

**“Библиотека пилигрима”**  
**Выпуск 3**

**Три великие мантры**  
**в изложении**  
**просветлённых мудрецов**

**Краснодар**

## Содержание

<b>Предисловие переводчика</b> Мантра – источник божественной силы.....	3
<b>Свами Омкарананда</b> Мантра Ганеши: Ом Шри Ганешайя Намах. <i>Перевод с англ. Владимира Афанасьева.....</i>	5
<b>Свами Шивананда Сарасвати</b> Гаятри-мантра: философия и практика. <i>Перевод с англ., составление и словарь Владимира Афанасьева.....</i>	8
<b>Свами Джьотирмайянанда</b> Махамритьюнджайя-мантра: Как понимать и созерцать её. <i>Перевод с англ. Владимира Афанасьева.....</i>	46

## Мантра – источник божественной силы

Согласно Encyclopedic Dictionary of Yoga (Georg Feuerstein, 1990) слово «мантра» образовано от глагольного корня «ман» («думать, полагать») и орудийного суффикса «тра», предполагающего «орудие или средство осуществления психического акта». Таким образом, мантра – это «мысль или намерение, выраженное посредством звука». Мантрой может называться «молитва», «гимн», «заклинание», «решение», наконец, «план».

На мой вопрос, каков буквальный перевод слова мантра, досточтимый Свами Джьотирмайянанда ответил: «Мантра дословно означает мистическую букву или буквы, посредством которой или которых человек обретает свободу от круга рождения и смерти. Важным здесь является чувство, с которым она или они произносятся. Если ещё более дословно, то мантра означает то, что спасает человека, предающегося медитации (Мананат + Трайяте)».

В сущности, подобным же образом разъясняет нам значение слова мантра и Сатья Саи Баба: «*Ма* означает *манана* (т.е. медитация, или глубокое духовное созерцание), а *т(х)ра* – спасение. Таким образом, мантра означает то, что может вас спасти, при условии, что вы созерцаете это. Мантра спасёт вас от пут этого мира с вечной его суетой и круговоротом смерти, горести и боли».

Роль мантры в эзотерической культуре, как средства становления духовного человека и его освобождения от оков Космической Иллюзии (*Майи*), поистине велика. Наука о мантрах корнями своими уходит в глубокую, ведическую древность. Широкое использование мантр на Востоке – давно устоявшаяся норма. В 20 веке эту тайную науку стали осваивать и духовные искатели Запада.

В йоге мантре уделяется столь большое значение, что она с течением времени выделилась в отдельную ветвь йогического древа – *мантра-йогу*. Вот, что говорит о мантре Свами Рама:

«Мантра – это слог, звук, слово или сочетание слов, открытое великими мудрецами в состоянии глубокой медитации. Это не язык, на котором говорят люди. Эти звуки, обнаруженные в состоянии духовного транса, ведут человека все выше и выше, пока он не достигнет совершенного безмолвия. Чем чище становится разум, тем больше мантра раскрывает своё значение, и каждый раз – новое. Она позволяет человеку овладеть высшим измерением сознания». «Мантра – это очень могущественная, ёмкая и компактная форма молитвы. Если постоянно помнить о ней, она становится путеводной нитью».

Более того, великие йогины и сиддхи, люди, достигшие духовного совершенства и долгие годы практиковавшие мантры, дарованные им их духовными наставниками, приравнивают мантру к Богу, ибо основу мантры составляет Имя Господне – любое из множества, которым люди Его называют.

«Сила мантры – это сила Бога. Не существует различия между Богом и Его Именем», – утверждает досточтимый йогин Свами Нараянананда. С помощью мантры пробуждается шакти, великая космическая сила, изначально присущая каждому человеку. Такая мантра становится надёжным наставником и проводником, без которого достичь конечной духовной цели – Освобождения – практически невозможно.

# ОМ ШРИ ГАНЕШАЯ НАМАХ

Свами Омкарананда

## **Мантра для обретения успеха, победы, процветания, знания и просветления**

Та персонификация, личность, функция высшего божественного Сознания, которая устраняет все помехи на пути к нашей внутренней духовной чистоте, прогрессу и совершенству, называется ГАНЕША. Это та космическая и сверхкосмическая сила Бога, которая разрушает все барьеры на пути к успеху и процветанию, как во внешней, так и во внутренней жизни человека. Она разрушает все препятствия к миру, счастью, прогрессу, развитию, могуществу и эволюции.

## **Это – мантра перед началом медитации, молитвы, нового предприятия или любого нового и благого дела**

Чтобы освободиться от помех, мешающих достичь успеха на пути духовной жизни или преуспеть в любом благом или новом деле, нам нужно привести себя в гармонию с той Божественной Силой, которая предотвращает провалы и отводит неудачу, когда мы берёмся за что-либо, и, будучи главенствующей, обеспечивает успех, победу и благополучный исход. Это происходит благодаря однократному или трёхкратному приветствию Ганеши: *Ом Шри Ганешая Намах*. Когда эта мантра повторяется, мы без проблем и зловещих последствий получаем то, к чему стремимся. Туман на пути рассеивается, сопротивление прогрессу слабеет, и мы с минимальными усилиями гарантированно получаем наилучшие результаты.

На протяжении тысячелетий эта мантра использовалась с большим успехом. Как и все другие мантры, она была дана людям Верховным Существом через разум, видение и опыт божественно просветлённых и совершенных мудрецов и людей, имеющих универсальный опыт Богопознания (integral God-Experience).

Повторение этой мантры должно предшествовать всем молитвам, всем видам медитации и духовных занятий. Начинайте любую работу, духовную или мирскую, с проговаривания этой мантры. Настраивайте себя на единую волну с Добрыми, Милостивыми Силами Вселенной, с теми многочисленными иерархическими силами Бога, которые управляют всеми видимыми и невидимыми мирами. Пусть мантру повторяет сердце, а разум пусть возгорается ясным знанием, ему присущим. *Любовь, вера, знание* – вот средства человеческого спасения, освобождения, свободы,

совершенства, осуществления, – вот средства всех его достижений. ГАНЕША – вечная Сила Знания, Успеха и Осуществления. Ваша сила умножается, когда вы соприкасаетесь с источником силы, превосходящей вашу. Успех легко достигается, когда в вашем сердце волны любви и уважения, веры и понимания, добра и решимости соединяются с той Силой, что сокрушает все ограничения, барьеры, заграждения, препятствия, что убирает проблемы и выводит вас на свет успеха, процветания и изобилия. Все ваши стремления и усилия достичь мира, счастья, материального благополучия, могущества, признания, преуспеть в культурной, интеллектуальной и духовной областях оборачиваются полным успехом, причём, достигается это легко: препятствия сводятся к минимуму, помощь приходит в изобилии, обстоятельства складываются наилучшим образом, условия благоприятствуют – всё способствует успеху, когда вы через мантру оказываете почтение Божественной Силе и Божественной Милости, воплощённым в ГАНЕШЕ.

Слон является символом всемогущества. Он олицетворяет высшую власть, силу, непобедимость, беспредельность, наивысший успех и победу. Какое из существ животного царства самое крупное? Слон. Поэтому слон олицетворяет Абсолют. А самое сильное? Слон. Поэтому слон олицетворяет всемогущество. Он преуспевает во всём, всё завоёвывает и всем правит. Он олицетворяет царствие, наивысший ранг, величие. Поэтому сила Верховного Бога, называемого ГАНЕША, олицетворяющая и воплощающая в себе всё это, и отражается символически в виде головы слона. ГАНЕША является Господом всех атомов Мироздания. Когда мы признаём эту рассеивающую мрак и разрушающую препятствия функцию всемогущей Милости Бога и почитаем Бога в этом её особом, специфическом аспекте, Он рассеивает сгустки атомов, служащих барьером на пути к нашему прогрессу, нашему счастью, нашему покою, нашему успеху, нашему процветанию, нашему развитию и эволюции. Поскольку Он являет собой силу и личность Бога, все его действия божественны, и уж если Он разрушает, то лишь то, что стоит в оппозиции к божественному, к счастью, – то, что служит причиной неудачи. Поскольку Он всемогущ и беспределен, Он ломает все ограничения – ограничения на пути к знанию, к миру и к счастью, ограничения на пути нашего духовного опыта и просветления, ограничения на пути материального благополучия, здоровья, развития интеллекта, памяти, здравого смысла и мудрости. Вот почему мы получаем огромную пользу, когда перед началом всякого нового дела или же перед молитвой и медитацией с почтением и восхищением обращаемся к этому великому аспекту вездесущего и всемогущего Бога, называемому ГАНЕШЕЙ.

ГАНЕША одаривает нас всеми видами успеха, знания, силы, признания, процветания. И, конечно же, смешно полагать, что эта космическая и сверхкосмическая, вечная и запредельная сила Бога, называемая ГАНЕШЕЙ, на самом деле имеет слоновью голову. Миф – не реальность, но образ, отражающий некую реальность за пределами видимого, а потому остающейся непостижимой, нераспознанной.

**Свами Шивананда  
(Swami Sivananda)**

**Гаятри-мантра:  
философия и практика  
(The Philosophy of Gayatri Sadhana)**

Published by  
THE DIVINE LIFE SOCIETY  
P.O.Shivanandanagar  
Dt. Tehri-Garhwal, U.P.,  
Himalayas, INDIA



**ОБ АВТОРЕ.** Свами Шивананда Сарасвати Махарадж (1887-1963) – один из самых известных и авторитетных Учителей йоги XX века. Родился и вырос в семье замечательного мудреца Аппайи Дикшита. В раннем детстве в нем проявились черты, характерные для будущего образа святого – его неудержимая тяга к изучению и претворению в жизнь высокодуховной ведантической философии сочеталась с врожденной жаждой служить людям и объединить человечество в единую счастливую семью под верховенством Всевышнего Бога. Стремление помогать людям нашло отражение в выборе им своей профессии. Став врачом, он успешно практикует на медицинском поприще, проявляя особое сострадание к рабочим иммигрантам из самых низших сословий, работающим на плантациях, издает журнал *Здоровье*, пишет многочисленные статьи по йоге, айюurve, гигиене и т.д.

Но проходит время, и он озаряется истиной, что не тело нужно лечить прежде всего, но душу. В 1923 г. он оставляет мирскую деятельность и в 1924 поселяется в Ришикеше, где получает посвящение в санньяси монашеского ордена Сарасвати. Он живет жизнью отшельника, все свое время посвящая духовной практике. Достигнув состояния дживанмукты и тем самым осуществив цель жизни великий йогин Свами Шивананда учреждает в 1932 году духовную обитель, Шиванандашрам. В 1936 г. он основывает Общество Божественной Жизни, существующее и сегодня с многочисленными отделениями по всему миру. А в 1948 г. учреждает Лесную Академию йоги и веданты.

Его перу принадлежит огромное число книг, порядка трёхсот. Среди его учеников – известнейшие йогины и мудрецы: Свами Джьотирмайянанда, Свами Сатчидананда, Свами Сатьянанда Сарасвати, Свами Чидананда, Свами Кришнананда, Свами Венкатешананда, Свами Вишнудэвананда, Свами Вигьянанда и многие другие. Его духовная обитель оказалась единственной, которую удостоил Своим посещением Бхагаван Шри Сатья Саи Баба.

## ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ\*

Веды являются самыми древними из когда-либо записанных рукой человека духовных откровений святых и мудрецов древней Индии. Мудрость Вед вдохновляет человечество уже на протяжении многих и многих столетий. Йогические упражнения, дающие нам здоровье и радость, ведантическая философия духовного просветления, всевозможные формы богочитания и молитв – все это вышло из Вед. Суть ведической молитвы во всей своей полноте отражена в Гаятри-мантре:

*Ом Бхур Бхувах Свах  
Тат Савитур Вареньям  
Бхарго Дэвасья Дхимахи  
Дхийойнахпрачодаят*

В переводе с санскрита это означает: «Ом, мы созерцаем того лучезарного Бога, который сотворил физический, астральный и причинный миры, которому подобает поклоняться, и который рассеивает мрак Невежества. Да озарит Он наш разум». В более простом изложении молитва звучит так: «Ом (О Бог), озаряющий три мира, я обожаю Твой Свет и поклоняюсь Ему. Да просветишь Ты мой разум».

В первой части мантры выражается признание Славы Божьей. Как солнце освещает все вокруг, так и Божественный Свет освещает все сущие миры. Именно этот Свет Господень изливается в мир лучами Солнца. Если Солнце освещает мир физический, то Божественное Солнце (Бог) освещает ум, интеллект и чувства человека. Объекты этого мира воспринимаются посредством Света чувств. Чувства приводятся в действие Светом ума. Ум же возжигается Божественным Светом. Бог – наивысший Свет, Свет всего света. Самая великая молитва та, что взывает очистить и просветлить разум человеческий. Вот почему молитва в Гаятри-мантре так и звучит: «Да ниспошлет Господь Свет на мой разум (или Да озарит Бог мой разум)»

Люди страдают от непонимания и невежества, порождаемыми недалеким интеллектом. Все беды и проблемы в жизни человека вызваны невежеством. Но когда интеллект озаряется светом, когда разум очищается, человеку под силу решить любую проблему. Тучи напряженности рассеиваются, и ему вдруг открывается та истина, что жизнь его на самом деле всегда водилась Рукой Господней. «Да благословит меня Бог ясным умом, да одарит пониманием, и не только меня, но и других. Таков смысл величайшей из молитв, известной под названием Гаятри-мантра.

*Свами Джьотирмайянанда*

\*Предисловие написано по личной просьбе переводчика.

