

18+

САТТВАВАДЖАЯ ЧИКИТСА

целостная психология и терапия в Аюрведе

Учебник

НИКОЛАЙ БОНД

Николай Бонд Саттваваджая Чикитса. Учебник

<https://litres.ru/74156493>

ISBN 9785007029674

Аннотация

Учебник раскрывает Саттваваджая Чикитсу как целостную систему ведической психологии и терапии в Аюрведе. Рассматриваются природа человека, причины страдания, устройство ума, роль гун, буддхи, памяти и сознания, а также практические методы восстановления саттвы, внутренней ясности и устойчивости.

Содержание

Введение. Зачем современному студенту изучать Саттваваджая Чикитсу	14
Как пользоваться учебником	20
Глава 1. Что такое Саттваваджая Чикитса	22
Практическое задание к главе 1	33
Контрольные вопросы	34
Краткое резюме	35
Глава 2. История психологии как история поиска целостности	36
2.1. Почему историю психологии нельзя начинать только с XIX века	37
2.2. История как восстановление справедливой преемственности	39
2.3. Древняя Индия как цивилизация внутреннего знания	41
2.4. Индия, Греция и вопрос медицинской преемственности	43
2.5. От целостности к фрагментации	46
2.6. Саттваваджая как восстановление целостной психологии	48
2.7. История психологии как история забывания и возвращения	51
2.8. Что даёт студенту историческое	53

понимание	
2.9. Итог главы	55
Практическое задание к главе 2	57
Контрольные вопросы	58
Краткое резюме	59
Глава 3. Древняя Индия как цивилизация знания о человеке	60
3.1. Почему Индия важна для истории психологии	62
3.2. Веда как знание, а не только религиозный текст	64
3.3. Шастра как форма системного знания	66
3.4. Аюрведа как наука о жизни и человеке	68
3.5. Даршаны как карты реальности	71
3.6. Санскрит как язык точных различений	73
3.7. Саттваваджая как наследник целостной индийской науки о человеке	75
3.8. Практическое значение темы	77
Практическое задание к главе 3	78
Контрольные вопросы	79
Краткое резюме	80
Глава 4. Саттваваджая в системе Аюрведы	81
4.1. Брихат-трайи и Лагху-трайи как классическая опора Аюрведы	83
4.2. Три направления терапии в Аюрведе	85
4.3. Почему Саттваваджая не заменяет всю	88

Аюрведу	
4.4. Что именно лечит Саттваваджая	90
4.5. Саттваваджая и психосоматика	93
4.6. Саттваваджая как терапия	95
пруджняпарадхи	
4.7. Почему работа с умом должна быть системной	97
4.8. Саттваваджая и роль специалиста	99
4.9. Саттваваджая как основа интегративной практики	101
4.10. Итог главы	103
Практическое задание к главе 4	104
Контрольные вопросы	105
Краткое резюме	106
Глава 5. Даршаны как философская основа Саттваваджая	107
5.1. Зачем психологу нужны даршаны	109
5.2. Ньяя: логика, познание и ошибка	111
5.3. Вайшешика: категории и различение уровней реальности	113
5.4. Санкхья: Пуруша, Пракрити и карта проявленного человека	115
5.5. Йога: дисциплина ума и прекращение колебаний	118
5.6. Миманса: действие, дхарма и сила правильного исполнения	120

5.7. Веданта: Атман, Брахман и снятие адхьясы	122
5.8. Как даршаны соединяются в Саттваваджая	125
5.9. Практическое значение для студента	127
Практическое задание к главе 5	129
Контрольные вопросы	130
Краткое резюме	131
Глава 6. От души к поведению: как западная психология потеряла целое	132
6.1. От психе к психологии без души	134
6.2. Картезианский перелом: «я мыслю» и «я есть»	137
6.3. Объективность без субъекта как методологическая ловушка	139
6.4. Бихевиоризм: человек как поведение	141
6.5. Психоанализ: возвращение глубины, но без окончательной целостности	143
6.6. Когнитивная психология и КПТ: сила работы с мыслью и её предел	145
6.7. Гуманистическая и экзистенциальная психология: возвращение смысла	147
6.8. Нейропсихология и когнитивные науки: мозг как инструмент, а не окончательное объяснение	149
6.9. Главная ошибка фрагментарности	152

6.10. Почему Саттваваджая не отвергает западную психологию, а ставит её на место	154
6.11. Итог главы	156
Практическое задание к главе 6	157
Контрольные вопросы	158
Краткое резюме	159
Глава 7. Человек как многоуровневая система	160
7.1. Почему нужна целостная антропология	162
7.2. Тело: шарира как поле опыта	164
7.3. Индрии: врата восприятия	166
7.4. Манас: ум как центр впечатлений и колебаний	168
7.5. Буддхи: различающий разум	170
7.6. Ахамкара: чувство «я» и механизм присвоения	172
7.7. Читта: поле памяти, самскар и васан	174
7.8. Атман и вопрос о глубинной основе	176
7.9. Панча-коша: пять оболочек человека	178
7.10. Гуны как качество всей системы	180
7.11. Нарушение иерархии как причина страдания	182
7.12. Практическое значение для диагностики	184
7.13. Итог главы	186
Практическое задание к главе 7	187
Контрольные вопросы	188
Краткое резюме	189

Глава 8. Тело и индрии: ворота опыта	190
8.1. Тело как место встречи внутреннего и внешнего	191
8.2. Индрии как каналы восприятия	193
8.3. Вишая: объект чувств как начало цепи	195
8.4. Спарша: контакт как психическое событие	197
8.5. Психогигиена индрий	199
8.6. Цифровая среда как новая проверка индрий	201
8.7. Пратьяхара как возвращение чувств под руководство буддхи	203
8.8. Тело как зеркало состояния ума	205
8.9. Сексуальность как сильное поле индрий	207
8.10. Удержание ума от вредных объектов	209
8.11. Как студенту наблюдать тело и индрии	211
8.12. Итог главы	213
Практическое задание к главе 8	214
Контрольные вопросы	215
Краткое резюме	216
Глава 9. Манас: ум, который бежит за объектами	217
9.1. Манас как внутренний посредник	219
9.2. Санкальпа и викальпа: движение выбора и сомнения	221
9.3. Бхавана: как ум выращивает состояние	224
9.4. Пратипакша-бхавана: культивирование	226

противоположного	
9.5. Манас и объекты: почему ум легко захватывается	228
9.6. Манас в раджасе	230
9.7. Манас в тамасе	232
9.8. Манас в саттве	234
9.9. Манас, ахамкара и личная драма	236
9.10. Манас и читта: почему ум повторяет старое	238
9.11. Манас и буддхи: кто должен управлять	240
9.12. Манас и смрити: почему человек забывает правильное	242
9.13. Манас и речь	243
9.14. Как успокаивать манас	245
9.15. Диагностика состояния манаса	246
9.16. Итог главы	247
Практическое задание к главе 9	250
Контрольные вопросы	251
Краткое резюме	253
Глава 10. Буддхи: различающий разум	254
10.1. Буддхи и манас: кто должен вести	256
10.2. Буддхи как орган вивеки	258
10.3. Праджняпарадха: когда разум предаёт знание	260
10.4. Буддхи и смрити: помнить правильное в момент давления	262

10.5. Буддхи и ахамкара: когда разум служит эго	264
10.6. Буддхи и рага: как желание искажает различение	266
10.7. Буддхи и двеша: как отвращение и страх искажают выбор	268
10.8. Буддхи и гуны	270
10.9. Буддхи и дхарма	272
10.10. Укрепление буддхи	274
10.11. Ошибки в развитии буддхи	276
10.12. Буддхи в работе специалиста	278
10.13. Итог главы	280
Практическое задание к главе 10	281
Контрольные вопросы	282
Краткое резюме	283
Глава 11. Ахамкара: чувство «я» и механизм присвоения	284
11.1. Ахамкара как необходимая функция личности	286
11.2. Когда ахамкара становится источником страдания	288
11.3. Ахамкара и адхьяса	290
11.4. Ахамкара и мамата: «я» и «моё»	292
11.5. Ахамкара и роль	294
11.6. Ахамкара и травма	296
11.7. Ахамкара и духовная гордыня	298

11.8. Ахамкара и социальная оценка	300
11.9. Ахамкара и чувство деятеля	302
11.10. Ахамкара и отношения	304
11.11. Ахамкара и защитные реакции	306
11.12. Ослабление власти ахамкары	308
11.13. Диагностика ахамкары	310
11.14. Ахамкара на эмпирическом и высшем уровнях	312
Конец ознакомительного фрагмента.	313

Саттваваджая Чикитса

Учебник

Николай Бонд

© Николай Бонд, 2026

ISBN 978-5-0070-2967-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

САТТВАВАДЖАЯ ЧИКИТСА:

целостная психология и терапия в Аюрведе

Учебник «Саттваваджая Чикитса: целостная психология и терапия в Аюрведе» предназначен для преподавателей и студентов РИИН, обучающихся по направлениям натуропатии, Аюрведы, аюрведической психологии и целостных оздоровительных практик.

Он также может быть полезен исследователям, преподавателям психологии, студентам изучающим психологию, психологам, психотерапевтам, консультантам, коучам, специалистам помогающих профессий, преподавателям йоги, аюрведическим консультантам, натуропатам и всем, кто ин-

тересуется глубинным пониманием психики, сознания, причин страдания и путей восстановления внутренней ясности.

Особый интерес учебник представляет для тех, кто ищет не набор отдельных техник, а целостную карту человека, где тело, чувства, ум, память, различающий разум, эго, гуны, желания, страхи, привычки, образ жизни и духовное измерение рассматриваются как единая система.

Книга будет полезна читателям, которые хотят лучше понимать себя, видеть механизмы тревоги, привязанности, гнева, зависимости от оценки, прокрастинации, потери смысла и внутреннего конфликта, а также тем, кто стремится применять принципы Саттваваджая Чикитсы в консультации, обучении, самонаблюдении и практике восстановления саттвы.

Введение. Зачем современному студенту изучать Саттваваджая Чикитсу

Этот учебник написан для студента, который хочет не просто узнать новые термины, а научиться видеть психическую жизнь человека через язык Саттваваджая Чикитсы, то есть аюрведической терапии восстановления ясности ума. Поэтому книга начинается не с набора техник и не с готовых советов, а с главного вопроса: что именно в человеке страдает, как возникает эта спутанность и что может вернуть внутренний порядок.

Саттваваджая Чикитса относится к целостной ведико-аюрведической традиции, где человек рассматривается как единство тела, чувств, ума, памяти, различающего разума, жизненной силы, поведения и сознания. Само название важно понимать сразу: саттва здесь означает ясность и внутреннее равновесие, а чикитса — лечение или терапию. Здесь терапия не сводится к устранению симптома: она должна вернуть правильную иерархию, в которой чувства не уносят манас, то есть воспринимающий и колеблющийся ум, манас не подчиняет буддхи, то есть различающий разум, а ахамкара, присваивающее чувство «я», не подменяет собой глубин-

ное Я.

Современный студент особенно нуждается в такой карте. Он живёт среди избытка информации и дефицита внутренней опоры, знает слова «тревога», «травма», «самооценка», «границы», но часто не понимает, что именно происходит с его собственным умом в момент захваченности объектом, потери смрити, то есть внутренней памяти о правильном, и ослабления буддхи.

В центре учебника стоит простая, но строгая мысль: страдание возникает не только из-за внешнего события, а из-за способа отождествления с ним. Когда тело, роль, оценка, успех, травма, отношения или плод действия становятся ложным центром внутренней жизни, возникает адхьяса — ложное наложение; из неё рождаются рага — цепляющее влечение, двеша — отталкивание и неприязнь, потеря смрити — внутренней памяти о правильном — и ошибочное действие.

Поэтому Саттваваджая соединяет философию и терапию. Онтология здесь нужна не ради отвлечённости, а ради понимания, что в человеке является основанием, а что — изменчивым содержанием опыта. Антропология даёт карту уровней человека. Диагностика показывает, где нарушилась внутренняя иерархия. Практика помогает вернуть объект на

его место и восстановить ясность.

Современная психология накопила огромный опыт и много полезных методов, но в учебнике она рассматривается как совокупность частных оптик, а не как окончательная целостная карта. Саттваваджая не отвергает эти подходы, а помещает их в более широкий контекст человека, дхармы — правильного порядка жизни и действия, гуны — базовых качеств психики и природы, памяти, различения и сознания.

Главная педагогическая задача книги состоит в том, чтобы студент вышел из неё с четырьмя компетенциями: знал основные термины и их функцию, умел диагностически видеть человека через гуны — базовые качества психики и природы, манас, буддхи, ахамкару и читту — глубинное поле памяти и следов опыта, понимал терапевтические средства восстановления саттвы — ясности и внутреннего равновесия — и мог корректно сравнивать Саттваваджая с современными школами без эклектики.

После изучения учебника студент должен уметь разобрать простую жизненную или консультативную ситуацию по карте Саттваваджая: отделить факт от интерпретации, определить объект, захвативший манас, увидеть ведущую гуну, распознать участие ахамкары, потерю смрити, ослабление буддхи, рагу или двешу, а затем предложить малое действие, которое возвращает человека к саттве, дхарме и более ясному

выбору.

Система строится постепенно. Сначала даётся исторический и философский контекст, затем карта человека, после этого логика страдания, потом язык диагностики и, наконец, терапевтические алгоритмы, профессиональное применение и итоговая карта специалиста. Важно не перескакивать через эти уровни: без карты человек будет путать термины, а без практики — повторять их механически.

Все основные санскритские термины в книге пишутся кириллицей и объясняются через функцию. Манас — это не просто «ум», а воспринимающий и колеблющийся центр впечатлений. Буддхи — не просто «интеллект», а различающий разум. Смрити — не бытовая память, а удержание правильного знания в момент давления. Адхьяса — не общая «ошибка», а ложное наложение, из-за которого объект получает власть над внутренней жизнью.

В аксиоматическом языке эта логика может быть сжата в формулу $X = 0 + A$, где 0 указывает на чистое сознание как основание, А — наслоения адхьясы, а X — обусловленное «я». Но формула нужна не для числовой игры, а для педагогической ясности: она должна помогать студенту видеть живой процесс, а не заменять наблюдение схемой.

Эта формула не описывает реальное изменение Брахма-

на или чистого сознания и не должна пониматься как буквальная математическая операция. Она служит педагогической моделью того, как в поле опыта возникает обусловленное «я» через наложения адхьясы. Чистое сознание не становится связанным само по себе; связанность возникает только на уровне ошибочного отождествления.

Цель учебника не в том, чтобы сделать человека удобным или внешне успешным любой ценой. Цель глубже: восстановить внутренний порядок, в котором буддхи становится сильнее, смрити устойчивее, желания зреее, действия точнее, а человек перестаёт полностью терять себя в каждом объекте мира.

В книге важно избежать двух ошибок. Первая — превратить Саттваваджая в набор экзотических техник. Вторая — полностью растворить его в языке современной психологии и заменить точные термины приблизительными аналогами. Поэтому учебник держит уважительный диалог с современностью, но сохраняет собственный язык и собственную целостность.

Термины вводятся только там, где они реально работают для понимания психики и терапии. Каждый новый термин полезно читать так: что он обозначает, где он действует в структуре человека, как проявляется в жизни, как искажает-

ся и как с ним работает Саттваваджая.

Особое место занимает адхьяса. В простом виде это ситуация, когда человек принимает одно за другое: тело за Я, роль за сущность, эмоцию за истину, объект желания за источник полноты. Классическая метафора верёвки и змеи здесь важна именно потому, что показывает: страдание может быть очень реальным даже тогда, когда его центр построен на ошибочном наложении.

Именно поэтому в книге постоянно будет повторяться одна и та же мысль: мир не нужно отрицать, объект не нужно демонизировать, а чувство не нужно насильственно подавлять. Нужно вернуть каждому явлению его место и не позволять ему становиться всей сущностью человека. Так начинается апавада — постепенное снятие ложного наложения.

Как пользоваться учебником

Учебник лучше читать не как справочник терминов, а как последовательно выстроенную программу. Первые главы задают основание, средние главы учат диагностическому языку, поздние главы переводят понимание в алгоритмы терапии, консультирования и профессиональной этики.

Во всей книге полезно держать один и тот же рабочий шаблон разбора случая: факт; объект, захвативший манас; ведущая гуна; что присвоила ахамкара; какая смрити потеряна; как ослаб буддхи; какое малое действие может начать апаваду. Если студент освоит этот шаблон, он сможет связывать между собой почти все главы учебника.

Каждую главу лучше проходить в одном ритме: сначала ключевые понятия, затем основное изложение, потом пример или разбор, затем практическое задание и контрольные вопросы. При первом чтении достаточно уловить карту. При втором чтении начинают проясняться связи. При третьем книга уже работает как инструмент самонаблюдения и анализа случаев.

Читать учебник лучше от главы к главе, не вырывая отдельные термины из общей системы. История здесь нужна

для восстановления контекста, философия — для основания, антропология — для карты человека, диагностика — для языка распознавания, а терапевтические главы — для практической работы.

Если какая-то глава кажется слишком плотной, не нужно пытаться сразу запомнить все формулы и термины. Важно сначала ответить на четыре вопроса: о чём эта глава; какой элемент карты она уточняет; как это выглядит в живом опыте; чем это помогает в диагностике и терапии.

Повторное чтение особенно важно в аксиоматическом и терапевтическом блоках. При первом проходе студент видит формулу и общую идею. При повторном начинает различать, как она разворачивается в поведении, речи, привязанности, ошибке разума, потере смрити и практическом действии.

Лучший способ проверить, что книга становится понятной, — не пересказывать определения, а разбирать реальные состояния: тревогу, зависимость от оценки, прокрастинацию, обиду, телесный стыд, страх ошибки, гнев и привязанность к плоду. Если студент умеет переводить такую жалобу на язык Саттваваджая без морализаторства и тумана, учебник начал выполнять свою задачу.

Глава 1. Что такое Саттваваджая Чикитса

Ключевые понятия: саттваваджая, чикитса, саттва, ма-нас, буддхи.

Представим обычную ситуацию. Человек хочет изменить свою жизнь: закончить обучение, наладить здоровье, выстроить отношения, выйти из зависимости, вернуться к практике, перестать разрушать себя, заняться делом, которое давно откладывает. Он понимает, что делать, но снова и снова остаётся в прежнем круге. Ум тревожится, сравнивает, строит фантазии, ищет оправдания, тянется к приятному и избегает трудного, однако не входит в правильное действие. Снаружи это легко принять за нехватку дисциплины, мотивации или самооценки. Саттваваджая смотрит глубже: что произошло с умом, почему буддхи не удержал направление, какой объект захватил сознание, какая рага или двеша управляет поведением, какая самскара, то есть устойчивый отпечаток прежнего опыта, поднялась из читты, где была потеряна смрити и почему временное состояние было принято за себя?

Такой взгляд сразу отличает Саттваваджая от поверхност-

ного совета «возьми себя в руки». Она не обвиняет человека в слабости, но и не оправдывает его бессознательность. Психическая жизнь рассматривается здесь как закономерный процесс. Если ум снова и снова идёт к объекту, значит, у этого движения есть причина. Если теряется различение, значит, буддхи ослаблен или затемнён. Если человек выбирает вредное, зная полезное, действует праджняпарадха — ошибка различающего разума. Если он страдает не столько от факта, сколько от наложенного на него значения, значит, работает адхьяса. Если он не может отпустить плод действия, значит, желание стало крюком. Если исчезает внутренняя память о правильном, значит, смрити нуждается в восстановлении.

Саттваваджая Чикитса — это аюрведическая и ведическая система работы с умом, направленная на восстановление саттвы, то есть ясности и внутреннего равновесия, укрепление буддхи, возвращение смрити и освобождение человека от власти ложных отождествлений. Проще говоря, это терапия, которая помогает человеку снова видеть ясно, желать зрелым образом, действовать правильно и не терять себя в объектах мира. Но такое определение останется неполным, если забыть, что Саттваваджая опирается на целостное понимание человека. Она работает не с отдельной эмоцией, мыслью или симптомом, а с нарушенным порядком внутренней жизни.

В Аюрведе Саттваваджая входит в широкий контекст лечения. Классическая традиция различает несколько направлений терапевтического воздействия. Юкти-вьепашрая связана с рациональными средствами: питанием, режимом, лекарственными веществами, процедурами и образом жизни. Дайва-вьепашрая обращена к сакральному, кармическому, то есть связанному с последствиями действий, и ритуальному измерению. Саттваваджая направлена непосредственно на ум и сознание. Это не отменяет питание, лекарства, режим или духовную практику. Напротив, она занимает своё место внутри целостной системы. Её особая область — внутреннее управление, восстановление ясности и работа с желанием, страхом, памятью, различением и ложным самоотождествлением.

Сам термин «саттва» имеет несколько оттенков. В психологии Саттваваджая он особенно важен как обозначение ясности, чистоты, гармонии, способности ума отражать реальность без грубого искажения. Саттвичный ум не обязательно пассивен или эмоционально холоден. Это не ум, в котором ничего не происходит. Это ум, в котором происходящее не разрушает ясности. Такой ум способен воспринимать, но не захватываться; чувствовать, но не тонуть в чувстве; желать, но не становиться рабом желания; действовать, но не сгорать в привязанности к плоду; помнить, но не жить в плену про-

шлого.

Раджас и тамас необходимы для понимания саттвы. Раджас даёт движение, возбуждение, стремление, беспокойство и страсть. Без него человек вообще не начал бы действовать. Но если раджас становится ведущим, ум теряет покой, постоянно ищет объект, сравнивает, соревнуется, тревожится и раздражается. Тамас даёт тяжесть, инерцию, сон, сопротивление, забывание и тупость. В правильном месте он нужен для сна, устойчивости и формы. Но когда тамас захватывает психику, человек погружается в апатию, спутанность, прокрастинацию, грубость и зависимость. Саттва не уничтожает раджас и тамас механически, а приводит их в правильное соотношение: движение становится осмысленным, покой — живым, восприятие — ясным.

Слово «аваджая» указывает на преодоление или овладение. Но здесь важно избежать грубого понимания. Саттваваджая — это не война человека против собственного ума. Ум нельзя исцелить ненавистью к уму. Когда человек начинает подавлять мысли, презирать эмоции, стыдиться желаний и насильственно ломать себя, он не становится саттвичным, а лишь усиливает внутренний конфликт. Овладение умом означает восстановление правильного отношения между уровнями человека. Манас должен воспринимать и передавать впечатления, но не царить. Буддхи должен раз-

личать и направлять, но не превращаться в холодную гордыню. Ахамкара нужна для практической личностной функции в мире, но не должна присваивать себе всё существование. Читта хранит опыт, но не должна делать прошлое тюрьмой. Индрии, то есть органы восприятия и действия, служат восприятию, но не должны тащить человека за каждым объектом.

Чикитса означает лечение. Но лечение в Саттваваджая не сводится к устранению неприятного состояния. Иногда неприятное состояние является сигналом, а не врагом. Тревога может показать, что ум потерял опору. Гнев может показать, что желание столкнулось с препятствием. Зависть может показать, что человек принял чужой плод за меру собственной ценности. Апатия может показать накопление тамаса и утрату связи с дхармой. Зависимость может показать, что объект стал внешним регулятором внутреннего состояния. Поэтому терапия начинается не с подавления симптома, а с понимания его места в системе.

В западной психологии часто говорят о симптомах, механизмах, паттернах, установках, травмах, защитах и когнитивных схемах. Эти понятия могут быть полезны, и Саттваваджая не требует их отвергать. Но она задаёт более глубокий вопрос: кто именно отождествился с данным состоянием? Например, человек говорит: «Я тревожный». В со-

временной речи это звучит привычно. Однако Саттваваджая уточнит: тревога возникла в манасе, усилилась раджасом, получила поддержку от воображения, была присвоена ахамкарой и записана в самописание как «я такой». Между фразами «во мне возникла тревога» и «я тревожный» огромная разница. В первом случае состояние ещё можно наблюдать. Во втором человек уже сросся с ним. Именно это различие и имеет терапевтическое значение.

Саттваваджая постоянно возвращает человека от отождествления к различению. Если я говорю: «Я — моя эмоция», я теряю свободу по отношению к эмоции. Если я вижу: «В уме возникла эмоция, она имеет причину, качество, движение и последствия», у меня появляется пространство. Это пространство не является равнодушием. Это начало буддхи, различающего разума. Различающий разум не уничтожает живость переживания, а помогает не быть полностью поглощённым им. Так человек учится видеть: есть объект, есть контакт с объектом, есть впечатление, есть реакция манаса, то есть колеблющегося ума, есть присвоение ахамкарой, есть след в читте, то есть глубинном поле психических следов, есть усиление раги или дवेशи, есть выбор действия. В этом процессе можно вмешаться не насилием, а ясностью.

Один из главных принципов Саттваваджая состоит в том, что страдание поддерживается не только внешней ситуаци-

ей, но и тем значением, которое ум на неё накладывает. Два человека могут столкнуться с одинаковым событием, но пережить его по-разному. Один увидит препятствие, другой — унижение. Один увидит урок, другой — доказательство своей неполноценности. Один увидит временную потерю, другой — разрушение всей личности. Это не означает, что внешние события не важны. Саттваваджая не отрицает реальности боли, болезни, утраты, насилия, бедности или несправедливости. Но она показывает, что внутренняя судьба человека определяется не только событием, но и тем, как манас, буддхи, ахамкара и читта включаются в его переживание.

Поэтому Саттваваджая нельзя сводить к позитивному мышлению. Позитивное мышление часто пытается заменить неприятную мысль приятной. Саттваваджая не занимается украшением иллюзии. Если верёвку приняли за змею, не нужно внушать себе, что змея добрая или полезная. Нужно увидеть, что это верёвка. Так и в психике: не нужно убеждать себя, что зависимость — это свобода, страх — это интуиция, привязанность — это любовь, апатия — это смирение, а гордыня — это достоинство. Нужно правильно различить явление. Там, где есть рага, следует увидеть рагу. Там, где есть двеша, — двешу. Там, где есть адхьяса, — наложе-ние. Там, где есть праджняпарадха, нужно признать ошибку разума. Только после этого возможно исцеление.

В этом смысле Саттваваджая очень трезвая система. Она не предлагает человеку убежать от жизни в красивую духовную идею. Наоборот, она возвращает его к реальности. Если есть тело, о нём нужно заботиться. Если есть болезнь, её нужно лечить. Если есть долг, его нужно выполнять. Если есть отношения, в них нужно действовать честно. Если есть желание, его нужно рассмотреть и провести через буддхи. Если есть страх, его нужно понять, а не маскировать. Если есть привязанность к плоду, нужно вернуть внимание к действию. Если есть тамас, нужно поднимать энергию. Если есть раджас, нужно очищать направление. Если есть саттва, нужно её укреплять.

Саттваваджая не является отказом от мира. Это важно подчеркнуть. Иногда духовные системы ошибочно понимают как призыв уйти от деятельности, отношений, профессии, денег, тела и социальных обязанностей. Но Саттваваджая в терапевтическом смысле не требует от обычного человека уничтожить свою жизнь. Она учит жить без потери внутреннего центра. Человек может работать, любить, создавать, учиться, зарабатывать, воспитывать детей, строить дом, вести проект, лечить людей, выступать, ошибаться и исправляться. Вопрос не в том, есть ли у него объекты, а в том, стал ли объект его господином. Вопрос не в том, есть ли желание, а в том, стало ли оно крючком. Вопрос не в том, дей-

ствует ли человек, а в том, действует ли он из дхармы или из внутренней зависимости.

Для студента Саттваваджая Чикитсы важно понять: эта система начинается с самонаблюдения. Нельзя изучать её только внешне. Если студент читает о манасе, он должен начать видеть свой манас. Если изучает буддхи, он должен наблюдать, когда буддхи ясен, а когда затемнён. Если изучает ахамкару, он должен замечать, где включается «моё», «мне должны», «как они могли со мной», «я обязан быть таким», «без этого я никто». Если изучает читту, он должен видеть повторяющиеся следы прошлого. Если изучает гуны, он должен различать в себе саттву, раджас и тамас не как теорию, а как ежедневные состояния.

В терапевтической практике Саттваваджая можно представить как несколько последовательных движений. Сначала человек останавливается и признаёт своё состояние. Затем различает, какой объект захватил ум и какая рага или двеша уже возникла. После этого он смотрит, что присвоила ахамкара: какой образ себя сейчас защищается и почему без данного объекта возникло чувство неполноты. Далее включается буддхи: действительно ли этот объект является источником полноты, соответствует ли желание дхарме, какое действие сейчас полезно, а какое вредно. Затем восстанавливается смрити, то есть память о правильном понимании себя и

ситуации. И только после этого следует действие — не из паники, стыда или слепого влечения, а из более ясного центра.

Можно привести простой пример. Студент видит в социальной сети успех другого человека и чувствует тяжесть, зависть, тревогу и раздражение. Поверхностно он может сказать: «У меня низкая самооценка». Это не обязательно неверно, но этого недостаточно. Саттваваджая разберёт процесс глубже. Зрение соприкоснулось с объектом. Манас зафиксировал образ чужого плода. Ахамкара сравнила: «у него есть, у меня нет, значит, я хуже». В читте активировалась старая самскара неполноценности. Возникла рага к чужому плоду и двеша к собственному положению. Раджас усилил беспокойство, тамас добавил бессилие. Буддхи на время потерял ясность и перестал видеть ближайшее правильное действие. Смрити нарушилась: человек забыл, что его путь не равен чужой картинке. Терапевтический шаг состоит не в простом совете «не завидуй», а в возвращении объекта на место объекта, восстановлении буддхи и вопросе: что в моей дхарме я должен сделать сейчас?

Так Саттваваджая превращает психологию из набора объяснений в практику возвращения к действию. Она не оставляет человека в бесконечном анализе. Если понимание не приводит к большей ясности, большей ответственности, более правильному действию и уменьшению власти объекта,

оно остаётся неполным. В этом смысле Саттваваджая очень практична. Её задача — не только объяснить, почему человек страдает, но и показать, как он может восстановить порядок.

В дальнейшем мы будем подробно изучать каждую часть этой системы. Но уже сейчас можно зафиксировать первое рабочее определение:

Саттваваджая Чикитса — это целостная система ведической психологии и терапии, направленная на восстановление ясности ума, силы различающего разума, памяти о собственной глубинной природе и способности действовать без зависимости перед объектами желания и страха.

Это определение нужно будет расширять. Но для начала оно достаточно. Оно показывает, что Саттваваджая работает не только с эмоциями, не только с мыслями, не только с поведением и не только с телом. Она работает с человеком как целым. Именно поэтому она и может быть положена в основание полноценного учебника для студентов, которые хотят понимать не отдельные техники, а саму логику исцеления ума.

