

Брахман Нитьянанда



САТТВАВАДЖАЯ

целостная система психологии

Брахман Нитьянанда

Саттваваджая

Целостная система психологии

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

© Брахман Нитьянанда, 2025

Монография посвящена исследованию Саттваваджая-чикитсы как завершённой и целостной ведической системы психологии, объединяющей философские, методологические и практические аспекты. Работа раскрывает онтологические и гносеологические основания системы, её логико-эпистемическую структуру, диагностические и терапевтические методы. Саттваваджая представлена как универсальная модель целостной психотерапии, способная ответить на кризис фрагментарности современной психологии.

(12+)

ISBN 978-5-0068-4663-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Оглавление

Саттваваджая

Аннотация

Об авторе

Введение Кризис целостности психологии

Глава 1. Историко-философские предпосылки проблемы целостности в психологии

Кризис единства психологии в XX–XXI вв.

Попытки синтеза — гуманистическая, трансперсональная и интегральная психология

Ведическая философия как парадигма целостности: от даршан к Аюрведе

Место Саттваваджая-чикитсы в системе даршан и Аюрведы

Глава 2. Теоретико-методологическое ядро Саттваваджая

Онтологический блок

Гносеологический блок

Антропологический блок: Структура и природа человека

Этический и аксиологический блок: цель существования и критерии здоровья

Методологический блок: Методы познания и воздействия в Саттваваджая

Блок диагностики и практики: определение состояния психики и методы восстановления Саттвы

Лингво-терминологический блок: универсальный язык

Саттваваджая

Логико-эпистемологический блок: недвойственная логика

веданты и принцип неразделимости субъекта и объекта

Историко-философский блок: Родословная идей

и надсистемный статус Саттваваджая

Экзистенциально-практический блок: проверка жизнью —

трансформирует ли Саттваваджая сознание и снимает

страдание?

Заключение

Эпилог

Аннотация

Монография посвящена исследованию проблемы целостности в психологии и обоснованию Саттваваджая Чикитсы как завершённой ведической системы психотерапии. На фоне кризиса единой теории личности и разобщённости современных школ психологии автор представляет Саттваваджая как цельную и самодостаточную парадигму, восходящую к философии Веданты и системе Даршан. В работе раскрываются онтологические, гносеологические, антропологические, этико-аксиологические, методологические, логико-эпистемические, лингво-терминологические, историко-философские, диагностико-практические и экзистенциальные блоки Саттваваджая, образующие целостную структуру знания о человеке и сознании.

Монография демонстрирует, что Саттваваджая не является частной техникой или религиозным учением, а представляет собой универсальную психологическую систему, соединяющую философию и практику, науку и духовность. Сравнительный анализ с западными направлениями — от аристотелевской логики до аналитической психологии Юнга — позволяет выявить уникальность ведического подхода, основанного на принципе недвойственности и самопознания.

Настоящая монография подготовлена в рамках научного исследования автора, выполняемого в качестве соискателя

учёной степени кандидата психологических наук. Работа раскрывает теоретико-методологические основы темы диссертации:

«Проблема целостности в психологии: Саттваваджая как пример цельной системы в контексте современных вызовов».

Работа адресована психологам, философам, исследователям сознания, специалистам по Аюрведе и интегративной психотерапии, а также всем, кто стремится к восстановлению внутренней целостности и пониманию природы ума.

Об авторе

Брахман Нитянанда (Николай Григорьевич Бонд) – исследователь ведической философии, специалист по аюрведе и психотерапии, основатель и ректор института натуропатии, аюрведы и психологии РИИН. Автор образовательных программ и книг, объединяющих древние знания и современные научные подходы. Его научно-практическая работа направлена на восстановление целостного взгляда на человека, где духовное, психическое и телесное рассматриваются как проявления единого сознания.

Введение

Кризис целостности

психологии

Современная психология переживает глубокий методологический и мировоззренческий кризис, который всё чаще определяется как кризис целостности. Раздробленность теорий, отсутствие единого понятийного аппарата и интегральной онтологии человека привели к тому, что психология перестала быть наукой о душе — она стала совокупностью разрозненных техник описания и коррекции поведения, мышления, эмоций, но не самой психической реальности.

