращения к Богу с проблемами и молитвами. Мы знаем, что полученные благословения зарядят наши аккумуляторы и вдохновят нас на ещё большие успехи в повседневной жизни. Во время паломничества мы надеемся на особые моменты, проведённые с Божеством, и даже на встречу с Богом в священном пункте назначения. Со временем этот духовный опыт только усиливается.

ГУРУДЭВА : Разные храмы известны помощью на определённые виды молитв, например просьбы о материальной помощи или молитвы о правильном партнёре в браке, о выздоровлении, о доверии воспитания высоко духовных детей, помощи в *йоге* или внушении *бхакти* и любви.



Паломники поднимаются по ступеням, чтобы посетить вторую в мире по размеру статую Шивы в Мурудешваре, недалеко от побережья в Карнатаке, Индия. Каждая ступенька приближает их к любящему Богу.

66. Почему мы должны изучать традиционное искусство?

Великое наслаждение – слушать искусного певца или музыканта или смотреть танец в исполнении талантливого танцора. Прекрасные картины набожного живописца-шиваита приносят вдохновение. Интересный рассказ зачаровывает. Каждая песня, каждое произведение искусства или исполнение, - это дар для каждого воспринимающего его

верующего. Гурудэва приветствовал занятие верующими каким-либо видом шиваитского искусства: танцами, драмой, пением или игрой на музыкальном инструменте. Лучше всего начинать занятия в детстве. Он также ценил достоинства изучения творческого мастерства, требующего работы своими руками, например гончарного дела, шитья, ткачества, малярного и пекарного дела, садоводства и строительства. Все эти умения приносят пользу для семьи и общины. Для каждого из нас существует множество вариантов. Можно учиться какому-либо виду классического индийского танца. Можно учиться музыке: пению или игре на вине, флейте или барабане. Можно учиться песнопению на санскрите или искусству драматического рассказа. Можно научиться плетению цветочных гирлянд, стихосложению, скульптуре или плотницкому делу. Можно создавать рисунки *колам* на полу или другие украшения. Можно совершенствовать кулинарные способности и готовить вкусные блюда *прасадам* для фестивалей. Обучение какому-либо искусству или мастерству требует упорного труда, силы воли и преданности этому делу. Это качества, которые могут пригодиться в любом деле. Каждое умение предоставляет вам новые возможности воодушевлять друзей, семью и сообщество. Такое культурное и творческое самовыражение приносит пользу и вам лично. Вы становитесь успешным человеческим существом. А хорошо научившись чему-нибудь, вы можете учить этому других. В индуистской традиции существует 64 искусства, или *калы*. В своей книге «*Шайва дхарма-шастры*» Гурудэва приводит два современных списка, один для девочек и один для мальчиков.

ГУРУДЭВА : Индуист радуется всем сторонам жизни, искусством преобразованным в религиозное выражение чувств. Индуистское искусство – это религиозное искусство: рисунок, живопись и статуи богов, *дэв* и святых нашей религии. Музыка религиозная использует тональности высших *чакр*, представляя собой эхо божественных голосов; а танец имитирует движения богов.

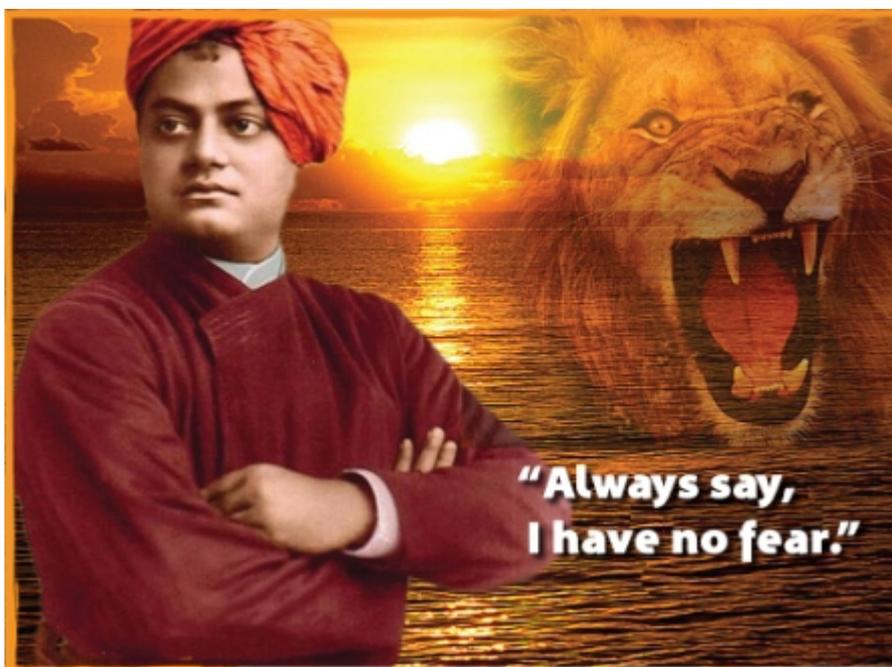


Девушка в шёлковом костюме обращает жесты к Божественному в танце Бхаратанатиям. Годы упорного труда и самодисциплины принесли ей грацию и утончённость, которые сохраняются на всю жизнь.

67. Как стать настоящим шиваитом?

Гурудэва говорил: «После того как мы выбрали и приняли нашу веру, наша духовная обязанность – хорошо изучить её и жить в соответствии с ней как искренние, делающие вклад в общее дело члены религиозной общины, чтобы передать её в жизнеспособном виде тем, кто придёт после нас, следующему поколению». Чтобы стать настоящим индуистом, нужно прежде всего хорошо изучить нашу религию. Это означает глубокое понимание философии, культуры и тонкого мистицизма. Во-вторых, мы должны всецело жить в соответствии с ней. Это означает ответственное отношение, обладание хорошим характером и воплощением её принципов на практике. Для нас это включает действия, отношения, обычаи, способы поклонения, одежду и другие детали тамильской шиваитской культуры. Третий шаг – передача нашей веры другим. Мы все живём в смешанном обществе, общаясь с различными людьми. Вас могут спрашивать о вашей индуистской вере. Некоторые из интересующихся могут не принадлежать ни к какой религии. Другие могут отвергать религию, считая, что наука даёт ответы на все вопросы. Вы можете столкнуться с такими вопросами: «Вы поклоняетесь коровам?», «Почему в индуизме так много богов?», «Почему вы ставите точку на лбу?». Подготовьте себя, изучив ответы на эти вопросы. Отвечайте с уверенностью и добротой. Исходите из того, что спрашивающий действительно хочет это узнать. Да, некоторые хотят подвергнуть вас нападкам или убедить вас в своей точке зрения. Если вы чувствуете, что это так, улыбнитесь и проигнорируйте это, не продолжая дальнейших объяснений. Можно также распространять свою веру, проводя учебные занятия или на публичных собраниях. В целом, каждый из нас становится истинным индуистом, когда он является индуистом добродетельным. Гурудэва дал нам инструменты в своей Трилогии «Мастер-курсе» – «Танец, жизнь и слияние с Шивой». Используя эти инструменты философии, культуры и *йоги*, мы можем защищать, объяснять, сохранять и распространять нашу шиваитскую веру.

ГУРУДЭВА: Настало время индуистам всех рас, всех наций, всех культур, всех сект подняться и показать людям мира великую религию, преданными приверженцами которой они являются.



Свами Вивекананда (1863-1902) стоит с перекрещенными руками и мягким, но непоколебимым выражением лица. Он был львом среди людей, реформатором и отважным защитником индуизма. Его цитата вдохновляет нас стремиться к такой же смелости.

68. Как мы относимся к другим вероисповеданиям?

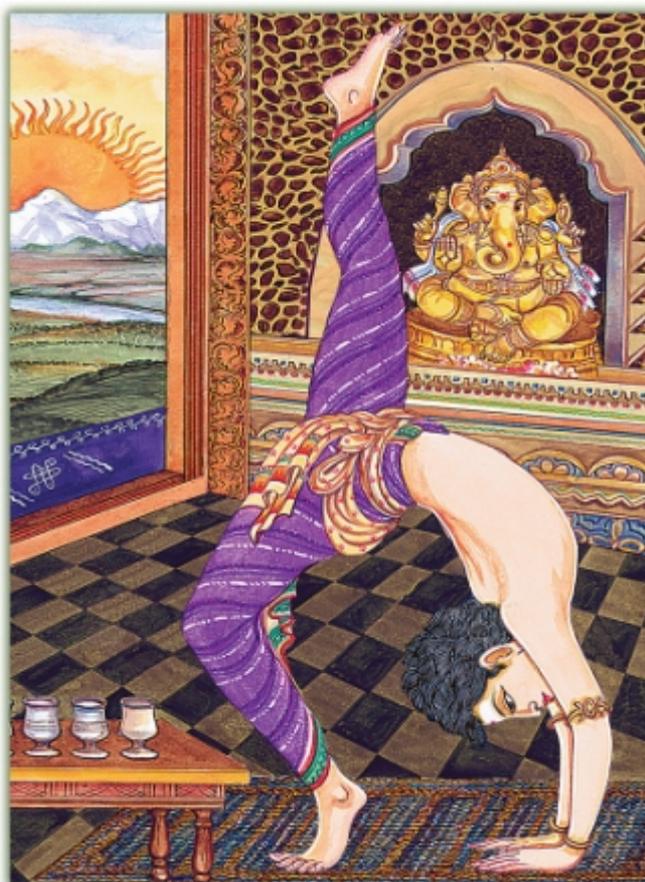
Благодарные индуисты, преуспевшие в *садхане*, очень гордятся своей верой. Гурудэва смело называл её величайшей религией в мире. Её утончённая культура, глубокая философия, величественные храмы и практика *йоги* предлагают больше, чем мы могли бы изучить и использовать в течение сотни жизней. Однако в индуизме полностью отсутствует утверждение «единственного пути». Скорее, Вечный путь видится отражённым во всех религиях. Мы придерживаемся глубокой терпимости и любви к исповедующим другие религии. В то же время, мы знаем, что все религии отличаются друг от друга. В каждой есть свои верования, практики и писания, а доктрины одной религии часто вступают в конфликт с доктринами других. Но даже такие различия никогда не должны приводить к религиозным конфликтам или нетерпимости. Шиваиты сохраняют верность своему пути, следуя ему, не отвлекаясь на практики других вероисповеданий или движений. Мы оберегаем нашу веру и избегаем восхищения другими путями. Будучи удовлетворёнными своим путём, мы поощряем других к следованию и защите своей религии. В верности религии и неотступной сосредоточенности на её верованиях, учениях и культурных ценностях содержится большая сила. Индуисты никогда не пытаются обратить других в свою веру, но искренне ищущих всегда рады принять. Мы выступаем против безнравственных усилий представителей любых других вероисповеданий, старающихся отвести индуистов от их религии во времена бедствий или слабости. Гурудэва суммировал это так: «Мы уважаем все религиозные традиции и принадлежащих к ним людей. Добропорядочные граждане и стабильные общества появляются из групп религиозных людей. Однако шиваиты защищают свою веру, с удовлетворением следуют своим практикам и избегают восхищения другими путями, как древними, так и современными».