Практическое задание к главе 1

В течение одного дня наблюдайте за состояниями, в которых ум теряет ясность. Выберите один эпизод и письменно разберите его по следующим вопросам: какой объект привлёк или оттолкнул ум; какая реакция возникла — рага или двеша; что сказал манас; что присвоила ахамкара; сохранили ли буддхи способность различить полезное и вредное; была ли потеря смрити; какое действие было бы более правильным.

Контрольные вопросы

- Почему Саттваваджая Чикитса не сводится к расслаблению или самоконтролю?
- Что означает слово «саттва» в контексте психологии?
- Какова роль буддхи в терапии ума?
- Чем отличается желание от крюка желания?
- Почему симптом не всегда является корнем проблемы?
- Что такое адхьяса в простом психологическом смысле?
- Почему Саттваваджая нельзя считать просто древним вариантом современной психотерапии?
- Как связаны манас, ахамкара, читта и буддхи в возникновении страдания?
- Почему восстановление смрити является терапевтической задачей?
- Что значит «вернуть объект на место объекта»?

Краткое резюме

Саттваваджая Чикитса — это система восстановления внутреннего порядка человека. Она исходит из того, что страдание возникает не только из внешних обстоятельств, но и из ложного отождествления, потери различения, захвата ума объектами, ослабления буддхи и утраты смрити. Её цель — восстановить саттву, вернуть ясность ума, укрепить различающий разум и научить человека действовать из внутреннего центра, а не из рабства перед желанием, страхом, ролью или плодом.

Глава 2. История психологии как история поиска целостности

Ключевые понятия: история психологии, целостность, преемственность, ведическая антропология, кризис фрагментарности.

Историю психологии часто излагают как путь от европейской философии к университетской науке XIX века. Для академической дисциплины это полезно, но для понимания человека недостаточно. Если держаться только этой линии, студент начинает думать, будто системное знание об уме, страдании, памяти и внутренней свободе появилось лишь вместе с лабораторией, хотя главный предмет психологии существовал задолго до неё.

Поэтому в этом учебнике история нужна не для справки, а для восстановления преемственности. Студент должен увидеть, что вопрос о человеке глубоко разрабатывался и вне европейской академической традиции, особенно в Индии, где Веды, Упанишады, даршаны, Йога, Веданта и Аюрведа создавали связанную науку о внутренней жизни.

2.1. Почему историю психологии нельзя начинать только с XIX века

В учебниках по истории психологии часто говорится, что научная психология началась в 1879 году, когда Вильгельм Вундт открыл экспериментальную лабораторию в Лейпциге. Для истории академической дисциплины это важный рубеж. Но для истории знания о психике этой даты недостаточно: человек размышлял о своей внутренней природе, страдании, памяти и свободе задолго до появления лабораторной психологии.

Если понимать психологию только как лабораторную дисциплину, её история действительно окажется короткой. Но если понимать её как науку и практику внутренней жизни человека, то эта история начинается гораздо раньше. Она начинается там, где человек впервые различает тело и того, кто осознаёт тело, желание и того, кто замечает желание, мысль и того, кто видит мысль, страдание и того, кто ищет его причину. Такая психология ещё не располагала статистикой, тестами и лабораторным оборудованием, но уже имела свой главный предмет: человека как переживающее, страдающее, познающее и ищущее существо.

Экспериментальная психология дала много точности: она

научилась исследовать восприятие, внимание, память, поведение, развитие, эмоции и мозг. Но вместе с этим она часто сузила сам предмет. Душа стала неудобным словом, сознание — трудной проблемой, а субъект — чем-то слишком неуловимым для измерения. Так возник кризис целостности: психология стала сильнее в частностях, но не всегда в общем образе человека.

Саттваваджая Чикитса предлагает начать историю психологии не с вопроса: «когда психология стала экспериментальной дисциплиной?», а с более глубокого вопроса: «когда человек начал системно исследовать природу сознания, ума, страдания и освобождения?» При такой постановке древнеиндийская традиция оказывается не периферией, не религиозным фоном и не экзотическим приложением к западной психологии, а одним из важнейших центров мировой истории психологической мысли.

2.2. История как восстановление справедливой преемственности

История науки всегда связана с борьбой против забывания. Когда мы не знаем предшественников, современные идеи начинают казаться самопорожденными. Когда не изучаем древние системы, легко принимаем новые термины за новые открытия. Когда не понимаем, как разные цивилизации описывали человека, начинаем считать собственную научную культуру единственной мерой истины.

В «Истории медицины» отмечается, что новые исторические факты требуют пересмотра прежних представлений, если эти представления были построены на неполном знании. Там прямо говорится, что священные книги Индии пролили свет на отдалённую азиатскую древность и открыли круг фактов, способный потребовать нового порядка изложения и отказа от прежних убеждений. Для учебника по Саттваджая это становится методологическим принципом: мы не должны писать историю психологии так, будто Индия не имела своей науки о человеке. Мы должны восстановить ту линию, где психология ещё не была отделена от философии, медицины, этики, йоги и духовной дисциплины.

Такое восстановление не означает, что нужно отрицать

достижения Запада. Было бы ошибкой противопоставить «мудрый Восток» и «заблудший Запад» в примитивной форме. Западная психология дала огромное количество методов, исследований и клинических наблюдений. Но её историческая ограниченность состоит в том, что она часто развивалась через расчленение человека на отдельные измеримые части. Саттваваджая же интересна именно тем, что сохраняет целостную карту: сознание, ум, тело, чувства, память, разум, эго, действия, гуны, дхарма и освобождение рассматриваются как связанные уровни одной системы.

Поэтому историческая задача учебника — не доказать, что «всё было только в Индии», а показать, что без Индии история психологии неполна. Если мы исключаем Веды, Упанишады, Йогу, Санкхью, Веданту и Аюрведу, мы теряем целый пласт древней науки о внутреннем человеке. Мы теряем язык, в котором манас, буддхи, ахамкара, читта, смрити, рага, двеша, авидья — неведение своей истинной природы, адхьяса и вивека — различающая способность видеть истинное и ложное — образуют не набор красивых слов, а стройную систему понимания психики.

2.3. Древняя Индия как цивилизация внутреннего знания

Древняя Индия важна для изучения не только как источник текстов, а как цивилизация, в которой медицина, философия, этика, йога, образование и образ жизни рассматривали человека совместно. Для студента это важно по одной причине: Саттваваджая выросла не из одной техники успокоения ума, а из целостной науки о человеке.

Если медицина уже рассматривала человека в связи с телом, режимом, нравственностью, обучением и космологией, то работа с умом не могла быть в такой культуре узкой коррекцией поведения. Отсюда и главный вывод для студента: Саттваваджая изначально мыслит психику внутри более широкой карты жизни.

Ведическая и аюрведическая традиция видит человека в нескольких измерениях. Он имеет тело, но не сводится к телу. Он имеет чувства, но не равен чувствам. Он имеет ум, но не является только умом. Он имеет память, привычки, склонности, желания и страхи, но не исчерпывается ими. В нём есть различающий разум, способный видеть полезное и вредное, истинное и ложное, временное и устойчивое. В нём есть ахамкара, создающая чувство «я» и присваивающая

опыт. И в нём есть более глубокая основа сознания, без которой никакой опыт вообще не был бы возможен.

Именно этот многослойный взгляд делает Саттваваджая полноценной психологической системой. Она не просто говорит человеку: «успокойся», «думай позитивно», «избавься от симптома» или «измени поведение». Она спрашивает: где нарушилась внутренняя иерархия? Почему манас побежал за объектом? Почему буддхи не удержал различение? Что присвоила ахамкара? Какие самскары и васаны, то есть скрытые склонности, выросшие из прежнего опыта, поднялись из читты? Какая гуна стала ведущей? Где потеряна смрити? Как вернуть ум к саттве?

2.4. Индия, Греция и вопрос медицинской преемственности

Историю психологии и медицины нельзя начинать только с греческой линии, как будто до неё существовали лишь разрозненные наблюдения. Древняя Индия имела развитую систему медицины, философии, этики, психологии ума и врачебного образования задолго до окончательного оформления европейской академической науки. Для Саттвааджая это особенно важно: работа с умом возникла не на периферии Аюрведы, а внутри зрелой цивилизации, которая уже рассматривала человека как единство тела, чувств, ума, поведения, памяти, различения и высшей цели жизни.

Исторические обзоры древней медицины подчёркивают, что в Индостане систематические медицинские труды существовали в очень раннюю эпоху и что значительный объём медицинского знания был накоплен до эпохи Гиппократата. Санскритская традиция указывала на исходную Аюрведу, из которой затем развивались классические труды. Это важно не для спора о первенстве, а для восстановления справедливой картины: Индия не была поздним комментатором чужой науки, а обладала собственной древней системой знания о человеке.

С историей греческой медицины Индию связывают и торговые, и культурные контакты. В историографии медицины неоднократно отмечалось, что античная *Materia Medica* знала растения и вещества восточного и индийского происхождения: сезам, моринга, кардамон, амом, коричник, валериану джатаманси, босвеллию, чёрный и длинный перец, имбирь, кассию, нард, аир ароматический. Эти примеры не доказывают грубого копирования одной системы другой, но убедительно показывают, что древний медицинский мир был связан обменом веществ, знаний и практик.

Не менее важен вопрос о сходстве греческой гуморальной теории и аюрведической модели дош. Здесь требуется осторожность. Было бы неверно механически утверждать, что одна система просто скопировала другую. Но столь же неверно игнорировать сам факт сходства: и греческая, и аюрведическая медицина мыслили здоровье как равновесие внутренних начал и связывали болезнь с нарушением меры. При этом аюрведическая модель дош включена в гораздо более широкую систему, где телесные процессы связаны с гунами, образом жизни, этикой, состоянием ума и терапевтической дисциплиной.

После походов Александра Македонского греко-индийские контакты стали ещё заметнее. Греческие и позднеантичные авторы описывали встречи Александра и его окруже-

ния с индийскими мудрецами, которых называли гимнософистами. Эти сюжеты важны не как легендарное украшение исторического рассказа, а как свидетельство того, что греки видели Индию не только как географическую страну, но и как цивилизацию мудрости, аскезы, философии и внутренней дисциплины.

Исторические факты не следует превращать в упрощённую схему, будто вся греческая медицина была прямым заимствованием из Индии. Но столь же неверно писать историю медицины и психологии так, будто Индия была периферией и не участвовала в формировании древнего знания о человеке. Справедливее говорить о древней, самостоятельной и высокоразвитой индийской системе, о торговых и интеллектуальных контактах, о сходстве медицинских моделей и о возможных линиях преемственности, которые требуют внимательного изучения.

Если медицина Индии была целостной и включала тело, ум, образ жизни, нравственность, обучение врача и дисциплину ученика, то Саттваваджая должна рассматриваться не как поздняя психологическая техника, а как часть древней системы целостного знания о человеке.

2.5. От целостности к фрагментации

Историю психологии можно прочитать как историю постепенной фрагментации образа человека. В древних системах человек часто рассматривался как единство телесного, душевного, нравственного, космического и духовного. В греческой философии также обсуждаются душа, добродетель, разум, страсти, воспитание и смысл жизни. Но в Новое время европейская мысль всё сильнее разделяет субъекта и объект, внутреннее и внешнее, дух и материю. У этого разделения были свои причины: наука стремилась к точности, проверяемости и освобождению от догматизма. Однако в психологии оно породило особую трудность: внутренний субъект всё чаще стал рассматриваться как помеха исследованию.

Декартовская линия, выраженная формулой «я мыслю, следовательно, существую», поставила мышление в центр доказательства бытия. Но ведическая традиция мыслит иначе: сначала есть бытие, сознание, присутствие, а мышление уже возникает внутри них. Человек существует не потому, что мыслит; он может наблюдать мысли именно потому, что не сводится к ним. Эта разница принципиальна. Если мышление становится основанием человека, психология постепенно сосредоточивается на функциях, процессах, схемах и операциях. Если основанием является сознание, тогда нуж-

но спрашивать не только о том, как работают мысли, но и о том, кто их осознаёт.

Современная психология во многом развивалась через специализацию. Это было необходимо: невозможно сразу построить целостную науку обо всём человеке. Пришлось отдельно изучать восприятие, память, эмоции, поведение, развитие, мотивацию, личность, бессознательное, речь, мозг и социальные влияния. Но со временем специализация стала восприниматься как норма самой науки, и целое начало исчезать из поля зрения. В логике Саттваваджая это напоминает мозаику: отдельно изучаются эмоции, когниции, поведение и нейрофизиология, но всё реже звучит вопрос о том, кто именно переживает и что объединяет эти уровни в единое человеческое существование.

Саттваваджая возвращает этот вопрос. Она не отрицает полезность частных исследований, но помещает их внутри большей карты. Поведение важно, но поведение не исчерпывает человека. Мысли важны, но мысли не являются всей психикой. Тело важно, но тело не объясняет сознание полностью. Биография важна, но человек больше своей истории. Социальная среда важна, но она не отменяет внутреннего различия. Саттваваджая не отбрасывает части, а возвращает им место внутри целого.

2.6. Саттваваджая как восстановление целостной психологии

Чтобы понять Саттваваджая как целостную систему психологии, нужно увидеть, что полноценная теория человека должна отвечать не только на вопрос о симптоме, но и на вопросы о природе человека, психики, страдания, нарушения, восстановления, результата и качества самого специалиста.

Многие современные школы раскрывают только отдельные стороны этой картины. Психоанализ исследует бессознательные конфликты, бихевиоризм — поведение, когнитивная психология — мышление и искажения, гуманистическая и экзистенциальная психология — личность, смысл и свободу. Всё это важно, но не всегда складывается в единую антропологическую и онтологическую систему.

Саттваваджая изначально находится внутри такой системы. Человек здесь понимается не как набор симптомов, реакций или когнитивных схем, а как многоуровневое единство тела, индрий, манаса, буддхи, ахамкары, читты, смрити, гун, самскар, васан, дхармы и сознания.

Страдание объясняется не только эмоциональным дискомфортом, конфликтом, когнитивной ошибкой или биохимическим нарушением. Оно возникает тогда, когда человек теряет правильное знание о себе и отождествляется с телом, ролью, эмоцией, желанием, страхом, травмой, чужим мнением, плодом действия или образом будущего. Так возникает адхьяса — ложное наложение. Из неё рождаются рага и двеша, нарушается смрити, ослабевают буддхи, манас теряет устойчивость, а человек начинает жить не из центра, а из объекта.

Поэтому Саттваваджая не нуждается в достройке за счёт современных школ, хотя может вести с ними уважительный диалог. Она имеет собственное учение о читте, самскарах и васанах, собственное понимание буддхи, вивеки и праджня-парадхи, собственную связь дхармы, мокши и высшей цели человека. Современные методы могут быть полезными инструментами, но не должны подменять целостную ведическую антропологию.

Целостность Саттваваджая проявляется в том, что она объясняет, кто страдает, почему ум теряет ясность, как объект получает власть над манасом, как ахамкара присваивает опыт, как самскарны поднимаются из читты, как рага и двеша закрепляют зависимость, как буддхи ослабевают и как смрити возвращает человека к правильному знанию. Поэто-

му Саттваваджая является не набором приёмов, а системой восстановления внутреннего порядка.

Для студента это означает простую вещь: Саттваваджая нужно изучать не как экзотическое дополнение к современной психологии, а как самостоятельную карту человека. Современные школы помогают увидеть отдельные стороны, но Саттваваджая учит видеть целое.

2.7. История психологии как история забывания и возвращения

Если смотреть глубже, историю психологии можно описать как движение между двумя полюсами: забыванием целостности и попытками её восстановить. Сначала человек воспринимается как часть космоса, дхармы, нравственного порядка и духовной реальности. Затем в истории науки усиливается аналитическое разделение: тело отдельно, душа отдельно, ум отдельно, поведение отдельно, мозг отдельно, общество отдельно. Это разделение позволяет многое изучить, но постепенно создаёт иллюзию, что человек действительно состоит из разрозненных частей.

Затем появляются попытки синтеза. Психоанализ пытается связать сознательное и бессознательное. Гуманистическая психология возвращает ценность личности. Экзистенциальная психология напоминает о смысле, свободе и смерти. Трансперсональная психология пытается выйти за пределы эго. Интегральные подходы стремятся собрать разные уровни человеческого опыта. Но все эти попытки часто остаются поздними реконструкциями. Они пытаются восстановить целое после того, как оно уже было разрезано на части.

Саттваваджая важна потому, что она не реконструирует

целостность заново, а исходит из неё. Для неё человек изначально является не набором фрагментов, а единой системой, где тело, прана, чувства, ум, разум, память, эго, действия и сознание связаны. Поэтому Саттваваджая не просто добавляет «духовность» к психологии. Она меняет саму исходную точку. Психология должна начинаться не с симптома и не с поведения, а с правильного понимания человека.

История психологии в этом учебнике будет поэтому не простой хронологией школ, а историей вопроса: как человечество понимало внутреннюю природу человека и почему современная наука, достигнув огромной точности в частностях, снова нуждается в целостной карте. В этой истории Саттваваджая занимает особое место, потому что она соединяет древность и современность: с одной стороны, опирается на ведическую и аюрведическую традицию, а с другой — может быть изложена современным учебным языком, с диагностикой, методологией, практикой и даже аксиоматической моделью.

2.8. Что даёт студенту историческое понимание

Студенту может показаться, что история — это отвлечение от практики. Ему хочется сразу получить методы: как работать с тревогой, гневом, желанием, зависимостью, травмой, усталостью, отношениями. Но без истории он не поймёт, почему Саттваваджая устроена именно так. Он будет воспринимать её как набор терминов, а не как итог большой традиции. История нужна, чтобы увидеть корни метода.

Когда студент понимает историю, он перестаёт думать, что современная психология является единственной возможной формой знания о человеке. Он видит, что можно мыслить иначе: не от симптома к технике, а от человека к причине страдания; не от поведения к коррекции, а от сознания к восстановлению порядка; не от фрагмента к фрагменту, а от целого к частям. Тогда Саттваваджая перестаёт быть для него экзотикой и становится системой.

История также защищает от поверхностного синкретизма. Без исторической глубины человек легко смешивает всё со всем: немного Аюрведы, немного КПТ, немного медитации, немного коучинга, немного нейронауки, немного эзотерики. В результате получается не целостность, а

смесь. Настоящая целостность требует корня. У Саттваваджая этот корень находится в ведическом понимании сознания, в аюрведической модели человека, в учении о гунах, в различении Атмана — глубинного Я-свидетеля — и анатмана, то есть не-Я, в практике восстановления саттвы и смрити.

Наконец, история помогает студенту уважать язык традиции. Замена санскритских терминов западными аналогами может приводить к смысловой деформации: Атман не равен просто «сознанию», буддхи — не просто «интеллекту», саттва — не просто «доброте» или «спокойствию». Историческое понимание показывает, почему термины нужно сохранять. Они являются не украшением, а носителями целой системы различений.

2.9. Итог главы

История психологии как история поиска целостности показывает, что современная наука о человеке не должна замыкаться на последних двух столетиях европейской академической традиции. Лабораторная психология, психоанализ, бихевиоризм, когнитивная наука и нейробиология важны, но они не исчерпывают историю знания о человеке. До них существовали развитые системы понимания ума, сознания, страдания, желания, памяти, самоконтроля и освобождения. Среди них особое место занимает ведическая и аюрведическая традиция.

Саттваваджая Чикитса должна изучаться именно в этом историческом контексте. Она не является случайной техникой, возникшей на окраине Аюрведы. Она представляет собой целостную психологическую систему, где история, философия, антропология, гносеология, этика, диагностика и терапия образуют единое поле. Её задача — восстановить не только психическое здоровье в узком смысле, но и правильное понимание человека как существа, в котором тело, ум, память, разум и сознание должны быть приведены в согласованный порядок.

История нужна студенту для того, чтобы он понял:

Саттваваджая — это не прошлое, которое нужно музейно сохранять, а древняя целостная система, способная дать современности то, чего ей всё чаще не хватает: единую карту человека.

Практическое задание к главе 2

Напишите короткое эссе на одну страницу: «Почему историю психологии нельзя начинать только с Вундта и европейской лабораторной традиции?» В эссе важно показать, что современная академическая психология является важным этапом, но не началом знания о человеке. Затем приведите три причины, по которым Веды, Упанишады, Аюрведа и Сагтваваджая должны быть включены в широкую историю психологии.

Контрольные вопросы

- Почему история психологии не сводится к истории экспериментальной психологии?
- Какую методологическую ошибку создаёт западоцентричное изложение истории науки?
- Почему древнеиндийская традиция важна для понимания психологии?
- В чём отличие целостной системы от набора отдельных методов?
- Почему современная психология переживает кризис целостности?
- Как Саттваваджая восстанавливает связь между философией и терапией?
- Почему санскритские термины нельзя полностью заменить западными аналогами?
- Чем отличается историческая преемственность от простого цитирования древних текстов?
- Почему Саттваваджая не является эклектикой?
- Как историческое понимание помогает будущему специалисту работать глубже?

Краткое резюме

История психологии должна рассматриваться как история человеческого поиска ответа на вопрос о природе сознания, ума, страдания и внутренней свободы. Современная европейская психология дала важные методы и исследования, но не является началом знания о человеке. Ведическая и аюрведическая традиции содержат развитую целостную модель психики, где человек понимается как единство тела, чувств, ума, памяти, разума, эго и сознания. Саттваваджая Чикитса продолжает эту линию и предлагает современному студенту не фрагментарную технику, а целостную карту человека и его исцеления.

Глава 3. Древняя Индия как цивилизация знания о человеке

Ключевые понятия: Веды, Аюрведа, даршаны, шастра, санскрит.

Когда мы говорим о древней Индии в учебнике по Саттваджая Чикитсе, важно сразу избежать двух крайностей. Первая крайность — смотреть на Индию как на музей древностей, где всё интересно только потому, что оно старое. Вторая — воспринимать древнеиндийскую традицию как область мифа, веры и поэтических образов, не имеющую отношения к строгому знанию о человеке. Обе позиции мешают пониманию. Древняя Индия важна для нас не потому, что она древняя сама по себе, и не потому, что она окружена ореолом таинственности, а потому, что в ней была создана одна из самых развитых цивилизаций внутреннего знания: знания о теле, уме, сознании, страдании, освобождении, воспитании, образе жизни и правильном действии.

Историк медицины, обращаясь к индийскому материалу, прямо указывает, что системы философии и медицины индусов следует рассматривать без «оков западных предубеждений», то есть не подгонять их заранее под европейские

схемы и не оценивать только по привычным западным критериям. Для истории психологии это особенно важно. Если мы заранее считаем, что настоящая психология начинается только там, где есть лаборатория, статистика, экспериментальный протокол и университетская кафедра, то мы не сможем увидеть психологическое знание там, где оно выражено другим языком: через шастру, наставление, практику самонаблюдения, дисциплину ума, этику, медицину, йогу и философию сознания.

Древнеиндийская традиция не отделяла вопрос о здоровье от вопроса о жизни, вопрос о жизни — от вопроса о дхарме, вопрос о дхарме — от вопроса о сознании, а вопрос о сознании — от вопроса о конечной цели человека. Поэтому здесь психология не возникала как узкая дисциплина, занимающаяся отдельными психическими процессами. Она была включена в более широкую систему знания, где человек понимался как многослойное существо, находящееся одновременно в телесном, психическом, нравственном, социальном и духовном измерении.

3.1. Почему Индия важна для истории психологии

В западной традиции древнюю Индию долго рассматривали прежде всего как источник религиозных идей, мифов, ритуалов и метафизики. Но такой взгляд неполон. Индийская культура дала не только религиозные тексты, но и сложные системы логики, грамматики, медицины, философии, йоги, этики, педагогики и внутренней дисциплины. В «Истории медицины» древнеиндийский материал представлен не как случайное собрание лечебных приёмов, а как целая профессиональная и образовательная среда: там рассматриваются древняя история индийской медицины, положение мудрецов, образование, обязанности учителей и учеников, обязанности врача и помощников, физиология, космогония, микрокосм, гигиена, хирургия, лекарствоведение и другие разделы. Это показывает, что древнеиндийская медицина была встроена в широкое понимание природы человека.

Для Саттвааджая это имеет принципиальное значение. Психология ума не могла возникнуть в отрыве от такой культуры. Если врач должен был понимать тело, образ жизни, нравственное состояние, пищу, возраст, привычки, среду, склонности и внутренний порядок человека, то работа с умом становилась естественной частью врачевания. Саттва-

ваджая Чикитса не случайно появляется внутри Аюрведы: она отвечает за тот уровень, где болезнь, страдание и нарушение жизни связаны не только с тканями, органами или питанием, но и с тем, как человек воспринимает, желает, помнит, выбирает и отождествляется.

Современный студент часто привык к тому, что медицина и психология разделены: врач занимается телом, психолог — переживаниями, философ — смыслом, духовный наставник — высшей целью. В древнеиндийском подходе такого жёсткого разрыва нет. Конечно, различия между областями знания существовали, но они не разрушали целостную картину. Человек был одним, и потому знание о нём тоже стремилось быть единым. Именно это делает Индию особенно важной для истории психологии: здесь психика не была отделена от образа жизни, от тела, от этики, от сознания и от конечной цели человеческого существования.

3.2. Веда как знание, а не только религиозный текст

Слово «Веда» означает знание. Для современного читателя это важно подчеркнуть, потому что слово «ведический» часто воспринимается либо религиозно, либо эзотерически. Но в контексте Саттваваджая нас интересует прежде всего то, что ведическая традиция стремилась описать порядок реальности и место человека в этом порядке. Она спрашивала не только о том, как совершать ритуал, но и о том, что такое сознание, как возникает мир опыта, почему человек страдает, что такое правильное действие, как устроен ум, какова природа желания и возможно ли освобождение от внутренней обусловленности.

В этом смысле Веда и связанные с ними тексты можно рассматривать как один из древнейших корпусов антропологического и психологического знания. Конечно, это не психология в современном академическом смысле. Там нет лабораторных шкал, стандартизированных опросников и статистических выборок. Но там есть другое: глубокое наблюдение за человеком, языковая точность терминов, практическая дисциплина, связь знания и жизни, передача от учителя к ученику, проверка знания через внутренний опыт.

Особенно важны Упанишады. Если Веды задают широкий священный и космический контекст, то Упанишады поворачивают внимание внутрь. Их вопросы предельно просты и при этом радикальны: что является основой человека, что остаётся, когда меняются тело, чувства, мысли и состояния, кто является свидетелем бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна, что такое Атман — глубинное Я, и как он соотносится с Брахманом — абсолютной недвойственной основой. Эти вопросы имеют не только философское, но и прямое психологическое значение. Если человек принимает себя за тело, мысль, эмоцию, роль или статус, его психика становится зависимой от всех изменений этих объектов. Когда же он начинает различать изменчивое и неизменное, появляется внутренняя опора, без которой невозможна глубокая терапия.

Именно поэтому Саттваваджая не может быть понята без Веданты. Веданта даёт ей высший онтологический горизонт: человек не исчерпывается психическими процессами. Но Саттваваджая не останавливается на метафизическом утверждении. Она спрашивает: как это знание становится терапией? Как оно помогает человеку, который тревожится, гневается, страдает от желания, теряет память о себе, действует вопреки разуму, привязывается к объектам и разрушает свою жизнь? Ответ лежит в соединении Веданты, Йоги, Санкхьи и Аюрведы.

3.3. Шастра как форма системного знания

Для понимания древней Индии нужно правильно понять слово «шастра». Шастра — это не просто «священная книга» и не просто авторитетный текст. Это форма систематизированного знания, предназначенного для обучения, передачи и практического применения. В шастре знание не существует отдельно от дисциплины ученика. Текст предполагает не только чтение, но и усвоение, размышление, практику, проверку и изменение жизни.

Современный учебник тоже является формой шастры в широком смысле: он должен не только сообщить информацию, но и сформировать способ видеть предмет. Если учебник по Саттваваджая просто даст набор терминов, он не выполнит свою задачу. Он должен научить студента видеть человека через систему Саттваваджая: где действует манас, где буддхи, где ахамкара, где читта, где гуны, где рага и двеша, где адхьяса, где потеря смрити, где праджняпарадха, где возможно восстановление саттвы.

В древнеиндийской культуре знание передавалось не как абстрактная информация, а как путь формирования человека. Поэтому так важна фигура учителя. Учитель не только

объяснял текст, но и вводил ученика в способ мышления и образ жизни. В «Истории медицины» среди разделов о древнеиндийской медицине отдельно названы положение и характер мудрецов, образование, обязанности учителей, обязанности учеников, обязанности врача и помощников. Это показывает, что знание понималось как профессиональная, нравственная и личностная дисциплина. Для Саттваваджая это принципиально: трудно лечить ум другого человека, если собственный ум специалиста не прошёл культуру различения.

В современном образовании это часто теряется. Студент может выучить термины, сдать тест и получить документ, но его собственный манас остаётся рассеянным, буддхи — слабой, ахамкара — болезненно чувствительной, читта — переполненной старыми реакциями. В Саттваваджая такое обучение недостаточно. Здесь знание должно постепенно становиться пониманием, а понимание — способом действия. Поэтому учебник не только теоретический, но и воспитательный: он формирует будущего специалиста как носителя более ясного ума.

3.4. Аюрведа как наука о жизни и человеке

Аюрведу часто переводят как «наука о жизни». Это не случайное выражение. Она не ограничивается лечением болезни после её появления. Она изучает условия сохранения здоровья, причины нарушения, природу тела, питание, режим, возраст, климат, поведение, гигиену, сезонные изменения, нравственную жизнь, психические состояния и путь восстановления. Поэтому Аюрведа изначально шире, чем медицина в узком смысле слова.

В «Истории медицины» индийская медицинская традиция представлена как система, включающая космогонию, микрокосм, физиологию, строение тела, склонности и темпераменты, гигиену, фармацию, лекарства, хирургию и врачебную профессию. Уже один этот перечень показывает, что древнеиндийское врачевание мыслило человека не изолированным, а внутри целого: тело связано с космосом, образ жизни связан с состоянием организма, профессия врача связана с этикой, лечение связано с пониманием природы.

Саттваваджая занимает внутри Аюрведы особое место, потому что она обращена к уму. В аюрведической логике ум не является случайным дополнением к телу. Состояние ума

влияет на пищеварение, сон, иммунитет, поведение, отношения, способность соблюдать режим, течение болезни и восстановление. И наоборот: пища, сон, режим, органы чувств, образ жизни и среда влияют на ум. Поэтому Саттваваджая не должна пониматься как психология, оторванная от тела. Это психология внутри науки о жизни.

Здесь появляется важный принцип: нельзя лечить ум, полностью игнорируя тело, и нельзя лечить тело, полностью игнорируя ум. Человек, живущий в хроническом раджасе, может разрушать тело тревогой, спешкой, раздражением, бессонницей и перегрузкой. Человек, погружённый в тамас, может разрушать тело инерцией, перееданием, неподвижностью, отрицанием болезни и отказом от действия. Человек с более саттвичным умом легче соблюдает режим, лучше различает полезное и вредное, быстрее замечает отклонения, ответственнее относится к лечению и меньше зависит от хаотических импульсов.

