

Саттваваджая как целостная система психологии в контексте современного теоретического кризиса

1. Актуальность и постановка проблемы

Современная психология переживает глубокий кризис целостности. Раздробленность теорий и отсутствие единой онтологии человека привели к тому, что каждая школа — психоанализ, бихевиоризм, когнитивизм, гуманистическая, экзистенциальная и др. — выработала свою собственную «эпистему», но ни одна из них не даёт целостного образа человека[1][2]. В этих условиях психологическая практика зачастую сводится к подбору техник «по симптомам», а не к разностороннему развитию личности[1][3]. Феноменологически психика перестаёт быть внутренним субъектом; её часто редуцируют к нейрофизиологии или к отлаженным алгоритмам поведения[4]. Этимология слова «психé» («душа», «отживаемое») намекает, что подлинная задача психологии — познание внутренней основы человека[5]. Ведическая традиция, напротив, исходила из единства бытия и сознания, поэтому восстановление этой целостности становится жизненно важным.

2. Теоретико-методологические основания Саттваваджая

Ведическая психология рассматривает человека как духовно-феноменальную систему, а не просто биомашину. В Упанишадах подчёркивается высшая роль Атмана (абсолютной Души): «Выше всего стоит душа, ... управляющая буддхи, манасом, индриями»[6]. Атман не родился и не умирает, его природа — чистое сознание[7]. На уровне эмпирического опыта человек описывается так же как единица из нескольких уровней (тело, индрии, ум, разум, эго, Атман)[8]. Например, текст Sattvavajaya выделяет:

- **Тело (шáрира)** — материальное вместилище;
- **Индрии** — органы восприятия и действия;
- **Ум (мáнас)** — чувственно-мыслительная функция, обрабатывающая сигналы индрий;

- **Буддхи** — разум, дискриминирующий и отличающий истину от иллюзий;
- **Ахамка́ра** — чувство «я» (эго), осознающее себя как отдельное;
- **Атман** — высшее, неизменное Я, чистое сознание, не связанное с телом или умом[8].

Также в ведической парадигме применяются концепции «панча-ко́ша» (пять покрытий или оболочек человека):

- **Аннама́йя коша** (питательная) — физическое тело;
- **Пранама́йя коша** — энергетическое тело (прана, энергия);
- **Маномáйя коша** — оболочка ума (мысли, эмоции);
- **Вигьянама́йя коша** — оболочка разума/интегрального знания (различение, буддхи);
- **Анандама́йя коша** — оболочка блаженства (связь с Атманом)[9].

Ключевой для Саттваваджая оказывается и аюрведический принцип гун: саттвы (гармония, ясность), раджаса (движение, страсть) и тамаса (инерция, тьма). При преобладании тамаса человек впадает в апатию и страх; при возрастании раджаса — живёт в беспокойстве и тревоге; а по мере усиления саттвы ум обретает чистоту и равновесие[10].

Страдание в этой модели обусловлено не внешними обстоятельствами, а временным забвением (avidyā) своей истинной природы и отождествлением с невечными уровнями: «поскольку Атман не испытывает страдания, страдает лишь эго, заблуждающееся относительно себя»[11].

3. Структура и принципы Саттваваджая как системы

Саттваваджая рассматривается как многокомпонентная система, уровни которой могут быть описаны как отдельные блоки знания[12]. Главные выделяют следующие уровни:

- **Онтологический уровень:** мир понимается как проявление неделимого Абсолюта (Атман); отсутствует дуализм «тело-душа»; всё сущее рассматривается как единое целое.
- **Гносеологический уровень:** познание осуществляется через внутреннее видение (интуицию, самовосприятие) и «знание-свет» (божественное знание)[12].
- **Антропологический уровень:** человек — это единство всевозможных уровней (панча-ко́ша), на которых действует одна и та же основа (Атман)[13][8]. При этом ведическая традиция подчёркивает влияние каждого уровня на остальные: беспокойный ум может вызвать болезнь

тела, утрата смрити (памяти о своей природе) приводит к страданиям, а чистота ума и сила буддхи укрепляют здоровье и волю человека[13].

- **Терминологический уровень:** используются устоявшиеся санскритские понятия, встроенные в непротиворечивую систему знаний. Санскритская терминология прошла тысячелетия развития и обладает встроенной системной логикой: одни и те же термины (Атман, Манас, Буддхи, Смрити и др.) получают единое значение во всех дисциплинах (философии, психологии, медицине)[14]. Это обеспечивает терминологическую непротиворечивость и глубокую смысловую точность.