ГУРУДЭВА: Люди, составляющие индуизм, обладают одинаковой структурой разума. Они могут понимать, признавать, принимать и любить людей всех религий, охватывая их своим разумом как добрых религиозных людей.



Здесь Земля показана в окружении эмблем девяти крупнейших религий. Но существуют ещё сотни других. Индуизм уникален в понимании и принятии многих проявлений веры и неверия.

Приложение Хатха-йога



Хатха-йога – это система управления физическим телом для успокоения разума и нервной системы. Это прежде всего способ подготовки к медитации. *Хатха-йога* основывается на принципе приведения физического тела в такое положение, чтобы нервные потоки в физическом теле настраивались на совершенный тон. Это как настройка струн на скрипке: если скрипка настроена правильно, каждая струна звучит в гармонии с остальными струнами.

Данная глава состоит из иллюстраций и инструкций в отношении 24 *асан*, разбитых на восемь серий по три *асаны* в каждой для выполнения в комплексе. Хотя существует множество более сложных упражнений, данные 24 относительно простые позы представляют собой хорошую, сбалансированную систему для ежедневного выполнения. Для подготовки к эффективной медитации данные упражнения – это всё, что вам нужно. Для лучших результатов *хатха-йогой* надо овладевать под личным руководством опытного учителя. Приведённые здесь инструкции и иллюстрации представляют собой общее описание. Более подробное руководство по выполнению можно получить в специализированной школе *хатха-йоги*.

Асаны растягивают, приводят в тонус и укрепляют мышечные ткани, обеспечивают массаж органов, стимулируют нервы и уравнивают *пингала* и *ида нади*. Из сотен известных асан, эти 24 воздействуют на все основные части тела. Каждая поза должна сохраняться в расслабленном и неподвижном состоянии, без напряжения, от 30 до 120 секунд. При приближении к максимальному растяжению и гибкости начинает происходить тонкая стимуляция физической и психической нервной системы.

Выполняйте упражнения ежедневно в своей комнате в одиночестве, не привлекая к себе внимания. Не надо заниматься после еды. Не беспокойтесь, если у вас не получается выполнять асаны идеально или некоторые из них сложны для вас. Старайтесь по мере сил. Совершенствуйте выполнение, насколько это удаётся вам, а не в соревновательной манере. Со временем ваше тело станет гибче – в этом отразится гибкость, бдительность и свобода разума от подсознательных подавлений.

Осуществляя контроль над дыханием, мы контролируем мышление и жизненную

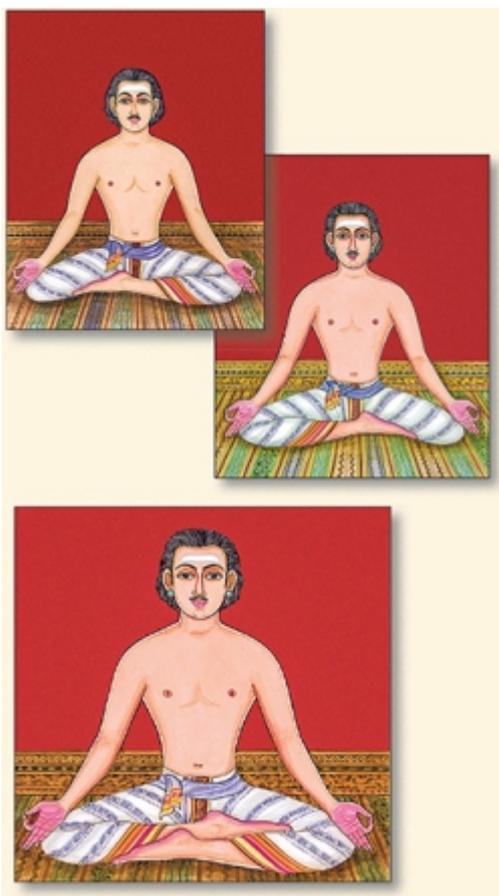
энергию, или *прану*. *Йоги* называют это *пранаямой*. *Пранаяма* для данных *асан* проста: вдыхая, считайте до девяти (в идеале – в ритме *матхуры*, сердцебиения), затем задержите дыхание на один счёт, выдыхайте, считая до девяти, задержите дыхание на один счёт и так далее. Дышите глубоко, делайте полный вдох диафрагмой, избегайте поверхностного дыхания верхней частью грудной клетки. Контролируя три фазы дыхания (вдох, задержку дыхания и выдох), вы направляете поток *праны*, успокаиваете и расслабляете тело и разум.

При освобождении от физических напряжений с помощью *хатха-йоги* автоматически исчезают ментальные и эмоциональные напряжения. Это великий секрет и прекрасный инструмент, который вы можете использовать в каждый день своей жизни. Освободите разум от мыслей и напряжения, и вы станете более осознанным, более живым, более умиротворённым. При выполнении *асан хатха-йоги* не допускайте в свой разум мысли, относящиеся к работе, семье, друзьям, коллегам, проблемам и трудностям, которые обычно беспокоят вас. Расслабьтесь. Расслабьтесь. Расслабьтесь. Будьте в полном согласии с самим собой и всемерно наслаждайтесь этим созерцательным искусством.

Постарайтесь почувствовать, как внутренняя и внешняя нервная система достигает пика энергии при сохранении каждой позы. Почувствовав этот пик, плавно перейдите на выдохе к выполнению следующей *асаны*. Вся серия из 24 поз подобна танцу; медленный переход от одной позы к другой – ключ к совершенной умиротворённости. Каждая серия *асан* включает цветовую визуализацию для успокоения разума и ускорения действия. Цвет фона на каждой из иллюстраций – это тот цвет, который необходимо визуализировать при нахождении в соответствующей позе. Умственно наполняйте своё тело этим цветом, от головы до пальцев ног, или представьте себя висющим в пространстве и окружённым со всех сторон соответствующим цветом. Если возникает напряжение тела или разума, визуализируйте его уплывающим от вас при выдохе. В заключение погрузитесь в медитацию. Традиция считает лучшим временем для занятия *хатха-йогой* рассвет, полдень и вечерние сумерки. Минимальное время занятий – 12 минут.

Важное предупреждение. Лица с проблемами в области шеи и спины должны воздерживаться от поз, нагружающих позвоночник, таких как стойка на голове (*ширшасана*) и стойка на лопатках (*сарвангасана*).

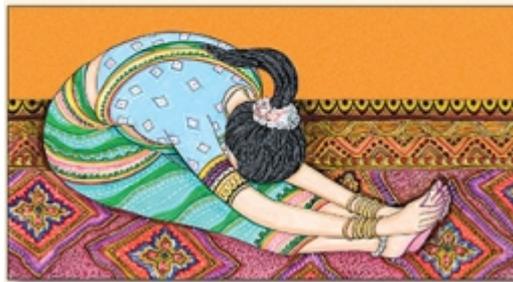
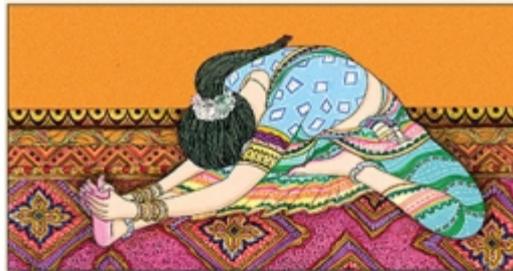
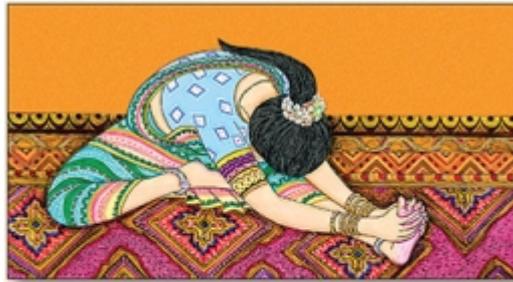
Серия 1



ART BY A. MANIVEL

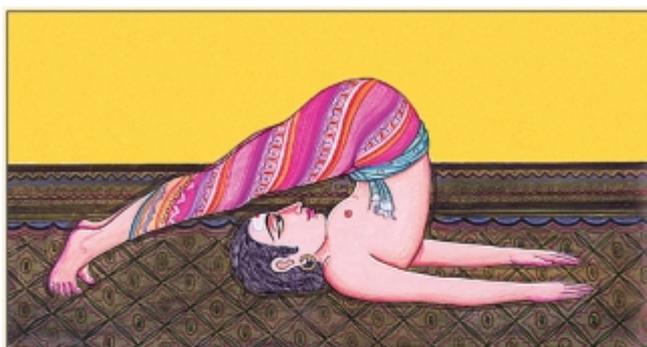
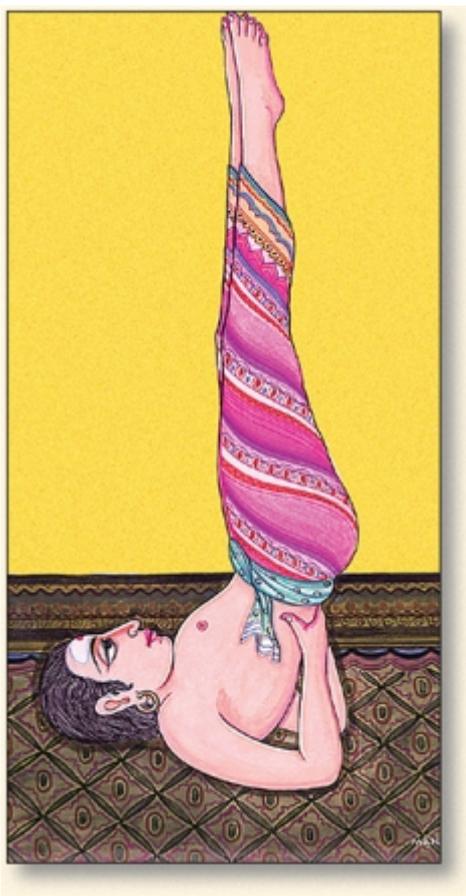
1. В положении сидя согните правую ногу назад и подберите правую ступню под себя вдоль контура ягодиц. Положите левую ногу перед собой, левую ступню как можно ближе к области паха. Руки лежат на коленях ладонями вверх, большой и указательный палец соединены в кольцо (*акаша мудра*). Держите позвоночник (электростанцию тела) прямым, голову держите прямо, балансируя её наверху позвоночника. **2.** Затем поменяйте положения ног. **3.** В третьей позе подберите правую ногу к области паха, затем положите левую ногу перед ней, чтобы левая пятка была перед правой пяткой. Это одна из вариаций совершенной позы (*siddhāsana*). Обе ноги должны касаться пола на всей протяжённости. Визуализируйте глубокий рубиново-красный цвет для физической жизненной энергии.

Серия 2



4. Из последней позы серии 1 выпрямите левую ногу, наклонитесь вперёд и обхватите левую ступню большими и указательными пальцами обеих рук. Это поза «голова к колену» (*jānu shīrshāsana*). Расслабьтесь в этой позе, наклоня голову всё ниже и ниже до касания колена. При достижении полной гибкости локти опускаются на пол, а тело лежит на ноге. 5. Повторите упражнение на правую сторону. 6. Затем выпрямите обе ноги (сначала допустимо небольшое сгибание в коленях) и наклонитесь вперёд (*pashchimottānāsana*). Возьмитесь за пальцы ног большими и указательными пальцами и мягко опустите голову на колени. С практикой локти опустятся на пол. В данной серии визуализируйте охряно-оранжевый цвет для чистого, бескорыстного служения.