Именно поэтому Саттваваджая является не отвлечённой философией, а практической частью здоровья. Она помогает человеку восстановить тот внутренний порядок, без которого внешнее лечение часто остаётся нестабильным. Можно назначить диету, но если человек не управляет желанием, он её нарушит. Можно рекомендовать режим сна, но если ум захвачен раджасом, он будет сидеть в телефоне до ночи. Мож-

но объяснить вред привычки, но если буддхи слаб, а васана сильная, знание не перейдёт в действие. Саттваваджая работает именно с этим промежутком между знанием и жизнью.

3.5. Даршаны как карты реальности

Индийская философия развивалась не как отвлечённая игра ума, а как способ видеть реальность. Слово «даршана» буквально связано с видением. Каждая даршана даёт свой способ увидеть мир, человека, познание, страдание и освобождение. Для Саттваваджая особенно важны Санкхья, Йога и Веданта, хотя другие даршаны также создают общий интеллектуальный фон.

Санкхья помогает понять различие Пуруши — сознания-свидетеля — и Пракрити — природы и поля проявленного опыта. Для психологии это означает, что человек должен научиться различать того, кто осознаёт, и то, что осознаётся. Мысль осознаётся, значит, человек не равен мысли. Эмоция осознаётся, значит, человек не равен эмоции. Тело осознаётся, значит, человек не сводится к телу. Такое различие не является бегством от жизни. Наоборот, оно позволяет перестать слепо смешивать себя с каждым состоянием.

Йога даёт метод дисциплины ума. Она показывает, что ум имеет вритти — колебания, движения, формы, которые могут заслонять ясность. Если ум постоянно вращается вокруг объектов, человек не видит себя и мир правильно. Практика нужна не ради необычных состояний, а ради устойчивости,

различения и освобождения от автоматизма.

Веданта раскрывает недвойственную основу сознания. Она задаёт высшую рамку, в которой Атман не является временной личностной конструкцией. Для Саттваваджая это особенно важно, потому что без высшего понимания «я» терапия рискует свестись к улучшению эго. Человек станет более адаптированным, более уверенным, более успешным, но не обязательно более свободным. Саттваваджая же стремится не просто укрепить личность, а вернуть ей правильное место относительно глубинной природы сознания.

Таким образом, даршаны дают Саттваваджая философский фундамент. Без Санкхьи трудно понять различение сознания и природы. Без Йоги трудно понять дисциплину ума. Без Веданты трудно понять высший смысл адхьясы и апавады. Без Аюрведы трудно понять терапевтическое применение всего этого к живому человеку.

3.6. Санскрит как язык точных различений

Одной из причин, по которой Саттваваджая трудно полностью перевести на язык современной психологии, является особый статус санскритской терминологии. Санскритские понятия встроены в непротиворечивую систему знания и сохраняют глубокую смысловую точность; одни и те же термины работают в философии, психологии и медицине, обеспечивая терминологическую связность.

Это особенно важно для изучения. Когда мы говорим «манас», его нельзя сразу переводить как «мышление». Манас шире: он воспринимает, сомневается, колеблется, реагирует и связывает органы чувств с внутренней обработкой. Когда мы говорим «буддхи», недостаточно слова «интеллект». Буддхи — это различающий разум, который видит правильное и неправильное, полезное и вредное, истинное и ложное. Когда мы говорим «ахамкара», речь идёт не просто об «эго» в западном смысле, а о принципе присвоения опыта, создающем чувство «я» и «моё». Когда мы говорим «читта», имеется в виду не склад данных, а глубинное поле впечатлений, самскар, васан и психических следов.

Такой язык позволяет точнее видеть внутреннюю жизнь.

Современный человек часто говорит слишком общими словами: «мне плохо», «я тревожусь», «меня накрыло», «я в стрессе», «у меня нет ресурса». Эти слова могут быть полезны для первичного описания, но они недостаточны для диагностики. Саттваваджая учит говорить точнее: что именно произошло? Манас захвачен? Буддхи затемнён? Ахамкара присвоила? Читта подняла старую самскару? Раджас усилился? Тамас накрыл? Смрити потеряна? Рага ведёт к объекту? Двеша заставляет убегать? Такая точность делает терапию глубже.

Санскрит в учебнике нужен не для того, чтобы студент чувствовал себя посвящённым в тайный язык. Он нужен для профессиональной точности. Как врач должен знать анатомические термины, так специалист Саттваваджая должен знать термины внутренней анатомии человека.

3.7. Саттваваджая как наследник целостной индийской науки о человеке

Если собрать сказанное вместе, становится ясно, почему Саттваваджая нельзя рассматривать как изолированную технику. Она наследует целую цивилизационную линию. От Вед она получает понимание знания как пути к истине. От Упанишад — вопрос о природе Атмана и сознания. От Санкхьи — различение сознания и природы. От Йоги — дисциплину ума и метод внутреннего сосредоточения. От Веданты — понимание адхьясы и освобождения от ложной идентификации. От Аюрведы — терапевтический контекст, в котором ум, тело, образ жизни и здоровье связаны. От шастрической культуры — уважение к точному термину, учителю, ученику, практике и преемственности.

Саттваваджая может быть описана как завершённая и целостная ведическая психотерапевтическая парадигма, включающая онтологический, гносеологический, антропологический, этический, методологический, логико-эпистемический, терминологический, историко-философский, диагностический и практический уровни. Это означает, что Саттваваджая не просто говорит: «работайте с умом». Она отвечает

на более широкий ряд вопросов: что такое человек, что такое сознание, как человек познаёт, почему он ошибается, что является нормой, что является нарушением, каковы причины страдания, какими средствами восстанавливается порядок и как специалист должен применять знание в жизни.

Такой подход особенно нужен в наше время. Современный человек часто получает знания фрагментами. От врача — одно, от психолога — другое, от тренера — третье, от духовного учителя — четвёртое, из социальных сетей — пятое. Эти фрагменты могут быть полезны, но без единой карты они не собираются в целое. Саттваваджая даёт такую карту. Она показывает, что здоровье ума связано с ясностью сознания, силой буддхи, чистотой манаса, правильным использованием индрий, состоянием гун, памятью о себе, образом жизни и дхармой.

3.8. Практическое значение темы

Для студента важно понять: когда он изучает Саттваваджая, он входит не в набор техник, а в традицию целостного видения человека. Это требует другого отношения к учёбе. Нельзя просто выучить определения и считать тему освоенной. Нужно постепенно перестроить способ наблюдения.

Если раньше студент видел перед собой «тревожного клиента», теперь он должен учиться видеть: какой объект захватил ум, как движется манас, что происходит с дыханием и телом, какая гуна преобладает, как ахамкара присвоила ситуацию, какие самскары могли активироваться, где ослаб буддхи, какая смрити утрачена, какое действие будет саттвичным. Если раньше он видел «лень», теперь он должен различать тамас, потерю дхармы, страх перед действием, привязанность к плоду, истощение праны или скрытую двешу. Если раньше он видел «желание», теперь он должен спросить: это зрелая санкальпа или крюк желания?

Именно в этом проявляется цивилизационное значение древнеиндийской традиции для современной психологии. Она не просто оставила нам древние тексты. Она оставила способ видеть человека целиком.

Практическое задание к главе 3

Выберите одно современное психологическое понятие: тревога, самооценка, мотивация, травма, зависимость, прокрастинация или эмоциональное выгорание. Попробуйте описать его не западным языком, а через карту Саттваваджая. Укажите, как в этом состоянии могут проявляться манас, буддхи, ахамкара, читта, гуны, рага, двеша, смрити и адхьяса. Затем напишите, чего не хватает обычному современному описанию этого состояния, если оно не учитывает целостную ведическую антропологию.

Контрольные вопросы

- Почему древнюю Индию можно рассматривать как цивилизацию знания о человеке?
- Почему Веда нельзя понимать только как религиозный корпус?
- Что такое шастра и почему эта форма знания важна для Саттваваджая?
- Как Аюрведа связывает тело, ум, образ жизни и терапию?
- Почему Саттваваджая возникает именно внутри аюрведического понимания человека?
- Как Санкхья, Йога и Веданта помогают понять Саттваваджая?
- Почему санскритские термины нельзя полностью заменить современными психологическими словами?
- Чем манас отличается от обычного слова «мышление»?
- Почему буддхи — это не просто интеллект?
- Как древнеиндийская традиция помогает современной психологии восстановить целостность?

Краткое резюме

Древняя Индия важна для истории Саттвааджая потому, что в ней было создано целостное знание о человеке, где тело, ум, сознание, этика, медицина, образ жизни и освобождение рассматривались во взаимной связи. Веды, Упанишады, даршаны, Йога, Веданта и Аюрведа образуют тот фундамент, без которого Саттвааджая нельзя понять правильно. Эта система не является набором техник и не сводится к религиозной вере. Она представляет собой зрелую цивилизационную форму знания о внутреннем человеке, где санскритская терминология, терапевтическая практика и философская глубина соединены в единую карту восстановления ума.

Глава 4. Саттваваджая в системе Аюрведы

Ключевые понятия: дайва-вьяпашрая, юкти-вьяпашрая, саттваваджая, праджняпарадха, психосоматика.

Чтобы понять Саттваваджая Чикитсу правильно, её нельзя вырывать из Аюрведы. Если рассматривать её отдельно, она легко превращается либо в «древнюю психологию», либо в набор техник успокоения ума, либо в духовную практику без клинического и терапевтического контекста. Но в классической аюрведической системе Саттваваджая занимает вполне определённое место: это один из главных способов лечения, направленный на ум, сознание, память, различение, желания, страхи и внутреннюю дисциплину человека.

Аюрведа не является медициной только тела. Она рассматривает жизнь как единство тела, чувств, ума, поведения, питания, среды, времени, нравственного порядка и сознания. Поэтому болезнь в Аюрведе не сводится к локальному нарушению органа или ткани. Она может возникать на разных уровнях: из неправильного питания, нарушения режима, сезонных факторов, подавления естественных потребностей, ошибочного поведения, избытка чувственных впечат-

лений, неправильного использования разума, утраты меры, нарушения дхармы и потери внутренней ясности. Именно поэтому лечение в Аюрведе не может быть только внешним. Оно должно затрагивать тот уровень, на котором возникла причина нарушения.

Саттваваджая относится к той части Аюрведы, которая работает с умом. Но здесь нужно уточнить: «ум» в аюрведическом и ведическом понимании — это не только поток мыслей. Это целая внутренняя система, включающая восприятие, внимание, сомнение, память, желание, отвращение, различение, самоотождествление и способность удерживать правильное направление. Поэтому Саттваваджая лечит не только «плохое настроение» или «тревожные мысли», а нарушение внутреннего управления человеком.

В аюрведической традиции подчёркивается, что Саттваваджая входит в трёхчастную систему лечения вместе с юкти-вьяпашрая и дайва-вьяпашрая; при этом её особенность состоит в прямом воздействии на работу ума, особенно при сложных психосоматических и психических состояниях лёгкой и умеренной выраженности. Это означает, что Саттваваджая нельзя понимать как второстепенный раздел. Она является одной из трёх больших терапевтических опор.

4.1. Брихат-трайи и Лагху-трайи как классическая опора Аюрведы

Говоря о месте Саттваваджая в Аюрведе, важно помнить о классическом корпусе аюрведической литературы. Фундаментом здесь служит Брихат-трайи — великая троица основных аюрведических текстов: Чарака-самхита, Сушрута-самхита и Аштанга-хридая в традиции Вагбхаты. Для Саттваваджаи этот корпус важен не как формальная древность, а как живая опора клинического и антропологического мышления.

Чарака-самхита особенно значима для внутренней медицины, общей теории болезни, врачебной этики, понимания психики, ума, праджняпарадхи и Саттваваджая. Именно здесь особенно ясно видно, что здоровье зависит не только от тела, но и от правильного использования разума, памяти, чувств и образа жизни.

Сушрута-самхита важна прежде всего как великий хирургический и клинический текст. Но её значение не ограничивается хирургией. Она формирует культуру точного врачебного наблюдения, уважение к анатомии, телесной целостности, мармам и профессиональной ответственности врача.

Аштанга-хридая важна как систематизированное изложение восьми разделов Аюрведы и как практический учебный текст. Для студента она ценна ясностью изложения и способностью связывать общие принципы с повседневной врачебной и профилактической практикой.

Наряду с Брихат-трайи существует и Лагху-трайи — малая троица позднейшей аюрведической литературы: Мадхаванидана, Шарангадхара-самхита и Бхавапракаша. Эти тексты особенно важны для диагностики, нидан, фармакологии, рецептур, лекарственных форм и расширения поздней клинической традиции.

Для Саттваваджаи Брихат-трайи важна как фундамент, а Лагху-трайи — как расширение практического клинического горизонта. Первая задаёт базовую карту человека, болезни и терапии, вторая помогает увидеть, как эта карта разворачивается в более поздней диагностической и лечебной практике.

4.2. Три направления терапии в Аюрведе

В классической аюрведической традиции выделяются три основных направления лечебного воздействия: дайва-вьяпашрая, юкти-вьяпашрая и Саттваваджая. Эти три направления не конкурируют между собой. Они отражают разные уровни человеческого существования и разные способы восстановления порядка.

Дайва-вьяпашрая связана с тем уровнем, который современному человеку труднее всего понять без предубеждения. Сюда относятся сакральные, ритуальные, мантрические, кармические и духовно-символические средства. Если говорить простым языком, дайва-вьяпашрая работает с теми слоями жизни, которые не сводятся к прямой рациональной причинности. В древней культуре человек понимал себя не как изолированную биологическую единицу, а как существо, включённое в космический, родовой, нравственный и божественный порядок. Нарушение этого порядка могло переживаться как причина страдания, а восстановление связи с ним — как часть лечения.

Юкти-вьяпашрая — это рациональная терапия. Она ближе всего к тому, что современный человек обычно ожидает

от медицины и натуропатии: питание, лекарства, травы, режим, процедуры, очищение, восстановление Агни, коррекция дош, работа с тканями, образом жизни и телесными причинами болезни. Слово «юкти» указывает на разумное применение средств. Здесь врач анализирует состояние человека и подбирает конкретные методы воздействия.

Саттваваджая — это терапия ума. Она направлена на восстановление власти саттвы над психикой, на укрепление буддхи, возвращение смрити, управление индриями, ослабление раги и двеша, исправление праджняпарадхи и снятие адхьясы. Если юкти-вьяпашрая отвечает на вопрос «что нужно сделать с телом, режимом, питанием и физиологией?», то Саттваваджая отвечает на вопрос «что нужно восстановить в уме, чтобы человек снова мог видеть, выбирать и действовать правильно?».

Эти три направления можно представить как три уровня помощи одному и тому же человеку. Если человек страдает тревогой, юкти-вьяпашрая может включать режим сна, питание, травы, масла, процедуры, работу с Вата-дошей. Дайва-вьяпашрая может включать мантру, молитву, ритуал, обращение к высшему смыслу и восстановление связи с сакральным порядком. Саттваваджая будет работать с тем, как ум порождает тревогу: какой объект захватывает внимание, какие мысли вращаются, какая рага или двеша усиливает со-

стояние, где потеряна буддхи, какие самскары поддерживают реакцию и какая смрити должна быть восстановлена.

4.3. Почему Саттваваджая не заменяет всю Аюрведу

Иногда человек, впервые услышав о силе работы с умом, делает поспешный вывод: если всё начинается в сознании, значит, можно лечить только сознанием, а тело, питание, режим и лекарства вторичны. Такой вывод ошибочен. Аюрведа не мыслит человека как отвлечённое сознание, случайно оказавшееся в теле. Пока человек живёт в воплощённом состоянии, тело, прана, чувства, пища, сон, климат, возраст, сезон и образ жизни имеют значение. Если человек истощён, плохо спит, неправильно питается, живёт в хроническом перенапряжении и разрушает Агни, его ум будет страдать. Манас не существует отдельно от тела.

Саттваваджая не отменяет юкти-вьяпашрая. Напротив, она делает её устойчивой. Человек может получить правильное питание, хороший режим и грамотные процедуры, но если он не умеет управлять желанием, он снова сорвётся. Если он не различает полезное и вредное, он не удержит рекомендации. Если он живёт в раджасе, он будет перегружать себя даже во время лечения. Если он погружён в тамас, он будет избегать действия и оправдывать инерцию. Поэтому Саттваваджая помогает человеку стать способным к лечению.

Точно так же Саттваваджая не отменяет дайва-вьепаш-рая. Для многих людей болезнь, утрата, кризис и психическое страдание связаны не только с физиологией или когнитивной ошибкой, но и с потерей смысла, веры, связи с высшим порядком, с ощущением вины, судьбы, кармы, предназначения или духовной пустоты. Если специалист полностью игнорирует этот уровень, он может многое не увидеть. Саттваваджая может работать с умом, но ум часто нуждается в высшей ориентации. Без неё он начинает служить случайным объектам.

Поэтому правильнее сказать так: Саттваваджая не заменяет Аюрведу, а раскрывает её внутренний психологический центр. Она показывает, что даже самое рациональное лечение требует ясного ума, зрелости буддхи, устойчивой смрити и способности действовать. Без этого человек знает, что полезно, но выбирает вредное. Слышит рекомендации, но не применяет их. Начинает восстановление, но бросает. Понимает причину страдания, но снова идёт к тому же объекту.

4.4. Что именно лечит Саттваваджая

Саттваваджая лечит не «психику вообще». Такое выражение слишком широкое. Её предметом является нарушение внутреннего управления, при котором ум перестаёт быть прозрачным инструментом сознания и становится источником искажений, привязанностей и страдания.

Первый объект её работы — манас. Манас воспринимает, реагирует, сомневается, выбирает между вариантами, движется к приятному и от неприятного. Когда манас находится под влиянием раджаса, он становится беспокойным, возбуждённым, тревожным, жадным до впечатлений. Когда под влиянием тамаса — тяжёлым, спутанным, инертным, закрытым. Саттваваджая помогает манасу вернуться к большей ясности и управляемости.

Второй объект — буддхи. Буддхи различает, что полезно и что вредно, что истинно и что ложно, что нужно делать сейчас, а что является ловушкой. Когда буддхи слабеет, человек может знать правильное, но не выбирать его. Это состояние в Аюрведе связано с праджняпарадхой — ошибкой различающего разума. Саттваваджая укрепляет буддхи через знание, размышление, наставление, самонаблюдение, дисциплину и повторение правильного выбора.

Третий объект — смрити. Смрити — это не просто память о событиях. В терапевтическом смысле это способность удерживать правильное понимание в момент внутреннего давления. Человек может утром ясно понимать, как ему нужно жить, а вечером, под влиянием желания, страха или привычки, забыть всё. Потеря смрити — одна из причин повторения страдания. Саттваваджая возвращает человеку память о том, кто он, что для него полезно, каков его путь и какое действие сейчас является правильным.

Четвёртый объект — ахамкара. Ахамкара присваивает опыт и говорит: «я», «моё», «со мной», «для меня», «против меня». Без ахамкары невозможно обычное функционирование личности, но при её искажении человек начинает принимать временные состояния за себя. «Я тревожный», «я неудачник», «я без этого никто», «меня не любят — значит, я ничтожен», «мой успех — это я», «моё тело — это вся моя ценность». Саттваваджая не уничтожает личность, а помогает увидеть, где ахамкара присвоила лишнее.

Пятый объект — рага и двеша. Рага тянет ум к объекту, обещая счастье. Двеша отталкивает от объекта, обещая безопасность через избегание. Оба механизма делают человека зависимым от внешнего. Саттваваджая учит видеть объект как объект, а не как источник абсолютной полноты или аб-

солютной угрозы.

Шестой объект — адхьяса. Это ложное наложение, при котором человек принимает одно за другое. Он принимает объект за спасение, эмоцию за истину, роль за себя, травму за судьбу, желание за любовь, страх за интуицию, апатию за смирение. Саттваваджая снимает эти наложения через вивекку — различение.

4.5. Саттваваджая и психосоматика

Аюрведическая мысль не разделяет тело и ум так жёстко, как это часто делала новоевропейская медицина. Состояние ума влияет на тело, а состояние тела влияет на ум. Беспокойный ум может усиливать телесные нарушения, а чистота ума и сила буддхи — укреплять здоровье, волю и способность человека жить правильно. Поэтому Саттваваджая особенно важна для понимания психосоматических состояний.

Психосоматика в этом подходе — не упрощённая идея «все болезни от нервов». Такое выражение грубо и часто несправедливо к больному человеку. Болезнь может иметь множество причин: наследственность, инфекции, травмы, питание, токсины, возраст, климат, образ жизни, социальные факторы. Но психика влияет на то, как человек входит в болезнь, как поддерживает её, как реагирует на лечение, как соблюдает рекомендации и насколько способен изменить жизнь.

Например, человек с хроническим нарушением пищеварения может получать правильные рекомендации по питанию. Но если его ум постоянно ищет утешение в еде, если рага к вкусу сильнее буддхи, если стресс разрушает режим, если тамас ведёт к перееданию, а раджас — к спешке и бес-

соннице, то лечение будет неполным. Здесь нужна Саттваваджая: работа с желанием, с привычкой, с эмоциональным утешением через пищу, с потерей смрити и с ошибкой разума, который снова выбирает вредное.

Другой пример — хроническая тревога. Она может проявляться телесно: напряжение, нарушения сна, сердцебиение, спазмы, усталость, расстройство пищеварения. Юкти-вьяпашрая может предложить режим, питание, масла, травы, пранаяму, процедуры. Но если ум продолжает вращаться вокруг будущего, если манас всё время создаёт сценарии угрозы, если ахамкара связывает безопасность с контролем, если буддхи не способен различить реальную опасность и воображаемую, то тревога будет возвращаться. Здесь Саттваваджая работает с самим механизмом тревожного ума.

Таким образом, Саттваваджая в психосоматике отвечает за внутренний контур болезни. Она помогает увидеть, какие психические процессы поддерживают телесное нарушение и какие изменения ума необходимы, чтобы лечение стало глубже.

4.6. Саттваваджая как терапия праджняпарадхи

Одно из ключевых понятий для связи Аюрведы и психологии — праджняпарадха. Это можно перевести как ошибка разума, преступление против мудрости, нарушение различающего знания, когнитивное искажение — если попытаться найти современное выражение. Но важно понять это не морально-обвинительно, а терапевтически. Праджняпарадха происходит тогда, когда человек знает или может знать, что полезно, но действует вопреки этому знанию. Он видит вред, но выбирает его. Он понимает последствия, но игнорирует их. Он слышит внутреннее предупреждение, но подавляет его ради желания, гнева, страха, гордости или инерции.

В современной жизни праджняпарадха встречается постоянно. Человек знает, что ему нужен сон, но сидит в телефоне до ночи. Знает, что пища ему вредит, но ест её ради утешения. Знает, что отношения разрушительны, но возвращается в них из привязанности. Знает, что нужно действовать, но откладывает. Знает, что гнев разрушит разговор, но всё равно говорит из гнева. Знает, что сравнение в социальных сетях делает его несчастным, но продолжает смотреть. Это не просто нехватка информации. Это нарушение связи между знанием и действием.

Саттваваджая является терапией этой связи. Она спрашивает: почему знание не стало силой? Почему буддхи не удержал направление? Что оказалось сильнее различения? Какая рага, двеша, васана или гуна вмешалась? Как восстановить смрити так, чтобы в следующий момент выбора человек помнил не только умом, но всем состоянием: это полезно, это вредно, это моё действие, это моя ловушка.

В этом смысле Саттваваджая ближе не к информационному обучению, а к воспитанию разума. Она не просто сообщает человеку правильное. Она помогает сделать правильное внутренне удерживаемым.

4.7. Почему работа с умом должна быть системной

Многие современные методы предлагают быстрые техники: подышать, переписать мысль, изменить установку, сделать упражнение, переключить внимание. Такие средства могут быть полезны. Но если они применяются без целостной карты, они дают временный эффект. Саттваваджая не отрицает техник, но подчиняет их системе.

Если ум тревожен, можно дать дыхательную практику. Но нужно также понять, что питает тревогу: раджас, страх будущего, привязанность к контролю, старая самскара, нарушение сна, избыток цифровых впечатлений, ослабленный буддхи, потеря смрити или реальная жизненная неопределённость. Если человек зависим от объекта, можно рекомендовать ограничение контакта. Но нужно также понять, какую полноту он ищет в объекте, какую пустоту пытается закрыть, какая ахамкара связана с этим объектом, какой плод он приобрёл заранее. Если человек в тамасе, можно призывать его к активности, но нужно понять, это инерция, истощение, скрытый страх, отсутствие дхармы, подавленный гнев или потеря смысла.

Системность означает, что терапевт не лечит только внеш-

ний симптом. Он видит внутреннюю структуру состояния. В этом и заключается профессиональное отличие специалиста Саттваваджая. Он не просто знает термины. Он умеет видеть, как они работают в живом человеке.

4.8. Саттваваджая и роль специалиста

Специалист, работающий в логике Саттваваджая, должен быть не только носителем информации. Он должен сам развивать саттву, буддхи, смрити и вивеку. Это требование может показаться строгим, но оно естественно. Нельзя помогать человеку различать, если сам специалист полностью захвачен своими рагами и двешами. Нельзя учить управлению умом, если собственный манас хаотичен. Нельзя говорить о смрити, если сам специалист забывает этику, границы и ответственность.

В Аюрведе фигура врача всегда была связана не только с техникой, но и с качеством личности. В «Истории медицины» среди разделов о древнеиндийской медицине отдельно выделяются обязанности врача, помощников, учителей и учеников, что показывает: знание рассматривалось как профессионально-нравственная дисциплина, а не просто набор приёмов. Для Саттваваджая это особенно значимо, потому что работа с умом другого человека требует чистоты намерения, точности слова, терпения, уважения и способности не усиливать зависимость клиента от терапевта.

Специалист Саттваваджая не должен становиться объектом новой привязанности. Его задача — не подменить со-

бой буддхи человека, а помочь укрепить буддхи. Не создать культ личности, а вернуть человеку способность видеть. Не внушить готовую картину, а провести к различению. Не подавить эмоции клиента, а помочь понять их происхождение. Не разрушить личность, а вернуть ей правильное место в целостной системе человека.

4.9. Саттваваджая как основа интегративной практики

Для студентов РИИН особенно важно понять, что Саттваваджая может стать центром интегративной практики натуропата, аюрведического консультанта и специалиста по восстановлению здоровья. В реальной работе человек редко приходит с одной чистой проблемой. Он может жаловаться на усталость, лишний вес, тревогу, бессонницу, переедание, раздражительность, потерю смысла, боли в теле, проблемы в отношениях и отсутствие дисциплины одновременно. Если специалист видит только питание, он упустит ум. Если видит только эмоции, упустит тело. Если видит только тело, упустит дхарму. Если видит только духовность, может проигнорировать режим, сон и медицинские риски.

Саттваваджая помогает собрать эти уровни. Она задаёт вопрос: какой внутренний порядок нарушен? Что должно быть восстановлено сначала? Иногда человеку нужно начать с тела: сон, питание, очищение, снижение перегрузки. Иногда с ума: уменьшить раджас, убрать избыток впечатлений, восстановить дыхание и внимание. Иногда с буддхи: признать ошибку выбора. Иногда со смрити: вернуть память о цели. Иногда с дхармы: понять, ради чего он вообще живёт и действует.

Поэтому Саттваваджая не является отдельной «психологической добавкой» к натуропатии. Она может стать её внутренним управляющим принципом. Она помогает специалисту не просто назначать средства, а понимать, почему человек болеет, почему не выполняет рекомендации, почему возвращается к вредному, почему теряет мотивацию, почему его ум сопротивляется исцелению.

4.10. Итог главы

Саттваваджая Чикитса занимает в Аюрведе особое место как терапия ума и внутреннего управления человеком. Она связана с двумя другими направлениями лечения — дайва-вьепашрая и юкти-вьепашрая, но имеет собственную область: восстановление саттвы, буддхи, смрити, вивеки, управление индриями, работа с рагой, двешей, адхьясой и праджняпарадхой.

Она не заменяет телесное лечение, режим, питание, процедуры и медицинское наблюдение, но делает их более устойчивыми, потому что работает с тем уровнем, где человек выбирает, соблюдает, срывается, забывает, оправдывает, желает, боится и действует. Именно поэтому без Саттваваджая любое оздоровление может остаться внешним, а с ней терапия получает доступ к самому центру человеческого поведения.

Практическое задание к главе 4

Выберите одну привычку, которую человек обычно не может изменить, хотя понимает её вред: переедание, поздний сон, зависимость от телефона, откладывание дел, вспышки гнева, возвращение в разрушительные отношения или отказ от физической активности. Разберите её в трёх направлениях Аюрведы: какие меры могла бы предложить юкти-вьяпашрая; какой смысловой, ритуальный или духовный уровень могла бы затронуть дайва-вьяпашрая; что должна сделать Саттваваджая на уровне манаса, буддхи, ахамкары, читты, смрити, раги и двешы.

Контрольные вопросы

- Какое место занимает Саттваваджая в системе Аюрведы?
- Чем Саттваваджая отличается от юкти-вьяпашрая?
- Чем Саттваваджая отличается от дайва-вьяпашрая?
- Почему Саттваваджая не заменяет телесное лечение?
- Что означает терапия ума в аюрведическом смысле?
- Какие уровни психики являются объектом работы Саттваваджая?
- Почему праджняпарадха является ключевым понятием для понимания болезни?
- Как Саттваваджая помогает удерживать рекомендации по режиму и питанию?
- Почему специалист Саттваваджая должен работать с собственным умом?
- Как Саттваваджая может стать центром интегративной практики натуропата и аюрведического консультанта?

Краткое резюме

Саттваваджая Чикитса — это аюрведическая терапия ума, направленная на восстановление саттвы, различения, памяти, внутренней дисциплины и правильного отношения к объектам. Она действует вместе с рациональной терапией юкти-вьяпашрая и сакрально-символической терапией дай-ва-вьяпашрая, но отвечает за особый уровень — способность человека видеть, выбирать и действовать правильно. Её значение особенно велико там, где болезнь или страдание поддерживаются желанием, страхом, потерей смрити, ошибкой буддхи, рагой, двешей и ложным отождествлением.

Глава 5. Даршаны как философская основа Саттваваджая

Ключевые понятия: даршаны, санкхья, йога, ньяя, веданта.

Саттваваджая нельзя понять только как раздел Аюрведы, если не увидеть её философские основания. Простыми словами: книга учит не только методам, но и способу видеть человека. Даршаны здесь нужны именно для этого: они показывают, как индийская традиция различает познание, ошибку, сознание, природу, действие и освобождение.

Для новичка это особенно важно. Без философского основания Саттваваджая легко превращается в набор техник: немного дыхания, немного самонаблюдения, немного контроля чувств. С даршанами становится ясно, почему все эти методы вообще работают и какое место они занимают в общей системе.