*Первое и самое главное, что человек должен сделать, – это очистить свою речь. Только тогда в его жизни установятся мир и безопасность. ...Гаятри-мантра в высшей степени священна. ...Гаятри - воплощение материнского начала. ... Чтение Гаятри-мантры проясняет разум, утверждает в человеке верность Богу, воспитывает в нем бесстрашие и наделяет мудростью. ...Если вы будете петь Гаятри-мантру всем сердцем, то ваша жизнь никогда не будет омрачена трудностями и лишениями.*

*Сатья Саи Баба*

*Гаятри является Матерью Вед и разрушителем грехов. На этой земле нет ничего более очистительного, чем Гаятри.*

*... Одна только эта мантра, повторяемая три раза в день, приносит благо (кальяну и мокишу)...Она дарует прекрасное здоровье, красоту, силу, бодрость, энергию и магнетическую ауру лица (брахмическую лучезарность).*

*Свами Шивананда*

*Гаятри является матерью всех ведических мантр. Люди, поющие Гаятри-мантру с почитанием и преданностью в сердце, находятся под защитой.*

*Шри Чандрасекхарендра Сарасвати Свами,  
Шанкарачарья из Канчипурама*

*Гаятри-мантра - это ключ, открывающий дверь Космического Сознания. ...Эта мантра наделяет мудростью, дарует процветание, чистоту и освобождение. ...Гаятри-мантра уничтожает всякий страх. ...Гаятри-мантра - лучшее лекарство от всех болезней.*

*Садгुरु Сант Кешавадас*

*Настало время сделать Веды и Гаятри-мантру достоянием всех людей - как это было когда-то - независимо от касты, вероисповедания, пола или религии.*

*Свами Вивекананда*

## Энергия энергий

Основным и наиболее удивительным различием между человеком Запада и человеком Востока является то, что первый стремится удовлетворить свои желания средствами внешнего мира, тогда как последний всегда полагается на мир внутренний. Западный человек пытается найти счастье во внешнем, чувственном, мире. Восточный же отводит свои чувства от объектов, на которые те направлены, углубляется в свой внутренний мир и вкушает блаженство своей Истинной Сущности (*Атмана*). Ученый Запада использует силы материи – он пытается извлечь силу из природы и обрести заложенное в ней могущество. Но Восток считает, что силы этого мира – ничто в сравнении с Верховной *Шакти*, истинной внутренней энергией Духа (*Атмана*).

В *Атмане* заключена вся энергия. Всемогущество является природой *Атмана*. Он содержит в себе *ананта-шакти*, энергию, проявляющуюся вначале как Звук. Веды воплощают в себе это звуковое начало Верховного. Каждая ведическая мантра является источником – подлинным источником – беспредельной *Шакти*. На эту *мантра-шакти* и полагается истинный подвижник. В этом кроется секрет его могущества. Из всех таких *мантр* наивысшей и самой могущественной является *Гаятри-мантра*. Она – сама жизнь и душа индуса. Уникальность этой важнейшей *мантры* видна уже из того, что ее повторение предписано трем из четырех существующих в индуистском обществе *варн* и, кроме того, для трех из четырех *ашрамов*.

*Гаятри* – это *теджас брахмачари*, опора и процветание *грахастхи*, сила и утешение *ванапрастхи*. С момента *упанаянамы* молодого ученика до момента, когда он достигает славного положения *санньясы*, и на протяжении всей его жизни *Гаятри-мантра* служит ему неизменным наставником, другом, опорой и силой. Для него *Гаятри-мантра* является всем на свете. *Упадеша Гаятри* знаменует начало духовной жизни индуса.

Ее значимость столь велика, что *джапа Гаятри-мантры* рассматривается в жизни каждого индуса как обязательная ежедневная *садхана*. Не важно, кто является его *куладэватой* (семейным или родовым божеством), не важно, кто является его *иштадэватой*, – в любом случае ежедневное повторение *Гаятри-мантры* и совершение *аргхьи* с повторением *Гаятри* предписано каждому индусу.

Слава *Гаятри* и ее могущество так велики, что, говорят, даже разовое подношение воды с *джапой Гаятри* несет с собой духовную энергию равную общей энергии всех 320 миллионов небесных существ, или *дэв*. Это поистине Энергия энергий.

## Универсальная путеводная звезда

Неверно считать, что *Гаятри-мантра* предназначена только для избранного ортодоксального класса *брахманов*. Будучи универсальной, она подходит для всех, поскольку является не чем иным, как искренней молитвой проникнуться светом, обращенной к Всемогущему Верховному Духу. Она является поистине исключительной трансцендентальной путеводной звездой человечества.

Природа *Гаятри* такова, что вы можете поклоняться ей в любом из ее образов, как бы мы его ни называли. Большинство верующих считает, что ее божеством является *Шакти* в образе пятиликой *дэви*. Если вы, к примеру, *шакта*, т.е. поклоняющийся Материнской ипостаси Бога, вы можете придерживаться своей веры.

На самом же деле в самой *Гаятри-мантре* ничего не говорится о Материнской ипостаси. Во всей *Гаятри-мантре* вы не найдете и слова о Материнской ипостаси Бога. Да и сам термин "*гаятри*" исключает возможность божества женского рода. Он является всего лишь названием ее размера, но не названием божества.

И еще. Некоторые считают, что верховенство в *Гаятри* принадлежит Солнцу. В действительности же, и такое представление не совсем верно. Солнце, о котором говорит *Гаятри*, является не *этим* солнцем, светящим на небе, а *тем "Тот Савитур"*, или *тем* Солнцем, Великим Солнцем, которое не освещается *этим* солнцем или *этой* луной. Оно есть Безличный Абсолютный *Брахман*.

Поэтому она является величайшей из всех *мантр*, и ее верховным божеством является Сам *Парабрахман*. Однако, *Гаятри* приемлема для любого духовного искателя, т.к. она воспринимается как поклонение *Дэви*, поклонение *Хари*, поклонение *Адитье*, или солнцу, а также поклонение Чистому, Безличному, Бесформенному *Брахману*.

*Гаятри* является опорой каждого, кто стремится к Истине, кто верит в ее действенность, силу и славу независимо от того, в какой стране он живет, к какой касте или секте принадлежит, какую веру исповедует. Важны лишь вера и чистое сердце. Безусловно, *Гаятри* является непробиваемой духовной броней, настоящей крепостью, которая охраняет и ограждает ревнителя веры, преображает его в божественное существо и благословляет сверкающим светом высшего духовного озарения. Кто бы ни был ваш *иштадэвата*, ежедневное, регулярное повторение нескольких мал *Гаятри* дарует вам все блага ныне и в будущем.

Дорогие подвижники! Осознайте удивительное могущество этой блистательной *Гаятри*. Поймите, какое драгоценное наследие несет в себе эта *мантра*. Не пренебрегайте этой божественной *Шакти*, которую *риши* древности завещали будущим поколениям. Это – единственная настоящая *Шакти*, перед которой электричество, радиоактивное ядро и атомная энергия выглядят сущей мелочью. Начните регулярно, ежедневно повторять *Гаятри* и вы почувствуете ее удивительную силу. Установите для *джапы* определенные часы и строго их придерживайтесь. Ежедневно вы должны совершать по крайней мере одну непрерывную *молу джапы*. Это охранит вас от всех опасностей, даст вам безграничные силы для преодоления всех препятствий и приведет вас на вершину великолепия, могущества, покоя и блаженства.

## ГАЯТРИ-МАНТРА

*Ом Бхур Бхувах Свах  
Тат Савитур Вареньям  
Бхарго Дэвасья Дхиماхи  
Дхийойонахпрачодаят*

"Let us meditate on Ishvara and His Glory, who has created the universe, who is fit to be worshipped, who is the remover of all sins and ignorance. May He enlighten our intellects".

"Да будем созерцать Ишвару и Его Славу, который сотворил Вселенную и достоин поклонения, который избавляет от всех грехов и невежества. Да озарит Он наш разум".

Духовный искатель молится *Гаятри* как Божественной Матери: "О Любимая Мать! Из-за невежества, в которое погряз мой загрязненный разум, я принимаю свое тело за истинную свою сущность. Очисти мой разум, чтобы смог я познать свою истинную природу. Даруй мне свет и знание".

*Гаятри* является "Благословенной Матерью" Вед. Нет молока лучше коровьего. Нет *мантры* лучше *Гаятри*. Для *санньясинов Омкара*, или *Пранава*, является тем же, чем *Гаятри* – для *брахмачаринов* и мирян. Результатов, достигаемых созерцанием *Омкар*, можно достичь и созерцанием *Гаятри*. Цели, которой достигает *парамахамса-санньясин*, могут достичь и *брахмачарин*, и мирянин посредством созерцания *Гаятри*.

Верховным божеством *Гаятри-мантры* является *Савита* (Светило. – Переводчик), а Огонь (*Агни*) – ее устами. Вишвамитра является *риши* этой *мантры*, а *гаятри* - ее размером. Она произносится при надевании священного шнура, при занятиях *пранаямой* и *джапой*. *Гаятри* – это *Сандхья*,

а *Сандхья* – это *Гаятри*. *Сандхья* и *Гаятри* суть одно и то же. Тот, кто созерцает *Гаятри*, созерцает и Господа *Вишну*. (Подробное раскрытие понятия "*сандхья*" последует дальше. – Переводчик).

## Созерцание Гаятри

Вставайте в 4 утра – время *брахмамухурты* – и, приняв позу *падмасаны*, *сиддхасаны* или *вирасаны* лицом на север или на восток, начинайте *джану* и созерцание *Гаятри* (*Панчамукхи*, или пятиликой *дэви*, восседающей на цветке лотоса). Курите в комнате благовония. Летом можете принять ванну, а зимой – просто вымыть лицо, руки и ноги и сделать *ачаману*. Продолжайте заниматься *джаной* в течение двух и более часов. Вновь приступайте к ней вечером между 19.00 и 20.00 часами. Чувствуйте постоянно, что вы извлекаете из *Гаятри* свет, чистоту и мудрость. Это и есть *шуддха* – саттвическая бхавана. Концентрируйте внимание на смысловом аспекте *Гаятри*. Это важно. Удерживайте образ *Гаятри* в *трикути* (место между бровями), закрыв глаза и сосредоточиваясь на этом месте. Или удерживайте ее образ в лотосе сердца и сосредоточивайтесь на нем. Вы получите *даршану Гаятри*.

## Джапа Гаятри-мантры

Ум имеет три недостатка: *мала* (загрязненность), *викшепа* (метание или колебание) и *аварана* (пелена невежества). *Малу* можно удалить либо *нишкама-кармой*, либо *джаной Гаятри-мантры*. *Читта-шуддхи*, или очищение *антахараны*, является первым делом в йоге. Без нравственного очищения или соответствующей моральной, этической подготовки вы не добьетесь ничего на духовном пути. Вы не продвинетесь ни на йоту в духовном отношении. Повторяйте *Гаятри* 200 тысяч раз и более, очищайте ум, шлифуйте *читту*. *Гаятри* – это символ Бога, Господа всего живого.

Хорошо, если вы занимаетесь *джаной Гаятри* от 3000 до 4000 раз ежедневно. Ваше сердце быстро очистится. Если же вы не можете практиковать такое число повторений, ограничьтесь 1008 повторениями ежедневно. Если же и такое количество окажется трудным для выполнения, практикуйте по крайней мере 108 повторений ежедневно: 36 раз на восходе солнца, 36 раз в полдень и 36 – на закате. Существует время суток, называемое *сандхи* – соединение или стыковка времени, т.е. время восхода и захода солнца, когда начинает действовать особая таинственная духовная сила, замечательная магнетическая энергия. Практика повторения (*джаны*) *Гаятри* в это время суток будет способствовать быстрому развитию ума. Ум наполнится *саттвой*. Сосредоточенность придет сама собой без каких-либо

усилий с вашей стороны. Если вам трудно просыпаться во время *брахммухурты*, вставайте до восхода солнца. Человек, не выполняющий *Гаятри* в период *сандхьи*, будет сталкиваться с трудностями при выполнении своих ежедневных дел. Он становится *бхраштой*, неудачником. Он теряет энергию, бодрость и *брахма-теджас*.

В *Гаятри* -мантре имеется 9 названий:

1. *Ом*
2. *Бхур*
3. *Бхувах*
4. *Свах*
5. *Тат*
6. *Савитур*
7. *Вареньям*
8. *Бхарго*
9. *Дэвасья*

посредством которых возносится хвала Господу. "*Дхимахи*" – почитание Господа. "*Дхийо Йо Нах Прачодаят*" – молитва.

В *Гаятри*-мантре имеется 5 пауз:

- "*Ом*" – первая пауза
- "*Бхур Бхувах Свах*" – вторая
- "*Тат Савитур Вареньям*" – третья
- "*Бхарго Дэвасья Дхимахи*" – четвертая и
- "*Дхийо Йо Нах Прачодаят*" – пятая.

При распевании или повторении *мантры* мы должны делать короткие паузы в этих местах.

*Гаятри* можно повторять про себя при любом положении тела – лежа, сидя, во время ходьбы и т.д. Разумеется, не будет греха, если вы не будете повторять ее. Тем не менее, настоятельно рекомендуется ежедневно выполнять *сандхью* 3 раза с *Гаятри*-мантрой – утром, в полдень и вечером. Только *Гаятри*-мантра и может быть предписана всем без исключения индусам. Господь велит в Ведах: "*Самано Мантрах*" – Да будет для всех одна общая *мантра*! Следовательно, *Гаятри* должна быть *мантрой* единой для всех индусов. "Тайное учение *упанишад* является сущностью четырех Вед, в то время как *Гаятри* с тремя *въяхрити* являет собой сущность *упанишад*". Истинный *брахман* тот, кто именно так знает и понимает *Гаятри*. Если он не знает ее, то он – *шудра*, пусть даже хорошо сведущий в четырех Ведах.



## Три вида джапы

*Джапа* есть повторение или декламирование любой *мантры* Бога. Существует три вида практики *джапы*:

1. *Ваикхари* (словесный), когда *мантра* произносится вслух.
2. *Упамсу* (шептание), когда *мантра* повторяется одним только движением губ.
3. *Манасика* (мысленный), при котором даже губы остаются неподвижными.