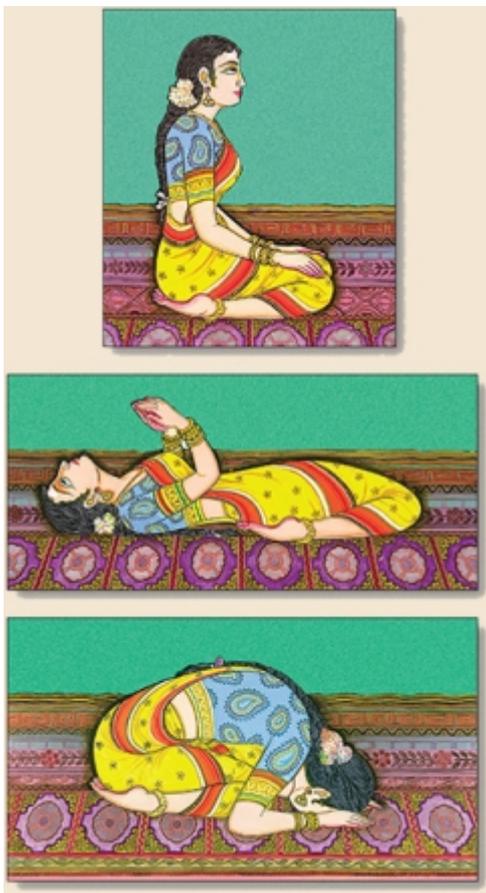
Серия 3



7. Лёжа на полу лицом вверх поднимите ноги и, поддерживая тело руками в районе поясницы, поднимите тело вверх до принятия им вертикального положения по линии плечей. Это стойка на лопатках (*sarvāṅgāsana*). Держите спину прямо, ноги вместе, тело перпендикулярно полу. 8. Медленно опустите ноги над головой до касания пальцами пола. Затем опустите руки на пол ладонями вниз. Это поза плуга (*halāsana*). 9. Заканчивайте серию позой трупа (*savāsana*), опустив ноги на пол перед собой. Руки лежат расслабленно

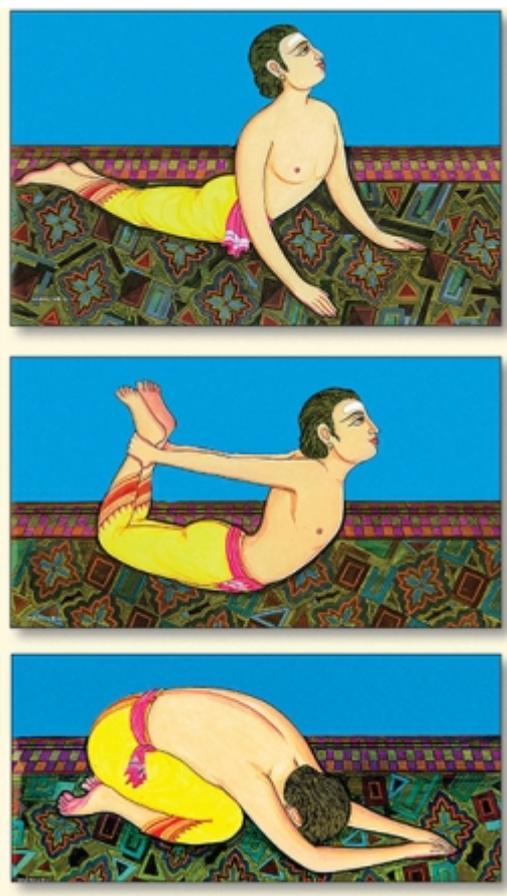
вдоль тела ладонями вниз. Каждый мускул расслаблен. При выполнении третьей серии визуализируйте солнечный жёлтый цвет для очищения интеллекта.

Серия 4



10. Сядьте на колени, раздвиньте ступни в стороны, опустите таз на пол между лодыжками, руки лежат на коленях ладонями вниз. Это поза героя (*vīrāsana*). 11. Продолжая сидеть на коленях, прогнитесь назад как можно дальше, пока голова не коснётся пола сзади в позе раковины (*paryankāsana*). Держите руки ладонями вместе над грудью. 12. По достижении правильного уровня энергии поднимите тело вверх (желательно без помощи рук) и наклонитесь вперёд до касания лбом пола, ладони лежат на полу возле головы, ягодицы на полу между лодыжек. В данной серии визуализируйте изумрудно зелёный цвет для физического и эмоционального здоровья.

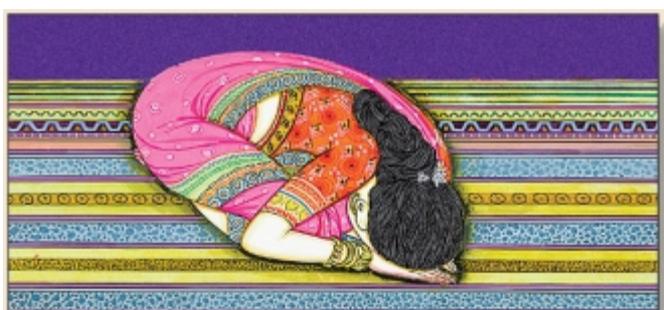
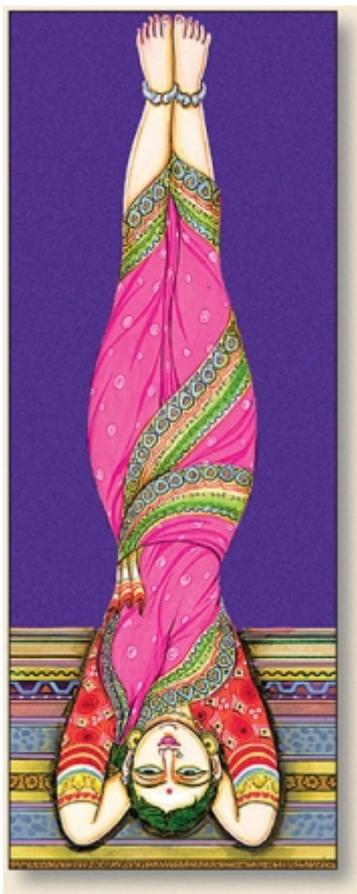
Серия 5



ART BY A. MANIVEL

13. Продвиньте верхнюю часть тела вперёд, вдохните, медленно выгните спину и полностью выпрямите руки в позе кобры (*bhujangāsana*). Сохраняйте положение один или два цикла дыхания, затем медленно опустите верхнюю часть тела. **14.** Приподнимите ноги, потянитесь руками назад и возьмитесь за лодыжки. На вдохе тяните ноги вверх и поднимайте голову и верхнюю часть тела в позу лука (*dhanurāsana*). Смотрите вверх и назад. Сохраняйте положение два или три цикла дыхания. На выдохе отпустите ноги и опуститесь в положение лёжа. **15.** Поднимитесь в положение сидя на коленях, ягодицы лежат на лодыжках (*pañchāᅅga pranātmāsana*), лоб касается пола, руки вытянуты вперёд ладонями вниз. В данной серии визуализируйте ярко-голубой цвет для успокоения ума.

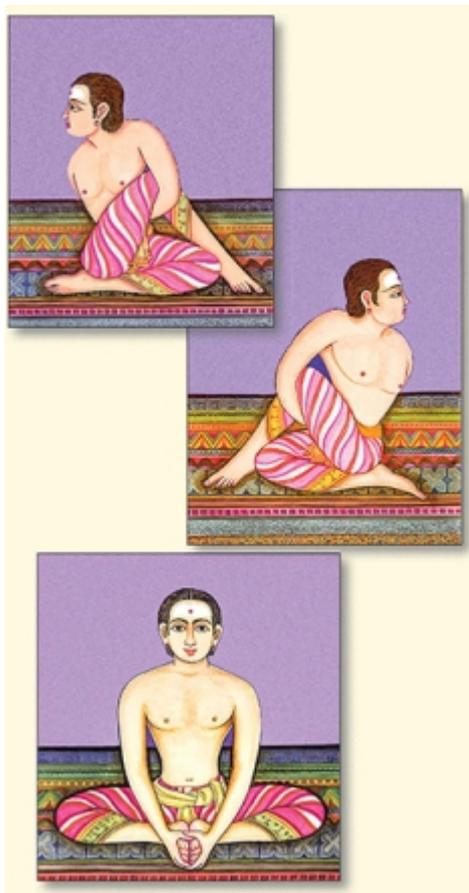
Серия 6



16. Из последней асаны продвиньте тело вперёд, опустите предплечья на пол и сложите в форме треугольника, голову опустите в его вершину, руки сцеплены за головой, пальцы переплетены. Линия роста волос касается пола. Медленно поднимите тело, держа колени согнутыми. Выдержите паузу, затем выпрямите ноги вертикально в стойку на голове

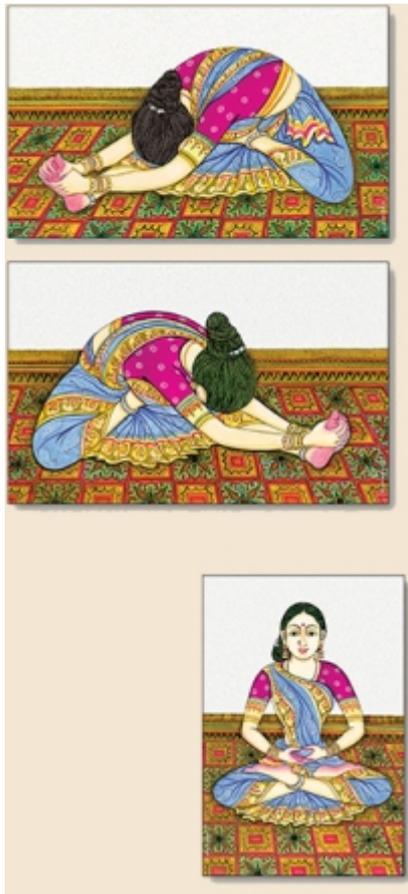
(*sālamba shīrshāsana*). Удерживайте бóльшую часть веса тела на руках, а не на голове. 17. Закончив, согните колени и осторожно опуститесь в скрученную тазовую позу. Оставайтесь в ней как минимум 8 циклов дыхания для выравнивания давления крови. 18. Медленно поднимитесь в вертикальную тазовую позу, руки на коленях ладонями вниз. Держите голову опущенной вниз и прижатой подбородком к груди в бандхе, или замке, затем выпрямите шею. Визуализируйте пурпурный цвет для наполнения духовным знанием.

Серия 7



19. Сядьте на левое бедро и поставьте правую ступню за левое колено. Пропустите левую руку под согнутым правым коленом. Протяните правую руку за спиной и сцепите руки (как более лёгкий вариант, обхватите правое колено левой рукой). Держите спину как можно ровнее. Это скручивание спины (*matsyendrāsana*). Медленно поворачивайте голову налево и скручивайте верхнюю часть тела при вдохе, при выдохе возвращайте голову направо. **20.** Повторите позу в другую сторону. **21.** Наконец, сведите ступни подошвами вместе и держите их обеими руками в позе связанного орла (*baddha konāsana*). Опустите колени на пол. При выполнении этой серии визуализируйте бледно-лиловый цвет для очищения кармы через божественное видение.