Индийские даршаны не следует понимать как набор конкурирующих мнений, где каждая школа просто спорит с другой. Конечно, между ними есть различия, иногда очень се-

рьёзные. Но для Саттваваджати важнее другое: каждая даршана помогает увидеть определённый аспект человека и мира. Ньяя помогает понять познание, доказательство и ошибку. Вайшешика учит различать категории реальности. Санкхья даёт карту сознания и природы. Йога показывает метод дисциплины ума. Миманса раскрывает значение действия, долга и правильного исполнения. Веданта ставит высший вопрос о Брахмане, Атмане, адхьясе и освобождении. Вместе они создают интеллектуальную среду, без которой Саттваваджая теряет глубину.

5.1. Зачем психологу нужны даршаны

Современному студенту может показаться, что философия — это что-то далёкое от практики. Он хочет знать, как работать с тревогой, гневом, зависимостью, прокрастинацией, психосоматикой или потерей смысла. Но без философии он не поймёт, что именно он лечит. Если специалист не знает, что такое человек, что такое ум, что такое сознание, что такое норма, что такое ошибка познания и что считается исцелением, он будет пользоваться методами вслепую.

Любая психотерапия опирается на скрытую философию. Даже когда специалист говорит, что он «просто работает с симптомом», за этим всё равно стоит определённое представление о человеке. Если человек понимается как биологический организм, терапия будет одной. Если как система поведения — другой. Если как набор когнитивных схем — третьей. Если как личность, ищущая смысл, — четвёртой. Если как сознание, ошибочно отождествившееся с временными состояниями, — пятой. Поэтому философия не является украшением практики. Она определяет, что специалист видит перед собой.

Саттваваджая исходит из того, что человек не сводится ни к телу, ни к мыслям, ни к эмоциям, ни к социальной роли, ни

к биографии. Он является многослойной системой, в которой тело, индрии, манас, буддхи, ахамкара, читта и сознание находятся в определённой иерархии. Если эта иерархия нарушена, возникает страдание. Если она восстанавливается, ум становится яснее, а человек получает возможность жить не из реакции, а из различения. Именно такое понимание невозможно построить без философского основания.

Даршаны дают студенту не отвлечённые идеи, а карту. Они отвечают на вопросы, которые лежат под любой терапевтической практикой: как человек познаёт, почему ошибается, что является причиной страдания, что такое действие, что такое свобода, как отличить наблюдателя от наблюдаемого, как успокоить ум, как восстановить связь с истиной. Поэтому изучение даршан — это не исторический факультатив, а подготовка мышления специалиста.

5.2. Ньяя: логика, познание и ошибка

Ньяя — это даршана логики, доказательства и правильного познания. Для Саттваваджая она важна потому, что страдание часто связано не только с эмоцией, но и с ошибкой познания. Человек видит ситуацию не такой, какова она есть, а через призму страха, желания, прошлого опыта, ожиданий, обиды или ложной идентификации. Поэтому терапия ума должна включать не только успокоение, но и восстановление правильного видения.

В современной психологии этому отчасти соответствует работа с когнитивными искажениями. Например, человек делает поспешное обобщение: «один раз не получилось — значит, у меня никогда не получится». Или читает мысли другого: «он молчит — значит, презирует меня». Или катастрофизует: «если я ошибусь, всё разрушится». Но Ньяя даёт более широкий принцип: нужно понять, каким образом знание становится достоверным и каким образом оно искажается.

Для Саттваваджая это имеет прямое значение. Буддхи должен различать, но он может быть затемнён. Манас может приносить впечатления, но не всегда верно их обрабатывает. Ахамкара может присваивать событие и делать его угро-

зой для «я». Читта может поднимать старые самсары, и человек будет воспринимать настоящее через прошлое. Поэтому специалист Саттваваджая должен уметь задавать вопросы: что реально воспринято? что добавлено умом? что присвоила ахамкара? где факт, а где наложение? где верёвка, а где змея?

Ньяя учит уважать различие. Она помогает понять, что не всякое переживание является истиной. Человек действительно переживает страх, но объект страха может быть неправильно понят. Он действительно чувствует обиду, но его интерпретация ситуации может быть ошибочной. Он действительно ощущает желание, но вывод «без этого я не буду счастлив» может быть ложным. Поэтому в Саттваваджая важно не отрицать переживание, а исследовать его познавательную основу.

5.3. Вайшешика: категории и различение уровней реальности

Вайшешика известна как система категорий. Она стремится различать виды реальности, свойства, действия, общее, особенное, связь и другие категории. На первый взгляд это кажется далёким от психотерапии. Но для Саттваваджая способность различать категории чрезвычайно важна. Большая часть внутреннего страдания возникает потому, что человек смешивает разные уровни: факт и оценку, тело и «я», эмоцию и истину, желание и необходимость, роль и сущность, временное состояние и постоянную природу.

Например, человек говорит: «Я разрушен». Но если уточнить, можно увидеть, что разрушена не его сущность, а образ будущего, ожидание, роль, отношение, социальная форма или представление о себе. Если он не различает эти уровни, то временное событие переживается как онтологическая катастрофа. Вайшешика учит самому навыку категориального различения: что именно перед нами, к какому уровню это относится, какое свойство имеет, с чем связано, а с чем не должно смешиваться.

В терапии это превращается в очень практический навык. Когда человек говорит: «Я неудачник», специалист дол-

жен помочь различить: есть конкретное действие, есть его результат, есть оценка результата, есть чувство, есть старая самскара, есть присвоение ахамкарой, есть общий вывод о себе. Ошибка возникает тогда, когда всё это сливается в одну массу. Саттваваджая возвращает различения, а значит, ослабляет адхьясу.

Категориальное мышление важно и для диагностики гун. Саттва, раджас и тамас — это не моральные ярлыки, а качества состояния. Если человек активен, это ещё не значит, что он саттвичен; активность может быть раджасической. Если человек спокоен, это ещё не значит, что он в саттве; это может быть тамасическая вялость. Если человек говорит о духовности, это ещё не значит, что он действует из вивеки; иногда это может быть форма бегства от ответственности. Без точных категорий специалист легко ошибается.

5.4. Санкхья: Пуруша, Пракрити и карта проявленного человека

Санкхья имеет особое значение для Саттваваджая, потому что она даёт одну из главных карт различения сознания и природы. В самом простом виде Санкхья различает Пурушу и Пракрити. Пуруша — сознающий свидетель, принцип осознания. Пракрити — природа, поле проявления, включающее гуны, ум, чувства, тело и весь изменчивый мир опыта. Для психологии это различение фундаментально: человек должен научиться видеть, что он осознаёт состояния, но не сводится к ним.

Если эмоция наблюдается, значит, есть тот, кто её наблюдает. Если мысль приходит и уходит, значит, человек не равен мысли. Если тело меняется, болеет, стареет, но опыт «я есть» сохраняет свою непрерывность, значит, тело не истощает человека. Это не означает презрения к телу или миру. Это означает восстановление правильной иерархии. Пракрити не отрицается; она перестаёт быть ошибочно принятой за высшее «я».

Санкхья также даёт Саттваваджая язык гун. Саттва, раджа и тамас — три качества Пракрити, через которые проявляется психика. Саттва даёт ясность, лёгкость, гармонию,

способность видеть. Раджас даёт движение, стремление, возбуждение, беспокойство. Тамас даёт тяжесть, инерцию, затемнение, сопротивление и неподвижность. При преобладании тамаса человек склонен к апатии и страху, при возрастании раджаса — к тревоге и беспокойству, а усиление саттвы даёт уму чистоту и равновесие.

Для терапии это бесценно. Вместо того чтобы описывать человека только словами «тревожный», «ленивый», «агрессивный», «зависимый» или «рассеянный», Саттваваджая смотрит на качество психической энергии. Тревога часто связана с раджасом. Апатия — с тамасом. Ясное сострадание — с саттвой. Импульсивная страсть — с раджасом. Тупое отрицание проблемы — с тамасом. Спокойная решимость — с саттвой, поддержанной правильным раджасом. Это делает диагностику более тонкой.

Санкхья также помогает понять, почему работа с умом не может быть сведена к морализаторству. Если человек в тамасе, бесполезно просто требовать от него высокой ясности. Сначала нужно уменьшить инерцию, восстановить движение, сон, питание, прану, свет, простые действия. Если человек в раджасе, бесполезно сразу требовать глубокого покоя; нужно упорядочить движение, убрать избыток стимулов, направить энергию. Если саттва слаба, нужно создать условия для её роста. Так философия становится практиче-

ской диагностикой.

5.5. Йога: дисциплина ума и прекращение колебаний

Если Санкхья даёт карту, то Йога даёт метод. В классическом определении Йога связана с прекращением колебаний читты. Для Саттваваджая это один из центральных принципов. Ум страдает не только потому, что в нём есть содержание, а потому, что он теряет прозрачность. Его вритти — волны, движения, формы, реакции — становятся настолько сильными, что человек перестаёт видеть реальность и себя ясно.

Йога учит, что ум можно дисциплинировать. Но дисциплина здесь не означает грубое подавление. Речь идёт о последовательном восстановлении порядка: этика, образ жизни, тело, дыхание, чувства, внимание, медитация, устойчивое созерцание. Поэтому восьмеричный путь Йоги важен для Саттваваджая не как отдельная религиозная практика, а как методическая карта стабилизации ума.

Особенно важны пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи. Пратьяхара — это отведение чувств от объектов, точнее, восстановление свободы чувств от их автоматического подчинения внешним стимулам. В современном мире пратьяхара становится особенно актуальной. Телефон, реклама, со-

циальные сети, новости, музыка, еда, визуальные образы постоянно тянут индрии наружу. Манас всё время получает впечатления, читта записывает следы, раджас усиливается, смрити слабеет. Без пратьяхары человек не владеет своим вниманием.

Дхарана — удержание внимания. Дхьяна — более непрерывное созерцание. Самадхи — глубокая собранность, где ум перестаёт искажать объект. В терапевтическом контексте эти состояния можно понимать постепенно: сначала человек учится не быть полностью рассеянным; затем удерживать внимание; затем наблюдать состояние без немедленно-го слияния с ним; затем всё глубже возвращаться к ясности. Саттваваджая использует этот принцип в работе с эмоциями, желаниями и страхами.

Йога также показывает, что без практики знание остаётся слабым. Человек может понимать, что он не должен идти за разрушительным желанием, но в момент контакта с объектом манас снова побежит туда. Поэтому нужно тренировать внимание, дыхание, чувства, память, различение. Саттваваджая не является только беседой. Это воспитание внутреннего инструмента.

5.6. Миманса: действие, дхарма и сила правильного исполнения

Миманса часто воспринимается как школа ритуального действия и толкования ведических предписаний. Для Саттваваджая она важна прежде всего как напоминание: знание должно быть связано с действием. Человек может иметь хорошие идеи, глубокие переживания, красивые намерения, но если они не переходят в правильное действие, внутренний порядок не восстанавливается.

В психологии это особенно важно. Многие люди страдают не от отсутствия информации, а от разрыва между знанием и действием. Они знают, что нужно спать раньше, но не спят. Знают, что нужно прекратить токсичное общение, но продолжают. Знают, что нужно двигаться, учиться, лечиться, просить помощи, соблюдать режим, но откладывают. Саттваваджая рассматривает этот разрыв через праджняпарадху, рагу, двешу, васаны, тамас и ослабление смрити. Но Миманса напоминает: правильное действие имеет самостоятельную силу.

Дхарма в таком контексте — не просто моральная заповедь. Это правильный порядок действия, соответствующий природе человека, ситуации, обязанности, цели и высшему

смыслу. Если человек действует против дхармы, его психика теряет опору. Если он действует согласно дхарме, даже трудное действие может укреплять его. Поэтому Саттваваджая должна помогать не только анализировать ум, но и возвращать человека к действию.

Здесь важно различать желание и санкальпу. Желание может быть рассеянным, эмоциональным, зависимым от объекта. Санкальпа — это намерение, прошедшее через буддхи и связанное с действием. Миманса помогает понять, что внутреннее состояние проверяется исполнением. Если человек говорит, что хочет выздороветь, но не выполняет режим, его желание ещё не стало санкальпой. Если он говорит, что ищет истину, но не готов менять поведение, знание не стало дхармой.

5.7. Веданта: Атман, Брахман и снятие адхьясы

Веданта даёт Саттваваджая высшее основание. Если Санкхья помогает различить сознание и природу, а Йога даёт метод дисциплины ума, то Веданта раскрывает главный корень страдания: человек принимает себя за то, чем он в абсолютном смысле не является. Он отождествляется с телом, умом, эмоцией, ролью, историей, успехом, травмой, желанием или страхом. Это и есть адхьяса — ложное наложение не-Атмана на Атман.

Для Саттваваджая эта идея имеет прямое терапевтическое значение. Пока человек ищет окончательную полноту во временном объекте, он неизбежно попадает в зависимость. Отношения, деньги, тело, признание, социальная роль, духовный статус или плод действия могут быть важны на своём уровне, но ни один из этих объектов не может стать абсолютной основой «я». Когда объект получает такое значение, возникают рага, двеша, страх потери, зависть, напряжение и утрата смрити.

Веданта вводит различие между Атманом и анатманом, истинным Я и тем, что не является истинным Я. Это различие нельзя понимать как презрение к жизни. Сказать «я не

тело» не значит не заботиться о теле. Сказать «я не эмоция» не значит подавлять эмоцию. Сказать «я не роль» не значит отказаться от обязанностей. Это означает вернуть каждому уровню его место: тело лечить, эмоции понимать, роль исполнять, но не принимать их за окончательную сущность человека.

Здесь важно различать вьявахарический и парамартхический уровни. На вьявахарическом уровне существуют тело, индрии, манас, буддхи, ахамкара, читта, индивидуальный субъект, действие, страдание и терапия. Именно здесь работает специалист Саттваваджая. Парамартхика указывает на предельную недвойственную реальность, где сама субъект-объектная структура снимается. Поэтому Саттваваджая как терапия действует внутри относительного опыта, но направлена к апаваде — снятию ложных отождествлений.

Эта логика может быть выражена через учебную формулу $X = 0 + A$, где 0 указывает на чистое сознание как основание, А — наслоения адхьясы, а X — обусловленное «я». Формула не описывает буквальное изменение Брахмана или сознания. Она нужна только как педагогическая модель: чистое сознание не становится связанным само по себе; связанность возникает на уровне ошибочного отождествления.

Веданта помогает понять, почему Саттваваджая не сво-

дится к улучшению личности. Современная терапия часто стремится укрепить самооценку, адаптацию и эмоциональную регуляцию. Всё это может быть полезно, но Саттваваджая идёт глубже: она спрашивает, кто именно нуждается в признании, кто боится, кто желает, кто страдает от роли и кто наблюдает все эти состояния. Её цель — не просто более успешная ахамкара, а восстановление правильного отношения между личностью, умом, действием и глубинной основой сознания.

Так Веданта становится не отвлечённой метафизикой, а терапевтической рамкой. Она учит видеть, где временное было принято за абсолютное, где объект стал ложным центром, где ахамкара присвоила лишнее и где необходимо снять наложение. В этом смысле апавада — не уничтожение мира, а возвращение реальности её правильного места: верёвка остаётся верёвкой, а воображаемая змея исчезает.

5.8. Как даршаны соединяются в Саттваваджая

Теперь можно увидеть, что Саттваваджая не берёт идеи из даршан случайно. Она соединяет их функционально.

От Ньяи она получает уважение к правильному познанию и анализу ошибки. Это нужно, чтобы отличать факт от наложения, переживание от истины, вывод от реальности.

От Вайшешики она получает навык различения категорий. Это помогает не смешивать тело и Я, эмоцию и сущность, желание и необходимость, роль и природу.

От Санкхьи она получает карту Пуруши, Пракрити и гун. Это даёт основу для диагностики состояний и различения свидетеля и проявленного поля.

От Йоги она получает метод дисциплины ума, работу с вритти, чувствами, вниманием, дыханием и сосредоточением.

От Мимансы она получает уважение к действию, дхарме, обязанности и точному исполнению.

От Веданты она получает высшую рамку: Атман, Брахман, адхьяса, апавада, вивека, освобождение.

Аюрведа соединяет всё это с терапией живого человека. Поэтому Саттваваджая можно назвать не отдельной техникой, а терапевтическим применением ведической философской антропологии к страданию ума.

5.9. Практическое значение для студента

Студенту не нужно становиться профессиональным историком индийской философии, чтобы применять Саттваваджая. Но он должен понимать, откуда растут её понятия. Без Ньяи он будет путать переживание с истиной. Без Вайшешики — смешивать уровни. Без Санкхьи — не поймёт гун и различения сознания и природы. Без Йоги — не будет метода дисциплины ума. Без Мимансы — потеряет связь знания с действием. Без Веданты — сведёт Саттваваджая к улучшению личности, забыв о снятии адхьясы.

В практической работе это можно представить так. К человеку приходит тревога. Ньяя помогает спросить: достоверно ли восприятие угрозы? Вайшешика помогает различить: что является фактом, что мыслью, что телесной реакцией, что прогнозом? Санкхья помогает увидеть раджас в уме и связь манаса с объектом. Йога предлагает метод стабилизации внимания и дыхания. Миманса возвращает к правильному действию: что должно быть сделано сейчас? Веданта помогает не отождествляться полностью с тревогой и увидеть её как состояние, а не как сущность «я». Аюрведа добавляет режим, питание, сон, телесное восстановление и коррекцию дош. Саттваваджая соединяет всё это в терапевти-

ческую карту.

Именно поэтому даршаны — не теория ради теории. Они учат специалиста видеть глубже.

Практическое задание к главе 5

Выберите одну ситуацию из жизни: тревога перед важным событием, обида, сильное желание, прокрастинация, конфликт, зависть или страх неудачи. Разберите её через шесть даршан. С точки зрения Ньяи определите, где могла быть ошибка познания. С точки зрения Вайшешики разделите факт, оценку, эмоцию, телесную реакцию и вывод о себе. С точки зрения Санкхьи определите преобладающую гуну. С точки зрения Йоги предложите способ стабилизации ума. С точки зрения Мимансы сформулируйте правильное действие. С точки зрения Веданты определите, с чем произошло ложное отождествление.

Контрольные вопросы

— Что означает слово «даршана»?

— Почему Саттваваджая нельзя понять без философской основы?

— Как Ньяя помогает в терапии ума?

— Как Вайшешика помогает различать уровни психического опыта?

— Какое значение имеет Санкхья для понимания Пуруши, Праkritи и гун?

— Почему Йога является методической основой дисциплины ума?

— Как Миманса связана с действием и дхармой?

— Почему Веданта является высшей онтологической рамкой Саттваваджая?

— Чем адхьяса отличается от обычной ошибки мышления?

— Как даршаны соединяются в практической работе специалиста Саттваваджая?

Краткое резюме

Даршаны являются философским основанием Саттваваджая Чикитсы. Ньяя учит правильному познанию и анализу ошибки, Вайшешика — различению категорий, Санкхья — различению сознания и природы, а также пониманию гун, Йога — дисциплине ума, Миманса — правильному действию и дхарме, Веданта — различению Атмана и анатмана, снятию адхьясы и возвращению к истинной природе сознания. В Саттваваджая эти направления не существуют как отвлечённая философия, а становятся основой диагностики, терапии и внутреннего восстановления человека.

Глава 6. От души к поведению: как западная психология потеряла целое

Ключевые понятия: психе, редукционизм, бихевиоризм, психоанализ, когнитивная психология.

Чтобы понять значение Саттваваджая для современного студента, полезно увидеть путь западной психологии без полемики и без поклонения. Современная психология дала много знаний о частях человека, но часто оставляет открытым вопрос о целом. Именно на этом фоне Саттваваджая становится особенно понятной: она предлагает не ещё одну технику, а общую карту человека.

Поэтому сравнение с западной психологией в книге нужно не ради спора, а ради трезвого различения. Студент должен уметь видеть, что каждая школа что-то освещает хорошо, но не каждая удерживает тело, внимание, память, желание, этику, дхарму и сознание в одной системе.

Западная психология потеряла целое не сразу. Сначала она была частью философии души, затем стала добиваться научной точности и всё сильнее ориентировалась на то, что

можно измерить извне. Это дало большую пользу, но имело цену: всё труднее стало говорить о душе, сознании и субъекте как о центре внутренней жизни. В результате психология всё чаще занималась поведением, реакциями, схемами и мозговыми процессами, оставляя открытым вопрос о целом человеке.

6.1. От психе к психологии без души

Само слово «психология» связано с греческим понятием «психе», которое традиционно переводится как душа. В исходном смысле психология должна была быть знанием о внутренней жизни человека: о том, что чувствует, мыслит, страдает, ищет смысл и переживает себя. Но по мере становления современной науки предмет психологии постепенно изменился. Душа оказалась слишком трудной для измерения, поэтому внимание стало смещаться к тому, что можно наблюдать, фиксировать и проверять: ощущениям, реакциям, поведению, функциям, когнитивным процессам и мозговым коррелятам.

В этом был свой прогресс. Психология стала точнее, научилась исследовать восприятие, память, внимание, обучение, поведение, развитие, эмоции и влияние нервной системы. Но вместе с точностью появилась опасность: измеряемое стало подменять главное. То, что легче зарегистрировать, стало казаться более реальным. Поведение легче наблюдать, чем сознание, поэтому поведение стало центральным. Нейронную активность легче фиксировать, чем смысл, поэтому мозг начал восприниматься как более научный предмет, чем переживание. Тестовые ответы легче обработать, чем внутреннюю борьбу человека, поэтому тест иногда стал казаться

более надёжным путём к пониманию, чем внимательная беседа и наблюдение за жизнью.

Так возникла психология, которая многое знает о проявлениях психики, но не всегда решается говорить о её основе. Она описывает эмоции, но не всегда отвечает, кто их переживает. Изучает мышление, но не всегда спрашивает, кто наблюдает мысль. Говорит о личности, но часто смешивает её с набором черт, ролей и поведенческих паттернов. Исследует сознание, но нередко пытается вывести его из процессов, которые сами становятся известны только потому, что уже даны в сознании.

Для Саттваваджая это принципиально. Человек не сводится к поведению, когнитивным схемам, биографии, телу или мозговым процессам. Всё это важно, но является только частью более широкой системы. Внутренний субъект опыта не может быть полностью вынесен за скобки, потому что именно он страдает, желает, боится, ошибается, отождествляется и ищет освобождения.

Поэтому различие между западной и индийской картой не нужно превращать в спор «кто прав». Западная психология дала большую точность в исследовании отдельных процессов. Индийская традиция сохранила другую оптику: человек понимается как многоуровневый континуум тела, праны,

индрий, манаса, буддхи, ахамкары, читты и сознания. Здесь центральна не только связь психики и тела, но и различение обусловленного опыта и глубинной основы сознания.

Саттваваджая начинается именно с этого различения. Она спрашивает не только о том, что человек делает и какие мысли у него возникают, но и о том, кто воспринимает, кто желает, кто страдает, кто присваивает опыт и кто может увидеть это присвоение. Без такого вопроса психология остаётся полезной в частностях, но неполной в понимании человека как целого.

6.2. Картезианский перелом: «Я мыслю» и «Я есть»

Одним из важнейших поворотов западной мысли стал картезианский принцип: «я мыслю, следовательно, существую». В истории философии эта формула имела огромное значение. Декарт искал несомненное основание знания и нашёл его в акте мышления. Если я сомневаюсь, значит, я мыслю; если мыслю, значит, существую. Для европейской науки это стало мощным шагом: субъект получил основание в мышлении, а мир стал объектом рационального исследования.

Но для Саттваваджая здесь есть тонкая проблема. Если существование человека обосновывается мышлением, то мышление становится центральной мерой «я». Тогда человек начинает понимать себя прежде всего как мыслящее существо. Ведическая традиция предлагает иной порядок: я существую, поэтому мышление возможно. Если сказать в стиле Декарта: «я существую, следовательно, мыслю». Бытие, сознание первичны, а мысль является одним из состояний, возникающих в поле сознания. Мысль приходит и уходит, а факт осознания остаётся. Даже когда мыслей мало, как в глубоком покое или в промежутке между мыслями, присутствие не исчезает. Даже когда человек говорит: «у ме-

ня не было мыслей», кто-то затем знает это отсутствие.

Для психологии это различие принципиально. Если я равен мышлению, тогда изменение мыслей становится главным путём изменения человека. Это частично верно на практическом уровне: мысли действительно влияют на эмоции и поведение. Но если я глубже мышления, тогда терапия не может ограничиться заменой одних мыслей другими. Она должна помочь человеку различить мысль и того, кто её осознаёт; состояние и того, кто его наблюдает; роль и того, кто временно действует через эту роль. Именно здесь Саттваваджая оказывается глубже обычной когнитивной коррекции. Она не только исправляет содержание мысли, но и ослабляет ложное отождествление с мыслью.

Картезианский перелом привёл и к другому следствию: субъект и объект оказались противопоставлены. Внешний мир стал объектом исследования, а внутренний субъект постепенно стал чем-то подозрительным: он мешает чистой объективности, вносит искажение, субъективность, личное отношение. Для физики такое вынесение субъекта за скобки могло быть методологически полезным. Но для психологии оно стало опасным. Психология не может полностью исключить субъекта, потому что её предмет и есть внутренний опыт субъекта.

6.3. Объективность без субъекта как методологическая ловушка

Современная наука многим обязана идеалу объективности. Благодаря ему человечество научилось проверять факты, отличать наблюдение от фантазии, строить воспроизводимые эксперименты, избегать произвола и личных догм. Но в психологии объективность имеет особую сложность. Если мы изучаем камень, можно попытаться максимально исключить субъективность наблюдателя. Но если мы изучаем тревогу, желание, боль, смысл, стыд, любовь, внутреннюю борьбу, самообман, свободу или потерю себя, то полностью исключить субъекта невозможно. Эти явления существуют как переживаемые.

Психология, стремясь быть «как физика», иногда начинает изучать человека так, будто его внутреннее переживание является только побочным эффектом. Тогда тревога становится набором симптомов, депрессия — шкалой, личность — профилем черт, память — функцией, сознание — обработкой информации. Всё это может быть полезно в определённой задаче. Но если забыть, что за симптомом есть живой субъект, наука теряет глубину. Человек становится объектом, но перестаёт быть понят как тот, кто сам себя переживает.

В этом и состоит методологическая ловушка: психология хочет изучить внутреннее, но использует методы, созданные преимущественно для внешнего. Она хочет понять субъекта, но часто описывает его как объект. Она хочет лечить страдание, но иногда видит только поведение, нейромедиаторы, схемы мышления или адаптацию к среде. Саттваваджая не отвергает объективные методы, но утверждает, что психология должна включать субъекта, а не исключать его.

Ведическая традиция в этом отношении идёт от противоположного полюса. Она начинается не с объекта, а с осознания. Мир, тело, мысли, эмоции и роли даны человеку в опыте. Значит, нужно исследовать не только то, что дано, но и того, кому это дано. Без этого исследование будет неполным.

6.4. Бихевиоризм: человек как поведение

Бихевиоризм стал одним из самых радикальных выражений стремления сделать психологию объективной. Он предложил изучать не сознание, не душу, не внутренний опыт, а поведение. То, что можно наблюдать извне, регистрировать, измерять и связывать со стимулом и реакцией. В этом была своя сила. Бихевиоризм помог психологии стать более строгой, экспериментальной, практичной. Он показал, как формируются привычки, реакции, подкрепления, избегание, обучение.

Но с точки зрения Саттваваджая бихевиоризм видит только внешний контур человека. Он может описать, что человек делает, в каких условиях реакция усиливается, как поведение закрепляется, но ему трудно ответить, кто переживает действие, какое значение объект имеет для ахамкары, какая рага или двеша стоит за повторением, что происходит с буддхи, где потеряна смрити, какая самскара активна в читте. Поведение важно, но оно не исчерпывает психику.

Например, человек постоянно проверяет телефон. Бихевиорально можно описать стимул, реакцию, подкрепление: уведомление вызывает проверку, новая информация даёт

краткое удовольствие, поведение закрепляется. Это верно. Но Саттваваджая спросит глубже: почему ум так легко отдаёт внимание объекту? Какой раджас поддерживает постоянный поиск впечатлений? Какая пустота или тревога заставляет манас тянуться наружу? Что ахамкара ищет в сообщениях — подтверждение значимости, контроль, связь, власть, безопасность? Как это ослабляет смрити? Как это влияет на буддхи? Как вернуть индрии из рабства перед объектом?

Здесь видно отличие. Бихевиоризм может помочь изменить поведенческий паттерн, но Саттваваджая стремится понять внутренний механизм зависимости от объекта. Поэтому она не отрицает поведение, а включает его в более широкую карту.

6.5. Психоанализ: возвращение глубины, но без окончательной целостности

Психоанализ стал реакцией на поверхностное понимание человека. Он показал, что человек не прозрачен сам себе, что за сознательными действиями могут стоять бессознательные желания, конфликты, вытесненные переживания, детские отношения, защитные механизмы. Это был важный поворот к глубине. Психоанализ напомнил, что человек не сводится к наблюдаемому поведению и что прошлый опыт может скрыто управлять настоящим.

Саттваваджая может признать ценность этого открытия. В её языке есть читта, самскар, васаны, скрытые тенденции, повторяющиеся вритти, клеши, рага и двеша. Она тоже знает, что человек часто действует не из ясного выбора, а из глубинных следов. Но различие состоит в том, что психоанализ обычно остаётся внутри истории личности, тогда как Саттваваджая помещает личную историю в более широкую онтологию сознания. Для неё корень страдания не только в вытесненном конфликте, но в авидье и адхьясе — ошибочном отождествлении с тем, что не является истинным Я.

Психоанализ помогает человеку понять, почему он повторяет определённые отношения, желания или защиты. Саттваваджая идёт дальше и спрашивает: кто отождествился с этой историей? Почему человек считает свою травму самим собой? Почему старая самскара стала центром идентичности? Как восстановить буддхи и смрити, чтобы прошлое перестало полностью управлять настоящим? Как увидеть объект, желание, страх и роль как наблюдаемые, а не как сущность Я?

Поэтому психоанализ можно считать важной частной оптикой. Он видит глубину, но не всегда даёт высшее различие Атмана и анатмана. Он раскрывает внутренние конфликты, но не всегда выводит человека к саттве, вивеке и апаваде. Саттваваджая может использовать его наблюдения, но не нуждается в нём как в основании, потому что её собственная традиция уже содержит учение о скрытых следах, тенденциях и ложной идентификации.

6.6. Когнитивная психология и КПТ: сила работы с мыслью и её предел

Когнитивная психология и когнитивно-поведенческая терапия внесли большой вклад в практическую психологию. Они показали, что между событием и эмоциональной реакцией стоит интерпретация. Человек страдает не только от факта, но и от мысли о факте. Если он воспринимает ошибку как катастрофу, критику как уничтожение, неопределённость как угрозу, а отказ как доказательство собственной ничтожности, его эмоции будут соответствующими. Работа с такими мыслями действительно может помочь.