*Ваикхари* – это грубый вид *джапы*. *Упамсу* – тонкий. *Манасика* – наивысший. Различие между *джапой* и *дхьяной* заключается в следующем: *джапа* – это повторение *мантры*, или Имени Господа; *дхьяна* – созерцание образа Господа с Его атрибутами. Существует медитация (созерцание) с *джапой* (*джапа-сахита-дхьяна*), а также медитация без *джапы* (*джапа-рахита-дхьяна*). С практикой, по мере продвижения вперед *джапа* отпадет сама собой.

*Мантра* – это Божественность. Это – Божественная энергия, *Дайви-шакти*, проявляющаяся в здоровом теле. *Шастра* говорит: Те, кто думают, что статуя божества это просто камень, что *мантры* – это просто буквы, и что *Гуру* – всего-навсего человек, а не проявление Господа, не представитель Его, Верховного Учителя, Творца Великой Космической Драмы, низвергаются в ад. Стремящийся к Истине должен пытаться осознать свое единство с *мантрой*, то есть с Божественностью, и, если он преуспевает в этом, мантрическая энергия, или *мантра-шакти*, умножает энергию его поклонения (*садхана-шакти*).

## Слава Гаятри (Манусмрити, глава 2)

76. *Брахма* как бы выдоил из трех Вед букву "А", букву "У" и букву "М" и составил из них трехбуквенное односложное слово (*Ом*) вместе с тремя тайными словами: *Бхур*, *Бхувах*, *Свах* (или земля, небо, небеса).

77. Также из трех Вед, в состоянии непостижимого божественного экстаза, Господь всех созданий успешно выдоил три меры этого невыразимого текста, начинающегося со слова "*Тат*" и озаглавленного "*Савитри*", или *Гаятри*.

79. И дваждырожденный, который повторит тысячекратно эти три (то есть *Ом*, *Вьяхрити* и *Гаятри*) отдельно от толпы (*эканта*), в течение месяца освободится даже от великого прегрешения, подобно змее, освобождающейся при линьке от своей кожи.

81. Эти три великих неизменных слова, предваряемые трехбуквенным слогом и завершаемые *Гаятри*, состоящей из трех мер, должно рассматривать как уста или основную часть Вед.

82. Всякий, кто будет старательно, день за днем, повторять – и так в течение трех лет – этот священный текст, приблизится к божественной сущности, сможет перемещаться так же свободно, как воздух, и примет эфирный вид.

83. Трехбуквенный слог является символом Верховного; остановка дыхания одновременно с сосредоточением ума на Боге – есть высшее поклонение; и все же нет ничего более возвышенного, чем *Гаятри*: провозглашение истины лучше, чем замалчивание ее.

84. Все обряды, предписываемые в Веде, – жертвоприношение огню и торжественные жертвоприношения – преходящи, но слог "*Ом*" непреходящ, потому и называемый "*акшара*". Все слова должны повторяться медленно без искажения и с *акшара-шуддхи*. Не должно быть никакой поспешности в выполнении *джапы*. Следует всегда держать значение *Гаятри* перед умственным взором. По завершении (*джапы*) вам надлежит выполнить *хаван*, дабы умилоствить богиню. *Хаван* можно заменить выполнением *джапы* 600 000 раз. Вы можете делать столько *пурасчаран*, сколько пожелаете. (Объяснение значения слова "*пурасчарана*" следует далее. – Переводчик).

85. Плоды трех видов *джапы*: повторение *Гаятри* вслух (*ваикхари-джапа*) в десять раз лучше предписанного жертвоприношения; в сто раз лучше, если произносится шепотом (*упамсу-джапа*); в тысячу раз лучше, если совершается мысленно (*манасика-джапа*).

86. Четыре домашних таинства вместе взятых, сопровождаемых предписанным жертвоприношением, не стоят и шестнадцатой доли того жертвоприношения, которое совершается повторением *Гаятри*.

87. Одним только повторением *Гаятри* жрец несомненно достигает блаженства независимо от того, совершает он какой-либо другой религиозный акт или нет.

## Блага, получаемые через Гаятри

*Гаятри* является Матерью Вед и разрушителем грехов. Ни на этой земле, ни на небесах нет ничего, что очищало бы больше, чем *Гаятри*. Повторение (*джапа*) *Гаятри* дает те же плоды, что и декламация всех четырех Вед вместе в *ангами*. Одна только эта *мантра*, повторяемая три раза в день, приносит благо (*кальяну* или *мокшу*). Она – *мантра* Вед. Она разрушает грехи. Она дарует прекрасное здоровье, красоту, силу, бодрость, энергию и магнетическую ауру лица (*брахмическую* лучезарность).

*Гаятри* разрушает три вида *тааны*, страданий. (Согласно Свами Джьотирмайянанде этими тремя видами страдания или боли являются: *субъективный* (страдания, порождаемые телом и умом самого человека); *объективный* (страдания, вызванные внешними факторами – змеями, дикими животными, недоброжелателями и врагами и т.д.); и Божий Промысл (ураганы, наводнения, землетрясения и т. д.). – Переводчик.). *Гаятри* дарует четыре вида *пурушартхи*, а именно: *дхарму* (праведность), *артху* (материальное благополучие), *каму* (предметы желаний) и *мокшу* (освобождение, или свободу). Она разрушает три *грантхи*, узла невежества, а именно: *авидью*, *каму* и *карму*. *Гаятри* дарует *ашта-сиддхи*. *Гаятри* делает человека могущественным и наделяет его незаурядным интеллектом. В конечном счете, *Гаятри* освобождает от колеса рождения и смерти.

Неустанное богопочитание очищает ум и наполняет его благими и чистыми мыслями. Оно усиливает хорошие *самскар*ы. "О чём человек думает, тем он и становится". Это закон психологии. Ум человека, воспитывающего свое мышление в духе благородства и святости, развивает тенденцию мыслить благородно. Его характер формируется и преобразуется под влиянием непрерывного потока благих мыслей. Когда во время богослужения в уме возникает образ *Гаятри*, ментальная субстанция принимает форму этого образа. Это называется "*самскар*ой". Когда подобный процесс повторяется вновь и вновь, *самскар*ы укрепляются благодаря повторению, и в уме формируется склонность или привычка. Тот, чьи мысли постоянно устремлены к Богу, сам трансформируется в Божественность. Это становится возможным благодаря неустанному процессу мышления и созерцания. Его *бхава*, характер, очищается и обожествляется. Созерцающий и объект созерцания, поклоняющийся и объект поклонения, размышляющий и мысль становятся единым. Это и есть *самадхи*. И это является следствием богопочитания, *упасаны*.

## Пурасчарана Гаятри

*Пурасчарана* – это повторения каждой буквы *мантры* 100 000 раз (*акшара лакша*). *Гаятри-мантра* содержит 24 *акшар*ы. Таким образом, одна *пурасчарана Гаятри* составляет 2 400 000 повторений (*джан*) *Гаятри-мантры*.

Существуют определенные правила выполнения *пурасчараны*. Если вы ежедневно повторяете *мантру* 3 000 раз, то должны придерживаться этого числа ежедневно до тех пор, пока не закончите полный цикл – 2 400 000 повторений. Очистите зеркало *манаса* (ума) от его *малы* (нечистот) и подготовьте почву для посева духовного семени. Это очень и очень важно. («Для духовного искателя, целеустремленно идущего по пути Богопознания,

нет необходимости вовлекаться в ритуализм. Если вы верны Богу, то ваша задача – повторять свою *мантру* постоянно, не отвлекаясь на отсчитывание определенного числа повторений. Однако в целях укрепления самодисциплины, если вы чувствуете, что вам это пойдет на пользу, вы можете совершать и *пурасчаран»* Свами Джьотирмайянанда. – Переводчик).

Жители штата Махараштра очень любят *пурасчарану Гаятри*. В Пуне и других местах есть люди, которые совершили *пурасчарану* несколько раз. Шри Пандит Мадан Мохан Малавияджи был приверженцем *пурасчараны Гаятри*. Удача, сопутствовавшая ему в жизни, и основание им великолепного Индуистского университета в Бенаресе – все это стало возможным благодаря *джане Гаятри* и Милости Блаженной Матери *Гаятри*.

Свами Видьяранья, известный автор знаменитой "*Панчадаси*", также выполнял *пурасчарану Гаятри*. Божественная Мать даровала ему Свои *даршану* и благодать. Свами Видьяранья взывал: "О, Мать! В Декане царит страшный голод. Пусть же прольется золотой дождь и облегчит людские страдания". И что бы вы думали? Жители Декана действительно стали свидетелями золотого дождя. Такова сила (*шакти*) *Гаятри-мантры*.

Только *йога-бхрашты* и те, чей ум чист, могут иметь *даршану Гаятри* посредством одной единственной *пурасчараны*. Поскольку ум подавляющего большинства людей этого Железного Века наполнен всякого рода нечистотами, человеку необходимо выполнять более одной *пурасчараны* в зависимости от степени загрязненности ума. Чем больше загрязнен ум, тем большее число *пурасчаран* необходимо выполнять. Знаменитый Мадхусудана Свами проделал 17 *пурасчаран Кришна-мантры*. Он не удостоился *даршаны* Господа *Кришны* из-за грехов, совершенных им в прошлых рожденьях – убийство 17 *брахманов*. И лишь на половине 18-й *пурасчараны* он получил-таки *даршану* Господа. То же правило распространяется и на *пурасчарану Гаятри*.

## Советы по выполнению пурасчараны Гаятри

1. После того, как *пурасчарана* окончена, выполните *хаван* и накормите *брахманов, садху* и бедняков, дабы умиловить богиню.

2. Тем, кто желает выполнить *пурасчарану*, лучше питаться молоком и фруктами. Такое питание делает ум *саттвическим* (т.е. способствует очищению ума. – Переводчик). Практикующий извлечет большую духовную пользу.

3. Не существует никаких ограничений, когда вы повторяете *мантру с нишкама-бхавой* для достижения *Мокши*. Ограничения, или *видхи*, вступают в силу лишь в том случае, если вы жаждете плодов от *мантры* и делаете *джану с сакама-бхавой*.

4. Если *пурасчарана Гаятри* выполняется на берегу Ганга под деревом *асваттха* или *Ланчаврикшей*, *мантра-сиддхи* приходит быстро.

(На мой вопрос об этих деревьях Свами Джьотирмайянанда ответил так: «Ортодоксальный взгляд на практику *мантры* под тем или иным деревом основан на реалиях, свойственных древним временам. На самом деле нет необходимости искать дерево и садиться под него. Успех в повторении *мантры* зависит от степени умственной сосредоточенности и испытываемого при этом чувства возвышенной любви к Богу. Любое место, где вам никто не мешает молиться, и есть подходящее место». – Переводчик).

5. Если вы повторяете *Гаятри* 4 000 раз ежедневно, то вы закончите *пурасчарану* за 1 год 7 месяцев и 25 дней. Если делать *джану* медленно, то на повторение *Гаятри-мантры* 4 000 раз у вас уйдет 10 часов. Этого числа повторений необходимо придерживаться ежедневно.

6. При выполнении *пурасчараны* следует строго соблюдать *брахмачарью*. Тогда вы сможете легко получить *даршану Гаятри*.

7. Очень полезно в период практики *пурасчараны* соблюдать *акханда-моуну*, ничем не нарушаемое молчание.

8. Выполняющие *пурасчарану* не должны выходить из *асаны* (сидячей позы, характеризующейся особой устойчивостью. – Переводчик) пока не закончат выполнять установленное число повторений. Они также не должны менять позу.

9. Считать число повторений можно с помощью *малы* (четок), пальцев и часов. Подсчитайте точное количество повторений, которое вы можете сделать за один час. Предположим, что за час вы делаете 400 повторений *Гаятри-мантры*, тогда *джана* в течении 10 часов составит 400x10, т.е. 4 000. Вы добьетесь лучшей концентрации, если будете использовать для счета часы.

10. Существует три вида изображения *Гаятри*: для утренней, полуденной и вечерней медитации. Однако многие созерцают только пятиликую *Гаятри* в течение всего дня.

## Заключение

В заключение мне остается сказать, что повторение *Гаятри* приносит *даршану Гаятри* и, в конечном счете, приводит к познанию не-двойственного *Брахмана*, к единению, интеграции сознания, к единству; и, стремящийся к Истине, просивший вначале *Гаятри* об озарении, теперь поет в великой радости: "Я есть тот Наивысший Свет, который озаряет *буддхи*".

Так пусть же *Гаятри*, Блаженная Мать Вед, дарует нам правильное понимание и чистый разум, правильное поведение и правильное мышление. Да направит Она нас во всех наших делах! Да освободит Она нас от колеса *самсары*, колеса рождения и смерти! Слава! Слава *Гаятри*, Созидательнице, Сотворительнице этой Вселенной!

## Средства, способствующие Гаятри-садхане

Ниже я даю ряд полезных практических советов, чтобы вы могли следовать им в своей ежедневной *садхане*. Запишите их и старательно их выполняйте.

1. Строго установленное время. Наиболее благоприятным является ранний рассвет (*брахмamuхурта*) и сумерки, когда в природе преобладает *саттва*. Очень существенными являются регулярность и систематичность.

2. Определенное место. Выберите для *асаны* определенное место и всегда придерживайтесь его. Не меняйте его то и дело. Это в высшей степени полезно.

3. Устойчивая поза. Устойчивая *асана* помогает сделать устойчивым и ум, помогает контролировать *раджас* и способствует сосредоточению.

4. Лицо должно быть обращено на восток или на север. Это способствует проявлению тонких энергий и усиливает результативность *джапы*.

5. Подстилка. В качестве подстилки должна быть использована шкура оленя или циновка из травы *куша*. Также можно использовать коврик. Это помогает сохранять электричество тела. (Чтобы предотвратить утечку *шакти*, накапливаемой в процессе *джапы*, через большие пальцы ног в землю, используют также шерстяное одеяло, свернутое в несколько раз и покрытое чистой хлопчатобумажной тканью. Кончики пальцев рук во время *джапы* также не должны касаться земли, иначе *шакти* через них будет уходить в землю. Помимо этого, соответствующая подстилка изолирует

*садхака* от нежелательного воздействия некоторых полей и токов земли. – Переводчик).