Серия 8



22. Выпрямьте правую ногу и положите левую лодыжку как можно выше на правое бедро. Вытянитесь вперёд и возьмитесь за правую ступню большим и указательным пальцами. Это один из вариантов позы «голова к коленям» (*jānu shīrshāsana*). 23. Повторите ту же позу на левую сторону с правой ступнёй на левом бедре. 24. Наконец, примите позу лотоса (*padmāsana*). Правая ступня уже лежит на левом бедре. Осторожно положите левую ступню на правое бедро. Спина выпрямлена, руки лежат внизу живота одна на другой ладонями вверх, правая рука сверху, большие пальцы слегка касаются друг друга в дхьяна мудре. Визуализируйте белый цвет при выполнении этой серии для достижения мокши, свободы от перерождений.

Словарь

Агама – большое собрание писаний в виде откровения на санскрите, в которых описываются храмовое строительство, ритуалы, философия и *йога*. Свои *Агамы* есть в шиваизме, шактизме и вишнуизме.

агамический – относящийся к *Агамам*.

Алаведди (*Alaveddy*) – деревня на севере Шри-Ланки, где Садгуру Шивайя Субрамуниясвами совершал *садхану* и основал *ашрам* в конце 1940-х годов.

анава – чувство бытия индивидуальностью, отделённой от Бога и мира. *Анава* является частью скрывающей благодати Шивы.

анджали мудра – жест уважения и приветствия, при котором ладони складываются вместе, немного чашеобразно, как правило перед сердцем.

Антарлока – «внутренний или промежуточный мир», известный в западной традиции как тонкий или астральный уровень. Это промежуточное измерение между физическим и причинным мирами, где души функционируют между воплощениями в своих астральных телах, когда им оказывается помощь приспособиться к отсутствию физического тела и

постепенно подготовиться к новому рождению, а также во время сна. См. *тонкий уровень* .

ануграха – обнаруживающая благодать Шивы, что освобождает зрелую душу от *анавы* , *кармы* и *майи* .

Аппар – «Отец». *Тирунавуккарасар* , один из четырёх великих тамильских святых *нальваров* .

арати – каждение зажжённым светильником перед образом Божества во время кульминации *пуджи* .

артефакт – специальный предмет, сделанный человеком, например статуя Божества.

асана – одна из многих поз *хатха-йоги* , каждая из которых приносит определённую пользу. Эти позы уравнивают энергии разума и тела, приносят здоровье и умиротворённость. *Асана* – это третий член *аштанга-йоги* . Система *Гурудэвы* , состоящая из двадцати четырёх последовательно выполняемых *асан* , снимает стресс и готовит разум и тело к медитации.

аскет – тот, кто ведёт суровую и высоко дисциплинированную жизнь, отвергая удобства и удовольствия в религиозных целях.

астральный уровень – Второй мир. См. *Антарлока* .

Аувейар (Auvaiyar) – тамильская святая (ок. 200 г. до н. э.), поклонявшаяся Господу Ганеше и Карттикее. Автор изысканных этических работ, в том числе в афористическом стиле, и четырёхстрочных стихов. Её тамильский букварь изучается детьми в школе по сей день.

Аум – священная *мантра* , или звук, присутствующая в начале многих писаний и песнопений. Первичная вибрация, из которой происходят все проявления.

Аум Гам Гананатайе Намах (Aum Gam Ganapataye Namah) – «Восхваление *Гананати* », священная *мантра* Господа Ганеши.

аура – светящееся цветное поле тонкой энергии, распространяющееся внутри и вокруг человеческого тела на расстояние от 90 см до двух метров. Цвет ауры постоянно меняется в соответствии с приливами и отливами состояния сознания, мыслей, настроений и эмоций. Высокие, благожелательные чувства создают яркие пастельные тона; низкие, отрицательные чувства соответствуют более тёмным цветам. *Ауру* могут видеть и «читать» ясновидящие.

ахимса – «непричинение вреда» - непричинение страдания или ущерба любым живым существам или окружающей среде мыслью, словом или делом – даже во сне.

ашрам – дом *гуру* или индуистского монаха.

аштанга-йога – восьмичастная система *йоги* , описанная в «*Йога-сутрах* » *Патанджали* , включающая *яму*, *ниям*, *асану*, *пранаяму*, *пратьяхару*, *дхарану*, *дхьяну* и *самадхи* , - каждая следующая ступень строится на предыдущих.

Бату, пещеры – известные пещеры в пригороде Куала-Лумпура, Малайзия. Внутри крупнейшей пещеры находится храм *Муругана* . Возле 272 ступеней, ведущих к пещере, стоит прекрасная 42-х метровая статуя Господа *Муругана* .

Бенгалуру – город в южно-индийском штате Карнатака, ранее известный под названием «Бангалор».

бинди - (Хинди) точка, наносимая на лоб между бровями. Знак принадлежности к индуизму. На санскрите называется «*бинду* », на тамильском – «*потту* ».

благодать – дар от Бога, предоставляемый от Его любви. В более широком смысле, благодать Шивы двойственна. Благодать сокрытия, *тиродхана-шакти* , связывает душу тремя оковами *анавы* , *кармы* и *майи* . Такое намеренное ограничение сознания позволяет душе расти и развиваться через познание мира. Благодать обнаружения, *ануграха-шакти* , – это способность Шивы к озарению, через которое зрелая душа освобождается от оков и, в конечном счёте, достигает освобождения, *мокши* .

Бог – Господь Шива, Высшее существо, создатель вселенной и всех и всего в ней. Слово «Бог» может также относиться к таким великим существам, как Господь *Ганеша* или Господь *Муруган* , служащим Господу Шиве и созданным Им. См. *боги* .

боги – чрезвычайно развитые существа, такие как Господь *Ганеша* или Господь

Муруган , созданные Шивой для выполнения великих космических функций, таких как помощь душам в нашей эволюции.

Богиня – женское изображение или проявление Божественности; *Шакти* или *Дэви* . Бог как женщина. На самом деле, Бог не является ни мужчиной, ни женщиной.

Бодхинатха Вейлансвами (*Bodhinatha Veylanswami*), **Сатгуру** – нынешний гуру традиции *Кайласа Парампара* , преемник Садгуру Шивайя Субрамуниясвами.

Божество – Бог или один из богов. *Божеством* может также называться *мурти* , или образ, через который Божество может посылать благословения, особенно во время *пуджи* .

буддизм – религия, возникшая из индуизма на основании учения *Сиддхартхи Гаутамы* , Будды (624-544 г. до н. э.). Последователи стараются преодолеть жадность, ненависть и заблуждения и достичь просветления, следуя Восьмеричному пути и понимая Четыре благородных истины. Основное писание – *Дхаммапада* .

бхаджана (бхаджан) – религиозная песня. Индивидуальное или групповое пение религиозных песен, гимнов и песнопений.

бхакти – религиозное поклонение.

бхакти-йога – практика религиозных дисциплин, поклонения, молитвы, песнопения с целью пробуждения любви в сердце и открытия себя для Божественной благодати. *Бхакти* может быть направлена на Бога, богов или духовного учителя.

Бхогар Риши – великий шиваитский *сиддх* , интенсивно занимавшийся *йогой* в пещере недалеко от храма *Палани Хиллз* в Тамилнаду, Индия. Он известен в связи с созданием *мурти* с использованием девяти медицинских веществ, которому поклоняются по сей день.

Бхулока – физический мир, который мы воспринимаем пятью чувствами и в котором мы функционируем в физическом теле. Первый мир.

Бхуми Дэви – «Богиня Земля». Имя, которым называется Земля в индуистском писании, настолько любимая, что она почитается как Божественная Мать.

Ганапати – «Предводитель *ганов* ». Одно из многих имён Господа *Ганеши* , синоним *Ганеши* .

Ганеша – *Махадэва* , любимое Божество с головой слона, почитаемое индуистами всех конфессий. Он Господин препятствий (*Вигхнешвара*), Ему поклоняются за Его великую мудрость и обращаются к Нему перед любым начинанием, поскольку Он знает все сложности *кармы* каждой души и совершенный путь *дхармы* , ведущий к успеху. Он восседает на *муладхара чакре* и легко доступен.

Ганеша Чатуртхи – празднование дня рождения Господа *Ганеши* , десятидневный фестиваль в августе-сентябре. В последний день фестиваля, *Ганеша Висарджана* , мы отпускаем *Ганешу* в Его дом в Третьем мире, погружая Его *мурти* в воду для растворения.

ганы – вид *дэвов* , помогающих Богу Шиве.

Горакианатха – великий шиваитский гуру , живший в Северной Индии и Непале около 950 г. н. э. Он был мастером *сиддха-йоги* традиции *Адинатха* и самым главным гуру *сиддха-сиддханты* .

Дакинамурти – Шива в образе гуру , сидящий под деревом баньяна, безмолвно обучающий четырёх *риши* , сидящих перед ним.

даршан – видение Божественного. Видение нашим внутренним или внешним зрением храмового образа, Божества, святого или святыни с намерением быть увиденным таким Божеством, внутреннего контакта с ним и получения благословений.

Деварам – собрание религиозных песен *Аппара*, *Сундарара* и *Самбандара* , троих из тамильских святых *Нальваров* .

дуализм – философская концепция, заключающаяся в наличии двух вечных отдельных принципов, данностей или истин. Часто противопоставляется монизму.

Дхаммапада – важнейшее писание буддизма. Собрание изречений Будды в стихотворной форме.

дхарана – «концентрация». Сосредоточение осознания на одном предмете или

области и недопущение его отвлечения. Шестая стадия *аштанга-йоги* .

дхарма – «праведность». От санскритского корня «*дхри* » - «поддерживать; нести, держать». Естественный порядок вселенной. Божественный закон в применении ко всем предметам и всем существам. Термин имеет много значений, включая «закон существования», «религия», «обязанность», «добродетель» и «истина».

дхьяна – истинная медитация, спокойное, бдительное, мощное состояние, при котором знание приходит изнутри. Седьмой член *аштанга-йоги* . Является результатом длительной концентрации.

Дэви – одно из имен Шакти, Богини, особенно используемое в шактизме.

дэва – «сияющий». Душа, обитающая на более высоком астральном уровне в тонком, нефизическом теле. *Дэва* также используется в писаниях для обозначения «Бога» или «Божества».

дэвы- хранители – помощники внутреннего мира, назначаемые человеку при рождении или формальном приобщении к индуизму. У каждой семьи есть множество *дэв*-хранителей, помогающих ей, благословляющих дом и сохраняющих духовные вибрации на высоком уровне. В каждой религии существуют свои *дэвы* -хранители.

конфессии – различные группы внутри религии, придерживающиеся разных верований.

конфуцианство – философско-этическая система, основанная в Китае Конфуцием около 500 г. до н. э.

космос – совокупность творения – все три мира – рассматриваемая в гармонии и целостности.