Саттваваджая легко признаёт этот уровень. Буддхи должен различать правильно. Манас может создавать викальпы — варианты, сомнения, конструкции. Ахамкара может присваивать выводы. Читта может подбрасывать старые следы, из-за которых новая ситуация видится через прошлую боль. Поэтому коррекция ложного понимания необходима. В этом смысле КПТ близка к одному из практических уровней Саттваваджая.

Но различие снова глубже. КПТ часто работает с содержанием мысли: насколько она рациональна, какие доказательства за и против, какая мысль будет более адаптивной.

Саттваваджая работает не только с содержанием мысли, но и с самим отождествлением с мыслью. Она спрашивает: кто наблюдает эту мысль? Почему мысль получила власть над «я»? Какая рага или двеша заставляет ум снова возвращаться к ней? Какая гуна усиливает её? Какая адхьяса делает её похожей на истину? Как восстановить смрити, чтобы человек помнил себя не только на уровне рассуждения, но и в момент давления?

Например, человек думает: «Если меня не одобрят, я ничего не стою». КПТ может помочь оспорить эту мысль: действительно ли все должны одобрять? есть ли доказательства, что ценность равна чужому мнению? какие альтернативные мысли возможны? Саттваваджая добавит: здесь ахамкара связала чувство «я» с объектом одобрения; возникла адхьяса, где внешний взгляд стал мерой внутренней ценности; рага тянется к похвале, двеша боится критики; буддхи должен увидеть, что одобрение — объект, а не Атман; смрити должна восстановить память о более глубокой опоре. Это не противоречит когнитивной работе, но углубляет её.

6.7. Гуманистическая и экзистенциальная психология: возвращение смысла

Гуманистическая психология вернула в центр личность, достоинство, рост, подлинность, способность к выбору. Экзистенциальная психология поставила вопросы смысла, свободы, смерти, одиночества, ответственности, тревоги перед конечностью. Эти направления стали важной реакцией против чрезмерной механистичности. Они напомнили, что человек — не только поведение, не только бессознательный конфликт, не только схема мышления, но живое существо, ищущее смысл и подлинность.

Саттваваджая может вести с этими направлениями глубокий диалог. Она тоже считает, что человек страдает, когда теряет связь с подлинным центром, когда живёт не из дхармы, когда подменяет смысл объектами желания, когда не различает временное и существенное. Но в Саттваваджая подлинность не ограничивается психологической самореализацией личности. Она связана с более глубоким вопросом: кто есть человек за пределами ролей, желаний, страхов и биографических историй?

Экзистенциальная психология часто останавливается на мужестве быть собой перед лицом смерти, свободы и неопределённости. Саттваваджая признаёт эти вопросы, но добавляет: страх смерти связан с отождествлением с телом и временной личностью; потеря смысла связана с утратой дхармы и смрити; свобода невозможна без освобождения от раги и двешы; подлинность не может быть полной, пока ахамкара принимает себя за центр. Поэтому ведическая система не просто ищет смысл внутри жизни, а помещает жизнь в более широкий горизонт дхармы и мокши.

Гуманистическая психология помогает уважать личность. Саттваваджая помогает личности не стать идолом. Экзистенциальная психология помогает человеку встретиться с конечностью. Саттваваджая помогает увидеть, что сознание не исчерпывается конечными формами опыта. Поэтому эти направления могут быть мостами, но не заменяют ведическую карту.

6.8. Нейропсихология и когнитивные науки: мозг как инструмент, а не окончательное объяснение

Современные нейронауки дали огромный материал о связи мозга и психики. Мы знаем, что повреждения мозга меняют поведение, память, речь, эмоции, внимание. Мы знаем, что гормоны, нейромедиаторы, сон, воспаление, питание, стресс и телесное состояние влияют на психическое переживание. Для интегративного специалиста это очень важно. Саттваваджая не должна превращаться в отрицание биологии. Тело и мозг имеют значение.

Но есть разница между признанием значения мозга и сведением сознания к мозгу. Если сказать, что мозг является инструментом проявления психических функций, это одно. Если сказать, что сознание полностью производится мозгом и не имеет иной онтологической глубины, это уже философская позиция, а не просто научный факт. В аксиоматических материалах Саттваваджая подчёркивается, что современная психология сталкивается с «трудной проблемой сознания»: как из физически описываемых процессов возникают субъективные переживания; в Саттваваджая сознание не выводится из чего-то иного, а принимается как первичная аксио-

ма, поэтому исследуются не происхождение сознания, а его модификации и ложные идентификации.

Саттваваджая может уважать нейронауку как исследование инструментов и коррелятов психической жизни. Но она не обязана принимать материалистическую редукцию сознания. Если мозг изменяется при медитации, это важно. Но это не доказывает, что сознание является только мозгом. Если тревога имеет нейрофизиологические корреляты, это важно. Но это не отменяет работы с рагой, двешей, смрити, буддхи и адхьясой. Если травма записана в телесно-нервной системе, это важно. Но это не исчерпывает вопроса о том, кто отождествился с травматическим следом и как восстановить внутреннюю свободу.

Таким образом, нейронаука может быть союзником Саттваваджая на уровне юкти-вьяпашрая, диагностики, понимания тела и мозга. Но она не должна становиться единственным основанием психологии.

Современная наука о восприятии постепенно подходит к важному выводу: органы чувств и мозг не обязательно показывают человеку реальность как она есть сама по себе. Психофизический аппарат формирует такую картину мира, которая пригодна для ориентации, выживания, выбора, избегания опасности и взаимодействия с объектами. Иначе гово-

ря, воспринимаемый мир можно понимать как рабочий интерфейс опыта. Он реален как переживание и как поле действия, но не обязан быть окончательной структурой бытия.

Для Саттваваджая это имеет большое значение. Ведическая традиция давно различает предельную реальность и уровень практического опыта. То, что человек видит, слышит, ощущает и мыслит, не отрицается как пустая фантазия, но и не принимается за абсолют. Мир восприятия функционален: в нём нужно жить, действовать, лечить тело, строить отношения, выполнять дхарму. Однако страдание начинается тогда, когда этот функциональный уровень принимается за последнюю истину, а наблюдаемое — за самого наблюдающего.

Поэтому современный язык интерфейса может служить мостом к пониманию майи и адхьясы. Майя в таком контексте — не грубое «несуществование мира», а измеренная, оформленная и пригодная для действия поверхность опыта. Адхьяса — ошибка, при которой эта поверхность принимается за окончательную реальность и за истинное Я.

6.9. Главная ошибка фрагментарности

Главная проблема современной психологии не в том, что у неё много школ. Многообразие само по себе не плохо. Проблема в том, что эти школы часто не имеют общего основания. Одна говорит языком поведения, другая — бессознательного, третья — когнитивных схем, четвёртая — смысла, пятая — тела, шестая — мозга, седьмая — социальной конструкции. Каждая создаёт свою карту, но человек остаётся один. У него не бывает отдельно «когнитивной» тревоги, отдельно «телесной», отдельно «экзистенциальной», отдельно «биохимической», отдельно «кармической». В реальной жизни всё переплетено.

Саттваваджая полезна именно потому, что предлагает иерархическую карту. Она не отрицает уровни, а расставляет их. Тело важно, но не является высшим Я. Индрии важны, но не должны управлять человеком. Манас важен, но должен быть под руководством буддхи. Буддхи важен, но должен быть очищен вивекой и ориентирован на дхарму. Ахамкара нужна для жизни, но не должна присваивать абсолютный центр. Читта хранит следы, но человек не должен быть рабом самскар. Смрити должна возвращать правильное знание. Саттва должна вести ум к ясности. А сознание остаётся

основанием опыта.

Фрагментарность возникает, когда один уровень объявляют главным и пытаются объяснить через него всё остальное. Саттваваджая избегает этого, потому что с самого начала мыслит человека многослойно.

6.10. Почему Саттваваджая не отвергает западную психологию, а ставит её на место

Важно не питать враждебность к западной психологии. Студент должен изучать современные школы, знать их сильные стороны и уметь пользоваться их наблюдениями. Психоанализ помогает видеть скрытую динамику. Бихевиоризм помогает понимать поведение и подкрепление. КПТ помогает работать с ошибочными мыслями. Гуманистическая психология напоминает о достоинстве личности. Экзистенциальная — о смысле и конечности. Телесные подходы — о связи тела и психики. Нейронауки — о мозге и физиологии. Всё это ценно.

Но Саттваваджая ставит эти подходы на свои места. Она не растворяется в них и не нуждается в них как в основании. Она обладает собственной онтологией сознания, собственной антропологией, собственной теорией страдания, собственным языком диагностики и собственным терапевтическим методом. Современные школы могут использоваться для сравнения, но не как равные фрагменты эклектической системы; они освещают отдельные стороны того, что в Саттваваджая уже включено в более широкий антропологический контекст.

ческий и терапевтический контекст.

Это ключевое правило для всего учебника. Мы не строим смесь. Мы изучаем целостную систему и учимся вести диалог с другими системами.

6.11. Итог главы

Западная психология прошла сложный путь: от философии души к экспериментальной науке, от изучения сознания к поведению, от внутреннего субъекта к измеряемым процессам, от целого человека к множеству специализированных школ. Этот путь дал много ценных знаний, но привёл и к кризису целостности. Психология стала сильной в частностях, но часто слабой в вопросе о целостной природе человека.

Саттваваджая Чикитса предлагает вернуть психологии её утраченный центр. Она не отрицает поведение, мышление, бессознательное, тело, мозг, личность и социальную среду, но помещает всё это внутрь более широкой карты сознания, ума, буддхи, ахамкары, читты, гун, смрити, дхармы и адхьясы. Именно поэтому она может быть представлена не как дополнение к современной психологии, а как целостная система, с которой современная психология может вступить в плодотворный диалог.

Практическое задание к главе 6

Выберите одну психологическую проблему: тревога, зависимость от оценки, переживание, прокрастинация, ревность, гнев, выгорание или страх неудачи. Опишите, как её могла бы рассмотреть одна западная школа: бихевиоризм, психоанализ, КПТ, гуманистическая, экзистенциальная или нейрорпсихологическая модель. Затем опишите эту же проблему через Саттвараджая: манас, буддхи, ахамкара, читта, гуны, рага, двеша, смрити и адхьяса. В конце сделайте вывод: что западный подход видит хорошо, а что становится видимым только в более целостной карте?

Контрольные вопросы

- Почему слово «психология» исторически связано с понятием души?
- Что происходит, когда психология заменяет изучение души изучением только поведения или функций?
- В чём состоит картезианский перелом для понимания человека?
- Почему для Саттваваджая важнее формула «я есть, поэтому мыслю», чем «я мыслю, следовательно, существую»?
- Как бихевиоризм помогает психологии и в чём его ограниченность?
- Что ценного открыл психоанализ и почему он не исчерпывает Саттваваджая?
- Чем работа Саттваваджая с мыслью глубже обычной когнитивной коррекции?
- Как гуманистическая и экзистенциальная психология приближаются к теме целостности?
- Почему нейронаука важна, но не может полностью заменить философию сознания?
- Почему Саттваваджая не отвергает западные школы, но не растворяется в них?

Краткое резюме

Западная психология, стремясь стать строгой наукой, постепенно сместила внимание с души и сознания на измеряемые проявления: поведение, реакции, когнитивные схемы, бессознательные механизмы, мозговые процессы и социальные факторы. Это дало значительные практические и научные результаты, но привело к фрагментации образа человека. Саттваваджая Чикитса возвращает психологии целостную карту, где поведение, мышление, эмоции, тело, память, эго и мозг рассматриваются не изолированно, а в связи с сознанием, буддхи, смрити, гунами, дхармой и механизмами ложного отождествления.

Глава 7. Человек как многоуровневая система

Ключевые понятия: шарира, индрии, манас, буддхи, ахамкара, читта, Атман.

После исторического и философского блока книга переходит к главному вопросу: кто такой человек в Саттваваджая? Для новичка это поворотный момент. С этого места учебник перестаёт быть разговором о традиции и становится рабочей картой, без которой дальше невозможно ни понимать страдание, ни разбирать случаи.

Саттваваджая исходит из простого принципа: человек не сводится ни к телу, ни к эмоциям, ни к мышлению, ни к биографии. Он представляет собой многоуровневую систему, где тело, чувства, манас, буддхи, ахамкара, читта и глубинная основа сознания связаны, но не тождественны. Для студента это главный антропологический ключ всей книги.

Человек в Саттваваджая описывается как духовно-феноменальная система, а не как биомашина: на эмпирическом уровне он включает тело, индрии, манас, буддхи, ахамкару и Атман; также используется модель панча-коша — пяти обо-

лочек человека, от физического тела до оболочки блаженства. Это очень важный момент. Саттваваджая не отрицает тело и психику, но не сводит человека к ним. Она показывает, что страдание может возникать на разных уровнях и передаваться между ними: телесное влияет на ум, ум влияет на тело, память влияет на восприятие, ослабленный буддхи ведёт к ошибке, а утрата смрити лишает человека внутренней опоры.

Современные исследователи индийской философии нередко описывают характерную для Индии антропологию как многоуровневую модель человека. В ней различаются соматический уровень, пранический или биологический уровень, ментальный уровень с индриями, манасом, буддхи, ахамкарой и антахкараной, а также высший сверхиндивидуальный принцип — Атман, Пуруша или Брахман, в зависимости от школы. Панча-коша является одним из классических вариантов такой многоуровневой антропологии: она показывает, как человек мыслится не как одна плоскость, а как система вложенных уровней опыта и осознания.

7.1. Почему нужна целостная антропология

Антропология — это учение о человеке. В обычной психологии этот термин используют не всегда, но фактически любая терапия имеет свою антропологию. Если специалист считает человека прежде всего организмом, он будет искать биохимические и физиологические причины. Если считает его набором поведенческих реакций, будет менять поведение. Если считает его носителем травматической памяти, будет работать с травмой. Если считает его социальным субъектом, будет смотреть на семью, культуру, среду и отношения. Всё это может быть правильно, но не является полным.

Целостная антропология нужна потому, что человек никогда не страдает только «одним слоем». Например, тревога может проявляться в мыслях, но одновременно менять дыхание, сон, пищеварение, мышечный тонус, отношения, поведение и чувство «я». Человек может говорить: «я тревожный», и тогда временное состояние становится частью идентичности. У него может быть старая самскара, которая активируется в похожих ситуациях. Его буддхи может понимать, что реальной опасности нет, но манас всё равно создаёт образы угрозы. В такой ситуации простое объяснение «это тревожные мысли» будет полезным, но недостаточным.

Целостная антропология позволяет специалисту задавать более точные вопросы. На каком уровне возникло нарушение? Это тело? Прана? Манас? Буддхи? Ахамкара? Читта? Гуны? Потеря смрити? Адхьяса? Рага? Двеша? Ошибка действия? Нарушение дхармы? И главное: какой уровень должен быть восстановлен первым, чтобы остальные начали приходить в порядок?

Саттваваджая не лечит человека как набор симптомов. Она видит его как систему взаимосвязанных уровней. Это и есть её сила.

7.2. Тело: шарира как поле опыта

Первый очевидный уровень человека — тело, шарира. Без тела человек не действует в мире форм. Через тело он ходит, говорит, работает, касается, ест, спит, болеет, стареет, восстанавливается, выражает эмоции и получает опыт. Тело не является всей сущностью человека, но оно является важнейшим полем проявления его жизни.

В духовных и психологических текстах иногда возникает соблазн говорить о теле как о чём-то второстепенном или даже мешающем. Для Саттваваджая такой подход неполон. Пока человек воплощён, тело является его инструментом, домом и полем практики. Если тело истощено, ум становится нестабильным. Если сон разрушен, буддхи слабеет. Если пища тяжёлая и тамасическая, манас мутнеет. Если тело постоянно находится в напряжении, тревога получает физиологическую поддержку. Поэтому работа с умом не должна презирать тело.

Но тело не должно становиться абсолютным центром идентичности. Когда человек говорит: «я — моё тело», возникает адхьяса. Тело становится не полем опыта, а всей мерой «я». Тогда старение, болезнь, изменение внешности, усталость, сексуальная привлекательность, сила или сла-

бость начинают определять внутреннюю ценность человека. Это рождает страх, стыд, зависть, сравнение, зависимость от оценки и постоянную борьбу с естественными изменениями.

Правильное отношение к телу в Саттваваджая двойное: о теле нужно заботиться, но с телом нельзя полностью отождествляться. Оно требует питания, режима, движения, очищения, сна, лечения и уважения. Но оно не является высшим Я. Такое различие защищает и от пренебрежения телом, и от телесной одержимости.

7.3. Индрии: врата восприятия

Следующий уровень — индрии, органы восприятия и действия. Через индрии человек соприкасается с миром. Зрение встречается с формой, слух — со звуком, обоняние — с запахом, вкус — со вкусом, осязание — с прикосновением. Органы действия позволяют говорить, брать, двигаться, выделять, вступать в сексуальное и репродуктивное взаимодействие. Вся повседневная жизнь человека проходит через эти ворота.

Индрии сами по себе не являются проблемой. Проблема начинается тогда, когда ум становится рабом объектов чувств. Внешний объект касается индрии, манас фиксирует впечатление, ахамкара присваивает его, читта записывает след, рага или двеша усиливаются. Одно зрительное впечатление может вызвать желание. Один звук может поднять раздражение. Один запах может вернуть воспоминание. Один вкус может запустить привычку переедания. Одно прикосновение может поднять сильную привязанность или страх.

Поэтому в Саттваваджая работа с индриями имеет большое значение. Если человек постоянно перегружает органы чувств, его ум не будет устойчивым. Современная среда построена на захвате индрий: яркие экраны, бесконечные лен-

ты, короткие видео, громкая музыка, сладкая и острая еда, сексуализированные образы, новости, реклама, сообщения. Всё это непрерывно тянет манас наружу. В результате человек теряет способность быть внутри себя. Его внимание принадлежит не ему, а объектам.

Пратьяхара — отведение чувств от объектов — в этом смысле не является бегством от мира. Это восстановление свободы. Человек не обязан смотреть на всё, что ему показывают. Не обязан слушать всё, что звучит. Не обязан пробовать всё, что предлагается. Не обязан реагировать на каждый сигнал. Когда индрии возвращаются под руководство буддхи, ум становится спокойнее.

7.4. Манас: ум как центр впечатлений и колебаний

Манас — один из центральных терминов Саттваваджая. Его нельзя полностью перевести словом «мышление». Манас воспринимает, собирает впечатления, сомневается, сравнивает, колеблется, реагирует, создаёт варианты. Он связан с индриями и постоянно обращён к объектам. Если индрии — это ворота, то манас — тот, кто принимает потоки впечатлений и начинает с ними работать.

Манас очень подвижен. Он может быстро переходить от одного объекта к другому, от желания к страху, от воспоминания к фантазии, от надежды к раздражению. В раджасе манас становится беспокойным, возбуждённым, перегруженным. Он хочет нового, ищет стимулы, тревожится, строит сценарии, не может остановиться. В тамасе манас мутнеет, тяжелеет, избегает ясности, уходит в сонливость, отрицание, апатию. В саттве манас становится прозрачным, восприимчивым, устойчивым, способным слушать буддхи.

Саттваваджая работает с манасом не через насилие, а через упорядочение. Ум нельзя просто приказом заставить быть спокойным. Если он перегружен впечатлениями, не высыпается, питается тяжёлыми объектами, живёт в раджаси-

ческой среде, постоянно возбуждается желанием и стра-
хами, он не станет саттвичным только от красивой идеи.
Ему нужны условия: режим, дыхание, ограничение стиму-
лов, ясная цель, правильное знание, повторение, практика,
поддержка буддхи.

Для студента важно начать наблюдать свой манас. Какие
объекты он ищет? Как быстро он переключается? Чего он
боится? Что он повторяет? Какие мысли возвращаются чаще
всего? Где он убегает от действия в фантазию? Где он заме-
няет жизнь внутренним разговором? Такое наблюдение —
первый шаг к терапии.

7.5. Буддхи: различающий разум

Буддхи — это различающий разум. Он видит, оценивает, определяет направление, отличает полезное от вредного, истинное от ложного, временное от существенного. Если манас приносит варианты и впечатления, то буддхи должен решать, чему следовать. Без буддхи человек становится управляемым объектами, эмоциями, привычками и внешним давлением.

В Саттваваджая буддхи имеет центральное терапевтическое значение. Именно он должен увидеть: это желание ведёт к разрушению; эта обида построена на ложном присвоении; этот страх преувеличен; эта привычка усиливает тамас; этот объект не является источником полноты; это действие соответствует дхарме; это действие только кормит ахамкару. Если буддхи слаб, человек может быть образованным, но не мудрым. Он может знать много, но выбирать вредное. Он может понимать последствия, но снова идти за рагой.

Так возникает праджняпарадха — ошибка различающего разума. Это одно из важнейших понятий для всей аюрведической психологии. Человек видит полезное, но не следует ему; знает вредное, но выбирает его; понимает направление, но не действует. Современным языком можно сказать: нару-

шается связь между знанием, ценностью, решением и поведением. Но в Саттваваджая это объясняется глубже: буддхи затемнён гунами, рагой, двешей, самскарами, ахамкарой и потерей смрити.

Укрепление буддхи — одна из главных задач учебника и практики. Это делается через правильное знание, размышление, наблюдение последствий, наставление, этику, дисциплину, ежедневный выбор полезного и отказ от самообмана. Буддхи нельзя укрепить только чтением. Он укрепляется действием, когда человек снова и снова выбирает то, что ведёт к ясности.

7.6. Ахамкара: чувство «я» и механизм присвоения

Ахамкара — это принцип «я-делания», чувство отдельного «я», механизм присвоения опыта. Благодаря ахамкаре человек может говорить: «я делаю», «я думаю», «я хочу», «это моё», «со мной произошло». На практическом уровне ахамкара необходима. Без неё невозможно обычное функционирование личности: человек не смог бы защищать тело, выполнять обязанности, отличать свои действия от чужих, строить биографию и социальную жизнь.

Но ахамкара становится источником страдания, когда присваивает то, что не должно становиться абсолютным «я». Она говорит: «я — тело», «я — мои мысли», «я — моя профессия», «я — моя травма», «я — мой успех», «я — моё поражение», «я — мнение других обо мне», «я — моя роль», «я — мой статус», «я — моё желание». В этот момент временное становится центром идентичности, и человек попадает в зависимость.

Например, критика может быть просто информацией о действии. Но ахамкара присваивает её: «критикуют не действие, а меня». Тогда манас возбуждается, раджас поднимает защиту или нападение, тамас может привести к закрытию,

читта активизирует старые обиды, буддхи теряет ясность. Человек реагирует не на факт, а на угрозу образу «я».

Саттваваджая не ставит задачу уничтожить ахамкару в бытовом смысле. Обычному человеку нужна здоровая личностная функция. Но ахамкара должна занять правильное место. Она должна быть инструментом жизни, а не царём внутреннего мира. Она должна служить дхарме, буддхи и сознанию, а не присваивать себе всё поле опыта.

7.7. Читта: поле памяти, самскар и васан

Читта — глубинное поле памяти и впечатлений. В современном языке её частично можно сопоставить с памятью, бессознательными следами, эмоциональными паттернами, внутренними склонностями, но ни одно из этих слов не исчерпывает понятие полностью. Читта хранит самскар — отпечатки опыта, и васаны — тенденции, склонности, внутренние тяготения, которые снова и снова поднимаются в поведении.

Человек часто думает, что реагирует на настоящее. Но очень часто он реагирует на настоящее через прошлое. Человек слышит интонацию, похожую на голос строгого родителя, и в нём поднимается старая защита. Видит успех другого и чувствует детскую неполноценность. Получает отказ и переживает не только текущую ситуацию, а всю накопленную историю отвержения. Встречает объект желания и чувствует не просто интерес, а силу старой васаны.

Саттваваджая работает с читтой через осознание, смрити, вивеку, повторение правильного выбора, очищение впечатлений, саттвический образ жизни и практику. Нельзя просто приказать читте забыть. Но можно перестать кормить

старые самсары, можно уменьшить контакты, которые их активируют, можно усилить буддхи, можно создать новые саттвические следы, можно вернуть память о правильном.

Читта делает человека непростым. Он не является чистым листом. В нём уже есть следы, привычки, склонности, привязанности, страхи, образы, желания. Поэтому терапия должна быть терпеливой. Если васана формировалась годами, она не всегда исчезнет за один разговор. Но если человек понимает механизм, он перестаёт считать каждую поднявшуюся волну своей истинной природой.

7.8. Атман и вопрос о глубинной основе

Ведическая антропология не останавливается на теле, чувствах, уме, разуме, эго и памяти. Она ставит главный вопрос: что является основой всего опыта? Кто знает тело? Кто видит мысли? Кто замечает эмоции? Кто помнит? Кто говорит «я»? Что остаётся, когда меняются состояния?

В традиции этот глубинный принцип обозначается словом Атман. Атман не является обычной личностью, социальным «я» или психологическим образом себя. Он не равен ахамкаре. Ахамкара говорит «я такой», «я делаю», «моё», «для меня». Атман — глубинная основа осознания, без которой не было бы ни тела как переживаемого, ни мысли как замеченной, ни эмоции как осознанной, ни памяти как доступной.

В Саттваваджая Атман описывается как высшее, неизменное Я, чистое сознание, не связанное с телом или умом, а человек на эмпирическом уровне рассматривается как единство нескольких уровней: тело, индрии, манас, буддхи, ахамкара и Атман. Для терапии это имеет огромное значение. Если человек полностью отождествляет себя с изменчивыми уровнями, он неизбежно страдает. Если тело меняется — «я

разрушен». Если эмоция возникла — «я и есть эта эмоция». Если мысль пришла — «это моя истина». Если роль потеряна — «меня больше нет». Если отношение разрушилось — «я ничто». Саттваваджая возвращает различие: все эти состояния реальны как опыт, но они не являются окончательной сущностью человека.

Это различие не должно превращаться в холодное отрицание жизни. Сказать «я не тело» не значит не лечить тело. Сказать «я не эмоция» не значит подавить эмоцию. Сказать «я не роль» не значит отказаться от обязанностей. Это значит вернуть каждому уровню его место.

7.9. Панча-коша: пять оболочек человека

Модель панча-коша, или пяти оболочек, помогает понять человека ещё более целостно. Она описывает не отдельные органы психики, а слои проявления человеческой жизни. Обычно выделяют аннамайя-кошу, пранамайя-кошу, маномайя-кошу, виджнянамайя-кошу и анандамайя-кошу.

Аннамайя-коша — физическая, «пищевая» оболочка. Это тело, построенное из пищи и поддерживаемое пищей. Оно связано с тканями, органами, весом, силой, болезнями, питанием, сном и материальным состоянием.

Пранамайя-коша — энергетическая оболочка, связанная с праной, дыханием, жизненной силой, движением, тонусом, циркуляцией, живостью. Когда прана нарушена, человек может чувствовать усталость, рассеянность, тревожное возбуждение, внутреннюю нестабильность.

Маномайя-коша — ментально-эмоциональная оболочка, уровень манаса, впечатлений, реакций, эмоций, образов, внутреннего диалога.

Виджнянамайя-коша — оболочка различающего знания,

связанная с буддхи, пониманием, ценностями, направлением, способностью видеть смысл и делать выбор.

Анандамайя-коша — оболочка глубинного блаженства, самый тонкий слой, указывающий на близость к внутренней основе, покою, полноте, не зависящей от грубых объектов.

Практическая ценность этой модели огромна. Одна и та же проблема может проявляться на одном уровне, а поддерживаться другим. Например, человек жалуется на тревогу. На аннамайя-уровне у него может быть недосып, избыток стимуляторов, слабое питание. На пранамайя-уровне — поверхностное дыхание и внутреннее возбуждение. На маномайя-уровне — поток тревожных мыслей. На виджнянамайя-уровне — отсутствие ясного решения и ослабленный буддхи. На анандамайя-уровне — потеря связи с глубинным чувством смысла и доверия к бытию. Если работать только с мыслями, результат будет частичным.

Панча-коша учит студента не спешить. Нужно спросить: на каком уровне сейчас главный разлад? Иногда человеку сначала нужно восстановить сон и питание. Иногда — дыхание и прану. Иногда — успокоить манас. Иногда — укрепить буддхи. Иногда — вернуть смысл. Целостная терапия не всегда начинается с самого высокого уровня; она начинается с того уровня, где человек реально доступен для изменения.

7.10. Гуны как качество всей системы

Саттва, раджас и тамас проходят через все уровни человека. Они окрашивают тело, ум, речь, желание, память, поведение, питание, сон, отношения, обучение и духовную практику. Поэтому гуны — не просто философская теория природы. Это практический язык диагностики.

Тело может быть тамасичным: тяжесть, застой, инерция, сонливость. Может быть раджасичным: напряжение, беспокойство, гиперактивность, перегрев. Может быть более саттвичным: лёгкость, устойчивость, чистота, достаточная энергия без суеты.

Манас может быть тамасичным: мутным, ленивым, закрытым. Раджасичным: тревожным, скачущим, раздражённым. Саттвичным: ясным, восприимчивым, спокойным.

Буддхи в тамасе может не видеть очевидного. Буддхи в раджасе использует разум для оправдания желания, спора и гордости. Буддхи в саттве различает честно, спокойно и точно.

Ахамкара может быть тамасичной: цепляться за грубую идентичность, обиды и страхи. Раджасичной: соревноваться,

доказывать, контролировать. Сатвичной: выполнять свою функцию без чрезмерного присвоения.

Читта может быть загрязнена тамасическими и раджасическими следами, а может постепенно очищаться через сатвические впечатления, практику, знание и правильное действие.

Поэтому Саттваваджая не просто «повышает саттву» в общем смысле. Она помогает саттве стать ведущим качеством всей внутренней системы.

7.11. Нарушение иерархии как причина страдания

Теперь можно сформулировать один из главных принципов главы: страдание часто возникает не потому, что какой-то уровень человека сам по себе плох, а потому, что нарушается иерархия уровней.

Индрии должны воспринимать, но не должны управлять человеком. Манас должен обрабатывать впечатления, но не должен быть царём. Буддхи должен различать, но если он служит ахамкаре, он превращается в инструмент самооправдания. Ахамкара должна помогать личности действовать, но не должна присваивать себе абсолютный центр. Читта должна хранить опыт, но не должна диктовать настоящее через старые самсары. Тело должно быть предметом заботы, но не должно становиться единственной основой идентичности.

Когда низший уровень захватывает высший, возникает беспорядок. Чувство захватывает ум. Ум захватывает разум. Эго захватывает знание. Память захватывает настоящее. Объект захватывает сознание. Тогда человек говорит: «я не могу иначе», хотя на самом деле его система временно потеряла правильное руководство.