6. Повторяйте вдохновенные молитвы. Обращение с молитвой к *ишта-дэате* способствует формированию в человеке *саттвического* характера.

7. Хорошая артикуляция. Теперь начинайте произносить *мантру* отчетливо и без ошибок.

8. Состояние бдительности и готовности. Этот пункт очень важен. Когда вы приступаете к практике, вы свежи и бодры. Через некоторое время ум невольно начинает блуждать, и дремота начинает одолевать вас. Поэтому будьте все время бдительны.

9. Джапа-мала. Использование *малы* (четок) поможет вам быть начеку и будет побуждать вас продолжать *джапу* непрерывно. Примите твердое решение отсчитать определенное число *мал*, прежде чем покинуть место практики.

10. Разнообразьте джапу. Это необходимо для того, чтобы поддерживать интерес, избежать усталости и противодействовать однообразию. Сначала повторяйте *мантру* вслух, затем бормочите ее и, наконец, в течение некоторого времени повторяйте ее про себя.

11. Медитация (духовное созерцание). Во время *джапы* представляйте Господа как бы находящимся рядом с вами и мысленно рисуйте его чарующий прекрасный образ. Это в высшей степени усилит вашу *садхану*.

12. Завершающая молитва и отдых. Соблюдение этого пункта очень важно. По окончании *джапы* не покидайте сразу место занятий, не общайтесь ни с кем и не бросайтесь в поток мирских дел. Посидите спокойно минут 10-15, тихо вознося какую-нибудь молитву и удерживая в сознании образ Господа или размышляя над Его безграничной любовью. Совершив затем почтительные поклоны, покиньте место занятий *джапой* и приступайте к повседневным делам. Таким образом духовные вибрации сохранятся в целостности.

Продолжайте *садхану* с настойчивостью и упорством и не прерывайте ее. Осуществите славную Цель Жизни и наслаждайтесь Высшим Блаженством.

## Сандхьопасана

*Сандхьопасана* дословно означает "поклонение в период соединения времен суток". Это – молитва и поклонение Господу в момент соединения (*сандхи*) ночи и утра, пред- и послеполуденного времени, вечера и ночи.

*Аргхьяпрадана* солнцу, а также созерцание *Гаятри* и распевание *Гаятри* образуют сердцевину обряда. Итак, вся *сандхья* есть не что иное, как искренняя молитва Господу о прощении всех грехов, совершенных молящимся в его повседневной мирской жизни, и о даровании ему озарения и милости.

*Сандхьявандана* должна совершаться в момент соответствующих *сандхий*. Только тогда человек сможет извлечь наибольшую пользу. *Сандхья* – это момент (период) встречи двух времен суток. В момент *сандхий* происходит особое проявление энергии. Когда же *сандхья* проходит, эта энергия перестаёт действовать.

## Непременная обязанность

*Сандхьопасана* – это ежедневная религиозная практика индусов, прошедших обряд облачения в священный шнур (*упанаяма*). *Сандхья* – это *нитья-карма*, или деяние, которое необходимо ежедневно выполнять для очищения и духовного развития.

*Сандхья* должна выполняться всеми последователями *Санатаны Дхармы*. Каждый *брахмачарин*, каждый семьянин должен выполнять ее ежедневно. В противном случае он совершает *пратъявая дошу*, грех недеяния. Он теряет свой *брахма-теджас*.

Согласно индусским *шастрам*, *брахман*, *кшатрий* и *вайшья* попадут в ад, если не будут трижды в день выполнять *сандхьопасану* (*трайкалика сандхью*). И только для цели *сандхьи* в "*Яджнавалкья-смрити*" установлен закон *Яджнопавита-самскара*: "*Брахман* на восьмом году, *кшатрий* на одиннадцатом и *вайшья* на двенадцатом созревают для изучения *Яджнопавиты*. Ибо считается, что только после этой *самскары* они становятся достойными поклоняться *сандхье* и совершать *ведические* обряды. Они должны следить за своей внутренней и внешней чистотой. Они имеют возможность хорошо понять священную славу этой божественной науки.



## Полезьа, приносимая сандхьопасаной

*Сандхья* представляет собой комбинацию *джапы*, *упасаны*, *свадхьяи*, медитации (духовного созерцания), концентрации (духовного сосредоточения), *асаны*, *пранаямы* и т.д. Тот, кто ежедневно выполняет *сандхью*, имеет сияющий лик *{брахма-теджас}*. Тот, кто ежедневно выполняет *сандхью* в соответствии с предписанными правилами в установленное священными писаниями время, обретает чистоту и достигает успеха в любом деле. Он становится могучим и спокойным. Регулярная *сандхья* разрушает цепь старых *самскар* и полностью изменяет прежнее состояние человека, преображает его. *Сандхья* дарует чистоту, *атмабхаву*, преданность Богу и искренность.

## Обряд

Важными особенностями обряда являются:

1. *Ачамана*: потягивание воды с одновременным чтением *мантр* и *Марджана*: окропление тела водой. Это очищает ум и тело.
2. *Агхамаршана*: искупление грехов многих рождений.
3. Поклонение Богу-Солнцу (*Сурья-аргхья*): подношение воды Богу-Солнцу.
4. *Пранаяма* (контроль дыхания): делает блуждающий ум легко управляемым.
5. Чтение *Гаятри* про себя и *упастхана*.

## Аргхья

Первая часть *аргхьи* состоит из гимнов воде и ее благостных свойствах. Окропление водой лица и головы и касание смоченными водой пальцами различных частей тела (рта, носа, глаз, ушей, груди, плеч, головы и т.д.) совершается для того, чтобы стимулировать нервные центры и пробудить дремлющие силы организма.

*Аргхья* отгоняет демонов, преграждающих путь восходящему солнцу. В эзотерическом смысле похоть, гнев и алчность – это демоны, тормозящие развитие интеллекта. Интеллект это то же солнце.

## Пранаяма и джапа

Вторая часть *сандхьи* состоит из *пранаямы* и *джапы Гаятри*.

## Сурьопастхана

Третьей частью *сандхьи* является *сурьопастхана*. Это молитва о прощении, милости и милосердии: "Не дай мне низойти до земного дома. Будь милостив, о, Господи! Я был слаб, о, Господи. Я много ошибался. Яви мне милость Свою, о, Господи!". Это ведические гимны, обращенные к восходящему, полуденному и заходящему солнцу. Солнцем в человеке является разум, ночью – невежество. Светом является знание. Когда вы поднимаетесь над мраком невежества, когда милостью *Гаятри*, Блаженной Матери Вед, открывается глаз интуиции (духовное око. – Переводчик), вы достигаете вечного блаженства, наивысшего покоя и бессмертия. Именно этот божественный свет и рассеивает иллюзию и мрак невежества. Именно этим восхитительным сиянием озаряется мир. Именно это святое сияние милостиво наполняет сердце поклонника Господа вечным, непреходящим блаженством. Именно этого верховного Света и испрашивает поклоняющийся у Всевышнего через *Гаятри-мантру*. Он молит Его дать ему это знание для осуществления духовной Цели.

## Сандхьопасана – точная наука

Стремление познать Истину свойственно человеку. Он хочет знать тайну мироздания. В этой связи священные писания провозглашают: "Только в тот момент, когда все сомнения рассеяны, невежество уничтожено, лицемерие и жестокость разбиты в дребезги, и когда человек узревает Его пребывающим в своем сердце, – тогда открывается настоящая, изначальная Истина".

*Сандхья-виджняна*, наука *сандхьи*, – это точная наука о том, как достичь успеха в познании Истины. Чтобы изучить эту божественную науку, совсем не обязательно быть суеверным. Нет необходимости и доказывать ее величие. Ее величие, ее слава общеизвестны. Даже материалисты сегодня соглашаются с истинностью *сандхья-виджняны*. В священных писаниях сказано: "Учение о *Брахмане* подобно дереву; *сандхья* – его корням; Веды – его ветвям; а религиозные обряды – его листьям. А потому, заботьтесь о корнях (*сандхье*)". Теперь великолепие *сандхьи* не оставляет сомнения. *Сандхья* совершенно необходима для человека, идущего тропой Истины.

## Необходимыми для практики сандхьи являются: диета, поза, вера и преданность делу

Если вы хотите изучить эту науку, вы должны придерживаться диеты. Ваш рацион должен состоять из регулярно принимаемой легкой *саттвической* пищи. Пища оказывает большое влияние на человека. Обратите внимание на различие между маленьким львом и большим слоном.

Соответствующая диета поможет вам стать более совершенным. Ленивость является лишь следствием излишества в питании. Поэтому строго придерживайтесь *самтвической* пищи и не переedayте. Тогда вы всегда будете деятельными и сильными.

Выполняющие *сандхью*, обычно не придают значения позе, в которой сидят. Они сидят, как придется. Это не принесет большой пользы. Они должны всегда сидеть в совершенной позе, *надмасане* или *сукхасане*, лицом, обращенным в соответствующем направлении. Старайтесь непременно закончить *сандхью* в один присест. Для этого необходимо в совершенстве овладеть *асаной*. Тогда при выполнении *сандхьи* у вас будет хорошая концентрация мысли.

Вы должны выполнять *сандхью* с верой и преданностью. Механическое повторение не даст хороших результатов. Молите Господа всем сердцем простить вам ваши грехи.

## Наказ молодому поколению

Наши молодые студенты колледжей под влиянием дурных *самскар*, неправильного обучения и плохих компаний начисто забыли славу и великую действенность *сандхьи*. Они и не думают практиковать ее. Она для них ничего не значит. Они превратились в безбожников. Им, видите ли, нужны лабораторные исследования, научные доказательства полезности *сандхьи*. Для них теперь важно, чтобы польза *сандхьи* была подтверждена западными учеными. Голос древних *риши* уже не влечет их. Какая деградация!

О, молодые студенты! Не отвергайте *сандхью*, не губите себя. Регулярная ее практика принесет вам успех в жизни, обеспечит материальное и духовное процветание, наделит хорошим здоровьем, очистит сердце и поможет вам достичь Богореализации. Начните выполнять ее прямо сейчас. Надежда достичь успеха еще не потеряна. Пробудитесь. Будьте искренними.

Примите твердое решение прямо с этого момента ежедневно начать выполнять *сандхью* даже вопреки любым отвлечениям и препятствиям. Начинайте сию минуту, не откладывая на потом. Умерьте свою повседневную деятельность. Не разговаривайте много. Не смешивайте все в кучу. Ограничьте общение. Тогда у вас будет достаточно времени для выполнения *сандхьи*.

Не прерывайте занятий *сандхьей* ни при каких обстоятельствах. Пусть льет дождь, дует ветер или даже наступает конец света – не бросайте занятия

на полпути. Многие говорят, что у них нет времени на *сандхью*, у них, мол, слишком много обязанностей. Настоящей же причиной является слабость их характера и отсутствие хороших *самскар*. Они не имеют представления о великолепии этой божественной науки. Если они увидят одного из своих друзей, сидящим на берегу реки и выполняющим *сандхью*, они начнут кричать или сыграют с ним какую-нибудь злую шутку. Но этим бедолагам невдомек, что сокрыто за этой *сандхьей*. А за этой священной практикой кроется тайна тайн. Вот почему древние *риши* возвещают: "Воистину является животным тот, кто не занимается *сандхьей* ежедневно".

Да поможет вам Бог ежедневно, несмотря ни на что, выполнять *сандхью*. Следуйте правилам *сандхьи*. Осознайте великолепие *сандхья-виджняны* и освободитесь от всех бед и несчастий. Пусть божественная наука *сандхья-виджняна* дарует вам чистоту, великую радость и бессмертие.

## Заключение

*Сандхья-видхи* не займет у вас более 10-15 минут. Даже при медленном выполнении на нее уйдет всего полчаса. Посвятите же эти полчаса религиозному действию – *сандхье*. Пусть это станет вашей ежедневной обязанностью. Это для вас более важно, чем даже еда и разговоры. Это очистит ваш ум, это успокоит его. Наконец, это улучшит ваше здоровье. Когда выполнение *сандхьи* войдет у вас в привычку, вы станете испытывать большую радость, большее удовлетворение, большее божественное вдохновение. *Сандхья* принесет вам божественное величие. Практикуйте, и вы сами почувствуете все это. Вкушайте сладость этого божественного нектара. Если все люди одновременно и повсеместно – кто в комнате, кто на берегу реки – станут ежедневно выполнять *сандхью*, атмосфера несомненно наполнится этой божественной вибрацией. Тогда придет конец греху и страданию, грязи и злу. И люди вырвутся, наконец, из когтей мирского.

## СЛОВАРЬ САНСКРИТСКИХ ТЕРМИНОВ\*

**\*Примечание переводчика.** Для более ясного понимания предмета, о котором в предлагаемой книжечке идет речь, я постарался дать развернутое, энциклопедическое толкование практически всех встречающихся в тексте санскритских слов и понятий. При подготовке словаря наряду с другими источниками использовались «Encyclopedic Dictionary of Yoga» Georg Feuerstein, «Paragon House», New York, 1990 и «Словарь: индуизм, джайнизм, сикхизм», Москва, изд. «Республика», 1996. Особую благодарность хочу выразить М. П. Пандиту из ашрама Шри Ауробиндо, который всегда с радостью и готовностью помогал мне на протяжении нескольких лет прояснять многие темы, касающиеся йоги и проблемы духовности, что нашло отражение и в некоторых статьях настоящего словаря. Наконец, мою глубокую признательность адресую Свами Джьотирмайянанде, который принял активное и оперативное участие в составлении этого словаря, как всегда точно и исчерпывающе ответив по электронной почте на все мои вопросы.