пост – отказ от употребления некоторых видов еды или питья на определённый срок.

Символ веры – официальное ясно выраженное заявление основных верований религии.

смерть – гибель физического тела в связи с несчастным случаем, болезнью или старостью. Освобождение души от этой формы и продолжение существования в тонком теле с теми же желаниями, стремлениями и действиями, с которыми она жила в физическом теле.

сущность души – два аспекта души, тождественные Шиве: чистое сознание и абсолютная реальность. Они вечны и совершенны, тогда как третий аспект нашей души, тело души, незрело и ещё не тождественно Изначальной душе.

утверждение – позитивное заявление или высказывание, которое мы регулярно повторяем для запечатления в разуме и, таким образом, улучшения нашей жизни в определённом смысле.

фестиваль – особый день (или дни) религиозных празднований и поклонения, обычно проводится ежегодно.

христианство – вера, основанная на учении Иисуса Христа. Основное писание – *Библия* .

чакры – великие центры силы, области сознания в наших внутренних телах. Семь основных *чакр* можно увидеть физически как цветные многолепестковые колёса или лотосы. Они находятся вдоль позвоночника от его основания до черепного отдела. Семь нижних чакр, плохо видимые, находятся в ногах. Это места пребывания инстинктивного сознания, источник зависти, ненависти, ревности, вины, печали и т. д. Они оформляют низший, или адский, мир, называемый «*Нарака* » или «*Патала* ». Высшие семь чакр, доступные после самореализации, находятся над головой.

чарья пада – «состояние [благодетельного] поведения». Первая стадия раскрытия человека, когда он учится добродетельной жизни и бескорыстному служению, совершая *карма-йогу* . Традиционные действия *чарьи* включают уборку храма, зажжение светильников и сбор цветов для поклонения. Поклонение на данной стадии в основном внешнее.

Челлаппасвами (Chellappaswami) – *садгуру* , живший в Джаффне, Шри-Ланка (1840-1915). Он был *гуру* Садгуру Йогасвами, который, в свою очередь, был *гуру* Садгуру Шивайя Субрамуниясвами.

Чидамбарам – город в Южной Индии, где находится знаменитый храм *Тиллэй Натараджа* (часто называемый просто храм Чидамбарама).

эволюция – постепенное развитие, обычно на протяжении длительных промежутков времени.

гуру – титул учителя или руководителя в любой области, например музыке, танце или скульптуре, но особенно в религии. Для ясности термину часто предшествует определяющий префикс: *кулагуру* – семейный учитель, *винагуру* – учитель игры на вине, *садгуру* – духовный наставник.

традиция гуру – линия происхождения *гуру*. Каждый из них передаёт духовную силу следующему при посвящении.

гуру пуджа – поклонение *гуру* путём омовения его ног и совершения подношений.

Гуру Пурнима – фестивальный день, предназначенный для почитания *гуру*. Он проводится ежегодно во время полнолуния в июле.

Гурудэва – нежное, уважительное наименование, используемое верующими по отношению к своему *гуру*. При использовании в данной книге относится к Садгуру Шивайя Субрамуниясвами.

Хари-Хара – образ Божества (*мурти*), чью правую половину составляет Шива, а левую – Вишну. Это подтверждает, что эти две наиболее распространённые традиционные формы Божественного на самом деле представляют собой одно и то же существо, а не два. *Хари* – имя Вишну, *Хара* – имя Шивы.

хатха-йога – система физических поз (*асан*) и связанных с ними умственных упражнений. Является третьим членом *аштанга-йоги*, успокаивает разум и тело в подготовке к медитации. *Хатха-йога* иногда рассматривается только с точки зрения физического здоровья. См. *асана*.

Гималаи – «снежная обитель». Самый высокий горный хребет в мире протяжённостью 2400 км между Индией и Китаем от Кашмира до Ассама.

индуизм – индийская религиозная и культурная система, которой следует сегодня около миллиарда человек, в основном в Индии, но также широко распространённая в других странах. Также называется «*Сантана Дхарма*», «вечная религия», или «*Вайдика Дхарма*», «религия Вед». Индуизм – древнейшая мировая религия, охватывает широкий спектр философий, от плюрастического теизма до абсолютного монизма. Это семья несметного числа верований, в которой существует четыре конфессии: шиваизм, вишнуизм, шактизм и смартизм.

священный пепел – см. *вибхути*.

хома – священная ведийская огненная церемония, древний способ поклонения Богу и богам.

инстинктивная природа – побуждения, исходящие от физического тела и низшего разума, такие как самосохранение, размножение, голод, жажда, жадность, ненависть, гнев, страх, похоть и ревность.

интеллектуальная природа – разумный аспект человека: возможность мышления, различения, анализа, суждения и построения планов.

храм Ирэйвана (Бога) (Iraivan Temple) – храм Шивы в стиле Чола на острове Кауаи в штате Гавайи, США. Это единственный храм на Западе, полностью построенный из гранитного камня, вырезанного вручную. Находится в сердце традиционного индуистского монастырского комплекса, напоминающего древние *матхи* и *адхинамы* Индии. Святыня для паломников, место *садханы* и духовного восстановления.

ислам – религия, основанная пророком Мухаммедом в Аравии около 625 г. н. э. Основное писание – *Коран*.

Джаффна – главный город северной Шри-Ланки и название полуострова, на котором он находится.

Джайнизм – древняя неведийская религия Индии, делающая упор на *ахимсе*. *Махавира* был великий джайнский учитель, живший около 500 г. до н. э.

джана – повторение *мантры*, или священного звука, с концентрацией. *Джана* совершается про себя или вслух, часто с ведением счёта повторений по чёткам. Данная практика называется *джана-йога* или *мантра-йога*.

джаянти – «день рождения». Например, *гуру джаянти* – это день рождения *гуру*.

джняна пада – «стадия мудрости». Четвёртая стадия человеческой эволюции, результат совершенства на стадиях *чарья*, *крия* и *йога*.

иудаизм – еврейская религия. Основное писание – *Тора*. Иудаизм появился около 3700 лет назад на Ближнем Востоке, прежде всего в Канаане (современный Израиль) и Египте.

джйоти – свет, сияние, яркость. Внутренний свет, видимый внутри разума при медитации, – это форма сознания Шивы.

джйотиша – индуистская астрология. Знание и практика анализирования событий и обстоятельств, отображающих характер и определяющих благоприятные моменты в соответствии с положением и движением небесных тел.

Кадайтсвами (Kadaitswami) – *гуру Челлапнасвами*, 1820-1875. Он приехал из Бенгалуру, Индия, в Джаффну, Шри-Ланка, чтобы проповедовать шиваизм.

Кайласа Парампара – духовная традиция Садгуру Бодхинатха Вейлансвами, его Гурудэвы и всех наставников, предшествовавших им. Часть *Нандинатха Сампрадаи*.

калы – искусства и умения культурной жизни, такие как пение, танец и плетение гирлянд. В индуистской традиции существует 64 культурных искусства, или *калы*.

Карейккал Аммейяр (Karaikkal Ammaiyar) – шиваитская святая, жившая в V веке н. э. Она была великой *йогиней* и мистической поэтессой, составившей важные гимны, вошедшие в *Тирумурей*.

карма – 1) любое действие или деяние; 2) принцип причины и следствия; 3) последствие или плод действия, который раньше или позже возвращается к деятелю. Эгоистические, наполненные ненавистью действия приносят страдание. Благожелательные действия приносят реакцию любви. *Карма* – это нейтральный закон внутреннего космоса, подобный гравитации в законах внешнего космоса.

карма-йога – бескорыстное служение как способ духовного раскрытия. *Карма-йога, сева*, – важная часть *чарья пады*.

Карттикея – одно из многих имён Господы *Муругана*, означающее «дитя созвездия Плеяд».

Каши – другое название Варанаси. См. *Варанаси*.

Каши Вишванатх (Kashi Vishwanath) – известный шиваитский храм в Варанаси, Индия.

Кауаи, индуистский монастырь – *Кауаи Адхинам (Kauai Aadheenam)* – монастырский/храмовый комплекс, основанный на Гавайях, США, Садгуру Шивайей Субрамуниясвами.

кавади – декоративное коромысло, используемое для несения в храм двух сосудов с молоком во время фестивалей *Муругана*.

Керала – штат на юго-западном побережье Индии.

колам – традиционное индуистское украшение, наносимое на земле или на полу во время фестивалей или свадеб, а также ежедневно у порога жилища. *Коламы* наносятся белым или окрашенным рисовым порошком, бобами или цветочными лепестками. Они рассчитаны всего на несколько дней. Рисунки могут быть простыми или сложными.

крия пада – «стадия религиозного действия или поклонения». Вторая стадия раскрытия человека, *бхакти-йоги*, развивающая религиозное благочестие через совершение *пуджи* и регулярной ежедневной *садханы*. Центральная практика *крия пады* – ежедневное совершение *пуджи*.

Кумбха Мела – собрание индуистов, проводимое один раз в 12 лет поочередно в четырёх священных городах: Праяг (Аллахабад), Насик, Харидвар и Уджайн. Точные даты устанавливаются по астрологическим вычислениям и могут не соответствовать 12-летнему

сроку. Участие в Праяге достигает 120 миллионов людей за всё время фестиваля и 30 миллионов за один день, что делает это крупнейшим собранием людей на Земле по поводу одного события.

Кумбхалавалей, храм – храм *Ганеше* в Алаведды, Шри-Ланка.

кумкум – красный порошок, наносимый на лоб. (*Кумкум* – форма этого слова на хинди, *кункумам* – на тамильском языке, *кункума* – на санскрите.)

кундалини – «пребывающая свёрнутой в кольца; змеиная энергия». Космическая энергия в каждом человеке, которая вначале лежит, свернувшись кольцами, как змея, у основания позвоночника, а затем, в ходе практики *йоги*, поднимается и стимулирует соответствующие *чакры*.

кундалини-йога – «соединение со змеиной энергией». Продвинутые практики медитации и техники *садханы*, часть *раджа-йоги*, совершаемые для поднятия энергии *кундалини* и направления её по позвоночнику вверх, в коронную чакру *сахасрара*. В своей высшей форме эта *йога* – естественный результат правильно выполняемых *садхан* и *тапаса*, а не отдельное учение и система практики.

освобождение – избавление от круга рождений и смертей. См. *мокша*.

Лингам – то же, что *Шивалинга*. См. *Шивалинга*.

макрокосм – проявленная физическая вселенная. См. также *микрососм*.

Мадурэй – город в Тамилнаду, Южная Индия. Там находится великий храм *Минакши-Сундарешвара*.

Махадэва – «Великий светящийся; Бог». Исполненный поклонения термин, используемый для обозначения Бога Шивы и высоко развитых существ, таких как Господь *Ганеша* и Господь *Муруган*, созданных Шивой для выполнения великих космических функций, таких как помощь душам в их эволюции.

Махакалешвар – известный древний храм Шивы в Уджайне, Мадхья-Прадеш, Индия.

Махариши – «Великий видящий». Тутул великого святого.

Махашиваратри – крупнейший ежегодный шиваитский фестиваль. Празднуется в ночь перед новолунием в феврале-марте. Соблюдается пост и всенощное бдение, а также другие практики: песнопение, молитва, медитация и поклонение Шиве как Источнику и «Я» всего существующего.