Каждое направление — психоанализ, бихевиоризм, когнитивизм, гуманистическая и трансперсональная психология — выработало собственную эпистему, но ни одна из них не смогла дать целостный образ человека. Психика оказалась расчленена на фрагменты: бессознательное, когнитивные схемы, нейронные сети, личностные конструкции. Эти элементы изучаются независимо друг от друга, как будто человек — не живое единство сознания, ума и тела, а совокупность взаимодействующих механизмов.

Такое положение дел приводит к тому, что наука, изначально призванная постигать внутренний мир человека, сама утрачивает связь с внутренним измерением. В основе большинства современных теорий лежит редукционизм — стремление объяснить высшие формы психической жизни через низшие, сознание через мозг, смысл через поведение. Психология становится всё более физиологизированной и алгоритмизированной, подчиняясь логике естественных наук и теряя собственный предмет.

Парадокс в том, что чем больше психология знает о частностях, тем меньше понимает человека как целое. Феноменологическая глубина, которой обладала древняя и классическая психология — от Аристотеля до Вундта, от Платона до Вед — уступила место аналитическому расчленению и инструментальной прагматике. В результате психология сегодня напоминает карту, на которой отмечены все дороги, но утрачено направление.

Именно это состояние можно обозначить как кризис целостности: человек больше не мыслится как единая духовно-психофизическая реальность, а психика — как живая связь сознания, ума и тела. Между тем сама этимология слова *psyché* — «душа» — указывает на исходную цель психологии: познание и освобождение внутреннего принципа жизни.

Чтобы понять природу этого кризиса, необходимо обратиться к его философским корням. История науки о душе — это история постепенного разрыва между человеком как субъектом познания и тем, что он познаёт. Этот разрыв оформился в XVII веке, когда европейская мысль, стремясь к точности, отделила дух от материи, внутреннее — от внешнего, субъективное — от объективного.

Классическая формула Рене Декарта *Cogito ergo sum* — «Я мыслю, следовательно, существую» — стала символом этой новой эпохи. Она перевернула антропологическую ось

миропонимания: существование человека было сведено к функции мышления. Веданта же утверждала прямо противоположное: *Aham asmi, tasmāt cintayāmi* — «Я существую, следовательно, мыслю». Для Декарта мышление — доказательство бытия; для Веданты бытие — основа, из которой естественно проявляется мышление. Первое утверждение делает ум мерилом реальности; второе — укореняет ум в бытии. Именно здесь пролегает граница между западной и ведической парадигмами знания.

С утверждением картезианской дихотомии субъект и объект познания оказались противопоставлены. Наука, желая быть объективной, отказалась от субъекта как от «шума» в измерении истины. В результате психология — наука, рождённая из философии сознания, — утратила право говорить о сознании как об основе. Её методология стала подражать естественным наукам: наблюдение, эксперимент, статистика заменили интроспекцию и созерцание. Психика превратилась в объект, лишенный субъективности.

Так сформировалась объективистская иллюзия: будто бы можно изучить человека, исключив из исследования самого познающего. Однако психология, исключив субъекта, утратила душу, а вместе с ней и целостность. Человек стал набором наблюдаемых реакций, когнитивных схем или нейронных импульсов — всё это описывает поведение, но не переживание.

Вслед за Декартом и Кантом европейская мысль закрепила ещё одно разделение — между ноуменом и феноменом, вещью-в-себе и явлением. Психология унаследовала это разделение, приняв за аксиому: внутреннее непознаваемо, доступно лишь его проявление. С тех пор наука о душе говорит о поведении, о сознательных актах, о нейронной активности — но всё реже о душе как таковой.

В то время как западная мысль шаг за шагом удалялась от субъекта, стараясь свести психическое к биологическому,

химическому или вычислительному, отдельные мыслители пытались вернуть науке утраченное измерение внутреннего. Среди них — Карл Густав Юнг, один из немногих, кто увидел в психике не просто функцию мозга, а изначальную реальность. Он писал:

«На самом деле психическое — это единственная непосредственно данная нам категория бытия, ведь о чём-либо мы узнаём, когда это нечто является нам в качестве психического образа. Непосредственно достоверно только психическое бытие. По сути, мир вокруг существует постольку, поскольку принимает форму психического образа. Вот факт, до осознания которого Запад ещё не дошёл — за редкими исключениями, наподобие философии Шопенгауэра. Однако на Шопенгауэра оказали сильное влияние буддизм и Упанишады».

Эти слова знаменуют попытку вернуть психологию её подлинный предмет — не поведение, не тело и даже не сознание как когнитивную функцию, а саму психическую реальность, являющуюся первоосновой опыта. Именно то, что древнеиндийская традиция называла читта — «сознание как зеркало, отражающее всё существующее».