### ***Авидья (Avidya)*** –

букв, «неведение». Синоним «аджняны»; обозначает духовное или метафизическое неведение. Это не отсутствие тех или иных знаний, но полное непонимание природы реальности и, прежде всего, своей собственной, божественной. Авидья есть частное выражение майи, великой космической иллюзии.

### ***Акшара (Akshara)*** –

«неуничтожимый». Сущностное свойство Брахмана – нетленность. Относится как к Брахману (Абсолюту, Космическому Разуму), так и к его символу, *Ом*.

### ***Ананта-шакти (Ananta-Shakti)*** –

«бесконечная, беспредельная энергия».

### ***Анга (Angus)*** –

части Вед, самых древних священных индусских писаний.

### ***Антахарана (Antahkarana)*** –

«внутренний инструмент». Широко используемое в учениях санкхьи, йоги, веданте, это понятие обозначает совокупность высшего ума (*буддхи*), «эго» (*аханкары*, или *ахамкары*) и низшего ума (*манаса*), то есть то, что мы называем «душой».

### ***Аргхья (Arghya)*** –

символическое подношение божеству небольшого количества воды.

**Архьяпрадана (Arghyapradana) –**

возлияние освященной воды, сопровождаемое чтением *мантр*.

**Атмабхава (Atmabhava) –**

духовность, «выражающаяся в воспитании и развитии в себе чувства собственной нетленности, вечности, бессмертия и ощущении, что ты – не есть тело» (Свами Джьотирмайянанда).

**Ачамана (Achamana) –**

ритуал очищения тела перед совершением *пуджи* (богослужения), чтением Вед, принятием пищи, а также после произнесения лживых слов, соприкосновения с нечистым человеком или предметом. Ритуал состоит в окроплении водой некоторых частей тела, прилѣбывании воды мелкими глотками и чтении соответствующих *мантр*.

**Ашрам, или Ашрама (Ashram or Ashrama) –**

происходит от санскр. «шрама» («усилие»).

1. Уединенное место, где адепт обучает учеников науке йоги и духовным дисциплинам. Это может быть лесная обитель или духовная коммуна, организация, занимающаяся провозвестием учения ее основателя и другой деятельностью: просветительской, издательской, благотворительной и т.д.

2. Наименование стадий, на которые традиционно делится жизнь индуистов, принадлежащих к трем высшим варнам (социальным рангам): брахманов, кшатриев и вайшьев. Женщины и шудры (низшая варна) из этого процесса исключались. Таких стадий четыре: *брахмачарья*, *гархастхья*, *ванапрастхья* и *санньяса*. Находящиеся на этих стадиях соответственно называются: *брахмачарин* (ученик, обучающийся), *грихастха* (домохозяин), *ванапрастха* (лесной отшельник) и *санньясин* (свободный странник, отрекшийся от иллюзорных ценностей этого мира и плодов «своих» действий).

**Ашта-сиддхи (Ashta Siddhi) –**

восемь сверхъестественных, или паранормальных, способностей, сил (*вибхути*), обретаемых благодаря йогической практике. Согласно “Йога-бхашье”, классическому трактату по йоге, эти восемь способностей суть следующие: способность бесконечно уменьшаться в размерах (*аниман*), способность становиться легким, как пушинка, или левитация (*лагхиман*), способность расширяться в пространстве до бесконечности (*махиман*), способность по желанию достигать любого места, даже «коснуться луны кончиками пальцев» (*прапти*), способность беспрепятственно осуществлять любые желания (*пракамья*), способность управлять природными стихиями (*вашитва*), способность властвовать над природой: создавать, реорганизовывать и даже разрушать материальные частицы, бхуты (*ишиитрива*, или

*ишита*) и способность осуществлять все не противоречащие законам природы желания (*кама-авасайита*). В первом и третьем случаях речь идет не об уменьшении и расширении физического тела, что было бы абсурдным, но об астральном и ментальном телах.

***Брахмухурта (Brahma-muhurta)*** – «брахмический час». Ранний рассвет.

***Брахма-теджас (Brahma-Tejas)*** – брахмическая лучезарность.

***Брахмачарья (Brahmacharya)*** – одна из четырех сиадий жизни индуистов (см. *Ашрам*), а также одна из составляющих этических норм в йоге (*яма*). Сексуальное воздержание в мысли, слове и деле, имеющее целью сохранить и сублимировать в тонкую энергию великую силу, таящуюся в семени. Согласно «Бхагавадгите» (17.14) образует одну из частей телесного аскетизма (*тапаса*).

***Буддхи (Buddhi)*** – «высший ум» или «мудрость как способность». Наивысшая и самая содержательная в духовном отношении составляющая человеческой души. В зависимости от контекста может означать «мудрость» или «познавательную способность».

***Бхаеана (Bhavana)*** – «культивирование» или «культивация». Иногда используется как синоним «медитации», *дхьяны*.

***Варна (Varna)*** – название четырех социальных рангов, на которые традиционно делится с древнейших времен население Индии. Брахманы – ученые, жрецы, учителя – составляют в иерархии статусов высшую варну. Далее следуют: кшатрии – воины, правители, знать; вайшьи – земледельцы, скотоводы, торговцы, простолюдины; и шудры – порабощенные, зависимые люди.

***Вьяхрити (Vyahriti)*** – священные слова.

***Даршан, или даршана (Darshan or Darshana)*** – «видение», «лицезрение» образа Бога или святого. Очень благоприятный для каждого верующего момент получить милость и благословение.

**Джапа (Japa) –**

«повторение мантр в соответствии с правилами» – так определяет смысловое значение слова «джапа» трактат по хатха-йоге «Йога-Яджнавалкья».

**Декан (Deccan) –**

сокращенное санскритское слово, означающее «Земля к югу от гор Виндхья». Полуостровная часть Индии, врезающаяся клином между Аравийским морем и Бенгальским заливом.

**Железный Век (Iron Age) –**

«темный век» («dark age»), эпоха духовного упадка, в которую живем сейчас мы. Одни источники – тантрические – относят начало Железного Века, или Кали-юги, к 3006 г. до н.э., другие – к 3102 г. до н.э. Начало Железного Века приходится – опять-таки традиционно – на уход с Земли Господа Кришны. Полный период Кали-юги составляет согласно Сатье Саи Бабе 11 000 лет.

**Ишвара (Ishvara) –**

«верховный управитель», «господь», «владыка», Бхагаван, Господь Бог, трансцендентальное «Я», Управитель Космоса и каждой индивидуализированной души, Брахман в Своем проявленном состоянии (Сагуна Брахман). Выражает Себя в трех мистических измерениях: как наивысшая Реальность, как Хиранья Гарбха, вселенский божественный Золотой зародыш (первозданное Золотое яйцо), таящий в себе весь созидательный потенциал, из которого происходит вселенная, и Вират, проявленная, рожденная из этого Золотого яйца вселенная. Пурна Аватары (божественные Воплощения во всей Своей Божьей Славе), такие как Рама, Кришна, Сатья Саи Баба, являются Ишварой в образе человека. Такие Аватары приходят на землю крайне редко в наиболее трудные, переломные для человечества периоды его истории. Эти периоды, однако, являются исключительно благоприятными для духовной эволюции.

**Иштадэвата (Ishta-devata) –**

«избранное божество». Наиболее любимое, избранное для поклонения божество. Поклонение *иштадэвате* совершается в домашнем алтаре, часто в изоляции и тайне даже от близких родственников. Изображение божества, как правило, скрывают от чужих глаз. Небольшие по размеру изображения хранят при себе. В «Йога-сутре» (2.44) говорится, что йогин может войти в союз со своим личным божеством посредством погружения в изучение (*свадхьяя*) священных знаний.

**Йога-бхрашты (Yoga-Bhrashtas).**

«Йога-бхраштой называют того, кто в своей предыдущей жизни был высоко продвинут духовно, но в силу какой-то совершенной им ошибки не достиг просветления. Он как бы «пал» с того уровня, и ему пришлось вновь родиться на земле. Принимая новое воплощение, он искупает ошибку, и



этим устраняется последнее препятствие на пути к просветлению. Теперь освобождение становится для него легкодостижимым – он может достичь его, используя такой простой метод, как, скажем, пурасчарана Гаятри-мантры» (Свами Джьотирмайянанда).

***Кальяна (Kalyana)*** –

«всеохватывающее процветание; душевное счастье и успех в мирской жизни» (Свами Джьотирмайянанда).

***Кама (Kama)*** –

«желание» или наслаждение вообще и сексуальное влечение, страсть, в частности. Наряду с гневом (*кродха*) и алчностью (*лобха*) *кама* считается «вратами в ад». Тем не менее, человеку надлежит испытать себя на этом пути, и в этом смысле *кама* является одной из оправданных «целей человека». Кроме того, сексуальное влечение играет важнейшую роль в развитии и продолжении человеческого рода с момента грехопадения наших первопредков – Евы и Адама. С точки зрения йоги чувственность и страсть должны находиться под неусыпным и надежным контролем человека, иначе он никогда не сможет достигнуть Освобождения (*Мокиши*).

***Карма (Karma)*** – «действие».

Действие в широком смысле слова. Происходит от санскритского «*кри*», «делать». Согласно «Бхагавадгите» существует три вида поступков, определяемых тем или иным намерением или внутренним побуждением:

- а) *саттвика-карма*, действия, предписываемые традицией и совершаемые без привязанности к их плодам, результатам;
- б) *раджаса-карма*, действия, совершаемые из эгоистических побуждений; и
- в) *тамаса-карма*, действия, совершаемые человеком в состоянии заблуждения или смятения, когда не принимается во внимание нравственная или духовная сторона последствий.

В йогической литературе имеется, однако, более подробная классификация карм. Карма означает также «ритуальное действие». Но более характерно применение этого термина к нравственной силе намерения, мысли и поступка человека. В этом смысле карма часто соответствует «судьбе», определенной качеством прошлой и настоящей жизни человека неизбежности. В «Шива-самхите», классическом писании по хатха-йоге, говорится (2.39): «Любой опыт, испытываемый в этом мире – все это происходит из кармы. Все живые существа получают (свой жизненный) опыт в соответствии со своей кармой». Таким образом, идея кармы тесно связана с доктриной перевоплощения и принципом своим имеет так называемый «закон равновесия» (или «закон компенсации»): действие – противодействие, причина – следствие, хорошее – плохое, «что посеешь – то и пожнешь». Здесь явно усматривается наличие у человека потенциальности самому влиять на процесс формирования своей судьбы. Благими деяниями сегодня мы прокладываем себе дорогу к завтрашнему счастью. Такова идея.

Понимание кармы как закона справедливости освобождает ум человека от чувства возмущения и негодования в отношении других людей, обустройства мира или самого Бога. Но и благие действия, окрашенные в тона личной заинтересованности и привязанности к их плодам, продолжают оставаться сковывающими человека цепями, пусть и золотыми. Ибо карма есть не что иное, как механизм, посредством которого обусловленное бытие поддерживает свое существование. Карма – причина рождения, и будет оставаться таковой, пока человек не сожжет ее в огне духовной трансформации.

### **Мала (Mala) –**

«нечистота, грязь, загрязнение». Все духовные традиции едины во мнении, что обычный – «ветхий» – человек пребывает в состоянии загрязненности, мешающей проявлению в нем духовной мудрости (*джняны*). Путь йоги это путь неустанного самоочищения всеми возможными средствами ради достижения первозданной чистоты. Когда обретается такое состояние, приходит Освобождение. Совершенная чистота, поэтому, равнозначна Освобождению. Другое значение *малы* (с протяжными гласными) – это «четки» («мала» буквально означает «гирлянда», «венок», «ожерелье»). Довольно часто йогины и духовные подвижники используют *малу* при чтении *мантр*, как средство, с помощью которого ведется счет *мантры*. Наилучшим материалом для четок считается *рудракша* («глаз Рудры») – засушенные ягоды дерева *Elaeocarpus Ganitrus*. Наиболее распространённое количество бусинок – 108.

### **Мантра (Mantra) –**

слово состоит из глагольного корня «ман» («думать», «размышлять», «созерцать») и орудийного суффикса «тра», предполагающего «посредство, содействие» или «орудие осуществления психического акта». *Мантра* это мысль или намерение, выраженное посредством звука или как звук. Таким образом, *мантра* может означать «молитву», «гимн», «заклинание», «решение», «намерение», «план». Существует и другие объяснения. «*Ма* означает *манана* (т.е. медитация, или духовное созерцание), а *т(х)ра* – спасение. Таким образом, *мантра* означает то, что может вас спасти при условии, что вы созерцаете это. *Мантра* спасет вас от пут этого мира с его вечной суетой и круговоротом смерти, горя и боли» (Сатья Саи Баба). «*Мантра* дословно означает мистическую букву или буквы, посредством которой или которых человек обретает свободу от круга рождения и смерти. Важным здесь является чувство, с каким она или они произносятся. Если еще более дословно, то *мантра* означает то, что спасает человека посредством размышления (*мананат + трайяте*)» (Свами Джьотирмайянанда).

Итак, *мантры* – это мистические формулы, выраженные буквой, слогом, словом, сочетанием слов. Иногда – в форме короткой молитвы. В йоге, а также в других видах духовной и религиозной практики *мантре* уделяется исключительное значение, поскольку основной, содержательной частью

*мантры* является Имя Бога. «Ананды (Блаженства), превосходящей все другие виды блаженства, можно достичь посредством одной-единственной *садханы* – постоянным повторением Имени Господа, если при этом обретается *Шанти* (Мир)» (Сатья Саи Баба). Посвящение в *мантру* (*мантра дикша*) – чрезвычайно важная веха в духовной жизни подвижника. Следуя наставлениям Учителя, ученик должен ежедневно повторять священную *мантру* с большой верой, настойчивостью, любовью и вниманием. В йогической традиции *мантра-йога* выделилась в отдельную, самостоятельную ветвь. Одним из основных трактатов по *мантра-йоге* является «Мантра-йога-Самхита» («Учебник по мантра-йоге»).