малы – «загрязнения». Важный шиваитский термин, относящийся к трём оковам (*паша*) – *анава*, *карма*, *майя*, - ограничивающим душу, закрывая от неё знание истинной, божественной природы. **Mālā** – чётки для *джапы*, обычно делаемые из *рудракши*, *туласи*, сандала или стекла. Также цветочная гирлянда.

проявленная энергия – Божественная энергия, шакти, которую можно видеть и чувствовать.

Маниккавасагар – тамильский святой, внесший большой вклад в средневековый шиваитский ренессанс (ок. 850 г. н. э.). Он оставил свой пост первого министра, чтобы вести жизнь отречения. Его поэтическое произведение «*Тирувасагам*», «Святые речения», - основное писание *шайва-сиддханты*, шедевр тамильской литературы. В нём автор выражает свои стремления, испытания и *йогические* постижения. Его «*Тирувасагам*» и «*Тируковейяр*» входят в восьмую книгу *Тирумурея*.

мантра – священное санскритское слово, фраза или предложение из писания, произносимое во время *пуджи*, в качестве *джапы* или как благословение перед едой, на собраниях и т. д.

мантра-йога – практика *джапы*, пение *мантр* для содействия духовному раскрытию. См. *джапа*.

Матсьендранатха – великий *гуру Натха*, живший в IX веке н. э. Святой покровитель Непала.

майя – вещество, исходящее из Шивы, через которое проявляется мир форм. Поэтому всё творение также называется *майя*. Это космическая творческая сила, принцип проявления, всегда находящийся в процессе создания, сохранения и разрушения. *Майя* –

ключевая концепция индуизма, часто переводимая как «иллюзия».

медитация – спокойное сидение, контроль дыхания, успокоение мыслей и уход в себя. Через медитацию мы можем раскрывать новое знание и учиться осознанию.

Мейкандар – тамильский теолог плюралистической *шайва-сиддханты* XIII века, основатель *Сампрадайи Мейкандара*.

микрокосм – «маленький мир» или «миниатюрная вселенная». Внутренний мир, из которого происходит макрокосм. См. также *макркосм*.

мокша – «освобождение». Освобождение души от круга рождений и смертей. Это происходит после полного выполнения *дхармы*, разрешения *кармы* и достижения Богопознания. Затем душа продолжает эволюцию во внутренних мирах.

монастырь – дом или *ашрам* для монахов, обычно под руководством *садгуру*.

монизм – доктрина, согласно которой существует только одна окончательная субстанция или принцип; взгляд на реальность как единое целое.

монистический теизм – монизм – это доктрина о том, что реальность – это единое целое или бытие без независимых частей. Теизм – это вера, что Бог существует как реальное, сознательное, личное Высшее существо. Монистический теизм (также называемый «панентеизм») охватывает монизм и теизм. Эквивалент монистического теизма на санскрите – *адвайта Ишваравада*.

Кайлас, гора – священная гора Шивы в Гималаях.

мудры – эзотерические жесты, используемые в *пудже*, танце и *йоге* для выражения особых энергий или сил и передачи значения.

муладхара чакра – чакра памяти у основания позвоночника. Место пребывания Господа *Ганеши* и начало духовного пути.

Мумбаи – главный город штата Махараштра в Индии, прежде известен под названием «Бомбей».

мурти – изображение или икона Бога или одного из богов, являющееся центром ритуалов поклонения, называемых *пуджа*. *Мурти* делают из камня или металла, иногда из дерева.

Муруган – второй сын Шивы, брат Господа *Ганеши*. *Махадэва*, которому поклоняются во всех частях Индии и по всему миру. Этот Бог *йоги* и духовных устремлений держит священное копьё *джняна-шакти*, которое является Его способностью побеждать темноту и невежество.

мушика – ездовое животное *Ганеши*, мышь, символизирующая изобилие, распространяющая благодать *Ганеши* повсюду.

мистик – занимающийся духовными практиками, направленными на единение и общение с Абсолютной реальностью, Богом, через глубокую медитацию или созерцание в состоянии, подобном трансу.

мистицизм – духовность. Стремление к личному духовному или религиозному опыту.

нада – звук. С точки зрения метафизической, тонкие, мистические звуки Вечного. Одна из форм *нады* – это высокий звук «иий», слышимый внутри медитирующими.

Нальвар – «четверо». Четыре наиболее почитаемых тамильских шиваитских святых: *Аппар*, *Сундарар*, *Самбандар* и *Маниккавасагар*.

«Намах Шивайя» – «Восхваление Шивы». Основная шиваитская *мантра*, известная как *Панчакшара*, или «пять слогов». *На* – это скрывающая благодать Шивы, *Ма* – это мир, *Ши* – Шива, *Ва* – Его обнаруживающая благодать, *Йа* – это душа.

намаскар (или намаскарам) – «почтительное приветствие». Фактически эквивалент *намастэ*. Наиболее принятое среди индуистов устное приветствие. При произнесении руки часто складываются ладонями вместе в *анджали мудру* перед сердцем или поднимаются на уровень лба, голова слегка наклоняется. Это религиозный жест, совершаемый также перед храмовым Божеством, святым человеком, другом или случайным знакомым.

намастэ – «уважительное приветствие Вам». Традиционное устное приветствие. Руки складываются в *анджали мудру*.

Нандинатха – первый известный гуру Нандинатха Сампрадаи и традиции Кайласа Парампара . Жил около 250 г. до н. э.

ненасилие – *ахимса* на санскрите. Избегание причинения вреда или страданий другим, физически, умственно или эмоционально.

Натараджа – Бог Шива как Космический танцор. Это сложное состояние Шивы как Бытия в проявлении. Танец Шивы – это танец всего космоса, ритмические движения во всём. Всё, что существует, разумное или неразумное, пульсирует в Его теле. Танец и танцор – это одно и то же; ни один атом не движется ни на одном уровне существования без Его воли на то. Таким образом, этот элегантный символ олицетворяет лежащее в основе единство всего.

Натха Сампрадаи – древнейшее шиваитское учение. *Нандинатха Сампрадаи* – одно из его ответвлений.

нияма – предписания, с помощью которых мы развиваем свою духовную природу. *Нияма* – второй член *аштанга-йоги* .

Одисси – вид индийского танца из штата Орисса, Индия.

пады – четыре последовательных стадии созревания каждой души: *чарья, крия, йога и джняна* .

Палани Хиллз – место крупного и известного храма *Муругану* в Тамилнаду, Южная Индия.

Панчабрахма – образ Шивы с пятью головами, представляющими пять Его способностей.

Панчакашара – «пятибуквенное песнопение». «Намах Шивайя», основная священная мантра шиваизма.

панча нитья кармы – пять основных индуистских практик: 1) поклонение (*упасана*); 2) священные дни (*утсава*); 3) паломничество (*тиртхаятра*); 4) добродетельная жизнь (*дхарма*); 5) ритуалы перехода (*самскар*).

Парамешвара – Изначальная душа, Высший Махадэва, Шива-Шакти. Личное совершенство Бога, который действует, желает, благословляет, даёт *даршан* , направляет, творит, сохраняет, поглощает обратно, скрывает и просветляет.

парампара – традиция (*гуру*). Духовная сила передаётся от одного к другому через посвящение.

Парашакти – «Высшая сила; первичная энергия». Безличное, всепроникающее Чистое сознание Бога Шивы, Первичная материя всего, что существует. Называется также «*Сатчидананда* ».

Парашива – Бог собственного «Я». Первое совершенство Шивы, Абсолютная реальность, превосходящая время, форму и пространство.

паши – всё существование, проявленное и непроявленное. Тройные оковы души в виде *анавы, кармы* и *майи* . То, что связывает и ограничивает душу.

пашу – в индуистской философии *пашу* обозначает душу. Может также относиться ко всем существам, включая человека. Дословное значение – «скот».

Пашупатинатх – основной храм Непала, посвящённый Шиве, «Владыка душ».

Пати, пашу, паши – Бог, душа, мир, - три первичных элемента в философии. Дословно: «хозяин, корова и привязь».

искупление – действия, совершаемые для компенсации плохих поступков.

совершенства (три) – качества, стороны или аспекты, являющиеся совершенными. Термин используется для описания трёх безупречных аспектов Бога Шивы. Первое совершенство: Шива – это Абсолютная реальность (*Парашива*), превосходящая всё и являющаяся основанием для всего. Второе совершенство: Шива имманентен, пронизывает всё существование как Чистое сознание (Парашакти) во всём. Третье совершенство: Шива существует в личной форме как Изначальная душа (Парамешвара), творец всего.

потту – на тамильском языке – небольшая точка (также называемая *бинди* или *бинду*), наносимая на лоб, идентифицирующая индуистов. Обычно она наносится *кумкумом* (красным порошком) или сандаловой пастой. Вдовы и незамужние девушки традиционно

наносят *потту* чёрного цвета.

прана – жизненная энергия. Обычно *прана* относится к жизненному принципу в человеческом теле, но иногда обозначает энергию или оживляющую силу космоса.

пранаяма – практика контролирования *праны* (тонкой энергии) с помощью дыхательных техник. *Пранаяма* успокаивает ум и уравнивает мужскую и женскую (*пингала* и *ида*) энергии. Это четвёртый член *аштанга-йоги*.

прасадам (или **прасада**) – подношение еды, предлагаемое Богу, богам или *гуру*, или часть подношений, раздаваемая верующим.

пратьяхара – отделение осознания от внешнего восприятия: сначала от физических чувств, затем эмоций и интеллекта. Пятый член *аштанга-йоги*.

Изначальная душа – несотворённая, первичная, совершенная душа, *Пармешвара*. Бог в Своём личном аспекте как Владыка и Творец, выпускающий из Себя всё творение: внутреннюю и внешнюю вселенные и все индивидуальные души. Сущность каждой души такая же, как и Его: *Сатчидананда* и *Парашива*.

пуджа – индуистский способ поклонения, ритуальная церемония, включающая подношение благовоний, воды, еды и цветов, зажжённых светильников, пение стихов на санскрите и, как правило, звон в колокольчики, - всё это помогает установить общение с почитаемым Богом.

раджа-йога – классическая система *йоги*, состоящая из восьми последовательных стадий, ведущих к Просветлению, описанная во многих *йогических Упанишадах*, *Тирумандираме* и особенно в «*Йога-сутрах*» *Патанджали*, назвавшего её *аштанга* (восьмичастной) *йогой*.

Рамешварам – город на южной оконечности Индии, где расположен крупный древний храм Шивы *Раманатхасвами*, основанный Господом *Рамой*.

реинкарнация – «новое вхождение в плоть» - перерождение, переселение душ. Процесс, при котором душа снова рождается на Земле для продолжения своей эволюции. Это повторяющийся цикл, известный на санскрите как «*пурарджанма*», возникающий на тонком уровне. См. *Антарлока*.

риши – «видящий». Термин для обозначения просветлённого существа, подчёркивающий психическое восприятие и прорицательную мудрость.

Риши из Гималаев – первый из недавно известных *сиддхов* традиции *Кайласа Парампара*; *гуру Кадаитсвами*.