Саттваваджая восстанавливает иерархию. Она возвращает индрии под руководство манаса, манас — под руководство буддхи, буддхи — под руководство вивеки и дхармы, ахамкару — в положение инструмента, читту — в процесс очищения, а всю систему — к памяти о глубинной основе сознания.

7.12. Практическое значение для диагностики

Для специалиста Саттваваджая многоуровневая модель человека является диагностической картой. Когда человек приходит с жалобой, специалист не должен сразу приклеивать ярлык. Он должен рассмотреть уровни.

Если человек говорит: «у меня нет сил», нужно спросить: это тело истощено, прана нарушена, манас перегружен, буддхи не видит цели, тамас поднялся, дхарма потеряна или ахамкара сопротивляется действию?

Если человек говорит: «я тревожусь», нужно спросить: это реальная опасность, раджас, рассеянный манас, слабая смрити, старая самскара, привязанность к контролю, страх ахамкары или отсутствие ясного действия?

Если человек говорит: «я не могу отпустить», нужно спросить: какой объект стал центром, какая рага удерживает, что присвоила ахамкара, какая васана активна, какой плод воображается как условие счастья?

Если человек говорит: «я всё понимаю, но не делаю», нужно исследовать праджняпарадху, слабость буддхи, тамас,

страх, привязанность к плоду, отсутствие санкальпы и потерю смрити.

Такая диагностика делает Саттваваджая глубокой и практичной. Она не заменяет медицинскую, психологическую или психиатрическую диагностику там, где они необходимы, но даёт собственную карту внутреннего процесса.

7.13. Итог главы

Человек в Саттваваджая Чикитсе понимается как многоуровневая система. Он имеет тело, органы чувств, ум, различающий разум, эго, память, жизненную силу, гуны, оболочки и глубинную основу сознания. Каждый уровень важен, но ни один изменчивый уровень не должен быть принят за всё Я. Страдание часто возникает из нарушения внутренней иерархии, когда индрии, манас, ахамкара, самскары или объекты получают власть над буддхи и смрити. Исцеление начинается с восстановления правильного порядка.

Саттваваджая поэтому не работает только с мыслями, только с эмоциями, только с поведением или только с телом. Она работает с человеком как целым. Именно это делает её не техникой, а полноценной психологической и терапевтической системой.

Практическое задание к главе 7

Выберите одно своё повторяющееся состояние: тревогу, раздражение, апатию, зависть, желание, усталость, прокрастинацию или зависимость от оценки. Разберите его по уровням: тело, индрии, манас, буддхи, ахамкара, читта, гуны, смрити. Ответьте письменно: на каком уровне состояние начинается, какой уровень его усиливает, где происходит ложное отождествление и какое действие могло бы восстановить иерархию.

Контрольные вопросы

- Почему Саттваваджая рассматривает человека как многоуровневую систему?
- Какую роль играет тело в ведической антропологии?
- Почему индрии могут стать воротами как знания, так и зависимости?
- Чем манас отличается от мышления в узком смысле?
- Почему буддхи является центральной терапевтической функцией?
- Как ахамкара помогает человеку жить и как она же создаёт страдание?
- Что такое читта, самскары и васаны?
- Почему Атман нельзя отождествлять с ахамкарой?
- Как модель панча-коша помогает диагностике?
- Что означает восстановление внутренней иерархии?

Краткое резюме

В Саттваваджая человек понимается как единство нескольких уровней: тела, индрий, манаса, буддхи, ахамкары, читты, праны, гун, кош и глубинного сознания. Каждый уровень имеет свою функцию, но страдание возникает тогда, когда уровни смешиваются и низшие начинают управлять высшими. Саттваваджая восстанавливает правильный порядок: чувства перестают тащить ум, манас становится управляемым, буддхи укрепляется, ахамкара перестаёт присваивать лишнее, читта очищается, смрити возвращается, а человек постепенно перестаёт терять себя в изменчивых объектах опыта.

Глава 8. Тело и индрии: ворота опыта

Ключевые понятия: шарира, индрии, вишая, спарша, пратьяхара.

Теперь книга разбирает первый практический вход в психическую жизнь — тело и индрии. Для студента это важный сдвиг: ум редко захватывается «сам по себе». Чаще цепь начинается с контакта с объектом через зрение, слух, вкус, прикосновение, запах, сообщение, образ или телесное ощущение.

Поэтому тело и индрии в Саттваваджая не второстепенны. Это первые ворота опыта. Если студент поймёт, как объект входит через индрии и как после этого включаются манас, ахамкара, читта и буддхи, ему станет гораздо легче понимать и тревогу, и зависимость, и раздражение, и цифровую перегрузку.

8.1. Тело как место встречи внутреннего и внешнего

Тело — это не только биологическая оболочка. В терапевтическом смысле тело является местом встречи внутреннего и внешнего. Через тело человек входит в мир, через тело получает впечатления, через тело выражает эмоции, через тело действует, через тело болеет, восстанавливается, стареет, чувствует усталость, удовольствие, напряжение, голод, насыщение, боль, тепло, холод, возбуждение, расслабление. Всё, что человек называет «моей жизнью», на уровне повседневного опыта проходит через тело.

Поэтому Саттваваджая не может быть психологией, которая игнорирует тело. Если человек плохо спит, его буддхи слабеет. Если он переедает тяжёлую пищу, манас мутнеет. Если он живёт в постоянном телесном напряжении, раджас поддерживает тревогу. Если он истощён, то даже правильные мысли не всегда могут удержаться. Если тело находится в тамасе, человек может принимать свою физиологическую инерцию за «отсутствие смысла» или «духовный кризис». Иногда начало терапии ума проходит через самые простые телесные вещи: сон, питание, дыхание, движение, свет, вода, уменьшение перегрузки.

Но тело не должно становиться абсолютным центром «я». Здесь начинается первая важная адхьяса: человек принимает тело за всего себя. Тогда внешний вид, возраст, болезнь, сексуальная привлекательность, сила, слабость, вес, кожа, волосы, лицо, фигура становятся не просто характеристиками тела, а основанием самооценки. Человек уже не говорит: «моё тело изменилось», он чувствует: «я стал хуже». Не говорит: «тело заболело», а переживает: «я разрушен». Не говорит: «у тела есть ограничения», а думает: «моя жизнь потеряла ценность». В этот момент тело перестаёт быть инструментом опыта и становится ложным центром личности.

Саттваваджая предлагает более точное отношение: тело нужно уважать, лечить, очищать, укреплять, питать и беречь, но не нужно принимать его за окончательную сущность человека. Это различие особенно важно для студентов натуропатии и Аюрведы. Специалист, работающий с телом, не должен становиться материалистом, но и не должен пренебрегать телом ради красивой духовной идеи. Тело — это поле практики, а не тюрьма и не идол.

8.2. Индрии как каналы восприятия

Индрии — это органы, через которые человек связан с миром. В классической индийской мысли обычно различают органы познания и органы действия. Органы познания позволяют воспринимать: зрение — форму и цвет, слух — звук, обоняние — запах, вкус — вкус, осязание — прикосновение. Органы действия позволяют выражать активность: говорить, брать, двигаться, выделять, вступать в сексуальное и репродуктивное взаимодействие.

В психологии Саттваваджая особенно важны органы восприятия, потому что именно через них объект входит в ум. Пока человек не увидел, не услышал, не ощутил, не попробовал, не коснулся или не вспомнил объект через телесный след, манас может оставаться относительно спокойным. Но контакт с объектом запускает движение. Объект сам по себе может быть нейтральным, но в связи с прошлым опытом, самскарами, гунами и состоянием ахамкары он получает силу.

Например, один человек видит сладкую пищу и спокойно проходит мимо. Другой видит тот же объект, и в нём сразу поднимается желание. Для первого это просто еда. Для второго — утешение, награда, способ справиться с усталостью.

стью, память детства, компенсация одиночества или символ запретного удовольствия. Объект один, но внутреннее поле разное. Значит, индрии не работают изолированно. Они передают впечатление в манас, а дальше включается вся система.

То же происходит со звуком. Одна и та же интонация для одного человека будет нейтральной, а для другого станет пусковой стимул, потому что читта поднимет старый след критики или унижения. Запах может вызвать воспоминание. Прикосновение может пробудить доверие или страх. Вид лица может поднять привязанность. Сообщение в телефоне может вызвать тревогу, радость, ожидание, ревность или зависимость.

Индрии поэтому не просто биологические органы. В Саттваваджая они являются дверями, через которые мир входит в психику. Если двери постоянно открыты для хаотичных, возбуждающих и загрязняющих объектов, ум не может оставаться ясным.

8.3. Вишая: объект чувств как начало цепи

Объект чувств называется вишая. Это не обязательно грубый внешний предмет. Вишая может быть образом, звуком, вкусом, телесным ощущением, запахом, лицом, словом, сообщением, воспоминанием, фантазией, экранным образом, идеей успеха, образом желанного человека, представлением о деньгах, статусе или будущем результате. Всё, на чём задерживается ум как на объекте восприятия или воображения, может стать вишая.

Проблема не в том, что существуют объекты. Без объектов жизнь невозможна. Человек должен видеть, слышать, есть, говорить, работать, общаться, любить, учиться, действовать. Проблема начинается тогда, когда объект перестаёт быть объектом и становится внутренним господином. Ум возвращается к нему снова и снова. Манас вращает его, ахамкара присваивает, читта усиливает след, буддхи начинает оправдывать желание, смрити теряется. Объект получает власть.

В «Бхагавад-гите» эта закономерность описана как цепь: размышление об объектах чувств порождает привязанность, из привязанности рождается желание, из желания при препятствии возникает гнев, затем заблуждение, потеря памяти.

ти, разрушение буддхи и падение человека. Для Саттвавад-жая это не просто религиозное наставление, а закон психики. Объект, на котором ум задерживается без различения, постепенно начинает перестраивать внутреннее состояние человека.

Современный пример прост. Человек несколько раз посмотрел на чужой успех в социальной сети. Сначала это просто картинка. Затем манас задержался: «как у него получилось?» Потом ахамкара включила сравнение: «а я хуже». Затем возникла рага к такому же образу успеха и двеша к собственному текущему положению. Читта подняла старые следы неполноценности. Буддхи потерял ясность и перестал видеть ближайшее действие. Смрити исчезла: человек забыл свой путь и начал жить чужой картинкой. Всё началось с контакта индрий с объектом.

8.4. Спарша: контакт как психическое событие

Спарша означает контакт. В обычном понимании контакт — это просто соприкосновение органа чувств с объектом. Но в психологии Саттваваджая спарша — это начало психического события. Пока объект не вошёл в поле внимания, он не управляет умом. Но когда контакт произошёл, дальше важно, в каком состоянии находится вся внутренняя система.

Один и тот же контакт может привести к разным результатам. Если манас спокоен, буддхи ясен, смрити устойчива, а саттва достаточно сильна, объект воспринимается просто как объект. Человек видит красивую вещь и может оценить её без рабства. Слышит похвалу и принимает её без опьянения. Слышит критику и рассматривает её без разрушения. Видит желанного человека и не теряет разум. Получает деньги и использует их как средство. Сталкивается с неприятностью и действует.

Если же манас возбуждён, буддхи слаб, ахамкара голодна, читта переполнена старыми следами, а раджас или тамас сильны, контакт становится началом захвата. Красивый объект превращается в необходимость. Критика — в личное уничтожение. Похвала — в наркотик. Деньги — в меру цен-

ности. Отношения — в источник спасения. Тело — в единственную основу «я». Так появляется адхьяса.

Поэтому в Саттваваджая важно не только то, с чем человек контактирует, но и кто внутри него встречает этот контакт. Один и тот же мир для саттвичного, раджасичного и тамасичного ума становится разным миром.

8.5. Психогигиена индрий

Если индрии являются воротами опыта, то психогигиена начинается с вопроса: чем человек ежедневно кормит свои органы чувств? Что он смотрит? Что слушает? Какие разговоры ведёт? Какие запахи, вкусы, прикосновения, образы и цифровые впечатления входят в его ум? Какой след всё это оставляет в читте?

Современная культура почти не учит беречь индрии. Напротив, она строится на их постоянной эксплуатации. Экран должен быть ярче. Видео — короче и сильнее. Еда — вкуснее и интенсивнее. Реклама — возбуждающей. Музыка — навязчивой. Новости — тревожными. Социальные сети — бесконечными. Сексуальные образы — доступными. Всё это удерживает манас в постоянном движении к объектам. Человек думает, что он просто отдыхает, но его индрии продолжают работать, читта записывает следы, раджас усиливается, саттва истончается.

Психогигиена индрий не означает, что студент должен уйти в пещеру и не видеть мир. Она означает осознанный выбор впечатлений. Как человек выбирает пищу для тела, так он должен выбирать пищу для ума. Нельзя питать ум агрессией, завистью, похотью, тревогой, информационным мусо-

ром, грубостью и хаосом, а потом ожидать саттвичной ясности. Ум становится похож на то, что он регулярно воспринимает.

Это особенно важно для будущего специалиста. Если он ежедневно перегружает свои индрии, постоянно находится в цифровом шуме, смотрит возбуждающий контент, ведёт грубые разговоры, питается хаотичными впечатлениями, то его манас будет нестабилен. А нестабильный манас не может глубоко слушать другого человека. Он будет спешить, оценивать, проецировать, раздражаться или уставать.

8.6. Цифровая среда как новая проверка индрий

В древних текстах говорится об объектах чувств, но в наше время объект чувств приобрёл новую форму — цифровую. Телефон стал переносным собранием вишая. В нём есть форма, звук, речь, изображение, лица, деньги, статус, сексуальность, новости, похвала, критика, сравнение, страх, игра, обучение, развлечение, работа, общение и бесконечная возможность отвлечения. Поэтому смартфон является не просто устройством, а мощным полем испытания индрий.

Человек может взять телефон «на минуту» и потерять час. Почему? Потому что индрии вошли в контакт с объектом, манас начал следовать за цепью стимулов, раджас усилился, буддхи временно уступила, смрити о первоначальной цели исчезла. Он хотел посмотреть одно сообщение, а через двадцать минут обнаружил себя в чужих новостях, рекламе, споре или сравнении. Это классический пример потери управления индриями.

С точки зрения Саттваваджая цифровая зависимость — это не только проблема привычки. Это нарушение пратьяхары, ослабление буддхи, рассеяние манаса, усиление раджаса, накопление самскар и постоянное кормление раги и двешы.

Человек привыкает реагировать на внешний сигнал быстрее, чем на внутреннюю цель. Внимание перестаёт принадлежать ему.

Поэтому современная Саттваваджая должна включать цифровую пратьяхару: периоды без телефона, осознанное отключение уведомлений, отказ от возбуждающих лент перед сном, ограничение визуального мусора, выбор образовательного и саттвичного контента, возвращение внимания к телу, дыханию, чтению, живому разговору, природе и действию.

8.7. Пратьяхара как возвращение чувств под руководство буддхи

Пратьяхара часто переводится как отвлечение чувств от объектов. Но это выражение можно понять неправильно. Пратьяхара не означает ненависти к миру, подавления чувств или отказа от восприятия. Это не борьба с глазами, ушами, вкусом или телом. Это возвращение индрий под руководство буддхи.

Когда индрии неуправляемы, они тащат манас к каждому объекту. Увидел — захотел. Услышал — раздражился. Почувствовал запах — вспомнил и потянулся. Получил сообщение — бросил дело. Встретил красивый образ — потерял собранность. Это состояние внешней зависимости. Человек думает, что он свободен, но на самом деле его внимание всё время покупается объектами.

Пратьяхара начинается с простой способности не идти за каждым стимулом. Видеть и не хватать. Слышать и не реагировать автоматически. Чувствовать желание и не становиться им. Замечать раздражение и не отдавать ему речь. Получить импульс и сделать паузу. В этой паузе появляется буддхи. Без паузы манас и индрии управляют человеком.

Практически пратьяхара может быть очень простой. Не есть сразу, как только возник вкус. Не открывать телефон сразу, как только пришёл сигнал. Не отвечать сразу из гнева. Не смотреть туда, куда тянет рага. Не слушать то, что заведомо загрязняет ум. Не вступать в разговор, который усилит тамас или раджас. Не кормить старую самскарю новым впечатлением. Это не аскетизм ради гордости. Это защита внутренней ясности.

8.8. Тело как зеркало состояния ума

Тело не только принимает впечатления, но и отражает состояние ума. Тревога проявляется в дыхании, плечах, животе, сердцебиении, мышечном тонусе. Гнев проявляется в жажре, напряжении, голосе, взгляде, сжатии. Тамас — в тяжести, сонливости, замедлении, опущенной позе. Раджас — в суете, быстрых движениях, нетерпении, беспокойном взгляде. Саттва — в ровности, ясности, мягкости, собранности.

Студент Саттваваджая должен учиться читать тело не как отдельную машину, а как видимый слой психики. Конечно, нельзя делать грубые выводы только по позе или дыханию. Но тело часто показывает то, что человек ещё не осознал. Он говорит: «я спокоен», но его дыхание поверхностно. Говорит: «мне всё равно», но челюсть сжата. Говорит: «я просто устал», но в теле виден тамас и подавленное действие. Говорит: «я хочу этого», но тело напряжено от страха.

Работа с телом может помогать уму. Ровное дыхание снижает возбуждение манаса. Расслабление мышц ослабляет сигнал угрозы. Масляные процедуры, тёплая пища, режим и сон могут снижать Вата-подобное беспокойство. Движение может выводить из тамаса. Но Саттваваджая не должна останавливаться на теле. Если после телесного облегчения чело-

век возвращается к тем же объектам, тем же мыслям, тем же рагам и двешам, состояние снова нарушится. Поэтому тело — вход, но не вся терапия.

8.9. Сексуальность как сильное поле индрий

Сексуальность является одной из самых мощных зон работы индрий, потому что в ней одновременно включаются зрение, слух, запах, вкус, прикосновение, воображение, память, ахамкара, желание, страх, стыд, привязанность, власть, нежность, собственная ценность и телесная идентичность. Поэтому сексуальная сфера часто становится местом сильной адхьясы.

Саттваваджая не должна подходить к сексуальности грубо, морализаторски или подавляюще. Но она должна видеть силу этой области. В сексуальном желании объект легко перестаёт быть просто объектом. Он становится обещанием полноты, подтверждением привлекательности, спасением от одиночества, способом власти, утешением, доказательством любви, бегством от пустоты, компенсацией стыда. Тогда рага становится очень сильной, а буддхи может быстро терять ясность.

Сексуальная адхьяса проявляется по-разному. Один человек отождествляется с телом и боится быть непривлекательным. Другой отождествляется с ролью «успешного мужчины» или «желанной женщины». Третий ищет через сексу-

альность подтверждение ценности. Четвёртый убегает в неё от тревоги. Пятый, наоборот, подавляет тело из страха, вины или стыда. Во всех этих случаях тело и индрии становятся местом не просто удовольствия, а внутренней драмы.

Терапевтическая задача Саттваваджая — не уничтожить сексуальность, а вернуть ей правильное место в целостной жизни. Желание должно проходить через буддхи, дхарму, ответственность, уважение к себе и другому, понимание последствий. Если сексуальность управляется только индриями и рагой, она легко становится источником зависимости и страдания. Если она освещена буддхи и саттвой, она может быть частью зрелой человеческой жизни.

8.10. Удержание ума от вредных объектов

Классическое понимание Саттваваджая связано с удержанием ума от вредных объектов. Саттваваджая определяется как отвлечение и удержание ума от вредных объектов, а затем раскрывается через джняну, виджняну, дхайрю, смрити и самадхи. Это определение особенно важно для разговора об индриях.

Вредный объект — это не всегда объективно плохая вещь. Иногда сам объект нейтрален, но для конкретного человека он вреден, потому что усиливает его адхьясу, рагу, двешу, тамас, раджас, зависимость или потерю смрити. Для одного человека сладкое блюдо может быть просто пищей, для другого — входом в переедание. Для одного социальная сеть — рабочий инструмент, для другого — источник зависти и расеяния. Для одного разговор — обмен мнениями, для другого — повод для гнева и самоутверждения. Для одного человек — коллега, для другого — объект болезненной привязанности.

Поэтому удержание ума от вредных объектов требует не слепого запрета, а диагностики. Нужно понять: какой объект меня захватывает? Как именно он действует? Что он обеща-

ет? Какую рагу или двешу вызывает? Что происходит с манасом? Что присваивает ахамкара? Что теряет буддхи? Какой след остаётся в читте? После такого анализа ограничение объекта становится не насилием, а разумной терапией.

8.11. Как студенту наблюдать тело и индрии

Практика начинается с наблюдения. В течение дня студент может заметить, какие объекты чаще всего захватывают его индрии. Что он автоматически смотрит? На какие звуки реагирует сильнее всего? Какие вкусы тянут его к повторению? Какие прикосновения успокаивают или возбуждают? Какие запахи вызывают воспоминания? Какие цифровые сигналы заставляют бросать дело? Какие визуальные образы вызывают сравнение, желание, стыд или зависть?

Затем нужно наблюдать не только объект, но и дальнейшую цепь. После контакта с объектом что делает манас? Начинает фантазировать? Сравнить? Тревожиться? Планировать? Обижаться? Что говорит ахамкара? «Мне это нужно», «я без этого хуже», «меня оскорбили», «я должен доказать», «я хочу быть таким». Что делает буддхи? Удерживает ясность или начинает оправдывать импульс? Что происходит со смрити? Помнит ли человек свою цель или забывает её?

Такое наблюдение постепенно делает индрии сознательными. Человек перестаёт быть пассивным потребителем впечатлений. Он начинает понимать, что каждый объект —

это не просто внешний факт, а возможное начало внутреннего процесса. И тогда он становится осторожнее не из страха, а из уважения к своему уму.

8.12. Итог главы

Тело и индрии являются первыми воротами психического опыта. Через тело человек действует, воспринимает и переживает мир; через индрии объекты входят в манас и запускают цепи желания, отвращения, памяти, отождествления и выбора. Саттваваджая не отвергает тело и чувства, но возвращает им правильное место. Тело должно быть предметом заботы, но не абсолютным «я». Индрии должны служить восприятию, но не управлять человеком. Объект должен оставаться объектом, а не становиться ложным центром личности.

Работа с телом и индриями является началом психогигиены. Без неё невозможно устойчиво восстановить саттву. Ум, постоянно питающийся хаотичными впечатлениями, не сможет быть ясным. Поэтому студент Саттваваджая должен учиться не только думать правильно, но и видеть, слышать, есть, говорить, касаться, пользоваться цифровой средой и выбирать впечатления так, чтобы они не разрушали внутренний порядок.

Практическое задание к главе 8

В течение одного дня ведите дневник индрий. Отметьте пять моментов, когда внешний объект заметно изменил ваше состояние. Для каждого момента запишите: какой орган чувств был вовлечён; какой объект стал вишая; что произошло с манасом; возникла ли рага или дवेशа; что присвоила ахамкара; сохранилась ли ясность буддхи; что можно было сделать как практику пратьяхары.

Контрольные вопросы

- Почему тело в Саттваваджая нельзя ни обожествлять, ни презирать?
- Что такое индрии и почему они называются воротами опыта?
- Чем объект чувств, вишая, отличается от обычного внешнего предмета?
- Почему контакт с объектом может стать началом страдания?
- Как Бхагавад-гита описывает цепь от объекта чувств к потере буддхи?
- Что такое психогигиена индрий?
- Почему цифровая среда является современной формой испытания индрий?
- Что такое пратьяхара в практическом психологическом смысле?
- Почему сексуальность является сильным полем адхьясы?
- Как определить, что конкретный объект вреден именно для данного человека?

Краткое резюме

Тело и индрии в Саттваваджая Чикитсе являются первым уровнем входа опыта. Через них объект попадает в поле ума и может запустить желание, отвращение, воспоминание, сравнение, страх, привязанность или ложное отождествление. Поэтому работа с умом начинается не только с мыслей, но и с культуры восприятия. Тело требует заботы, индрии — дисциплины, объекты — различения, а манас — защиты от хаотического потока впечатлений. Пратьяхара становится не отказом от мира, а возвращением чувств под руководство буддхи и саттвы.

Глава 9. Манас: ум, который бежит за объектами

Ключевые понятия: манас, санкальпа, викальпа, бхавана, пратипакша-бхавана, смрити, вритти.

После тела и индрий мы переходим к манасу — к тому уровню, где впечатление впервые становится внутренней психологической реальностью. Для новичка это одна из ключевых глав, потому что именно здесь становится понятно, почему один и тот же объект в разных состояниях по-разному захватывает человека.

В обычной речи слово «ум» слишком расплывчато. В Саттваваджая манас — это не весь внутренний мир, а конкретная функция: он воспринимает, колеблется, соединяет впечатления, тянется, избегает, фантазирует и запускает первичное движение к объекту или от объекта. Если держать это различие, дальше легче понимать буддхи, ахамкару и читту.

Манас в Саттваваджая описывается как чувственно-мыслительная функция, обрабатывающая сигналы индрий, тогда как буддхи различает истину и иллюзию, ахамкара созда-

ёт чувство отдельного «я», а читта хранит впечатления. Это различие является основой диагностики. Если специалист не различает манас и буддхи, он будет путать реакцию и разум. Если не различает манас и ахамкару, он не поймёт, как простое впечатление превращается в личную драму. Если не различает манас и читту, он не увидит, почему текущая реакция часто питается прошлым следом.

9.1. Манас как внутренний посредник

Манас стоит между индриями и более глубокими функциями психики. Индрии приносят впечатления: форму, звук, запах, вкус, прикосновение. Но сами по себе органы чувств ещё не создают полной психологической реакции. Они только открывают дверь. Манас принимает впечатление и начинает его обрабатывать: «что это?», «приятно или неприятно?», «нужно ли мне это?», «опасно ли это?», «хочу ли я приблизиться?», «надо ли избежать?», «что это значит для меня?».

Если человек видит лицо знакомого человека, зрение передаёт форму, но манас сразу оживляет образ: приятный это человек или неприятный, безопасный или опасный, желанный или отталкивающий, связанный с радостью или болью. Если человек слышит тон голоса, слух передаёт звук, но манас начинает интерпретацию: меня уважают или унижают, мне угрожают или меня поддерживают. Если человек чувствует вкус, манас быстро связывает его с удовольствием, воспоминанием, желанием повторить или отвращением.

Поэтому манас можно назвать внутренним посредником между миром и реакцией. Он не просто получает данные. Он сразу начинает двигаться. В этом его сила и его опасность. Без манаса человек не мог бы ориентироваться в мире, но если манас не находится под руководством буддхи, он превра-

щается в беспокойного посредника, который реагирует быстрее, чем человек успевает осознать.

9.2. Санкальпа и викальпа: движение выбора и сомнения

В традиционном описании манас связан с санкальпой и викальпой. Санкальпа — это ясное намерение, направленность, внутреннее решение, прошедшее через буддхи. Викальпа — это вариант, сомнение, колебание, построение альтернатив. Через эти две функции видно, как манас движется между «делать» и «не делать», «приблизиться» и «отойти», «сказать» и «промолчать», «выбрать» и «отложить».

В здоровом состоянии эта способность полезна. Человек должен рассматривать варианты, чувствовать ситуацию, оценивать последствия и выбирать путь. Но если манас становится слишком сильным и не опирается на буддхи, он превращает жизнь в бесконечное колебание. Тогда человек не действует, а думает о действии; не выбирает, а перебирает варианты; не решает, а тревожно моделирует будущие последствия.

Так возникает знакомое современному человеку состояние: умственная перегрузка без реального движения. Человек может часами думать о проекте и не делать его, анализировать отношения и не говорить честно, изучать здоровье и не менять режим, читать о духовной практике и не практи-

ковать. Манас создаёт ощущение активности, но понимание не переходит в действие.

Чтобы знание стало силой, оно должно пройти несколько этапов. Сначала истина должна быть услышана: это шравана, получение правильного знания и ориентира. Затем она должна быть осмыслена: манана, или чинта, превращает услышанное в продуманное различение. Но и этого мало. Бхавана означает многократное созерцательное усвоение, благодаря которому знание перестаёт быть только информацией и становится состоянием, смрити и практическим действием.

В ведантической традиции близкая схема часто формулируется как шравана, манана и нидидхьясана. Здесь нет противоречия. Бхавана — более широкий термин, обозначающий созерцательное взращивание знания или состояния, а нидидхьясана — ведантическое обозначение глубокого пребывания в уже услышанной и осмысленной истине. В практической логике Саттваваджая можно сказать так: шравана даёт знание, манана утверждает его в буддхи, а бхавана, или в ведантическом контексте нидидхьясана, делает это знание устойчивым внутренним состоянием.

Здесь важно развести санкальпу и бхавану. Санкальпа задаёт направление, но сама по себе ещё не гарантирует изме-

нения. Она подобна зерну намерения. Бхавана выращивает состояние, смрити удерживает память о правильном, дхрити поддерживает устойчивость, а карма проверяет всё через действие. Без бхаваны санкальпа может остаться красивой мыслью; без действия бхавана может остаться внутренним переживанием, не вошедшим в жизнь.

Поэтому Саттваваджая работает не только с тем, что человек решил, но и с тем, что он ежедневно выращивает в уме. Если он много раз возвращается к страху, он совершает бхавану страха. Если постоянно прокручивает обиду, совершает бхавану обиды. Если снова и снова возвращает внимание к дхарме, ясности, благодарности, полезному действию и правильному пониманию, он постепенно выращивает саттвическое состояние.

Практический вопрос к студенту прост: какую санкальпу я декларирую и какую бхавану реально совершаю? Я говорю, что хочу спокойствия, но каждый день питаю ум тревожными образами. Я говорю, что хочу действия, но выращиваю страх ошибки. Я говорю, что хочу духовной ясности, но кормлю сравнение, зависть и обиду. Именно здесь манас должен быть возвращён под руководство буддхи: что я выбираю не только словами, но вниманием, повторением и действием?

9.3. Бхавана: как ум выращивает состояние

Бхавана означает взращивание, культивирование, внутреннее напитывание. Смысл этого термина связан не с единичной мыслью, а с постепенным становлением: не просто подумать о чём-то, а сделать это живым состоянием ума. В аюрведической фармацевтике бхавана обозначает процесс, при котором вещество многократно перетирается и пропитывается соком или отваром, впитывая его свойства. В психологии Саттваваджая этот образ помогает понять, как ум пропитывается тем, на чём он долго удерживает внимание.

Именно поэтому важно различать получение знания и его внутреннее созревание. Услышанная истина ещё не меняет жизнь, пока она не возвращается в созерцании, речи, выборе и ежедневной карме. Бхавана делает знание повторяемым и жизнеспособным.