#### ***Мантра-сиддхи (Mantra-siddhi)*** –

каждая *мантра* заключает в себе колоссальную силу. Если она правильно используется, то может спасти человека, если же нет, может сокрушить его. Сила *мантры* есть сила Бога, ибо нет различия между Богом и Его Именем. Постоянным размышлением о Боге, о любом из Его ипостасей (духовных божественных сил, олицетворяемых в индуистской традиции богами и богинями) и использованием наряду с этим *мантр*, ум человека очищается и принимает образ этого Божества. При этом человек одаривается качествами присущими Божеству, т.е. обретает особые, сверхнормальные силы. «Любая психическая сила называется *сиддхи*. И всякий, кто обрел *сиддхи*, называется *сиддхой*. Однако в определенном контексте *сиддхой* может называться человек, достигший совершенства. В этом случае *сиддха* означает то же, что и *дживанмукта*» (Свами Джьотирмайянанда).

#### ***Махараштра (Maharashtra)*** –

западный штат Индии со столицей Мумбаи (Бомбей).

#### ***Мокша (Moksha)*** –

«освобождение, избавление» (синоним: «*мукти*»). Конечная цель жизни человека, когда вследствие полной трансформации его сознания, достигаемой духовной практикой и определяемой милостью Божией, мир множественности перестает восприниматься таковым, и человек постигает изначальное единство всего сущего. Такое ощущение единства и есть «йога» – «воссоединение, союз». Согласно адвайта-веданте, ведущей недуалистической школе индийской философии, *мокша* есть постижение своего истинного «Я» посредством погружения т.н. «нижнего я» в «Я» высшее. С этого момента человек перестает зависеть от этого мира, освобождается от его пут. Сатья Саи Баба говорит о *мокше* следующее: «*Мокша* означает избавление от *мохи* (иллюзий относительно физического мира)». «Если вы захотите войти во дворец *Мокши* (Освобождения), вы обнаружите у главного входа в него двух стражей: *шрама* (усилие) и *дама* (терпение). Как бы настойчиво вы ни предлагали себя Богу, как бы страстно ни предавали себя Ему, вы не сможете войти в Обитель Божию без усилия и терпения». «Мы говорим о *мокше*. Но что это такое? Это всего лишь отказ от

*анатмы*, нереального, иллюзорного. Предположим, вы захотели стакан сока, но пока в стакане вода, вы не можете наполнить его соком. Подобным образом, пока вы не откажетесь от материализма, *атмабхава* (духовность) не сможет прийти к вам. *Мокша* это не какая-то особая *садхана*, некий вид духовной практики, она – всего лишь отказ от ненужных желаний. Гнев приводит к потере мудрости; в дисгармонии кроется причина гнева; в зависти – дисгармония, а в невежестве – зависть». «Что такое *мокша*? Это – бессмертие)».

***Нишкама-карма, или Нишкамья-карма (Nishkama Karma or Nishkamya Karma)*** –

ключевое понятие в *карма-йоге*. Впервые раскрывается в «Бхагавадгите» (3.4), когда говорится, что человек не подвержен кармическому влиянию, если его действия пронизаны духом жертвенности. *Нишкама-карма* это деятельность, выходящая за пределы личных интересов человека, и поэтому принципиально отличается от простого действия или бездействия.

***Нишкама-бхава (Nishkama Bhava)*** –

состояние духа, свободное от каких-либо эгоистических побуждений.

***Омкара (Omkaara)*** –

изначальный звук *Ом*, символизирующий такой аспект Всевышнего Господа, который создает и поддерживает все сущее. Великая Космическая Вибрация, породившая и поддерживающая Вселенную. Синоним: «*пранава*».

***Парабрахман (Parabrahman)*** –

«Всевышний (трансцендентный) Бог». Приставка «*пара*» означает «высший; превосходящий» и указывает на высший аспект того, чему она предшествует. Синонимы: *Ниргуна-Брахман, Парашива, Параматма*.

***Парамахамса-санньясин (Paramahansa-Sannyasin)*** –

святой йогин, «высший лебедь», навсегда оторвавшийся в своем духовном полете от привязанности к мирскому, воплотивший в себе идеал полной отрешенности от мира и свободы от него. «Саньяса – это религиозный орден индуистского толка. Всякий, кто вступает в этот орден, называется *саньясин* (то же что монах). Определенный класс *саньясинов* носит название *Парамахамса-саньясин*. *Парамахамса* буквально означает «высший лебедь» и относится к тому, кто освободился от всех ограничений и достиг (духовного) освобождения. Существует другой орден *саньясинов*, члены которого – религиозные монахи – не носят никакой одежды, но всегда остаются обнаженными. Монах такого ордена называется *авадхута*. Однако вступить в орден еще не значит стать *дживанмуктой*. Аналогично этому, обнажиться еще не значит подняться над плотским разумом» (Свами Джьотирмайянанда)

***Пранава (Pranava)* – «жужжание».**

*Мантра* «Ом» (аум). Бог как Первичный Звук. Его можно услышать как звук собственной нервной системы, подобный звуку электрического трансформатора или жужжанию пчел. *Пранава* это эзотерическое обозначение священного слога *Ом*, звукового символа Бога, распеваемого с помощью носового звука «ум», следующего за звуком «о». Синоним: *акшара* (букв, «неуничтожимый»).

***Риши (Rishi)* –**

«провидец», бард ведических времен, «видевший» священные гимны перед тем, как их составить. Просветленное человеческое существо, наделенное сверхчувственным восприятием и мудростью. В ведические времена *риши* жили в лесных и горных скитах в одиночестве или с учениками. Различаются 4 вида *риши*: божественный мудрец – *дэвариши*, брахманский мудрец – *брахмариши*, царственный мудрец – *раджариши* и просто мудрец – *риши*.

***Садхана (Sadhana)* –**

«средства достижения» – духовный путь, ведущий к совершенству, *сиддхи*. Хотя все духовные авторитеты йоги провозглашали ту истину, что мы по сути уже являемся – и всегда являлись – свободными, но они также и едины во мнении, что для осознания этой врожденной в нас свободы мы должны преуспеть в самопознании и развить в себе такие качества, как усилие, терпение и бесстрашие. Мы должны выработать такое отношение к себе и к миру, как если бы мы уже были просветленными, то есть осознавшими свою изначальную божественность. Такой процесс «имитации» является самой основой духовного пути. «Я – духовное существо», «я един с Богом», «я в основе своей един со всеми людьми, ибо и они – божественны по сути», «я – воплощение любви, света, истины, совершенства», «физический мир – производное от меня, поэтому я стою над ним, превосхожу его» – таковой должна быть мировоззренческая позиция духовного подвижника, *садхака*. Под «*садханой*» понимают также «духовную практику», «духовное усилие, старание», «духовные дисциплины», такие как *пуджа* (богослужение), йога, духовное созерцание (медитация), *джана*, пост и аскеза, ведущие к постижению Бога. «Поистине *бхакти* (необусловленная любовь и верность Богу) является подлинной техникой для освобождения человека. Это наивысшая *садхана*. Любая другая техника строится на этой», ибо «знать Бога значит любить Бога» (Сатья Саи Баба).

***Сакама-карма, или Сакамья-карма (Sakama Karma or Sakamya Karma)* –** действия или поступки, преследующие корыстные цели.

***Самадхи (Samadhi)* –**

сверхсознание; последняя – восьмая – ступень *раджа-йоги*, ее кульминация. «Когда человек осознает, что нет ни малейшего различия между лживой, индивидуализированной душой, и Атмой, трансцендентальным «Я», что они

суть одно и то же, тогда это наивысшее *самадхи*. «*Самадхи* подобно океану, к которому стекается вся садхана – все семь потоков (*яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана* и *дхьяна*) находят в нём свое завершение. Всякий след имени и формы исчезает в этом океане..., всякая двойственность рассеивается и разрушается... *Самадхи* не признает ничего кроме *Брахмана* (Абсолюта)» (Сатья Саи Баба).

Существует два вида или уровня *самадхи*: *савикальпа-самадхи* (или *сампраджнята-самадхи*, если пользоваться языком классической йоги) и *нирвикальпа-самадхи* (или *асампраджнята-самадхи*). *Нирвикальпа-самадхи* считается наивысшим видом и чрезвычайно трудно достижимым. Однако различают и другие формы *самадхи*, так например: *сахаджа-самадхи, савичара-самадхи, нирвичара-самадхи, асмита-самадхи, дхарма-мегха-самадхи, паринам-самадхи, савитарк-самадхи, сасмита-самадхи, сананда-самадхи* и другие. Наконец, существует и такой термин как «*маха-самадхи*», означающий сознательное и окончательное оставление йогом или святым своего физического тела (физическая смерть тела).

### ***Санатана Дхарма (Sanatana Dharma)* –**

«вечное учение», традиционное название индуизма, данное его приверженцами. Чаще всего переводят как «вечная религия». Квинтэссенция Санатаны Дхармы является общей практически для всех религий мира.

### ***Сандхья (Sandhya)* –**

«Что же в точности означает «*сандхья*»? «Сам» означает «хороший», а «*дхья*» происходит от слова «*дхьян*». Таким образом, *сандхья* это правильно выполняемая *дхьяна*, т.е. интенсивная медитация о Боге. Она означает сосредоточенность мысли на Всевышнем» (Сатья Саи Баба).

«*Сандхья* буквально означает соединение (дня и ночи). Утро и вечер – это *сандхьи*. Те, кто серьезно занимается медитацией, *джапой*, молитвой и любыми другими видами йоги, получают большую пользу, если будут заниматься этим утром (примерно от 4 до 6 часов) и вечером (примерно от 6 до 8 часов). *Сандхья* означает творить молитву. Регулярная молитвенная практика дает ощущение духовности, воспитывает чувство верности Богу и очищает сердце, делая человека искренним» (Свами Джьотирмайя-нанда).

### ***Сандхьявидхи (Sandhyavidhi)* –**

процедура ритуала *сандхьи*.

### ***Санньясин, или Санньяси (Sannyasin or Sannyasi)* –**

отшельник, отрекшийся от мира. Великий йогин Свами Нараянананда так характеризует *санньясина*: «*Санньяси* это тот, кто вышел за пределы всех пар противоположностей, – странник, свободный от тревог и волнений, ничего не боящийся, но взором обращенный только к Брахману – лишь к Нему одному. Наделенный чистым интеллектом, силой духа подчинив тело и чувства, отрешившись от слуха, осязания и зрения, вкуса и обоняния, отвергнув

всякую роскошь, пользуясь только самыми необходимыми для поддержания тела вещами, не проявляя даже к ним ни симпатии, ни антипатии, скромно питаюсь и контролирую тело, ум и речь свою, *санньяси* всегда должен занимать ум созерцанием природы своего Высшего Я... *Санньяси* должен отказаться от эгоизма, власти и силы, похоти, гнева, алчности, страстных увлечений, гордыни, ненависти и личной собственности. Он должен освободиться от понятия «моё». Он должен быть всегда доволен и уравновешен. На ровное, невозмутимое состояние его ума не должны влиять никакие обстоятельства. У него не должно быть никаких желаний и он должен любить все живые существа как свое собственное Я. Когда *ванастхи* (лесной отшельник) принимает *санньясу*, он отрекается от священного огня, священного шнура, отрезает с макушки головы пучок волос, облачается в священную оранжевую одежду, перестает совершать ритуал водоизлияния в честь умерших родственников и прекращает практику ежедневного жертвоприношения. Ибо теперь он – свободный человек: свободный от всех видов обязанностей и долга. Он освобождается от забот по отношению к жене, детям, друзьям и родственникам, от любых с ними связей. Он не связан теперь ни с кем, и свободно странствует по земле, не испытывая привязанности ни к чему и ни к кому. *Санньяси* может жить в хижине или под деревом в каком-то одном месте, либо может непринужденно бродить из одного места в другое, не отягощенный заботами и тревогами, без всякой привязанности, свободный, как лев» (Swami Narayananda «The Ideal Life and Moksha»).

### ***Свадхья* (Svadhya) –**

«изучение». Одна из дисциплин *ньямы*, духовных предписаний *раджа-йоги*. Заключается в изучении священных писаний и духовной, боговдохновенной литературы. «Читать священные писания это общаться с Богом», пишет Свами Нараянананда. И далее: «Хорошие книги выполняют роль *сатсанги* – общения с чистыми, святыми людьми». Согласно «Йога-сутре» (2.1) *свадхья* входит в *крийя-йогу* как составная часть. В комментариях Вьясы на «Йога-сутру» (самый древний комментарий относящийся предположительно к 5 в. н.э.) *свадхьяей* называется и повторение (*джана*) священного слога *Ом* и других подобных *мантр*.

### ***Теджас* (Tejas) – «блеск».**

Слово часто употребляется для характеристики лица святого человека, которое «светится», излучая мир, покой, гармонию, незыблемость, добро, безмятежность, чистоту, святость. Является следствием аскезы. *Теджас* может также означать и чрезмерное рвение, слишком большое усердие. Имея в виду это, «Теджо-Бинду-упанишад» говорит о *теджасе* как об одном из девяти препятствий (*вигна*) на духовном пути.

***Упадеша (Upadesha)*** –

духовное наставление, даваемое учителем (*гуру*) ученику (*чела*, или *шишья*). Буквально означает «возвращение предмета на свое место». Часто дается в форме ответов учителя на вопросы ученика.

***Упанаяма, или Упанаяна (Upanayama or Upanayana)*** –

«приближение». Название происходит от глагола «упани» (приводить), поскольку отец приводит мальчика в дом учителя, *гуру*. Формальное посвящение молодого человека в ученичество, а именно в изучение Вед под руководством *гуру* и обычно в *ашраме* этого *гуру* и получение (повязывание через левое плечо) священного, или жертвенного, шнура (*яджнопавита*, или *павита*), знаменующее «второе рождение» и вступление в одну из трех высших каст, или *варн*. Посвящение включает также вручение юноше страннического посоха и приобщении к Гаятри-мантре. *Упанаяна* проводится в возрасте 8-16 лет для *брахманов*, 11 -22 лет для *кшатриев* и 12-22 лет для *вайшьев*. Священный шнур традиционно плетется девственницами. Прошедший обряд *упанаяны* рассматривается теперь как *двиджа*, «дваждырожденный», получивший второе – духовное – рождение. Приблизительно до начала нашей эры *упанаяна* могла совершаться и в отношении девочками. Большое значение придавалось тому, чтобы они изучали Веды, готовясь к исполнению обязанностей замужней женщины.