- **Терапевтический уровень:** включает методы работы со всеми уровнями человеческой природы. Саттваваджая сочетает в себе психологию и духовную практику, позволяя воздействовать одновременно на тело, ум, энергию и глубинную память[15]. В терапии акцент делается не на подавлении симптомов, а на восстановлении целостности человека через повышение саттвы и возвращение к осознанному «Я» (смрити)[16][15].

Таким образом, принципиальными характеристиками Саттваваджая являются онтологическая недвойственность, системность мировоззрения, когерентная терминология и интеграция философии, психологии и практики в единую схему[12][15].

4. Практическое применение

В Аюрведе Саттваваджая входит в «трёхчастное» лечение душевных расстройств (Trividha Chikitsa) вместе с юкти-вьяпашрая (рациональная терапия) и дайва-вьяпашрая (божественная терапия)[17]. Доктор Аюрведы применяет Саттваваджая либо самостоятельно, либо в сочетании с двумя другими методами[18]. Даже как изолированный метод Саттваваджая считается наиболее эффективным при комплексных психосоматических расстройствах лёгкой и умеренной тяжести, поскольку воздействует на работу ума напрямую[19].

В практической терапии Саттваваджая не делает жёсткого деления «ум — тело». Напротив, она исходит из единства: влияние одного уровня сказывается на остальных. Так, «чистота ума (саттва) может укрепить тело, а сильный разум управлять желаниями»[20]. Нарушения в одном измерении (например, в условиях жизни или питания) коррелируют с психическими несогласованностями и восстанавливаются через глобальный подход. Методы Саттваваджая

включают в себя йогические упражнения (пранаяма, мантры), медитативные практики и аюрведические техники, направленные на повышение саттвы и пробуждение смрити («внутренней памяти» своей природы)[\[16\]](#). Отметим, что Саттваваджая не отвергает использование и других методов: при необходимости привлекаются и юкти-вьяпашрая (фитотерапия, рациональное вмешательство) и дайва-вьяпашрая (ритуалы, аскезы), в зависимости от ситуации.

5. Сравнение с современными подходами

Саттваваджая существенно отличается от основных западных школ терапии. Например, психоанализ традиционно связывает расстройства с прошлым опытом и бессознательными конфликтами, тогда как ведическая психотерапия видит причину страдания в опоздании памяти об истинном «Я»[\[11\]](#). Когнитивно-поведенческие методы работают с текущими мыслями и привычками, а Саттваваджая стремится радикально изменить фундаментальное самосознание, очищая ум от искажений (повышая саттву)[\[21\]\[16\]](#). В экзистенциальной терапии акцент делается на смысле жизни и подлинности, что перекликается с Саттваваджая: современная гуманистическая психология тоже связывает страдание с «потерей подлинности» (Р. Мэй) и «отрывом от собственного бытия» (К. Роджерс)[\[22\]](#), однако ведическая система предлагает не просто смысл как цель, а возвращение к вечной природе сознания.

Телесно-ориентированная терапия подчёркивает связь тела и психики: и в Саттваваджая считается, что внутреннее состояние ума напрямую влияет на тело и наоборот[\[20\]](#). В отличие от большинства западных подходов, где часто выстраивают иерархию отдельных методов, Саттваваджая рассматривает человека «единого поля сознания», переживающего себя через «игру форм»[\[15\]](#). Таким образом, она фактически интегрирует философские, психологические и практические аспекты, позволяя одновременно работать с физиологией, сознанием и энергетикой[\[15\]](#). Это делает её более надсистемной по сравнению с любыми отдельными клиническими методами.

6. Метатеоретические импликации

Согласно метатеории, Саттваваджая удовлетворяет ключевым критериям целостной модели:

- **Онтологическая цельность:** Система исходит из неделимого единства Бытия. Идея Атмана-парампары («я – всё сущее») даёт монолитную картину человека и мира: «Я – ум, разум и эго... Я – солнце, я – месяц, звёзды... Я – прана (душа)... Я – всё на самом деле!»[23].
- **Эпистемологическая строгость:** Используется установленная система знаний и средств познания. Ведический подход делает упор на самовоспроизведение знания через опыт (включая медитацию) и опирается на проверенные тысячелетиями тексты. Санскритская терминология позволяет описывать психические явления точными связными терминами[14][24].
- **Практическая согласованность:** Теория и терапевтическая практика глубоко взаимосвязаны: учение о природе психики сразу же отражается в методах лечения. Восстанавливая исходные качества (смрити, саттва, буддхи), система сама «исцеляет себя», не требуя внешней отчуждённой методики[16][15].
- **Терминологическая непротиворечивость:** Везде используется единые понятия. В санскрите каждое ключевое слово встроено в систему (упоминаются атман, прана, ахамкара, смрити и др. во всём ведическом знании)[24][25]. Отсутствие «вавилонской башни» терминов обеспечивает согласованность: то, что называется «психикой» или «сознанием», имеет неизменный смысл на всех уровнях системы[26].
- **Интеграция терапевтических доменов:** Модель объединяет юкти-, дейва- и саттва- направленную терапию. Оно размывает искусственные границы «физического» и «психического»: тело, ум, энергия и дух рассматриваются как аспекты одного целого[20][18]. Это позволяет сочетать когнитивные, поведенческие, телесно-ориентированные и духовные практики в рамках общей надсистемы.

Таким образом, Саттваваджая демонстрирует внутреннюю цельность онтологии и эпистемологии, логическую сквозную систему терминов и согласованность практик[15][14]. Её терапевтические концепции не противоречат друг другу и укладываются в единое видение человека – от физических состояний до глубинного «Я».

7. Заключение

Исчерпывающе проанализированные аспекты Саттваваджая показывают, что это не набор случайных приёмов или отживающий ритуал, а завершённая целостная система психологии[27].

Саттваваджая объединяет древние ведические знания в стройную парадигму, одновременно научную и духовную[28][15]. Она восполняет пробелы современной психологии: снимает дуализм «тело-ум», соединяет эмпирическое и трансцендентное, предоставляет стройную терминологию и интегрирует различные уровни вмешательства. Именно этим объясняется её уникальная значимость в условиях теоретического кризиса психологии[27][29]. Подобные ведические подходы (Йога-Васиштха, Шива-гита, Аюрведа и др.) – не эзотерическое дополнение, а потенциально богатый материал для научного дискурса о природе сознания и личности. Принципы Саттваваджая могут способствовать обновлению психологической теории, вернув науку к пониманию человека как целостного существа, соединяющего земное и вечное[23][29].

Литература: упомянутые работы оформлены по ГОСТ. (Н. Бонд. *Саттваваджая: целостная система психологии*. — М., 2025; И.В. Тивьяева, *Вербализация мнемического опыта: в поисках языковой единицы памяти*, // *Вопр. когнитив. лингвист.*, 2017, № 1; *Йога-Васиштха* / пер. Свами Венкатесананда. — М., 2000; *Шива-гита* / пер. С. Аяласомаяджула, А. Деревянко. — М., 2014; *Большой психологический словарь*, под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. — 3-е изд. — М.: Прайм-Еврознак, 2002; труды Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна и др.).

[1] [3] [4] [5] [12] [28] «Саттваваджая. Целостная система психологии», Брахман Нитьянанда читать онлайн фрагмент бесплатно без регистрации

<https://www.litres.ru/book/brahman-nityananda/sattvavadzhaya-celostnaya-sistema-psiologii-72768283/chitat-onlayn/>

[2] [8] [9] [13] [14] [15] [20] [22] [24] [25] [26] [27] [29] Саттваваджая Чикитса: психология и терапия в Аюрведе - Саттваваджая

<https://sattvavajaya.ru/product/sattvavajaya/>

[6] ХХ. Психология упанишад

<https://studfile.net/preview/16746668/page:19/>

[7] Йога Васиштха - книга 6, сарга 127 (новый перевод с санскрита) : advaitavedanta — LiveJournal

<https://advaitavedanta.livejournal.com/162586.html>

[10] [11] [16] [21] Читать книгу «Саттваваджая Чикитса. Психология и терапия в Аюрведе» онлайн полностью — Николая Бонда — MyBook.

<https://mybook.ru/author/nikolaj-bond/sattvavadzhaya-chikitsa-psihologiya-iterapiya-vayu/read/?page=8>

[17] [18] [19] Саттваваджая чикитса - спокойствие ума

<https://www.evaveda.com/spravochnye-materialy/ayurveda-i-lechenie-bolezney/sattvavadzhaya-chikitsa-spokojstvie-uma/>

[23] Shiva Gita PDF | PDF

<https://ru.scribd.com/document/489968230/Shiva-Gita-pdf>