Санкальпа подобна зерну: она задаёт намерение. Манас подобен почве: он принимает впечатления. Бхавана подобна поливу и уходу: она постепенно выращивает то, чем человек внутренне становится. Если человек каждый день возвращается к тревожным образам, он совершает бхавану страха. Если он постоянно прокручивает обиду, он совершает бхавану обиды. Если он снова и снова созерцает правильное, возвращает смрити, укрепляет буддхи, выбирает саттвичное окру-

жение, речь, питание, действие и внимание, он совершает бхавану саттвы.

Важно подчеркнуть: ум не меняется только от того, что человек однажды прочитал правильную мысль. Он меняется тогда, когда правильная мысль многократно проживается, созерцается, вспоминается, соединяется с телом, речью, выбором, действием и образом жизни. Поэтому бхавана является одним из ключевых механизмов превращения знания в устойчивое состояние. Для учебной ясности полезно помнить простую формулу: санкальпа — зерно намерения; бхавана — выращивание состояния; дхрити — удержание направления; смрити — память о правильном; карма — воплощение через действие.

9.4. Пратипакша-бхавана:

культивирование противоположного

Пратипакша-бхавана — это метод, при котором при возникновении разрушительной тенденции ум не подавляется грубой силой, а получает новое направление. Если возник гнев, человек не обязан немедленно верить гневу и действовать из него. Он может увидеть его, остановить вегу, включить буддхи и начать культивировать противоположное качество: ясность, сострадание, терпение, меру, понимание последствий.

Если возникает зависть, противоположным будет не самообвинение, а возвращение к собственной дхарме и признание чужого пути. Если возникает страх, противоположным будет не фантазия о полной безопасности, а выращивание устойчивости, опоры и трезвого действия. Если поднимается жадность, противоположным становится мера и удовлетворённость. Пратипакша-бхавана помогает не кормить разрушительную самскарю новым вниманием.

Этот метод не сводится к позитивному мышлению и не является самообманом. Он не предлагает назвать зло добром или страх радостью. Его задача в другом: не дать разрушительной тенденции стать хозяином манаса и сознательно выращивать то качество, которое возвращает ум к саттве. Поэтому пратипакша выбирается не произвольно и не

по принципу приятной замены. Сначала буддхи должен различить, что именно захватило ум: гнев, страх, зависть, жадность, обиду, рагу, двешу или тамас. Только после этого через бхавану выращивается противоположное качество, которое действительно действует как терапевтическое противоядие. Иначе человек может успокаивать не ту причину и лишь тонко обходить основное омрачение.

9.5. Манас и объекты: почему ум легко захватывается

Манас по природе склонен двигаться к объектам. Это не ошибка, а его функция. Он создан для связи с миром. Но если связь с объектами становится неуправляемой, манас теряет устойчивость. Объект вызывает впечатление, впечатление вызывает интерес, интерес переходит в размышление, размышление усиливает привязанность. Именно поэтому Бхагавад-гита описывает закон: размышляя об объектах чувств, человек развивает привязанность; из привязанности рождается желание, а из желания при препятствии возникает гнев и дальнейшая потеря ясности.

Важно понять: привязанность не всегда начинается с сильного желания. Иногда она начинается с повторного внимания. Человек просто снова и снова думает об объекте. Смотрит на него, вспоминает, фантазирует, сравнивает, возвращает его во внутренний диалог. Постепенно объект становится значимее, чем был в начале. Манас как бы прокладывает к нему дорожку. Чем чаще он ходит по этой дорожке, тем легче ему снова туда вернуться.

Так формируются многие зависимости. Сначала человек просто смотрит ленту социальных сетей. Потом манас привлекает к новизне. Затем ему становится скучно без стимулов. Потом буддхи уже понимает, что это разрушает время,

внимание и сон, но манас всё равно тянется. Ахамкара может добавить: «мне нужно быть в курсе», «я отдыхаю», «я имею право», «это моя работа». Читта записывает следы удовольствия. Смрити о цели теряется. Так простой объект превращается в крюк.

Саттваваджая работает не только с самим объектом, но и с движением манаса к нему. Иногда нужно ограничить объект. Иногда нужно ослабить фантазию вокруг него. Иногда нужно увидеть, что объект обещает. Иногда нужно вернуть ум к действию. Иногда нужно восстановить смрити: зачем я живу, что сейчас полезно, чему я служу, что будет, если я снова пойду за этим движением.

9.6. Манас в раджасе

Когда манас находится под влиянием раджаса, он становится быстрым, возбуждённым, беспокойным, нетерпеливым, жадным до впечатлений. Такой ум постоянно ищет объект. Ему трудно быть в тишине. Ему нужно проверять сообщения, строить планы, сравнивать себя, спорить, доказывать, достигать, тревожиться, контролировать. Он может выглядеть продуктивным, но внутри часто находится не ясность, а напряжение.

Раджасический манас особенно характерен для современного человека. Он может одновременно слушать лекцию, смотреть уведомления, думать о деньгах, вспоминать конфликт, планировать пост, тревожиться о будущем и чувствовать усталость. Внешне это может называться многозадачностью, но с точки зрения Саттваваджая это рассеяние манаса. Такой ум теряет глубину. Он много касается, но мало усваивает. Много реагирует, но мало понимает. Много хочет, но не всегда действует правильно.

Раджасический манас часто создаёт тревогу. Он постоянно бежит вперёд и пытается заранее контролировать будущее. Буддхи может понимать, что сейчас нет прямой угрозы, но манас уже строит сценарии. Он спрашивает: «а если не получится?», «а если меня осудят?», «а если я потеряю?», «а если будет поздно?». Чем больше он вращает сценарии, тем

сильнее тело входит в напряжение, дыхание меняется, сон нарушается, а тревога получает телесную поддержку.

Терапия раджасического манаса требует замедления, ограничения стимулов, дыхания, режима, уменьшения цифрового шума, ясной структуры дня, телесного заземления, простых действий и восстановления буддхи. Такому человеку часто бесполезно сразу говорить о глубоком созерцании. Сначала нужно вернуть способность остановиться.

9.7. Манас в тамасе

Тамасический манас отличается не суетой, а тяжестью. Он не хочет видеть, не хочет выбирать, не хочет действовать, не хочет признавать последствия. Он может уходить в сонливость, апатию, прокрастинацию, отрицание, тупое упрямство, зависание, бессмысленное потребление, переедание, пассивную зависть или внутреннюю глухоту. Если раджасический ум слишком быстро движется, то тамасический как будто застревает.

Тамас часто маскируется. Человек может называть его «мне нужно отдохнуть», хотя на самом деле он не восстанавливается, а проваливается в инерцию. Может говорить «мне всё равно», хотя за этим скрывается страх действия. Может считать свою пассивность смирением, хотя это не смирение, а отказ от дхармы. Может говорить «я принимаю всё как есть», хотя на самом деле избегает ответственности.

Саттваваджая должна различать здоровый покой и тамас. Здоровый покой после отдыха делает человека яснее, добрее, устойчивее и способнее к действию. Тамасический покой делает его тяжелее, мутнее, слабее и дальше от действия. Это важный диагностический критерий.

Работа с тамасическим манасом часто начинается не с тонких философских бесед, а с оживления: режим, свет, движение, простая дисциплина, очищение пространства, умень-

шение тяжёлой пищи и тяжёлых впечатлений, маленькие выполнимые действия, контакт с саттвической средой, поддержка, ясное наставление. Буддхи в тамасе может быть настолько закрыта, что сначала нужно поднять энергию, а уже потом вести глубокий разговор.

9.8. Манас в саттве

Саттвический манас ясен, восприимчив, мягок, устойчив и послушен буддхи. Это не пустой и не мёртвый ум. В нём могут быть мысли, чувства, планы, восприятия, но они не создают хаоса. Такой манас способен слушать, наблюдать, учиться, признавать ошибку, удерживать внимание, не бросаться сразу за объектом, не разрушаться от критики и не опьяняться похвалой.

Саттвический манас не означает, что человек становится безэмоциональным. Напротив, чувства становятся чище. Радость не превращается в возбуждённую жадность. Грусть не становится бездонным тамасом. Гнев, если возникает, быстрее проходит через буддхи и не разрушает речь. Желание может быть рассмотрено и превращено в санкальпу. Страх может быть услышан, но не обязательно становится хозяином поведения.

Главный признак саттвического манаса — способность отражать реальность без грубого искажения. Как чистое зеркало отражает лицо, так саттвичный ум отражает ситуацию. Он видит: вот факт, вот моя реакция, вот старый след, вот желание, вот страх, вот правильное действие. В раджасе зеркало дрожит. В тамасе оно покрыто грязью. В саттве оно становится пригодным для познания.

Поэтому повышение саттвы — не абстрактная духовная

цель, а практическая психологическая задача. Без саттвы манас не может стать инструментом терапии. Он либо возбуждён, либо затемнён. Саттва делает возможными смрити, вивеку и устойчивое действие.

9.9. Манас, ахамкара и личная драма

Манас сам по себе приносит впечатление и реакцию, но личная драма возникает тогда, когда ахамкара присваивает это движение. Например, манас фиксирует: «мне неприятно». Ахамкара добавляет: «меня унизили». Манас видит: «этот человек успешен». Ахамкара добавляет: «я хуже». Манас чувствует: «я хочу этого». Ахамкара добавляет: «без этого я никто». Манас замечает: «мне отказали». Ахамкара добавляет: «меня не любят, я неценен».

Именно это присвоение превращает обычные впечатления в страдание личности. Если неприятное ощущение остаётся просто неприятным ощущением, с ним можно работать. Если оно становится историей о «моём разрушенном я», оно усиливается многократно. Поэтому специалист Саттваваджая должен видеть, где заканчивается реакция манаса и начинается присвоение ахамкары.

В практике это можно исследовать через вопрос: «Что это событие стало означать обо мне?» Если человек говорит: «Он не ответил на сообщение», это факт. Если он говорит: «Значит, я ему не нужен», это интерпретация. Если дальше появляется «со мной всегда так», это читта поднимает старый след. Если возникает «я недостойн любви», ахамкара присвоила событие как доказательство идентичности. Саттваваджая должна вернуть событие на его место: не от-

ветил — это не равно «я ничтожен». Верёвка должна снова стать верёвкой.

9.10. Манас и читта: почему ум повторяет старое

Манас редко реагирует только на текущий объект. Очень часто его движение питается следами читты — накопленными впечатлениями, самскарами и васанами, которые уже существуют внутри. Поэтому один и тот же внешний стимул у разных людей вызывает совершенно разные реакции: текущий объект встречается не с пустым умом, а с уже подготовленной внутренней почвой.

Например, человек слышит замечание преподавателя. Само замечание может быть корректным и спокойным. Но если в читте есть сильный след унижения, манас воспринимает замечание как нападение. Ахамкара защищается. Раджас поднимает гнев или тревогу. Буддхи теряет ясность. Человек реагирует не на преподавателя, а на старый след, поднятый через новый контакт.

Так возникает повторение. Манас снова и снова идёт по знакомым дорожкам, потому что читта хранит их. Васана тянет к определённым объектам, отношениям, сценариям, удовольствиям или страданиям. Человек может даже понимать, что повторяет вредный цикл, но манас всё равно возвращается, потому что след силён. Саттваваджая работает с этим через наблюдение повторений: какая ситуация повторяется, какой объект запускает реакцию, какая мысль при-

ходит первой и какое новое действие способно не укрепить старую самскарю.

9.11. Манас и буддхи: кто должен управлять

В здоровой внутренней иерархии манас должен слушать буддхи. Это не означает, что буддхи должен подавлять все чувства. Это означает, что окончательное направление должно определяться различием, а не импульсом. Манас может сказать: «я хочу». Буддхи должен спросить: «полезно ли это, соответствует ли дхарме, к чему приведёт, не является ли это крюком?». Манас может сказать: «я боюсь». Буддхи должен определить: «это реальная опасность или старая самскара?». Манас может сказать: «я устал». Буддхи должен различить: «нужен отдых или это тамасическое избегание?».

Когда буддхи слаб, манас начинает управлять. Тогда человек живёт от импульса к импульсу. Он может быть умным, образованным, талантливым, но если буддхи не руководит манасом, его жизнь будет нестабильной. Он будет знать, но не делать. Понимать, но срываться. Давать обещания, но забывать. Начинать, но бросать. Любить, но разрушать. Хотеть чистоты, но кормить ум грязью. Искать свободу, но идти за каждым объектом.

Саттваваджая укрепляет буддхи не для того, чтобы сделать человека жёстким, а чтобы манас получил надёжное руководство. Сильный буддхи похож на мудрого возничего. Он не убивает лошадей, но держит поводья. Индрии и манас об-

ладают энергией, но эта энергия должна вести к цели, а не тащить колесницу в пропасть.

9.12. Манас и смрити: почему человек забывает правильное

Смрити в Саттваваджая — это память о правильном, удерживаемая в живой ситуации. Это не только память о фактах. Это способность вспомнить себя. Вспомнить цель. Вспомнить последствия. Вспомнить дхарму. Вспомнить, что объект не является источником абсолютного счастья. Вспомнить, что эмоция пройдет. Вспомнить, что я не обязан действовать из первого импульса.

Манас без смрити легко становится рабом текущего впечатления. Всё, что сейчас ярко, кажется главным. Всё, что сейчас приятно, кажется нужным. Всё, что сейчас страшно, кажется абсолютной угрозой. Смрити возвращает глубину времени и смысла: я уже видел этот цикл; я знаю, к чему он ведёт; я помню, что для меня полезно; я помню, кто я глубже этой реакции.

Практика Саттваваджая должна укреплять смрити. Для этого нужны повторение, дневник, наставление, утреннее намерение, вечерний разбор, мантра, чтение, общение с саттвичными людьми и регулярная остановка перед действием.

9.13. Манас и речь

Манас тесно связан с речью. Внутренний диалог часто превращается во внешнее слово. Если манас возбуждён, речь становится быстрой, резкой, многословной, спорящей, обвиняющей или тревожной. Если манас в тамасе, речь может быть тяжёлой, грубой, неясной, уклончивой. Если манас в саттве, речь становится точнее, мягче, правдивее и полезнее.

Речь является одним из главных мест, где видно состояние ума. Человек может говорить «я спокоен», но речь будет выдавать раздражение. Может говорить о любви, но слова будут полны контроля. Может говорить о духовности, но речь будет унижать других. Может говорить «мне всё равно», но постоянно возвращаться к той же теме. Поэтому специалист Саттваваджая должен слушать не только содержание слов, но и качество речи: темп, повторения, эмоциональную окраску, присвоение, обвинение, избегание, обобщения.

Работа с речью помогает работать с манасом. Если человек учится делать паузу перед ответом, он уже создаёт пространство между манасом и действием. Если он перестаёт многократно повторять одну и ту же жалобу, он перестаёт кормить соответствующую вритти. Если он учится говорить точнее, буддхи укрепляется. Если он заменяет самообман честным признанием, смрити возвращается. Поэтому в

Саттваваджая речь — не просто коммуникация, а терапевтический инструмент.

9.14. Как успокаивать манас

Успокоение манаса не должно пониматься как подавление. Подавленный ум не является саттвичным. Он может внешне молчать, но внутри оставаться напряжённым, обиженным, испуганным или тяжёлым. Настоящее успокоение — это возвращение манаса к ясности и управляемости.

Первый путь — ограничение вредных объектов. Если ум постоянно возбуждается одними и теми же впечатлениями, нужно уменьшить контакт. Это не слабость, а разумная пратьяхара. Второй путь — дыхание. Дыхание напрямую связано с состоянием ума. Ровный, спокойный, удлинённый выдох помогает снизить раджас и вернуть внимание в тело. Третий путь — режим. Манасу нужна предсказуемость: сон, пища, работа, отдых, практика. Четвёртый путь — ясное действие. Нерешённые дела часто держат манас в беспокойстве. Пятый путь — саттвические впечатления: чтение, природа, чистая речь, хорошее общение, мантра, молитва, созерцание, служение.

Но главный путь — руководство буддхи. Манас не должен успокаиваться только потому, что вокруг стало тихо. Он должен постепенно учиться слушать различение. Тогда даже среди мира он становится устойчивее.

9.15. Диагностика состояния манаса

Для практической работы полезно задавать несколько вопросов. Первый вопрос: куда ум возвращается сам? Это показывает главный объект привязанности или тревоги. Второй: что ум повторяет? Это показывает активную вритти. Третий: чего ум избегает? Это показывает двешу или страх. Четвёртый: что ум оправдывает? Это показывает, где буддхи может служить раге. Пятый: после каких впечатлений ум становится мутнее или беспокойнее? Это показывает вредные объекты. Шестой: что делает ум яснее? Это показывает саттвические опоры.

Можно также наблюдать темп манаса. Быстрый, скачущий, возбуждённый ум указывает на раджас. Тяжёлый, липкий, отказывающийся видеть — на тамас. Спокойный, ясный, восприимчивый — на саттву. Но важно помнить: гуны могут смешиваться. Бывает раджасо-тамасический ум: человек одновременно тревожен и парализован. Бывает саттва с примесью раджаса: ясная активность. Бывает тамас, прикрытый псевдоспокойствием. Поэтому диагностика требует наблюдения и честности.

9.16. Итог главы

Манас — это внутренняя функция, которая принимает впечатления от индрий, сомневается, колеблется, создаёт варианты, реагирует на объекты и легко движется к приятному или от неприятного. Он необходим для жизни, но без руководства буддхи становится источником беспокойства, привязанности, фантазий, тревоги, прокрастинации и внутреннего хаоса. В раджасе манас мечется, в тамасе мутнеет, в саттве становится ясным и управляемым.

Саттваваджая Чикитса начинается с наблюдения манаса и постепенно возвращает его под руководство буддхи, смрити и вивеки. Цель не в том, чтобы уничтожить ум, а в том, чтобы сделать его прозрачным инструментом сознания, способным воспринимать мир без грубого искажения и действовать не из первого импульса, а из внутреннего порядка.

Можно также наблюдать темп манаса. Быстрый, скачущий, возбуждённый ум указывает на раджас. Тяжёлый, липкий, отказывающийся видеть — на тамас. Спокойный, ясный, восприимчивый — на саттву. Но важно помнить: гуны могут смешиваться. Бывает раджасо-тамасический ум: человек одновременно тревожен и парализован. Бывает саттва с примесью раджаса: ясная активность. Бывает тамас, прикрытый псевдоспокойствием. Поэтому диагностика требует наблюдения и честности.

В течение трёх дней наблюдайте за своим манасом. Три раза в день записывайте: куда ум чаще всего возвращается; какая мысль повторяется; чего ум избегает; какой объект вызывает рагу или двешу; в каком состоянии находятся гуны — саттва, раджас или тамас; какую санкальпу вы сегодня удерживали; какую бхавану фактически совершали; какая пратипакша-бхавана могла бы вернуть ум под руководство буддхи; какое одно действие могло бы подтвердить это направление. В конце третьего дня сделайте вывод: какой главный объект или тема чаще всего захватывает ваш манас.

Манас — это внутренняя функция, которая принимает впечатления от индрий, сомневается, колеблется, создаёт варианты, реагирует на объекты и легко движется к приятному или от неприятного. Он необходим для жизни, но без руководства буддхи становится источником беспокойства, привязанности, фантазий, тревоги, прокрастинации и внутреннего хаоса. В раджасе манас мечется, в тамасе мутнеет, в саттве становится ясным и управляемым.

Саттваваджая Чикитса начинается с наблюдения манаса и постепенно возвращает его под руководство буддхи, смрити и вивеки. Цель не в том, чтобы уничтожить ум, а в том, чтобы

сделать его прозрачным инструментом сознания, способным воспринимать мир без грубого искажения и действовать не из первого импульса, а из внутреннего порядка.

Практическое задание к главе 9

Чем бхавана отличается от санкальпы?

Что такое пратипакша-бхавана и почему она не сводится к подавлению?

В течение трёх дней наблюдайте за своим манасом. Три раза в день записывайте: куда ум чаще всего возвращается; какая мысль повторяется; чего ум избегает; какой объект вызывает рагу или двешу; в каком состоянии находятся гуны — саттва, раджас или тамас; какую санкальпу вы сегодня удерживали; какую бхавану фактически совершали; какая пратипакша-бхавана могла бы вернуть ум под руководство буддхи; какое одно действие могло бы подтвердить это направление. В конце третьего дня сделайте вывод: какой главный объект или тема чаще всего захватывает ваш манас.

Контрольные вопросы

— Чем манас отличается от буддхи?

— Почему манас называют посредником между индриями и внутренней психикой?

— Что такое санкальпа и викальпа?

— Чем бхавана отличается от санкальпы?

— Что такое пратипакша-бхавана и почему она не сводится к подавлению?

— Манас является одной из главных функций внутренней жизни человека. Он принимает впечатления, сомневается, выбирает, реагирует, фантазирует и движется к объектам. Его состояние зависит от гун, индрий, читты, ахамкары, смрити и силы буддхи. Санкальпа задаёт направление, бхавана выращивает состояние, пратипакша-бхавана помогает заменить разрушительную тенденцию противоположным качеством. Когда манас неуправляем, человек становится зависимым от впечатлений, желаний, страхов и внешних стимулов. Когда манас очищается и подчиняется буддхи, он становится инструментом ясного восприятия, правильного действия и восстановления саттвы.

— Как проявляется манас в раджасе?

— Как проявляется манас в тамасе?

— Каковы признаки саттвического манаса?

— Как ахамкара превращает реакцию манаса в личную

драму?

— Почему манас часто повторяет старые реакции читты?

— Как смрити помогает удерживать манас от вредного объекта?

Краткое резюме

Манас является одной из главных функций внутренней жизни человека. Он принимает впечатления, сомневается, выбирает, реагирует, фантазирует и движется к объектам. Его состояние зависит от гун, индрий, читты, ахамкары, смрити и силы буддхи. Санкальпа задаёт направление, бхавана выращивает состояние, пратипакша-бхавана помогает заменить разрушительную тенденцию противоположным качеством. Когда манас неуправляем, человек становится зависимым от впечатлений, желаний, страхов и внешних стимулов. Когда манас очищается и подчиняется буддхи, он становится инструментом ясного восприятия, правильного действия и восстановления саттвы.

Глава 10. Буддхи: различающий разум

Ключевые понятия: буддхи, вивека, праджняпарадха, дхарма, смрити.

После манаса книга переходит к буддхи — различающему разуму. Для студента это центральный практический узел: манас может хотеть, бояться и колебаться, но именно буддхи должен видеть, что истинно, что полезно и какое действие сейчас правильно.

Здесь важно сразу убрать частую путаницу. Буддхи — не просто интеллект и не просто образованность. Человек может быть очень умным, но использовать ум для оправдания желания, страха, гордыни или самообмана. Поэтому в книге буддхи всегда связан не с эрудицией, а с вивекой, смрити и дхармой.

Буддхи — это различающий разум. Его главная функция — видеть различие между полезным и вредным, истинным и ложным, временным и существенным, дхармой и прихотью, санкальпой и слепым желанием, реальной опасностью и фантазией манаса, здоровой ответственностью и невротиче-

ским контролем. В этой системе буддхи прямо определяется как различающий разум, а праджняпарадха — как ошибка этого разума, лежащая в основе многих нарушений жизни и здоровья.

10.1. Буддхи и манас: кто должен вести

Чтобы понять буддхи, нужно ещё раз вернуться к различию между манасом и буддхи. Манас приносит варианты. Буддхи выбирает направление. Манас говорит: «хочу», «боюсь», «сомневаюсь», «а вдруг», «а если», «мне приятно», «мне неприятно». Буддхи должен спросить: «что здесь истинно?», «что полезно?», «что соответствует дхарме?», «каково последствие?», «что сейчас является правильным действием?».

Если буддхи силён, манас не подавляется, но получает руководство. Человек может чувствовать желание, но не идти за ним слепо. Может переживать гнев, но не разрушать речь. Может бояться, но не принимать страх за окончательную истину. Может сомневаться, но всё же выбирать действие. Может видеть привлекательный объект, но не делать его центром жизни.

Если буддхи слаб, манас начинает управлять. Тогда человек живёт в режиме реакции. Он движется к приятному и от неприятного, оправдывает импульсы, откладывает трудное, ищет утешение, обижается, сравнивает, тревожится, обещает себе начать завтра и снова идёт по старому кругу. Внешне

он может быть умным, но внутренне неуправляемым. Именно поэтому Саттваваджая не ограничивается развитием интеллекта. Здесь нужна зрелость буддхи.

10.2. Буддхи как орган вивеки

Главная сила буддхи — вивека, различение. Вивека позволяет видеть, что тело — это тело, а не всё Я; мысль — это мысль, а не абсолютная истина; эмоция — это состояние, а не приказ; желание — это движение манаса, а не обязательная судьба; чужое мнение — это объект, а не мера внутренней ценности; плод действия — это результат, а не источник полного счастья.

Вивека начинается с простых различений. Например, человек говорит: «Я в ужасе, значит, всё действительно опасно». Буддхи должен различить: есть факт, есть телесная реакция, есть фантазия, есть старая самскара, есть реальная вероятность, есть действие, которое можно совершить. Или человек говорит: «Я хочу этого, значит, это мне нужно». Буддхи должен спросить: это желание ведёт к ясности или к зависимости? Это санкальпа или крюк желания? Это соответствует дхарме или только кормит рагу?

Без вивеки человек живёт в слиянии. Он сливается с эмоцией, с желанием, с ролью, с образом, с чужой оценкой, с прошлым опытом. Вивека создаёт пространство. Она не уничтожает переживание, но перестаёт позволять ему быть единственным голосом. В этом пространстве появляется

ся возможность терапии.

В «Вивекачудамани» путь различения представлен как прямой путь к знанию истинной природы человека: Шанкара подчёркивает, что постоянное счастье достигается через джняну, а джняна — через исследование и различение. Для Саттваваджая это означает: без буддхи и вивеки невозможно глубокое исцеление ума.

10.3. Праджняпарадха: когда разум предаёт знание

Одно из самых важных понятий Аюрведы и Саттваваджая — праджняпарадха. Его можно перевести как ошибка разума, нарушение мудрости, преступление против различающего знания. Но это выражение нужно понимать не как моральное обвинение, а как точный диагноз внутреннего процесса.

Праджняпарадха возникает, когда человек знает или способен знать правильное, но действует вопреки этому знанию. Он знает, что поздний сон разрушает здоровье, но продолжает сидеть в телефоне. Знает, что переедание ухудшит состояние, но ест ради утешения. Знает, что гнев разрушит отношения, но говорит из гнева. Знает, что токсичный человек снова причинит боль, но возвращается из привязанности. Знает, что сравнение разрушает его ум, но продолжает смотреть чужие витрины жизни. Это не просто нехватка информации. Это нарушение внутренней власти буддхи.

Праджняпарадха показывает, что знание само по себе ещё не исцеляет. Между знанием и действием есть внутренняя сила удержания. Если её нет, знание остаётся слабым. Человек может прочитать десятки книг, пройти курсы, слушать лекции, понимать причины своих состояний, но в момент

контакта с объектом снова потерять себя. Значит, буддхи не стал живой силой.

Саттваваджая работает именно с этим промежутком между пониманием и действием. Она укрепляет буддхи, восстанавливает смрити, уменьшает рагу и двешу, учит видеть последствия, очищает манас, ограничивает вредные объекты и формирует новые саттвические привычки. Только тогда знание начинает становиться поведением.

10.4. Буддхи и смрити: помнить правильное в момент давления

Буддхи не действует отдельно от смрити. Человек может однажды понять правильное, но если он не помнит его в нужный момент, понимание не спасает. Смрити — это способность удерживать правильное знание в живой ситуации. Буддхи видит, смрити удерживает. Если смрити ослабла, буддхи как будто временно исчезает из доступа.

Например, утром человек ясно понимает: «Сегодня я не вступаю в конфликт, говорю спокойно, не доказываю из гордости». Но вечером слышит неприятную фразу, манас возбуждается, ахамкара присваивает: «меня унизили», раджас поднимает жар, и вся утренняя ясность исчезает. Это потеря смрити. Буддхи мог быть ясен, но не удержался в момент контакта с объектом.

Именно поэтому в Саттваваджая важны повторение, дневник, наставление, мантра, утренняя санкальпа, вечерний разбор, саттвическая среда и регулярное возвращение к ключевым истинам. Смрити укрепляется не случайно. Она формируется через многократное возвращение к правильному. Тогда в момент давления у человека появляется внутренняя фраза, образ или ясность, которая останавливает ав-

томатизм: «я уже знаю этот путь», «это рага», «это старая самскара», «сейчас нужно молчать», «сейчас нужно действовать», «этот объект не является мной».

10.5. Буддхи и ахамкара: когда разум служит Эго

Одно из самых тонких и опасных искажений — подчинение буддхи ахамкаре. В этом состоянии человек использует разум не для истины, а для защиты образа «я». Он умеет рассуждать, но рассуждает в пользу своей привязанности. Умеет спорить, но спорит ради победы. Умеет анализировать, но анализирует так, чтобы не признать ошибку. Умеет объяснять, но объясняет свою зависимость красивыми словами.

Это состояние особенно опасно у образованных людей. Чем сильнее интеллект, тем тоньше самообман. Человек может оправдывать гнев «защитой границ», привязанность — «любовью», лень — «бережностью к себе», страх — «интуицией», гордость — «достоинством», духовное избегание — «непривязанностью», тамас — «принятием», раджас — «служением делу».

Буддхи становится настоящим различающим разумом только тогда, когда он способен видеть невыгодную для ахамкары правду. Например: «я сейчас не защищаю истину, я защищаю образ себя»; «я называю это любовью, но здесь много зависимости»; «я говорю о свободе, но на самом деле избегаю ответственности»; «я считаю себя жертвой, но не

хочу видеть свой вклад»; «я прикрываю желание философии». Такая честность болезненна для ахамкары, но исцелительна для буддхи.

Саттваваджая требует именно такой буддхи — не просто умной, а правдивой.

10.6. Буддхи и рага: как желание искажает различение

Рага — притяжение к объекту — является одним из главных факторов искажения буддхи. Когда объект обещает удовольствие, безопасность, статус, любовь, признание или полноту, буддхи начинает терять независимость. Человек видит не объект как он есть, а объект через обещание счастья. В этот момент разум часто начинает служить желанию.

Например, человек хочет купить дорогую вещь не потому, что она действительно нужна, а потому что она обещает образ успеха. Манас тянется, ахамкара говорит: «с этим я буду значимее», рага усиливается. Буддхи может сначала видеть, что покупка неразумна, но затем начинает искать оправдания: «это инвестиция», «я заслужил», «это важно для имиджа», «потом заработаю». Разум уже не различает, а обслуживает рагу.

То же происходит в отношениях. Человек может видеть тревожные признаки, но желание близости настолько сильно, что буддхи начинает их минимизировать. «Он просто устал», «она изменится», «это я слишком чувствительный», «любовь всё выдержит». Иногда это может быть зрелым терпением, но часто это потеря различения из-за раги.

Буддхи должен уметь задавать желанию вопросы: что ты обещаешь? Что будет после получения объекта? Какой ценой? Соответствует ли это дхарме? Что я потеряю, если пойду за этим? Что я на самом деле ищу? Можно ли получить это более чистым способом? Не является ли объект крючком?