Юнг, в сущности, подошёл к той границе, которую ведическая философия давно определила как различие между пурушей (чистым сознанием) и пракрити (материей). В западной науке эта грань долгое время оставалась неосознанной: считалось, что психическое — лишь тень материального. Юнг же увидел, что наоборот — всё материальное может быть понято только как явление в психическом.

В этом смысле он стал тем, кто на Западе интуитивно восстановил ведический принцип «сознание первично», хотя выражал его в языке аналитической психологии. Не случайно он признавал родство своих идей с восточными учениями, особенно с Упанишадами, где Атман (внутреннее Я)

описывается как свет, освещающий все переживания, мысли и чувства, но сам остающийся неизменным свидетелем.

Тем не менее западная психология не смогла развить этот потенциал: юнгианская традиция осталась в стороне от академического мейнстрима, всё более склонного к натурализму и редукции психического к физиологии. Но сам факт появления таких мыслителей, как Юнг, Шопенгауэр и позднее Уилбер, указывает на глубинную потребность западной мысли вернуться к целостности — к признанию того, что психика не вторична, а является ареной, на которой мир становится опытом.

Современная наука, достигшая небывалых успехов в описании материи, столкнулась с тем, что не может объяснить самого субъекта познания — того, кто осознаёт. Физика познала структуру атома, биология — генома, нейронаука — молекулярные механизмы памяти и эмоций, но вопрос «кто знает?», «кто переживает?» остаётся без ответа. Сознание по-прежнему стоит перед наукой как тёмная материя психологии.

Эта ситуация не случайна. Она является прямым следствием того мировоззрения, в котором знание строится на исключении познающего из процесса познания. Пока субъект остаётся за скобками, любое описание мира будет неполным. Современная психология оказалась в ловушке собственной методологии: чтобы быть «научной», она вынуждена отрицать то, что делает её самой собой — внутренний опыт.

Постнеклассическая наука уже осознала ограниченность механистической картины мира. Квантовая физика, теория систем, феноменология, экзистенциальная философия и нейрофилософия — все они по-своему указывают на то, что наблюдатель неотделим от наблюдаемого, что сознание не просто регистрирует реальность, но со-творит её. Психология, как наука о внутреннем, не может остаться

в стороне от этого сдвига: ей необходимо признать, что душа — не объект, а субъект, и именно поэтому требует иного подхода.

В этом контексте всё яснее звучит вопрос, который некогда ставили древние риши: кто я? (кохам). Не «что есть человек», как спрашивала западная антропология, а «кто есть этот, кто знает?» — вопрос, ведущий к корню самосознания. Ответ на него не может быть дан извне, логикой или экспериментом, — он открывается через внутреннее знание, через видью (мудрость), устраниющую авидью — неведение.

Именно на этом основании Саттваваджая Чикитса занимает уникальное место в истории психологии. В отличие от всех западных школ, она не разделяет терапию, философию и познание. Для неё лечение — это восстановление знания о своём истинном Я, а болезнь — следствие утраты этого знания. Саттваваджая не противопоставляет рациональное и духовное: она соединяет их в акте осознания.

Если западная психология исходит из предпосылки, что психика — продукт мозга, то Саттваваджая утверждает обратное: мозг и тело — инструменты психического, а психическое — проявление сознания. Это не метафизика, а иная онтология — онтология недвойственности, в которой дух и материя, субъект и объект — не противоположности, а различные модусы одной реальности.

Такое мировоззрение не отменяет научного метода, но требует интеграции трёх уровней познания:

эмпирического — наблюдение и описание явлений,
рационального — логическое объяснение и моделирование,
и созерцательного — интуитивное постижение целого.

Лишь объединение этих трёх подходов способно вернуть психологии её полноту. Без этого синтеза она остаётся на уровне фрагментарных дисциплин, каждая из которых изучает лишь отдельный аспект человеческого бытия.

В этом смысле Саттваваджая может рассматриваться как прототип будущей науки о человеке, объединяющей философию, психологию, медицину и духовную практику в единую систему. Она отвечает на те вопросы, которые ставит современная психология, но не может решить в рамках своих исходных посылок: — Что такое сознание и каково его происхождение? — Как соотносятся знание, восприятие и реальность? — Почему страдание возникает в уме, и как его преодолеть? — Как восстановить связь между знанием и бытием, разумом и душой?