рудракша – красноватое семя, священное для Шивы, которое носят верующие и из которого делают четки для *джаны*.

садхана – религиозные и духовные практики, такие как *пуджа*, *йога*, медитация, *джана*, пост и аскетизм.

садхана марга – путь интенсивных усилий, духовной дисциплины и последовательного внутреннего преобразования как противоположность теоретическому и интеллектуальному обучению.

садху – святой человек, посвятивший себя поиску Бога. Женский род – *садхви*.

шиваитские Агамы – ниспосланные писания Шиваизма, дополняющие *Веды*. Насыщенные глубоким теизмом, они определяют Шиву как Верховного владыку, имманентного и трансцендентного. Существует 28 *Агам шайва-сиддханты* и 64 *Агамы* кашмирского шиваизма.

шайва-сиддханта – «окончательные выводы шиваизма». Теология, основанная на 28 *Агамах шайва-сиддханты*. Для последователей *шайва-сиддханты* Шива – это совокупность всего, понимаемая в трёх совершенствах: *Пармешвара* (личный Господь-творец), *Парашакти* (субстрат всех форм) и *Парашива* (Абсолютная реальность, превосходящая всё). Души и мир тождественны по существу Шиве, однако отличаются тем, что они проходят процесс эволюции. Первый известный *гуру* традиции *шуддха* («чистой») *шайва-сиддханты* – *Махарishi Нандинатха* из Кашмира (около 250 г. до н. э.). Плуралистическое направление *шайва-сиддханты* развилось в средние века из учений *Агхорашивы* и *Мейкандара*.

шиваизм – религия поклоняющихся Шиве как Высшему богу. Старейшая из четырёх конфессий индуизма.

самадхи – цель *йоги*, состояние, в котором медитирующий и предмет медитации сливаются в одно. *Савикалпа самадхи* – единство с сущностью предмета, или с Чистым сознанием. *Нирвикалпа самадхи* – Самореализация, превосходит всё сознание.

Самбандар – ребёнок-святой, живший в VII веке и создавший множество религиозных песен, *Деварам*, прославляющих Шиву. Он почитается как один из четырёх тамильских *Нальваров*.

самхара – присущая Богу Шиве космическая сила разрушения или растворения.

самсара – повторяющийся цикл рождений, смертей и перерождений. В более широком смысле *самсара* обозначает феноменальный мир, существование в виде переселения душ, мир непостоянства и изменений.

самскара – ритуалы перехода, отмечающие важные изменения в жизни, такие как получение имени, первое кормление, прокалывание ушей, начало обучения, наступление определённого возраста, свадьба и похороны. Также обозначает глубокий отпечаток, оставленный в подсознании.

сангам – собрание, особенно для религиозных целей. Товарищество, религиозное собрание.

Сан Марга – «истинный путь». Прямой духовный путь, ведущий к конечной цели – Самореализации, - не отвлекаясь на психические исследования или развитие *сиддхи*.

Санатана Дхарма – «Вечная религия» или «вечный путь». Традиционное название религии индуизма.

санньясин – индуистский монах, неженатый и практикующий воздержание; *свами*. Тот, кто отказался от семьи, обладания вещами и карьеры для ведения религиозной жизни, полностью посвящённой Богу, без каких-либо отвлечений. *Санньясином* становятся после посвящения (*санньяс дикша*) другим *санньясином*, как правило *садгуру*. Женский род – *санньясини*.

санскрит – древний индийский язык, на котором написаны тысячи текстов, включая *шрути*, ниспосланные индуистские писания (*Веды* и *Агамы*).

сантоша – удовлетворение. Счастье и удовлетворённость от того, что есть в наличии.

Сараванабхава – *мантра*, обращённая к Господу *Карттিকে* (*Муругану*), великому хранителю духовных поисков. В ней разум описывается как мирное, безмятежное озеро.

Сатана – дьявол; олицетворённое зло – существо, утверждаемое в христианстве и других семитских религиях как противодействующее воле Бога и понуждающее души ко злу. Индуизм видит во всём проявление Бога. Наше невежество, страхи и желания могут вести к злым действиям, но Сатаны не существует.

садгуру – великий религиозный учитель, близкий к Богу и направляющий других по правильному пути.

сатсанга – священное собрание. Ассоциация верующих для внехрамового поклонения и религиозного обучения.

секта – конфессия или другая группа внутри религии. Данный термин часто употребляется в уничижительном смысле.

Самореализация – непосредственное знание Бога собственного «Я», *Парашивы*, путём выхода за пределы самого сознания. Это кульминация *йоги*, достигаемая только редкими людьми во время жизни, но в конечном счёте достигаемая всеми душами.

сева – служение, *карма-йога*, совершение полезной работы для других без ожидания вознаграждения.

шакты – последователи шактизма, одной из четырёх основных конфессий Индуизма.

Шакти – «сила, энергия». Активная сила или энергия Шивы, почитаемая как Высшее существо, Богиня, последователями шактизма. В шиваизме эта энергия считается одним из аспектов Шивы, охватывающего всё, включая мужское и женское начала.

шактизм – религия поклоняющихся Абсолюту как Божественной Матери. Одна из

четырёх основных конфессий индуизма.

Шанмукханатха – «Владыка с шестью лицами». Одно из имён Господа *Муругана* .

шанти – внутренний мир, спокойствие, благословение.

шастры – авторитетные религиозные или философские писания. Термин означает «текст» или «учение».

Шри Рудрам – «(гимн) обладателю ужасающих сил». Выдающийся ведийский гимн Шиве как Богу разрушения, находящийся в середине первых трёх *Вед* . Часто исполняется в храмах Шивы по всему миру. В этой длинной молитве впервые появляется *мантра* «Намах Шивайя».

шришти – одна из пяти способностей Бога Шивы, сила создания, или испускания.

шрути – «слышанное» великими мудрецами. Ниспосланные свыше писания индуизма, *Веды* и *Агамы* .

шуддха (чистая) шайва-сиддханта – старейшая школа *шайва-сиддханты* , монистический теизм *Махариши Нандинатха* . Помимо *Вед* и *Агам шайва-сиддханты* , её писания включают *Тирумандирам*, *Тирумурей* и *Тирукурал* .

сиддх – совершенный *йог* ; тот, кто достиг великих духовных приобретений или сил.

сикхизм – религия, которую основал *Гуру Нанак* около 500 лет назад. Будучи реформистской верой, сикхизм отвергает поклонение *мурти* и кастовую систему. Его священная книга – *Ади Грантх* , основной центр – Золотой храм в Амритсаре. Название последователя этой веры – «*сикх* », что означает «последователь» на языке панджаби.

грех – намеренное нарушение *дхармы* , божественного закона. Грех влечёт за собой болезненную *карму* , что заставляет душу учиться и развиваться. В конце концов мы поднимаемся над любым недобродетельным поведением по мере раскрытия нашей внутренней Божественности.

Шива – «благоприятный», «милостивый», «добрый». Высшее существо, объект поклонения в шиваитской религии. Бог Шива – это Всё и во всём, одновременно творец и творение, имманентный и трансцендентный. Он – одно Существо, лучше понимаемое в трёх совершенствах: *Парамешвара* (*Изначальная душа*), *Парапакти* (Чистое сознание) и *Парашива* (Абсолютная реальность). См. *совершенства* .

Шивачаитанья Панчатантра – сосредоточение по очереди на пяти последовательных формах сознания Шивы: жизненное дыхание, всепроницающая энергия, священная форма, внутренний свет и священный звук.

Шивалинга – «признак, или знак, Шивы». Присутствует почти во всех шиваитских храмах; данный образ, обычно в виде овального камня, установленного на круглом основании, - наиболее древний символ Шивы, особенно *Парашивы* , Абсолютной реальности за пределами всех форм и качеств. Синоним – *Лингам* .

Шивалока – третий мир, область Шивы, богов и высоко развитых душ. *Шивалока* – это высшая, наиболее чистая часть небесных миров.

смартизм – одна из четырёх основных конфессий индуизма. Её название происходит от основанности на второстепенных писаниях (*смрити*), прежде всего *Рамаяне*, *Махабхарате* (включающей *Бхагавад-гиту*), *Пуранах* и *дхарма-шастрах* . Смартизм – древняя ведийская брахманическая традиция (около 700 года до н. э.). Начиная с IX века она руководствуется и испытывает глубокое влияние учения *адвайта веданты* знаменитого *Ади Шанкары* . Смарты поклоняются всем богам как образам Высшего существа и не одобряют сектантство. В качестве духовного авторитета смарты считают местные монастыри, основанные по всей Индии *Шанкарой* . Это штаб-квартиры десяти монашеских орденов.

смрити – «вспомненное»; традиция. Второстепенные, но глубоко чтимые писания индуизма, полученные в результате человеческих прозрений и опыта. Тексты *смрити* затрагивают мирские вопросы, а также традиционное духовное знание. 1) Термин относится к некоторым собраниям древних текстов на санскрите, таким как *Веданги*, *Упаведы*, *Итихасы* , *Пураны* и т. д. 2) В общем смысле, *смрити* может обозначать любой текст, отличный от *шрути* (ниспосланное писание), почитаемый в качестве писания в рамках

определённой секты или традиции. Собрания *смрити* значительно отличаются от одной секты или традиции к другой.

душа – истинное существо человека, в отличие от тела, разума и эмоций. Душа – известная на санскрите под названием «*атман*» или «*пуруша*» – имеет два аспекта: форма, или тело, души, созревающее на протяжении многих жизней до совершенной тождественности *Парамешваре*, и сущность души, которая уже совершенна, как Парашакти и Парашива.

стхити – «сохранение». Одна из пяти способностей Бога Шивы.

Субраманья – одно из имён Господа *Муругана*. Означает «очень религиозный; любимый святыми».

Субраманьясвами, Садгуру Шивайя – *садгуру* (1927-2001) традиции *Кайласа* в рамках *Нандинатха Сампрадаи*. Был посвящён *Йогасвами* в 1949 году сильным ударом по спине. Его преемник – Садгуру Бодхинатха Вейлансвами. Данная книга основывается на его учении в изложении трёхтомного учебного курса.

тонкое тело – астральное тело. Нефизическое, астральное тело или инструмент, в которое душа заключает себя для функционирования в *Антарлоке*, или тонком мире.

тонкий уровень – *Антарлока*, или Второй мир, также называемый астральным уровнем. Промежуточное измерение между физическим и каузальным мирами, где души в своих астральных телах пребывают между перерождениями и во сне. Включает несколько уровней, от *Дэвалоки* (область *дэвов*) до *Наракалоки* (область *асуров*, демонических существ). Между перерождениями мы полностью живём в области тонкого мира, соответствующей нашему сознанию. См. *Антарлока*.

Сундаранатха – изначальное имя *Риши Тирумудьяра*, автора *Тирумандирама*.

Сундарар – один из четырёх тамильских святых *Нальваров*. Жил около 800 г. н. э.

сверхсознательный разум – разум света, всезнающий интеллект души. Высшая, или наиболее тонкая, форма сознания.

свами – отказавшийся от мира индуистский монах. См. *санньясин*.