10.7. Буддхи и двеша: как отвращение и страх искажают выбор

Двеша — отталкивание, неприятие, избегание — искажает буддхи не меньше, чем желание. Если рага заставляет видеть объект слишком привлекательным, то двеша заставляет видеть объект слишком угрожающим, отвратительным или невозможным. Человек избегает не только вредного, но и полезного, если оно связано с дискомфортом.

Например, человек избегает разговора, потому что боится конфликта. Буддхи может понимать, что разговор нужен, но двеша к неприятному ощущению сильнее. Человек откладывает обучение, потому что боится столкнуться со своей некомпетентностью. Избегает врача, потому что боится диагноза. Не начинает проект, потому что боится неудачи. Не просит прощения, потому что боится потерять гордость. Так двеша удерживает его в старом состоянии.

Двеша часто маскируется под рациональность. «Сейчас не время», «надо подготовиться», «я подожду подходящего момента», «это не моё», «не хочу себя насилловать». Иногда эти слова могут быть правдой. Но буддхи должен различить: это действительно разумная пауза или избегание? Это забота о себе или страх? Это зрелое «нет» или тамасическая защита?

Саттваваджая учит видеть двешу как силу, которая тоже привязывает к объекту. Человек может быть зависим не только от того, чего хочет, но и от того, чего боится. Объект, которого он избегает, продолжает управлять им. Свобода появляется тогда, когда буддхи может смотреть и на желанное, и на неприятное без рабства.

10.8. Буддхи и гуны

Буддхи как различающий разум может быть окрашен гунами. Это важная тема для диагностики.

Буддхи в саттве видит спокойно, честно и целостно. Он не торопится, не искажает, не оправдывает желание, не прячется от неприятной правды. Он умеет отличить дхарму от прихоти, пользу от вреда, внутренний центр от объекта. Такой буддхи не обязательно холоден; он может быть мягким, но при этом ясным.

Буддхи в раджасе активен, но пристрастен. Он может быть очень быстрым, логичным, убедительным, но часто служит достижению, спору, конкуренции, контролю, желанию победить или получить плод. Буддхи в раджасе легко превращает разум в инструмент амбиций. Он спрашивает не «что истинно?», а «как добиться?», «как доказать?», «как выиграть?», «как получить?».

Буддхи в тамасе затемнён. Он не видит очевидного, путает вредное и полезное, оправдывает инерцию, отрицает последствия, сопротивляется знанию. В тамасе человек может называть разрушительное нормальным, полезное — ненужным, слабость — судьбой, грубость — силой, зависимость —

любовью. В «Бхагавад-гите» различение буддхи по гунам является важной темой: буддхи в саттве различает действие и недействие, должное и недолжное, страх и бесстрашие, связанность и освобождение; буддхи в раджасе видит это смутно; буддхи в тамасе принимает ложное за истинное.

Для практики это означает: нельзя просто «объяснить» человеку правильное, если его буддхи сейчас в тамасе. Сначала нужно вывести систему из тяжести. Нельзя доверять быстрым решениям человека в раджасе, если он захвачен плодом. Нужно замедлить, охладить, вернуть смрити. Буддхи в саттве требует саттвической среды.

10.9. Буддхи и дхарма

Буддхи нужен не только для решения бытовых задач. Его высшая практическая функция — видеть дхарму. Дхарма — это не просто моральное правило. Это правильный порядок действия, соответствующий природе человека, ситуации, обязанности, времени, месту, внутренней зрелости и высшей цели. Иногда дхарма приятна, иногда трудна. Иногда она требует мягкости, иногда твёрдости. Иногда действие, соответствующее дхарме, приносит немедленное удовольствие, иногда — дискомфорт. Поэтому без буддхи дхарму невозможно увидеть.

Манас часто выбирает приятное. Ахамкара выбирает выгодное для образа «я». Рага выбирает желанное. Двеша выбирает избегание неприятного. Тамас выбирает бездействие. Раджас выбирает достижение. Буддхи должен спросить: что правильно? Не только «что я хочу?», не только «чего я боюсь?», не только «как я выгляжу?», не только «что скажут?», а именно: что соответствует дхарме?

Для специалиста Саттваваджая это особенно важно. Его задача — не просто помочь человеку почувствовать себя лучше. Иногда правильное действие сначала вызывает дискомфорт. Признать ошибку неприятно. Прекратить зависи-

мость трудно. Поставить границу страшно. Начать лечение неудобно. Выйти из тамаса тяжело. Но если это соответствует дхарме, буддхи должен вести человека туда.

Терапия, лишённая дхармы, может стать обслуживанием желаний клиента. Саттваваджая не должна помогать человеку лучше оправдывать адхьясу. Она должна помогать ему видеть и действовать правильнее.

10.10. Укрепление буддхи

Буддхи укрепляется несколькими путями.

Первый путь — правильное знание, джняна. Человек должен знать, как устроен ум, что такое рага и двеша, как действует адхьяса, почему теряется смрити, как гуны окрашивают восприятие. Без знания буддхи нечем работать.

Второй путь — размышление, манана. Недостаточно услышать истину. Её нужно обдумать, применить к себе, проверить на опыте. Студент должен не просто повторять: «рага ведёт к страданию», а увидеть, как конкретная рага в его жизни ведёт к конкретному циклу.

Третий путь — наблюдение последствий. Буддхи становится сильнее, когда человек честно видит результат своих действий. Если я ем это — что происходит? Если я спорю из гнева — что происходит? Если я смотрю ленту до ночи — что происходит? Если я откладываю — что происходит? Последствие обучает буддхи лучше, чем абстрактная мораль.

Четвёртый путь — маленькие правильные выборы. Буддхи укрепляется действием. Каждый раз, когда человек выбирает полезное вместо вредного, паузу вместо импульса,

правду вместо самообмана, действие вместо прокрастинации, пратьяхару вместо рабства перед объектом, буддхи получает силу.

Пятый путь — саттвическая среда. Общение, пища, сон, речь, обучение, пространство, наставник, книги, практика — всё это может поддерживать или разрушать буддхи. Нельзя укрепить различение, постоянно живя среди объектов, которые его затемняют.

10.11. Ошибки в развитии буддхи

Есть несколько ошибок, которых студент должен избегать.

Первая ошибка — путать буддхи с холодным рационализмом. Сила буддхи не делает человека сухим. Она делает его ясным. Она может сочетаться с состраданием, теплом, мягкостью и любовью. Более того, без саттвы буддхи становится сухим инструментом контроля, а не мудростью.

Вторая ошибка — использовать буддхи для подавления манаса. Если человек говорит: «я не должен чувствовать», «это всё глупости», «надо просто быть выше», он может не исцелять ум, а вытеснять его состояния. Буддхи должен понимать манас, а не унижать его.

Третья ошибка — превращать различие в осуждение. Видеть тамас — не значит презирать человека. Видеть рагу — не значит стыдить. Видеть адхьясу — не значит нападать. Буддхи соединён с саттвой, поэтому он различает без жестокости.

Четвёртая ошибка — считать, что буддхи уже силён, если человек много знает. Знание проверяется в момент контакта с объектом. Если человек говорит о непривязанности, но

разрушается от критики, его буддхи ещё неустойчива. Если говорит о дхарме, но не выполняет обязанностей, знание не стало силой. Если говорит о саттве, но кормит ум раджасом и тамасом, различение не закреплено.

10.12. Буддхи в работе специалиста

Специалист Саттваваджая должен развивать буддхи не только у клиента, но и у себя. В работе с людьми легко попасть в ловушки: желание быстро помочь, страх не понравиться, стремление доказать компетентность, привязанность к результату, раздражение на сопротивление клиента, гордость от успеха, уныние от неудачи. Всё это может затемнять буддхи специалиста.

Сила буддхи специалиста проявляется в способности видеть процесс, а не только слова клиента. Клиент может просить поддержать его рагу, а специалист должен заметить зависимость. Может жаловаться на других, а специалист должен увидеть ахамкару и двешу. Может прикрывать тамас красивыми объяснениями, а специалист должен мягко вернуть к действию. Может хотеть немедленного облегчения, а специалист должен различить, что сейчас полезнее: утешить, прояснить, ограничить, направить, дать практику или рекомендовать медицинскую помощь.

Буддхи специалиста также проявляется в этике. Нужно знать границы своей компетенции. Если состояние клиента требует врача, психиатра, клинического психолога или кризисной помощи, нельзя подменять это духовными рассужде-

ниями. Саттваваджая не должна становиться способом отрицать реальность тяжёлых состояний. Сила буддхи помогает увидеть, где духовно-психологическая работа уместна, а где нужна другая помощь.

10.13. Итог главы

Буддхи — это различающий разум, центральная терапевтическая функция Саттваваджая Чикитсы. Он должен вести манас, распознавать рагу и двешу, видеть адхьясу, удерживать дхарму, отличать полезное от вредного, истинное от ложного, временное от существенного. Когда буддхи силён и саттвичен, человек способен не сливаться с первым импульсом, не быть рабом объекта и не терять себя в эмоции. Когда буддхи слаб, возникает праджняпарадха — ошибка разума, при которой знание не переходит в правильное действие.

Саттваваджая укрепляет буддхи через знание, размышление, наблюдение последствий, практику правильного выбора, восстановление смрити и создание саттвической среды. Без буддхи терапия ума невозможна, потому что именно буддхи возвращает человеку способность видеть и выбирать.

Практическое задание к главе 10

Выберите одну ситуацию, где вы знали, как правильно поступить, но поступили иначе. Разберите её письменно: что знал разум; какой объект воздействовал на манас; какая рага или двеша была сильнее различения; что сказала ахамкара; какая смрити была потеряна; каковы были последствия; какое маленькое действие могло бы укрепить буддхи в следующий раз.

Контрольные вопросы

— Чем буддхи отличается от манаса?

— Почему буддхи нельзя сводить к интеллекту?

— Что такое вивека и почему она важна для терапии?

— Что означает праджняпарадха?

— Почему человек может знать полезное, но выбирать вредное?

— Как рага искажает буддхи?

— Как двеша искажает буддхи?

— Как гуны влияют на качество буддхи?

— Почему буддхи должен быть связан с дхармой?

— Какими способами можно укреплять буддхи?

Краткое резюме

Буддхи является различающим разумом человека. Он должен видеть, что истинно и что ложно, что полезно и что вредно, что соответствует дхарме, а что ведёт к зависимости и страданию. Манас приносит впечатления и желания, но буддхи должен определять направление. Когда буддхи затемнён гунами, рагой, двешей, ахамкарой или потерей смрити, возникает праджняпарадха — ошибка разума. Саттваваджая Чикитса укрепляет буддхи, чтобы человек мог жить не из импульса, страха и самообмана, а из ясности, различения и правильного действия.

Глава 11. Ахамкара: чувство «я» и механизм присвоения

Ключевые понятия: ахамкара, асмита, мамата, адхьяса, роль.

После манаса и буддхи книга подходит к ахамкаре — к тому месту, где опыт начинает переживаться как «мой» и «про меня». Для новичка именно эта глава часто становится первой по-настоящему личной, потому что здесь теория почти сразу встречается с обидой, стыдом, ролью, гордыней и защитой.

Ахамкара здесь не равна бытовому «эгоизму». Это функция присвоения. Она нужна для обычной жизни, но становится источником страдания, когда временное начинает восприниматься как сущность человека. Если студент поймёт это различие, ему станет гораздо легче распознавать адхьясу в реальных жалобах.

Ахамкара в Саттваваджая описывается как функция антахкараны, формирующая чувство отдельного «я» и связывающая переживание с ролью, именем, биографией и привычным образом себя; при чрезмерной власти ахамкары

любой опыт начинает вращаться вокруг самозащиты, самоутверждения и болезненного контроля. Это определение сразу показывает терапевтическую задачу: не уничтожить личность, а ослабить ложное присвоение, при котором человек принимает изменчивое за самого себя.

11.1. Ахамкара как необходимая функция личности

Сначала нужно понять, что ахамкара не является злом сама по себе. На уровне повседневной жизни человеку необходимо чувство «я». Он должен отличать своё тело от чужого, свои обязанности от чужих, свои действия от внешних событий, свою речь от речи другого человека, свою ответственность от чужой ответственности. Без ахамкары человек не смог бы действовать в мире.

Ахамкара помогает ребёнку постепенно выделиться из первичного слияния с матерью и миром. Она формирует границы личности, способность говорить «я», «моё», «мне нужно», «я хочу», «я не согласен», «я могу», «я отвечаю». В здоровом виде это необходимо. Человек без личностной структуры не становится просветлённым; он становится неустойчивым, зависимым, растворённым в чужом влиянии или неспособным к действию.

Поэтому Саттваваджая не учит примитивному уничтожению эго. В терапевтической практике это особенно важно. Если человеку с хрупкой личностью, травмой, зависимостью, слабой волей или разрушенными границами сказать «откажись от эго», можно только усилить путаницу. Снача-

ла его личностная структура должна стать достаточно устойчивой, чтобы он мог различать, выбирать, брать ответственность и не растворяться в чужих желаниях. Только затем можно глубже работать с ложным отождествлением.

Ахамкара в здоровом состоянии является инструментом. Она помогает человеку действовать, но не должна объявлять себя высшим центром. Она должна служить буддхи, дхарме и сознанию, а не подчинять их себе.

11.2. Когда ахамкара становится источником страдания

Проблемы начинаются тогда, когда ахамкара присваивает слишком много. Она берёт временное состояние и говорит: «это я». Берёт роль и говорит: «это вся моя сущность». Берёт мнение другого и говорит: «это мера моей ценности». Берёт травму и говорит: «это моя судьба». Берёт успех и говорит: «это моё истинное величие». Берёт неудачу и говорит: «это доказательство моей ничтожности».

Так возникает ложная идентичность. Человек уже не просто имеет тело, он становится телом. Не просто имеет профессию, он становится профессией. Не просто переживает эмоцию, он становится эмоцией. Не просто помнит травматический опыт, он становится травмой. Не просто действует в роли, он становится ролью. Тогда любое изменение объекта переживается как угроза самому существованию.

Например, человек потерял должность. Если должность была просто функцией, это болезненно, но переживаемо: нужно восстановиться, понять причины, искать новый путь. Но если ахамкара срослась с должностью, потеря работы становится внутренним разрушением: «я никто», «меня больше нет», «вся моя ценность исчезла». Событие внешне одно, но

глубина страдания зависит от степени присвоения.

Или человек получает критику. Если буддхи силён, критика рассматривается как информация: что в ней верно, что неверно, что можно улучшить. Если ахамкара болезненно присвоила образ «я должен быть безупречным», критика становится нападением на личность. Тогда манас возбуждается, раджас поднимает защиту, речь становится резкой, а буддхи начинает оправдывать эго.

В этом смысле ахамкара делает мир личным слишком сильно. Она превращает объекты в зеркала собственной ценности. Всё начинает отвечать на вопрос: «что это говорит обо мне?» Именно здесь рождается большая часть психологической боли.

11.3. Ахамкара и адхьяса

Ахамкара тесно связана с адхьясой — ложным наложением. Адхьяса возникает, когда одно принимается за другое: верёвка — за змею, тело — за Я, эмоция — за истину, роль — за сущность, объект — за источник счастья. Ахамкара является тем механизмом, который делает это наложение личным.

Можно сказать, что адхьяса показывает ошибку видения, а ахамкара присваивает эту ошибку как «мою реальность». Например, человек принимает чужое мнение за меру своей ценности. Это адхьяса. Но когда он говорит: «если меня не одобрили, значит, я ничтожен», это уже работа ахамкары. Она связала внешний объект с внутренним «я».

В «Вивекачудамани» подчёркивается, что первопричиной рабства является возникновение ложного чувства эго, а отождествление с эго препятствует освобождению так же, как яд препятствует здоровью тела. Пока человек принимает ложную конструкцию «я» за себя, он неизбежно страдает от всего, что угрожает этой конструкции.

Саттваваджая работает с адхьясой через вивеку и апаваду. Вивека различает: это тело, а не всё Я; это мысль, а не Я;

это роль, а не Я; это чувство, а не Я; это чужая оценка, а не Я. Апавада снимает ложное наложение. Тогда объект не исчезает, но теряет власть. Тело остаётся телом, роль остаётся ролью, эмоция остаётся эмоцией, но они больше не занимают место истинного центра.

11.4. Ахамкара и мамата: «я» и «моё»

Ахамкара почти всегда связана с маматой — чувством «моё». Там, где появляется «я», быстро появляется «моё»: моё тело, моё имя, моя семья, моя профессия, моя идея, мой статус, моя боль, моя победа, моя вера, моя школа, мой ученик, мой учитель, моя книга, мой метод. Само по себе это не всегда плохо. На бытовом уровне «моё» помогает заботиться, отвечать, хранить, развивать. Но когда «моё» становится жёстким присвоением, оно создаёт страх потери и агрессию защиты.

Человек страдает не только от того, что у него что-то есть, а от того, что он внутренне срастается с этим. Чем сильнее мамата, тем сильнее страх. Если «моё имущество» становится частью «моего я», потеря имущества переживается как потеря себя. Если «мой ученик» становится продолжением моей ахамкары, его самостоятельность воспринимается как предательство. Если «моя идея» становится частью идентичности, любое возражение кажется нападением.

В терапевтической работе нужно внимательно смотреть на слова «моё» и «мой». Они показывают зоны присвоения. Особенно важны формулы: «мой человек», «моя боль», «моя правда», «мой путь», «мой статус», «моя репутация»,

«моя травма». Иногда за ними стоит здоровая ответственность, а иногда — крепкое сцепление ахамкары с объектом.

Саттваваджая не требует искусственно отказаться от всех форм «моё». Но она учит видеть степень привязанности. Можно заботиться о ребёнке без идеи, что он является продолжением моей ахамкары. Можно развивать проект без растворения своего Я в его успехе. Можно иметь дом, профессию, отношения и имя, но не делать их абсолютной основой себя.

11.5. Ахамкара и роль

Роль — одна из самых распространённых форм ахамкары. Человек живёт через роли: сын, отец, мать, учитель, врач, ректор, ученик, специалист, мужчина, женщина, гражданин, руководитель, автор, терапевт. Роли необходимы. Через них дхарма становится конкретной: у отца одни обязанности, у учителя другие, у врача третьи, у ученика четвёртые. Проблема начинается не с роли, а с отождествления с ролью.

Когда человек срастается с ролью, он перестаёт быть свободным внутри неё. Учитель боится не знать. Врач боится заболеть. Психолог боится показать собственную уязвимость. Руководитель боится потерять контроль. Духовный человек боится признать гнев или желание. Родитель боится ошибки, потому что роль «хорошего родителя» стала частью его ценности. Мужчина боится слабости, потому что роль силы стала тюрьмой. Женщина боится старения, потому что роль привлекательности стала центром.

Саттваваджая учит: роль должна исполняться, но не должна поглощать Я. Это тонкое различие. Не нужно бросать роли. Нужно перестать принимать их за окончательную сущность. В «Вивекачудамани» приводится образ актёра, который отбрасывает ложное физическое «я» так же, как актёр

отбрасывает роль и остаётся собой. Для студента это очень полезная метафора: роль исполняется полностью, но актёр не забывает, что он больше роли.

В практике можно спросить: какую роль я сейчас защищаю? Что будет, если эта роль изменится? Кто я без неё? Какие обязанности этой роли реальны, а какие требования придумала ахамкара?

11.6. Ахамкара и травма

Одна из сложных форм ложного отождествления — отождествление с травмой. Человек действительно мог пережить боль, унижение, насилие, потерю, предательство, отвержение, страх. Саттваваджая не должна обесценивать это. Травматический опыт может оставить глубокие следы в читте, теле, поведении, отношениях и восприятии мира. Но терапевтическая задача состоит в том, чтобы человек постепенно перестал быть равным своей травме.

Когда ахамкара присваивает травму, появляется формула: «я — травмированный», «я сломан», «со мной всегда так», «я не могу иначе», «моя боль — это я». Такая идентичность может давать объяснение, но одновременно удерживать человека в связанности. Травма становится не событием, оставившим след, а центром самоописания.

Саттваваджая должна действовать здесь очень бережно. Нельзя резко говорить человеку: «ты не травма», если его психика ещё не имеет опоры. Сначала нужно создать безопасность, стабилизировать манас, укрепить буддхи, восстановить смрити, возможно — привлечь современные методы работы с травмой и при необходимости клиническую помощь. Но в глубинной перспективе цель остаётся ясной: че-

ловек должен увидеть, что травматический след есть в читте, но он не является окончательной природой Я.

Такой подход не отменяет современные методы терапии травмы. Он даёт им более глубокий антропологический горизонт. Переработать травматический след важно, но также важно не построить вокруг него вечную идентичность.

11.7. Ахамкара и духовная гордыня

Особая опасность возникает у людей, занимающихся духовной практикой, психологией, Аюрведой, йогой, преподаванием или терапией. Ахамкара может присвоить даже путь освобождения. Тогда человек начинает отождествляться не с деньгами или внешней красотой, а с образом знающего, чистого, духовного, особенного, посвящённого, помогающего другим. Это более тонкая форма эго, потому что она прячется за правильными словами.

Духовная ахамкара проявляется так: «я выше обычных людей», «я вижу глубже всех», «я уже понял», «моя система единственно верная», «мне не нужно учиться», «критика меня — это невежество других», «мои желания духовны, а чужие — низкие», «я помогаю, значит, я прав». Внешне человек может говорить о смирении, но внутренне защищать образ собственной исключительности.

Для специалиста Саттваваджая это серьёзная ловушка. Чем глубже знание, тем больше нужна честность. Ахамкара может использовать шастры, санскритские термины, статус учителя, роль терапевта и даже идею Брахмана для самоутверждения. Поэтому буддхи должен постоянно проверять: я сейчас служу истине или защищаю образ себя? Я помогаю

человеку или хочу быть нужным? Я говорю из саттвы или из желания власти? Я признаю границы своей компетенции или прикрываю гордыню духовным языком?

Настоящая Саттваваджая требует не только знания терминов, но и очищения мотива.

11.8. Ахамкара и социальная оценка

Современная культура сильно усиливает ахамкару через постоянную оценку. Социальные сети, рейтинги, лайки, комментарии, фотографии, профессиональные статусы, публичные сравнения — всё это создаёт среду, где человек почти непрерывно видит своё отражение в глазах других. Ахамкара получает постоянную пищу: «как я выгляжу?», «что обо мне думают?», «достаточно ли я успешен?», «почему у него больше?», «почему меня не заметили?».

Так формируется зависимость от внешнего зеркала. Человек уже не чувствует свою ценность напрямую. Ему нужно подтверждение. Похвала поднимает, критика разрушает, отсутствие реакции тревожит. Манас всё время возвращается к образу себя. Буддхи ослабевает, потому что решения принимаются не по дхарме, а по ожидаемой реакции внешнего поля. Смрити теряется: человек забывает, что его путь не равен чужим оценкам.

Саттваваджая работает с этим через возвращение объекта на место объекта. Чужое мнение — это объект. Лайк — объект. Комментарий — объект. Публичный образ — объект. Они могут иметь практическое значение, но не являются Атманом и не должны быть мерой внутреннего Я. Это не

призыв игнорировать обратную связь. Это призыв не превращать обратную связь в источник бытия.

Практически здесь полезны периоды цифровой пратьяха-ры, ограничение самопросмотра, работа с завистью, дневник реального действия, укрепление дхармы и вопрос: «что я сделал сегодня по сути, независимо от того, как это выглядит?»

11.9. Ахамкара и чувство деятеля

Один из главных признаков ахамкары — чувство «я деятель». Человек думает: «я всё контролирую», «я всё создаю», «я добился», «я провалил», «я должен удержать мир», «без меня всё рухнет». Это чувство может поддерживать ответственность, но при искажении становится источником напряжения, гордыни, вины и страха.

Бхагавад-гита говорит, что действия совершаются гунами Prakriti, но введённый в заблуждение ахамкарой человек думает: «я — деятель». В терапевтическом смысле это означает: человек часто присваивает себе слишком много. Он забывает, что действие возникает из множества условий: тела, воспитания, среды, времени, гун, кармы, возможностей, помощи других, обстоятельств, праны, состояния ума. Ахамкара вырывает действие из этой сети и говорит: «это полностью моё».

Из этого рождаются две крайности. При успехе — гордыня: «я сам всё сделал». При неудаче — разрушительная вина: «я полностью провалился». Саттваваджая предлагает более зрелую позицию: человек отвечает за своё участие, намерение, выбор и усилие, но не присваивает себе абсолютное авторство всех результатов. Это особенно важно для работы с

привязанностью к плодам действия.

Такое понимание не делает человека пассивным. Напротив, оно освобождает действие от лишнего напряжения. Человек делает то, что должен, но не превращает результат в доказательство своего бытия.

11.10. Ахамкара и отношения

В отношениях ахамкара проявляется особенно ярко. Другой человек становится не просто другим, а зеркалом моего «я». Если он любит меня — я ценен. Если он отдаляется — я отвергнут. Если он не соглашается — он меня не уважает. Если он выбирает себя — он предаёт меня. Если он меня хвалит — я существую. Если критикует — я разрушаюсь.

Так отношения превращаются в поле адхьясы. Любовь смешивается с присвоением. Забота — с контролем. Близость — с зависимостью. Верность — с владением. Свобода другого — с угрозой. Ревность часто возникает именно там, где ахамкара считает другого частью «моего». Тогда другой перестаёт быть самостоятельным субъектом и становится объектом, поддерживающим мою идентичность.

Саттваваджая не призывает к холодной отстранённости. Она не отрицает любви, привязанности в здоровом смысле, семьи, верности, нежности и ответственности. Но она различает любовь и присвоение. Любовь видит другого как живое существо. Ахамкара видит другого как функцию моего состояния. Любовь желает блага. Ахамкара хочет контроля. Любовь может быть связана с дхармой. Ахамкара вращается вокруг «моё».

Практический вопрос в отношениях: я сейчас вижу другого или только свою потребность через него? Я люблю или присваиваю? Я говорю с человеком или со своим страхом потери? Я хочу близости или подтверждения своей ценности?

11.11. Ахамкара и защитные реакции

Когда ахамкара чувствует угрозу, включаются защитные реакции. Человек оправдывается, нападает, отрицает, обесценивает, обвиняет, уходит в молчание, демонстрирует превосходство, играет жертву или начинает доказывать. Эти реакции могут быть быстрыми и почти автоматическими. Ма-нас получает сигнал, ахамкара видит угрозу образу «я», раджас или тамас поднимаются, буддхи теряет ясность.

Защитные реакции не всегда являются ложью. Иногда человеку действительно нужно защититься. Но Саттваваджая учит различать защиту дхармы и защиту ахамкары. Защита дхармы спокойнее, точнее и не нуждается в унижении другого. Защита ахамкары горячая, болезненная, навязчивая. Она хочет не столько истины, сколько восстановления своего образа.

Признаки защиты ахамкары: невозможность признать частичную правду другого, желание немедленно ответить, телесное напряжение, повторение оправданий, внутренний жар, обида на сам факт замечания, стремление победить, а не понять. Признаки буддхического ответа: пауза, способность услышать, отделение факта от оценки, признание своей части, ясное обозначение границ без разрушения другого.

Для практики полезна простая остановка: «Что сейчас защищается во мне?» Этот вопрос часто возвращает буддхи.

11.12. Ослабление власти ахамкары

Саттваваджая ослабляет власть ахамкары не через самоунижение, а через различие. Самоунижение — это тоже форма ахамкары. Человек говорит: «я ничтожен», но всё равно вращается вокруг «я». Гордыня и самоунижение могут быть двумя сторонами одной привязанности к образу себя. В обоих случаях центр занят ахамкарой.

Ослабление ахамкары начинается с наблюдения: где я присваиваю? Где я слишком болезненно реагирую? Где я защищаю образ? Где я принимаю роль за себя? Где я нуждаюсь в подтверждении? Где я не могу признать ошибку? Где я считаю другого своей собственностью? Где я путаю ответственность и контроль?

Второй шаг — возвращение к буддхи: что здесь факт, а что история о себе? Что действительно нужно сделать? Что соответствует дхарме? Какой объект я сделал центром? Что будет, если я не получу подтверждения?

Третий шаг — практика смрити: вспоминать, что я глубже роли, эмоции, успеха, критики, тела, желания и страха. Это не должно быть пустой фразой. Смрити укрепляется через регулярное самонаблюдение и действие без лишнего присво-

ения.

Четвёртый шаг — служение и действие без привязанности к плодам. Когда человек действует ради дхармы, пользы, истины, помощи, обучения, а не только ради укрепления образа себя, ахамкара постепенно теряет власть. Она остаётся инструментом, но перестаёт быть центром.

11.13. Диагностика ахамкары

В практической работе можно диагностировать ахамкару по нескольким признакам.

Первый признак — болезненность реакции. Чем сильнее человек реагирует на объект, тем вероятнее, что объект связан с идентичностью. Второй — повторяющаяся формула «я такой» или «я не такой». Третий — невозможность отделить действие от себя: «если я ошибся, значит, я плохой». Четвёртый — зависимость от внешнего подтверждения. Пятый — страх потери роли. Шестой — постоянное сравнение. Седьмой — защитная агрессия при критике. Восьмой — присвоение другого человека. Девятый — гордость знанием или духовностью. Десятый — неспособность сказать: «я ошибся».

Можно использовать простой терапевтический вопрос: «Что именно здесь стало частью вашего „я“?» Если человек говорит о работе, отношениях, теле, травме, статусе, мнении или успехе, этот вопрос помогает найти узел адхьясы.

Другой вопрос: «Кем вы боитесь оказаться, если это исчезнет?» Ответ показывает скрытую идентичность. Например: «если я потеряю статус, я никто»; «если меня не любят, я неценен»; «если я ошибусь, я недостоин уважения»; «ес-

ли я не контролирую, меня разрушат». Здесь ахамкара становится видимой.

11.14. Ахамкара на эмпирическом и высшем уровнях

Важно различать уровни. На эмпирическом уровне, вьявахарике, то есть на уровне практической жизни, ахамкара нужна. Человек учится иметь здоровые границы, ответственность, личную устойчивость, способность действовать. На этом уровне нельзя преждевременно говорить: «это иллюзорно, значит, ничего не важно». Такая фраза может стать духовным обходом.

На высшем уровне, парамартхике, то есть на уровне предельной истины, ахамкара не является окончательной реальностью. В строгой недвойственной рамке только Брахман является абсолютной основой; всё остальное относится к уровню педагогического, терапевтического и практического различения. Поэтому в парамартхике только Брахман выступает как недвойственная основа, а Атман как переживаемое «я», манас, буддхи, ахамкара, читта, гуны, индрии, рага, двеша, карма — причинно-следственная связанность действия, самскарсы и васаны рассматриваются на уровне вьявахарики для целей педагогики и терапии.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.