***Упастхана (Upasthana)*** –

«сидение рядом». Поклонение Богу или созерцание Бога. Одна из *панчанитья-карм*, «пяти постоянных обязанностей».

***Хаван (Havan)*** –

«очаг для священных подношений; возлияние огню». Один из видов ведийского жертвоприношения богам, обряд возлияния очищенного масла на огонь. В ходе этой сакральной церемонии огонь разводится в освященном очаге, *хомакунде*, обычно сложенном из земляных кирпичей. *Хаван* выполняется как часть многих домашних ритуалов и перед основными *пуджами* (основная форма почитания богов в индуизме) в храмах. Синоним: *хома*.

***Хари (Hari)*** –

эпитет Вишну-Кришны, тогда как *Хара* – эпитет Шивы. В эпоху *бхакти* (13-16 вв. н.э.), особенно в штате Махараштре, широкое распространение получило поклонение *Хари-Харе*, Вишну-Шиве, или *Шанкаранараяне*, божеству, в котором сливаются черты двух главных богов индуизма – Вишну и Шивы. Иконографический образ этого божества характеризуется сочетанием форм Шивы (правая половина тела) и Вишну (левая половина тела). Образ символизирует принципиальное единство этих двух великих ипостасей Всевышнего.



### ***Читта (Chitta)*** –

«разум», «сознание» (на английском языке обычно выражается словосочетаниями «mind-stuff» и «mental essence»). Разум как субстанция, или ментальная субстанция. Одно из ключевых понятий в йоге. Некоторые исследователи *читтой* называют «психику в широком смысле слова»; другие рассматривают *читту* как «часть неодушевленной Природы (*Пракрита*)»; третьи под *читтой* понимают «буддхи»; для четвертых *читта* это некое образование, заполненное бесчисленными «подсознательными активаторами» (т.н. *самскарами*), объединяющимся в то, что называют «штрихами» (*васанами*); пятые утверждают, что *читта* – на индивидуальном уровне – есть «то, в чем записываются ментальные впечатления и опыт» и что это есть «местопребывание сознательного, подсознательного и сверхсознательного состояний и тройственной ментальной способности (*антахкараны*), состоящей из *буддхи* (высшего ума), *манаса* (низшего ума) и *ахамкары*, или *аханкары* («это»)). Под *читтой* понимают и «чувство интуиции» и «средоточие сознания с присущими ему “эго”, интеллектом (разумом) и умом, или чувственным сознанием».

Выражая глубокую признательность всем исследователям этого вопроса и не сомневаясь, что каждое из вышеприведенных определений достойно внимания и имеет свое обоснование, мне как автору данного словаря, представляется очень важным еще более прояснить суть предмета, прибегнув к авторитету досточтимого Свами Нараянананды. Материал взят из его книги «Mind, Its Source and Culture».

«Ум проявляет свою активность на пяти различных уровнях (planes): на уровне сознания, подсознания, бессознательного, *йога-нидры* (состояние промежуточное между сном и бодрствованием) и сверхсознания. У обычного человека три уровня – сознательный, подсознательный и бессознательный – существуют только в *читте* (ментальной субстанции), находящейся в *Муладхара-чакре*. Образно говоря, *читта* это склад всех впечатлений человека. В “головномозговом центре” (*Аджна-чакре*) остаются лишь свежие мысле-вибрации, а в сердечном центре (*Анахата-чакре*) – более старые. Зачастую ум схватывает эти вибрации и рождает мысль. Но впечатления от этой мысли навсегда останутся в *читте*, и ум должен будет всегда обращаться к последней за прежними знаниями.

### **Уровень сознания**

Уровень сознания ума находится в *читте*. Прошлое и настоящее знание о вещи, объекте, субъекте, событии, случае и т.д., которое мы получаем без умственного напряжения, приходит из уровня сознания ума. Активные и насущные желания и мысли нашей повседневной жизни возникают на уровне сознания ума. В бодрствующем состоянии ум действует с этого уровня. Для того, чтобы получить знание из уровня сознания ума, не требуется большого

умственного усилия. Но следует помнить, что только бесконечно малая часть пережитого опыта человека исходит из этого уровня ума.

### **Уровень подсознания**

Уровень подсознания ума находится в *читте*. Чтобы получить знания из этого уровня, нам приходится довольно сильно напрягать свою память. Иногда, глубоко сосредоточившись на некоторое время, мы получаем знание прошлого или воспоминание об объекте мысли. В других случаях нам приходится думать в течение нескольких дней, чтобы вызвать из памяти образ объекта мысли. Подобным образом, сила желания и мысли может быть слабой, средней и большой. Желание слабого порядка не оставляет заметного следа (впечатления) на уровне сознания ума. Оно немедленно опускается на уровень подсознания, а затем на уровень бессознательного и остается там в своем каузальном (причинном) состоянии. Желание или мысль среднего порядка оставляет весьма сильный след на уровне сознания ума. Они находятся там некоторое время и, если не вызываются, то опускаются на уровень подсознания, где и остаются на время в тонкой форме. Если они и оттуда не вызываются, то опускаются на уровень бессознательного, и остаются там в своем каузальном состоянии. Желание или мысль сильного порядка оставляет очень глубокий след на уровне сознания ума. Такие желания или мысли имеют тенденцию возникать в уме обычно во время бодрствования. Но если на эти желания и мысли не обращается внимания, и их место начинают занимать другие желания и другие мысли, то тогда старые слабеют и опускаются на уровень подсознания ума, где и остаются в течение некоторого времени в тонкой форме. Когда же эти принявшие тонкую форму желания и мысли не вызываются длительное время, они опускаются далее на уровень бессознательного и остаются там в своем причинном состоянии. Таким образом, не исчезает бесследно ни одно, даже самое маленькое, желание или мысль. Все переживания, весь опыт человека на протяжении жизни сохраняется на бессознательном уровне.

### **Уровень бессознательного**

Уровень бессознательного находится в *читте* (ментальной субстанции). Его местонахождением у обычного человека является *Муладхара-чакра* (место соединения *ануса* и канала уретры). *Кундалини-шакти*, или центральная сила человека, является безграничной, неиссякаемой. Она способна сохранять опыт прошлого, причем, не только этого рождения, но и бесконечного числа предыдущих воплощений. Она также содержит в себе и будущие события. Это не преувеличение, но действительный факт, который каждый может проверить, если только подвергнет себя необходимой для этого практике и самодисциплине. Я назвал этот уровень бессознательным потому, что для обычного человека эта колоссальная сокровищница знания и информации недоступна. Ум получает знания из этого уровня во время сна, инстинктивных действий, наития и определенных бессознательных склонностей. Человек, получивший доступ к действию *Кундалини-шакти* и

преуспевший в ее поднятии из *Муладхара-чакры* в *Сахасрару* (область макушки головы), становится хозяином этого знания. Фактически, он становится всеведущим. Это знание обретается только по достижении *Нирвикальпа-самадхи*. Истинная интуиция действует после того, как *Кундалини-шакти* поднимется в *Сахасрару* и опустится в *Аджна-чакру* (расположенную в районе головного мозга на уровне межбровья). В таком человеке местонахождение *читты* переходит из *Муладхара-чакры* в *Аджна-чакру*. Таким образом, человек истинной или высшей интуиции видит прошлое, настоящее и будущее так же ясно, как мы видим вещи при ярком солнечном свете. Большая часть колоссального опыта прошлого остается на уровне бессознательного и лишь очень маленькая находится на уровнях сознания и подсознания.

### **Йога-нидра**

Это состояние промежуточное между бодрствованием и сном. Только йог может испытывать его. В этом состоянии человек осознает окружающую его обстановку и в то же самое время спит. Он слышит передвижения и разговоры людей, но он не в состоянии общаться с ними. По пробуждении он чувствует себя свежим и хорошо отдохнувшим, но он как бы и не спал.

### **Состояние (или уровень) сверхсознания**

Обычный ум действует день за днем на трех различных уровнях, а именно, сознания, подсознания и бессознательного. Йог испытывает и четвертое состояние – *йога-нидру*. Но когда человек по достижении *Нирвикальпа-самадхи* опускается на уровень относительного сознания, он продолжает пребывать в состоянии сверхсознания, и ум в нем проявляет свою активность только на уровне сверхсознания. Такой человек живет в Брахмане (Боге) все двадцать четыре часа. По достижении уровня сверхсознания человек превосходит все другие состояния: бодрствования, сновидения, сна и *йога-нидры*. Это состояние также известно как *турия* (трансцендентальное состояние). Однажды достигнув его, человек становится обладателем мудрости во всей ее полноте и становится совершенным господином своих чувств и ума. Для такого человека более не существует неведения и зависимости».

### ***Шуддхи (Shuddhi)* –**

«чистота, очищение». Духовный путь представляет собой процесс прогрессивного очищения ума и тела до тех пор, пока *самтвический* аспект Природы не проявит себя в подвижнике в полной мере. Свами Нараянананда говорит о тройной чистоте как непрременном условии духовного роста: «Какой бы путь ни избрал себе *садхака* (духовный подвижник), он должен, прежде всего, очистить свои тело, *нади* (нервные волокна или энергетические каналы) и ум. Тело должно быть свободно от всех видов болезней, чтобы оно могло исправно выполнять свои функции. Для этого следует принимать соответствующую питательную пищу и напитки и следить за пищеварением.

Тело всегда должно содержаться в чистоте. Следует носить чистую, опрятную одежду, жить в чистом, хорошо проветриваемом помещении, чтобы пять «грубых» и пять «тонких» чувств находились в идеальном состоянии и слаженно работали. Ибо больное тело непригодно для духовной работы и высшего достижения. Свободная, хорошая циркуляция нервных токов, обеспечивающая человеку психическую и физическую деятельность, – вот что означает чистота *нади*. Если *нади* не функционируют должным образом, человек страдает от болезней. Без соответствующего снабжения организма нервной энергией органы чувств (*индрии*), органы пищеварения, а также ум не работают должным образом, в результате чего развивается болезнь и наступает преждевременное разрушение организма и смерть. Когда *нади* загрязнены, они не могут функционировать нормально. Только тогда, когда они работают правильно, человек может обладать хорошим здоровьем. Поддержание *нади* в должном функциональном состоянии можно уподобить уходу за электропроводкой. *Нади*, находящиеся в отличном состоянии, препятствуют утечке из организма нервных токов. С другой стороны, они являются регуляторами снабжения различных психофизических механизмов нервными токами.

Далее. Чистота ума состоит в освобождении его от всевозможным желаний, мыслей и эмоций. Желания, мысли и эмоциональное возбуждение – неважно, «хорошие» они или «плохие», – являются нечистотами ума, и, как таковые, нежелательны для духовного подвижника. Они связывают человека по рукам и ногам. Чтобы освободиться от дурных желаний, грязных мыслей и эмоций, необходимо их обуздать и искоренить, заменив на добрые, благородные и возвышенные. Когда это достигнуто, остается превзойти и отвергнуть и их. Высший вид чистоты, к которому следует стремиться, представляет собой состояние, в котором ум освобожден от всех видов желаний и мыслей. Он будет тогда спокоен, как спокойная невозмутимая ветром гладь озера. Подобно тому, как рябь и волны нарушают спокойствие водной глади, так и желания и мысли – хорошие либо плохие, неважно, – нарушают чистоту, безмятежность и однонаправленность ума. Вот почему необходимо отвергнуть все виды желаний и мыслей, чтобы достичь этого, высшего, вида чистоты ума.

Такая тройная чистота достигается соблюдением следующих правил:

1. Строгий контроль за пищей и питьем (плохое пищеварение ведет к множеству заболеваний).
2. Строгое соблюдение этических норм поведения.
3. Строгое соблюдение *брахмачарьи* (семейные пары должны вести хорошо упорядоченную половую жизнь).
4. Контроль над своими чувствами, особенно языком.
5. Должное внимание к своему окружению (избегать общения с дурными людьми).
6. Обязательное систематическое выполнение *садханы* (духовной практики). (Из книги Swami Narayanananda «The Secrets of Prana, Pranayama and Yoga-Asanas»)

**Яджнонавита-самскара (Yajnopavita Samskara)** – обряд получения священного шнура. См. *Упанаяма*.

**Яджшвалкья-смити (Yajnavalkya Smriti)** – индуистский свод законов, одна из *дхарма-шастр*, составленных в стихотворной форме. Автором считается риши Яджнавалкья. Содержит краткое изложение всех вопросов *дхармы*. Делится на три раздела: о добродетельном поведении, о судебных делах, о покаянии. Текст может быть датирован 3-4 вв. н.э.

**Янтра (Yantra)** – «эмблема; схема; композиция; рисунок». (Некоторые исследователи считают, что буквальный перевод этого слова – «приспособление»). «Янтра – это диаграммное (или геометрическое) изображение духовного развития. С незапамятных времен каждая религия принимала в качестве символа, эмблемы какую-нибудь особую *янтру* – крест, звезда Давида и т.д. Большое число *янтр* было разработано в йогической системе мистицизма. *Янтра-йога* предполагает процесс созерцания одной из таких особых *янтр* как для материального процветания, так и для духовного просветления. Чтобы постичь секреты *янтры* во всей их полноте – размотать ее тайный клубок – необходимо заручиться помощью *Гуру*» (Свами Джьотирмайянанда).