Однако, чтобы психология как наука действительно состоялась, вовсе не обязательно принимать Саттваваджая в её традиционном виде. Ведь Саттваваджая — это не догма, а концепция, выросшая из другой аксиоматики знания. Все системы знания, какие бы они ни были — физические, математические, философские, — держатся на аксиомах: на утверждениях, не доказываемых, но принимаемых как основания. Геометрия возможна потому, что мы принимаем аксиому Евклида: параллельные прямые не пересекаются. Арифметика — потому что единица есть единица и ничто иное. Физика — потому что существует закон сохранения энергии. Логика — потому что А есть А.

Точно так же для новой психологии необходимо принять лишь одну дополнительную аксиому:

Сознание первично.

Не как религиозное утверждение, а как исследовательскую гипотезу, как экспериментальную точку отсчёта. Пусть психология построит свои модели, исходя из того, что сознание — не побочный продукт материи, а исходная реальность, в которой материя проявляется. Пусть она попробует взглянуть на психику изнутри, а не снаружи. Даже

если это допущение сначала будет гипотетическим, оно изменит направление поиска.

Если сделать этот шаг, то через последовательное развитие новой аксиоматики, в ходе естественной эволюции понятий и методов, мы неизбежно придём к системе, которая уже существует — к Саттваваджая Чикитсе, древней, но удивительно современной психологии целостности.

Эта монография посвящена именно этому пути — пути возвращения науки к целому. Её цель — показать, что психология, основанная на аксиоме первичности сознания, не только возможна, но и исторически уже осуществилась в виде системы Саттваваджая.

Работа ставит перед собой следующие цели и задачи, определяющие структуру и внутреннюю логику монографии.

Прежде всего необходимо рассмотреть историко-философские предпосылки кризиса целостности в психологии, показать, как в XX–XXI вв. наука о душе пришла к кризису единства, и какие попытки синтеза предпринимались — от гуманистической и трансперсональной до интегральной психологии. Этот анализ составляет содержание первой главы, где также раскрывается, каким образом ведическая философия — система даршан и Аюрведа — формирует парадигму целостности, а Саттваваджая Чикитса занимает в ней особое место как древняя и одновременно современная психология.

Вторая глава посвящена теоретико-методологическому ядру Саттваваджая, которое включает десять взаимосвязанных блоков — десять опорных оснований, раскрывающих целостность системы на всех уровнях.

Онтологический блок — определяет природу бытия и роль сознания как первоосновы психического.

Гносеологический блок — исследует способы познания, соотношение виды и авиды, истины и опыта.

Антропологический блок — раскрывает структуру и природу человека как микрокосма: Атман, антакарана, гуны, уровни сознания по Мандукья-упанишаде.

Этико-аксиологический блок — определяет цели существования и критерии психического здоровья в сравнении с западными концепциями самоактуализации и смысла жизни.

Методологический блок — описывает методы познания и воздействия, процесс трансформации сознания через знание, садхану и три ступени практики (шравана — манана — нидидхъясана).

Блок диагности и практики — рассматривает применение Саттваваджая в терапии, профилактике и духовном развитии, демонстрируя её универсальный характер.

Лингво-терминологический блок — систематизирует ключевые понятия, термины и категориальный аппарат, обеспечивая точность и самобытность школы.

Логико-эпистемический блок — раскрывает недвойственную логику Веданты, принцип неразделимости субъекта и объекта, феномен самосветящегося сознания (*svaprakāśa*), а также научный статус Саттваваджая.

Историко-философский блок — прослеживает родословную идеи, формирование и преемственность Саттваваджая от ведических текстов до современных философских и психологических систем.

Экзистенциально-практический блок — завершает теоретическую структуру, проверяя жизнеспособность системы: действительно ли Саттваваджая трансформирует сознание, освобождает от страдания и ведёт к внутренней целостности.

Эта структура показывает полноту и завершённость системы, в которой отражены если не все, то большинство признаков целостной системы знания. Так Саттваваджая

выстраивается не как совокупность разрозненных идей, а как живая целостная наука о человеке, где философия, методология и практика образуют единый организм.

Монография, таким образом, строится как путь от кризиса к целостности: от анализа раздробленности психологического знания к выявлению принципов его восстановления на основе новой аксиомы — **сознание первично**. Приняв эту аксиому хотя бы как исследовательскую гипотезу, психология может выйти из методологического тупика и обрести свой фундамент, равный по строгости естественным наукам и превосходящий их по глубине постижения субъекта.