тандава – «неудержимый танец». Любой энергичный танец, исполняемый мужчинами. Прототип благодатного танца Шивы, *ананда тандава*.

тапас – суровый аскетизм, раскаяние, жертвоприношения, совершаемые для очищения. Слово «*тапас*» означает «тепло, жар».

храм – название здания, предназначенного для индуистского поклонения. Дом Бога на физическом уровне. Может также называться санскритскими терминами *мандира*, *девалайа*, *шивалайа* (шиваитский храм), а также местными терминами, такими как *койиль* (тамильский).

десятиминутная духовная тренировка – быстрый ежедневный комплекс упражнений, составленный Садгуру Бодхинатхой для поддержания основных духовных практик при отсутствии большого количества свободного времени, например во время обучения. Духовная тренировка состоит из четырёх частей: поклонение, интроспекция, утверждение и обучение.

теизм – доктрина, согласно которой Бог существует как реальное, сознательное, личное Высшее существо, создатель и правитель вселенной. Теизм в различных выражениях может включать веру в богов.

три мира – три измерения существования: 1) *Бхулока* – «Земной мир», физический уровень. 2) *Антарлока* – «Внутренний, или промежуточный, мир», тонкий, или астральный, уровень. 3) *Шивалока* – «Мир Шивы», богов и других высоко развитых душ, каузальный уровень.

тилака – отличительные знаки, наносимые индуистами на лоб глиной, пеплом или сандаловой пастой как указание на определённую религиозную принадлежность. Шиваитская *тилака*, называемая «*трипундра*», – это три горизонтальных полосы из священного пепла и точка в области третьего глаза, в нижней части лба.

тиродхана – «сокрытие». *Тиродхана-шакти* – это особая энергия Шивы,

связывающая душу тремя оковами *анавы, кармы и майи* . Это намеренное ограничение сознания позволяет душе расти и созревать через жизненный опыт.

тиртвайтра – «паломничество». Одна из пяти священных обязанностей в индуизме (*панча нитья кармы*). Предшествуемое постом и воздержанием, это время аскетизма, очищения и сосредоточения на духовных вопросах.

Тируковейяр – сборник из 400 религиозных песен святого *Маниккавасагара* . Данное произведение и *Тирувасагам* того же автора входят в восьмую книгу *Тирумурея* . Эти глубокие гимны выражают безграничную любовь автора к Шиве, его визионерский опыт и настойчивый поиск истины.

Тирукурал – шедевр дидактической поэзии на тамильском языке, созданный святым *Тируваллуваром* около 200 г. до н. э. С использованием компактного размера из 14 слогов, поэт представляет 133 темы по десять стихов о Боге, поведении, отношениях, человеческих сильных и слабых сторонах, государственном управлении и т. д. Один из самых ранних этических текстов в мире, *Тирукурал* может считаться Библией о добродетели для человеческой расы. На нём приносят клятвы в суде в некоторых южно-индийских судах.

Тирумандирам – «священные песнопения». Древнейшее писание на тамильском языке традиции *Нандинатха Сампрадайя* , созданное около 200 г. до н. э. *Риши Тирумудларом* . Один из текстов *Тирумурея* , это кладёшь эзотерического знания, включая фундаментальные доктрины 28-ми *Агам шайва-сиддханты* . *Тирумандирам* ценится за выражение унифицированного понимания *сиддханты* и *веданты* .

Тирумудлар – один из первых *гуру* традиции *Нандинатха Сампрадайя* , ученик *Нандинатха* . Жил около 200 г. до н. э., автор *Тирумандирама* .

Тирумурей – собрание из 12-ти книг, в которое входят гимны и другие произведения, прославляющие Шиву, написанные с VI по XI вв. многими тамильскими шиваитскими святыми. Наиболее важная часть писания *шайва-сиддханты* на тамильском языке. Книги 1-3 составляют гимны *Самбандара* (около 600 г.). Книги 4-6 – гимны *Аппара* , современника *Самбандара* . Книгу 7 – гимны *Сундарамурти* (около 800 г.). Первые семь книг известны под названием «*Деварама* ». Книга 8 состоит из *Тирувасагама* и *Тируковейяра* , произведений святого *Маниккавасагара* (IX в.). В книгу 9 входят *Тирувисейппа* и *Тируппалланду* , произведения девяти святых. Книга 10 – *Тирумандирам* святого *Тирумудлара* (около 200 г. до н. э.). Книга 11 содержит гимны десяти святых, включая *Наккирара* и *Намбийандар Намби* , составителя. Книга 12 – *Перия пуранам* святого *Секкилара* (XI век), в которой рассказываются жития 63-х шиваитских *наянгаров* .

Тирунавукарасар – один из четырёх великих тамильских святых *Нальваров* , больше известный под именем *Аппар* , что означает «отец».

Тируваллувар – южноиндийский святой ткач (около 200 г. до н. э.), автор *Тирукурала* .

Тирувасагам – лирическое тамильское писание святого *Маниккавасагара* (около 850 г.). Считается одним из наиболее глубоких и прекрасных религиозных произведений на тамильском языке. Состоит из 658 гимнов. В нём обсуждаются все стадии духовного пути, от сомнений и тревоги до совершенной веры в Бога Шиву, от земного опыта до отношений *гуру* -ученик и свободы от перерождений. Данное произведение частично автобиографическое, в нём описывается, как *Маниккавасагар* , первый министр пандийского царя, отрёкся от мира, после того как ему было видение Шивы, восседающего под деревом.

тируваси – кольцо пламени вокруг Шивы-*натараджа мурти* , символизирующее всеобщее сознание.

терпимость – желание принять, что другие верования и практики отличаются от собственных.

трипундра – шиваитский налобный знак: три горизонтальных черты *вибхути* (священного пепла), означающие сжигание трёх оков (*анавы, кармы и майи*). Часто вместе с точкой (*бинди* или *потту*) в области третьего глаза. Женщины, как правило, используют меньше *вибхути* . Священный пепел – это напоминание о временной природе физического тела и необходимости трудиться над духовным совершенствованием и приближением к

Богу.

тришула – «трезубец». Трёхконечное копьё, которое держит Господь Шива, представляющее собой три основных силы: *иччха* (желание, воля, любовь), *крия* (действие) и *джняна* (мудрость).

Уджайн – крупный город в штате Мадхья-Прадеш, Индия. Место нахождения древнего шиваитского храма *Махакалешвар*. Традиционное святое место шиваизма.

Упанишады – четвёртая и окончательная часть *Вед*, в которой излагается философское значение ведийских гимнов, сущность Бога, души и мира, а также доктрины перерождения, *кармы* и освобождения. *Упанишады* – это собрание глубоких текстов, являющихся источником *Веданты*, они доминировали в индийской мысли тысячи лет. От десяти до шестнадцати *Упанишад* считаются основными.

упасана – «сидение рядом». Поклонение или созерцание Бога, которое должно совершаться ежедневно, без исключения. Это основа религиозной жизни, естественное излияние душой любви к Богу и богам. Одна из священных обязанностей в индуизме (*панча нитья кармы*).

утсава – «фестиваль». Религиозный фестиваль или праздник. Также практика ежегодного соблюдения праздников, включая домашние и храмовые фестивали. *Утсава* – одна из священных обязанностей в индуизме (*панча нитья кармы*).

вахана – «транспортное средство». Каждое индуистское божество ассоциируется с определённым животным, используемым им для передвижения, что символизирует природу или функции божества. Бык Шивы, *Нанди*, символизирует силу и мощь; павлин *Карттикеи*, *майиль*, – красоту и царственность; мышь *Ганеши*, *мушика*, – богатство и возможность повсеместного проникновения.

вишнуизм – религия тех, кто считает Господа Вишну Верховным богом. Одна из четырёх основных конфессий индуизма.

валипаду – «ритуальное поклонение; почитание, следование». Акты восхищения Божественным, выражаемые многими практиками и способами.

ванаккам – тамильское приветствие, подобное по значению «*намастэ*»: «почитание», «уважение», «поклон».

Варанаси – город на севере Индии, один из наиболее священных шиваитских городов, один из старейших городов в мире. Известен также под названиями Бенарес и Каши, находится в североиндийском штате Уттар Прадеш на реке Ганге. Индуисты считают большой честью умереть в Каши, считая его воротами к освобождению. В Варанаси находится знаменитый шиваитский храм *Каши Вишванатх*.

васту – «жилище». *Васту видья* – это знание жилища, или архитектура, по определению древних текстов на санскрите, называемых «*Васту шастры*». Принципы *васту* применяются для создания гармоничных пространств при интегрировании архитектуры в природу. Эти *шастры* считаются частью корпуса текстов, называемого «*Стхапатьяведа*».

Веды – откровения мудрецов, представляющие собой наиболее авторитетное писание индуизма. Они, вместе с *Агамами*, называются «*шрути*», что означает «услышанное». Веды – это корпус десятков священных текстов, известных собирательно под названием «*Веды*» или как четыре Веды: *Ригведа*, *Яджурведа*, *Самаведа* и *Атхарваведа*. В совокупности они включают более 100000 стихов, а также дополнения в прозе. Знание, входящее в *Веды*, варьируется от земного поклонения до высокой философии. Каждая Веда состоит из четырёх разделов: *Самхиты* (сборники гимнов), *Брахманы* (руководства для священнослужителей), *Араньяки* (лесные трактаты) и *Упанишады* (просветлённые беседы). Старейшая часть Вед датируется, по некоторым подсчётам, 4000 годом до н. э., они передавались устно на протяжении тысяч лет и были записаны на санскрите в ходе последних тысячелетий, что делает их старейшими писаниями в мире.

вибхути – священный пепел, особенно почитаем шиваитами. Он получается при сжигании смеси коровьего навоза с другими ценными веществами, такими как молоко, масло

ghi , мёд и т. д. Нанесённый на лоб, он символизирует чистоту. См. *трипундра* .

вина – популярный в Южной Индии крупный музыкальный инструмент, как правило, с семью струнами и двумя резонаторами из бутылочной тыквы.

Вишну – «всепроницающий». Высшее Божество вишнуйтской конфессии индуизма.

вишваграса – «полное поглощение». Окончательное слияние, или поглощение, души Шивой, через Его благодать, при окончании её эволюции. При достижении душой полной зрелости и отказе от внешнего ничто не отличает душу от Шивы.

яма – ограничения, с помощью которых мы контролируем нашу низшую природу. Первый член *аштанга-йоги* .

йога – множество практик, таких как медитация, дыхание, *джана* , позы тела и рук, которые используются *йогами* для достижения божественного сознания. Некоторые используют данный термин для обозначения только *хатха-йоги* . См. *аштанга-йога* .

йога пада – «стадия соединения». Третья стадия раскрытия человека. Пройдя стадии *чарья* и *крिया* , душа обращается к внутреннему поклонению и *раджа-йоге* под руководством *садгуру* . Это время *садханы* и серьёзных усилий, когда целью становится постижение «Я».

Йога-сутры – основной текст по *аштанга-йоге* , созданный шиваитским *натха сиддхом Патанджали* (около 200 г. до н. э.).

Йогасвами, Садгуру – высоко почитаемый *гуру* из Шри-Ланки (1872-1964), предшественник *Садгуру Шивайя Субрамуниясвами* .