**Свами Джьотирмайянанда**

**МАХАМРИТЬЮНДЖАЙЯ МАНТРА:  
КАК ПОНИМАТЬ И СОЗЕРЦАТЬ ЕЁ**

Из книги *Advice To Householders, USA, 1989*

*Упасана (благоговейная медитация)  
очищает сердце,  
разрушает негативные кармы,  
создаёт положительные впечатления  
в бессознательном,  
отстраняет препятствия на жизненном пути  
и дарует бесчисленные благословения –  
и всё это благодаря глубочайшим изменениям,  
которые она осуществляет в вас.*

*Ом трийамбакам йаджаамахе  
Сугандхим пушти вардханам  
Урваарукамива бандханаам  
Мритйор мукишйа маа амритаат*

**Мы поклоняемся Верховному Божеству,  
трёхглазому (и трёхсильному), тому,  
кто усиливает аромат и насыщает.  
Да освободимся мы от сетей смерти,  
подобно тому, как плод освобождается  
от удерживающих его вьющихся стеблей.  
Веди меня к бессмертию.**

Этот ведический гимн выражает глубокую сокровенную потребность человека в бессмертии. Жизнь – это непрекращающийся процесс преодоления смерти и обретения бессмертия. Всякое действие, любой опыт и каждая жизненная ситуация есть фазы эволюции человека, ведущие его к сверкающему океану бессмертия за пределами этого мира тьмы и иллюзии. Этот гимн поклонения Господу Шиве был открыт древним провидцам в часы их долгого единения с Высшим Я. Лотос божественного опыта, расцветшего в чистых водах их сердца, вдохновил их составить этот стих, а также многие стихи, которыми изобилуют Веды, и представить их миру как ключи, открывающие тайные сокровища мистических ценностей.

Этот гимн называется *Махамритьюнджайя мантра*, т.е. мистический стих, великий победитель смерти. *Маха* означает *великий*, *мритью* – *смерть* и *джайя* – *победа*. Любой метод, продлевающий жизнь, является победителем смерти. Однако эта мантра носит название «великий победитель», ибо, когда она повторяется с глубоким осмыслением и с чувством в сердце, она приносит освобождение от процесса рождения и смерти.

Господь Шива – это Абсолютное Я, выраженное в персонифицированной форме. Как и все божественные образы, явленные мудрецами, образ Шивы в высшей степени мистичен и представляет собой поэтическое выражение Абсолюта. Его волосы обычно спутаны, что символизирует тайны духовной жизни. Они также представляют цепи гималайских гор, что на языке символики означает цепочка духовных мыслей – возвышенных мыслей, рождающихся в процессе глубокой медитации.



Далее. Из головы Господа Шивы струёй истекает Ганга. Эта струя символизирует мудрость. На лбу Он удерживает полумесяц, символизирующий господство над умом. Ум большинства людей находится в беспокойном состоянии. Подобно луне он то растёт, то убывает. Однако у Господа Шивы он всегда остаётся безмятежным, о чём и говорит нам полумесяц. Он находится под постоянным контролем. Змеи, овивающие тело Шивы, символизируют космические силы, а пепел с места кремации, которым Он покрыт, символизирует могучую силу мудрости, сокрушающую все кармы и ограничения. Господь Шива является воплощением отрешённости (*саньясы*) и одновременно благоприятствования и мягкой, кроткой доброты.

Согласно мистическим историям *пуран* у Господа Шивы имеется третий глаз, обычно закрытый. Открывается он лишь в том случае, когда необходимо произвести божественное деяние разрушительного свойства. Одна из таких историй повествует, что Господь Шива некогда, упражняясь в аскезе и медитации, пребывал в глубоком *самадхи*. А в это время бог любви Купидон со всей своей армией соблазнов явился к Шиве с намерением вывести его из этого высшего сверхсознательного состояния. В ход были пущены все методы обольщения и все силы, находившиеся в их распоряжении, но ничто не возымело действия. Тогда, в качестве последнего средства, Купидон выпустил в Господа Шиву свою цветистую стрелу. Господь Шива открыл глаза и огляделся вокруг. Затем он открыл свой третий глаз. При этом огонь изошёл из его лба и в мгновение ока испепелил прячущегося в зарослях кустарника бога любви Купидона. С тех пор, как утверждает рассказ, бог любви существует в невидимой для человека форме. Образно описанный в рассказе третий глаз Шивы, символизирует интуитивное видение, разрушающее невежество – этот источник желания и алчности.

*Махамритьюнджайя мантра* обычно описывается как средство, устраняющее препятствия и продлевающее жизнь. Если созерцать *мантру*, глубоко проникая в её смысл, и одновременно совершать поклонение Высшему Я в образе Господа Шивы, хорошо понимая связанный с ним язык символики, вы сможете достичь высочайшей цели жизни – освобождения. Давайте теперь подробно изучим *мантру*, разберём каждое её слово и поразмышляем над глубинным её смыслом.

## Ом

*Ом* не является существенной частью этой *мантры*. Этот слог был добавлен для усиления её эффективности. *Ом* – это символ Абсолюта, или Бога, и он является мистической формулой для призыва этого Высшего Я.

## Траймбакам

*Траймбакам* означает *трёхглазое Божество*. Как было сказано выше, Господь Шива изображается трёхглазым. Два глаза призваны лицезреть окружающую нас реальность – этот мир. Третий глаз превосходит его, символизируя интуитивное видение, разрушающее феноменальный мир (the world-process). Таким образом, три глаза Господа Шивы означают, что хотя Он поддерживает этот мир действия (this practical world), следя за всем ходом вещей в нём, Он своим третьим глазом обозревает всё, находящееся за его пределами, и всегда пребывает в единстве с Абсолютным Я.

Имеется и другая – древняя – интерпретация *Траймбакам*, связанная с санскритскими словами *Тристрах Амбикам Йасья*, которые в переводе означают *Обладающий тремя силами* (силой действия, *крийя шакти*), силой воли (*ичха шакти*) и силой знания (*джняна шакти*). Эти три силы, или энергии, представлены тремя богинями: Дургой, Лакшми и Сарасвати.

Дурга изображается в виде сидящего верхом на льве Божества, Лакшми – стоящей на лотосе, а Сарасвати – восседающей на лебеде. Эзотерический смысл этого следующий. На начальных этапах духовной эволюции духовному искателю приходится преодолевать так называемые *грубые* препятствия, связанные с его низшей природой. Это грязь (или мусор) низшего порядка: гнев, алчность, похоть, гордыня и иное зло. На этой стадии человеческого развития духовная энергия принимает на себя роль Дурги, чтобы удалить эту грязь.

Далее. По мере разрушения структуры грубой энергии и её сублимации лотос духа в сердце искателя истины начинает раскрываться. Пчёлки прекрасных добродетелей устремляются к этому цветущему лотосу. Духовная энергия принимает на себя роль Лакшми и начинает наделять материальным и духовным процветанием, осуществляя также исполнение желаний.

Последний этап духовного путешествия озаряется милостью Сарасвати, облачённой в белое светящееся одеяние. Сарасвати знаменует собой приход знания, рассеивающего весь скопившийся в сердце мрак. Она восседает на лебеде, символизирующем различие, а в руках она держит вину, символизирующую музыку гармонии и мира.

Таким образом, *Траймбакам* означает: *Тот, кто обладает (этими) тремя энергиями*. И Он – Верховное Существо, Господь Шива.

## Йаджаамахе

*Йаджаамахе* означает *мы ищем благосклонности этого Божества (или примирения с Ним), почитаем Его и поклоняемся Ему*. Примирение – это процесс, посредством которого духовный искатель осуществляет единение своей души с Божественным Я. Индивидуальное *эго*, порождённое невежеством, посвящается этому Я. В качестве жертвоприношения оно выливается на пылающий огонь знания, возженный на алтаре сердца. Это – наивысшая жертва. *Йаджаамахе* означает смирение, самозабвенность, общение с Богом и погружение в Него.

По мере очищения и преобразования *эго* духовный искатель начинает осознавать космическую жизнь, её океанские волны. Индивидуальная душа подобна почке вьющегося растения, посаженного на полях феноменального мира. Этот вещественный мир основан на действии трёх *гун*, свойств или качеств природы (*modes of nature*). *Тамас* является инерционным началом; *раджас* – активным началом, включающим в себя страстность, пылкость; и *саттва* представляет собой начало, выражающееся в чистоте, светлости, ясности.

Всякой индивидуальной душе в своём путешествии к Абсолюту приходится преодолевать препятствия *тамаса*, тёмной инерции, чтобы сублимировать *раджас*, беспокойную активность ума и чувств, и превзойти *саттву*, чистоту, через интуитивное постижение Абсолюта.

Под воздействием лучей божественной мудрости и дождя божественной милости бутон индивидуальной души распускается и начинает благоухать. Высвобождение скрытых сил души сопровождается истечением от неё благоухающих ароматов.

## Сугандхим

Это слово означает *аромат*. Как аромат розы, жасмина, ночной фиалки и других ароматных цветов восхищает сердце, так и лотос сердца с раскрытием духа расцветает, и небесные благоухающие эманации в виде бодрости, безмятежности, чистоты, космической любви, сострадания, довольства и других божественных качеств начинают исходить от него. Эти благородные качества проявляются благодаря наличию *шубха самскар*, основанных на добродетелях впечатлений (*impressions*) духовного характера, впечатлений, полученных в *самадхи* и порождающих переживание возвышенных чувств и мыслей, таких как бескорыстие и ненасилие. Если вы развиваете эти впечатления, вы начинаете источать божественный аромат и облекаетесь в него. Это и есть тот духовный аромат, который оставляют после себя великие души, – аромат души.

И именно отсутствие этого аромата души является причиной всевозможных недугов тела и ума. Источником всех болезней является невежество (*авидья*). Оно служит причиной ментальных расстройств, называемых *адхи*. Они проявляются в форме гнева, алчности, ненависти и другого мусора, который вносит дисгармонию в поток и циркуляцию жизненной энергии в организме. Это, в свою очередь, приводит к возникновению различных телесных недугов, называемых *вьядхи*. Вот почему, созерцая Божественное Я, Господа Шиву, как дарующего аромат, духовный искатель избавляется от всех болезней, телесных и психических.

## Пушти Вардханам

Эти слова означают *усилитель питания*. *Пушти* – *питание*, и *вардханам* – *усилитель*. Божественное Я – это Тот, кто усиливает аромат (*сугандхим*) и питание (*пушти*). Здесь под питанием понимается интеграция личности. Вам как личности присущи четыре великих фактора: разум, чувства, воля и способность действовать. Когда вы получаете милость Господа Шивы, эти четыре фактора приходят в гармонию друг с другом и мистическое питание (*пушти*) улучшается.

Как плод созревает день за днём, так и человеческая душа достигает зрелости в запутанных стеблях феноменального мира и интегрируется. Когда плод развивается, природа повышает его зрелость и усиливает аромат. Подобно этому, по мере вашего взросления и развития плод вашей души милостью Господа Шивы созревает.

Божественное Я – хозяин и управляющий природы (*пракрити*), или *майи* (силами иллюзии). Он – источник, питающий всё: тело, ум и душу. Даже если вы оказываетесь в самых сложных условиях, даже если страдаете самым опасным заболеванием, обратите свой ум к Богу, пребывающему в вашем сердце. Чувствуйте, как Он насыщает вас энергией, как Он вибрирует в каждой клеточке вашего тела, как Его радость растекается по вашим венам. И тогда все тяготы жизни оставят вас.

## Урварукамива

Под этим словом понимается вьющееся плодоносящее растение, такое как огурец или тыква. Пока плод созревает, он поддерживается растением, породившем его. Когда же он наливается соком, когда он становится действительно зрелым, он опадает сам собой, полностью отделяясь от растения, и возврата к нему больше нет.

Аналогичным образом, каждый индивид подобен зреющему огурцу на вьющихся стеблях феноменального мира. Феноменальный мир описывается

в виде вьющегося растения потому, что он имеет множество ответвлений или усиков и удерживает каждого человека посредством кармических пут. Милостью Господа Шивы вы созреваете, становясь интегрированной личностью, развиваете в себе божественные добродетели, и лишь только час зрелости наступит, вы отпадёте от феноменального мира и уже более никогда не возвратитесь к нему. Такое освобождение от рабских пут невежества есть великая кульминация духовного восхождения – Самореализация.

### **Бандханам Мритйормукшийя**

Эти слова означают *освободи нас от рабства смерти*. Смерть – символ мрака, затрудняющего процесс проявления духа. Невежество (*авидья*) – источник смерти. Эгоизм, привязанность, корыстолюбие и т.д. – смертельные сети. Весь феноменальный мир – это широко расставленная ловушка смерти. Жизнь – это непрерывная борьба со смертью. Духовная жизнь ведёт к победе над смертью, к достижению бессмертия.

### **Маа Амритат**

Эти слова означают: *Веди меня к бессмертию. Да не буду я отторгнут от бессмертной обители Духа – Брахмана*. Обычный плод падает и погибает, но не таков удел плода души, что зреет в ветвистых стеблях феноменального мира. Освобождаясь, он падает в сверкающий океан блаженства. Он входит в пределы Верховного Духа подобно реке, вливающейся в океан. Душа обретает совершенство, когда превосходит ум, интеллект и чувства. Она утверждается в своей сущностной природе *Сат Чит Ананды* – Бытия, Знания и Абсолютного Блаженства.

Таким образом, небольшая по объёму, но могущественная *Махамритьюнджайя мантра* являет собой изысканный цветок в саду ведических писаний. Она дарует своим приверженцам все радости мира и приносит освобождение. Она исполняет желания и претворяет в жизнь людские помыслы. Она пробуждает любовь к Божественному, украшает душу чудесными свойствами и освобождает её от колеса рождения и смерти. Повторяйте же эту *мантру* регулярно с чувством и почитанием, прозревая её суть, и пусть её божественная мощь раскроется в вашем сердце и приведёт вас к чертогам бессмертия.

Ом Намах Шивайя (Поклонения Господу Шиве!). Благословения Господа Шивы да пребудут с вами!