Если наука о человеке осмелится сделать этот шаг — пусть даже сначала мысленно, как эксперимент, — результатом станет не новая доктрина, а новое видение: психология, которая уже существует, Саттваваджая — завершённая, логически стройная и практически применимая система, восстанавливающая утраченную целостность знания и человека.

Глава 1. Историко- философские предпосылки проблемы целостности в психологии

Кризис единства психологии в XX— XXI вв.

В течение XX века психологическая наука столкнулась с затяжным кризисом методологического единства. Уже к 1930-м годам ведущие мыслители отмечали, что психология раскололась на множество конфликтующих направлений и утратила целостность. Так, С. Л. Рубинштейн констатировал: психология «распалась на психологию, а психологи разбились на школы, друг с другом враждующие». Иными словами, внутри дисциплины не осталось общей теоретической основы, которую разделяли бы все исследователи, — отсутствовали единые «основы, фундамент», относительно которых мнения большинства психологов совпадали бы. Это свидетельствовало о глубоком кризисе, сопровождавшем развитие психологии

с самого рождения научной психологии в конце XIX века. Постепенно стало «не секретом, что психология лишена связной онтологии или единой теории» — вплоть до того, что многие исследователи считают психологическую науку принципиально неунифицируемой. Вместо единой парадигмы сформировался «плюрализм средних парадигм»: основные учебники представляют совокупность несводимых подходов — психоанализа (фрейдизма), бихевиоризма, когнитивизма, гуманистической психологии, эволюционной психологии, социокультурных концепций и др. — без общей теоретической платформы. В результате сформировалась ситуация, когда, по выражению К. Г. Юнга, Л. С. Выготского и К. Бюлера, «психологий много, [а] нет единой психологии, нет единого учебника по психологии, как, например по математике или биологии». Дисциплина осталась разделённой на ряд школ с разными исходными предпосылками, методами и языком описания, что лишило психологию онтологического и методологического консенсуса. Ни природа психики (например, как соотнесение сознания и мозга, роль бессознательного, критерии психического здоровья), ни базовые методологические принципы (интроспекция vs. эксперимент, количественные vs. качественные методы и т.д.) не получили общепринятого определения. Современные исследователи называют эту ситуацию «ловушкой фрагментации» дисциплины, при которой накапливаются частные теории, но отсутствует интегративная рамка, позволяющая связать разрозненные знания в связное целое. Таким образом, на рубеже XX–XXI веков психология остаётся многопарадигмальной наукой с острым ощущением методологического кризиса, выражающегося в разобщённости школ и множественности частных моделей без единого основания.

Попытки синтеза — гуманистическая, трансперсональная и интегральная психология

Осознавая проблему разрозненности, ряд влиятельных направлений второй половины XX века предприняли попытки вернуть психологической науке целостное видение человека. Одной из таких попыток стала гуманистическая психология, возникшая в 1950–1960-х годах как «третья сила» наряду с психоанализом и бихевиоризмом. Гуманистический подход провозгласил своим главным предметом личность как уникальную целостную систему, рассматривая человека не как набор разрозненных функций, а как интегрированное целое, наделённое внутренней ценностью и творческими потенциями. В противоположность редукционистским стратегиям классической науки, гуманисты (А. Маслоу, К. Роджерс и др.) настаивали, что индивид должен изучаться как единое, уникальное, организованное целое, а не разлагаться на отдельные переменные. Такой холистический взгляд связан с идеей самоактуализации: личность понимается как открытая возможность для роста и самореализации, а не жестко детерминированная структура. Гуманистическая психология сфокусировалась на высших ценностях и смыслах: творчестве, любви, свободе, ответственности, поиске жизненного смысла и психологическом здоровье личности. К. Роджерс развивал феноменологический и холистический подходы, утверждая, что человек представляет собой интегрированное целое, несводимое к сумме частей своего характера и опыта. Он подчеркивал уникальность субъективного мира клиента и важность безоценочного принятия, эмпатии и личностного роста. Таким образом, гуманистическая традиция вернула

в психологию представление о целостности человеческой натуры, выступив против механистического расчленения психики. Следующим шагом к интеграции стала трансперсональная психология, оформившаяся на рубеже 1960–1970-х годов как продолжение гуманистического движения. Трансперсональная психология прямо обратилась к духовным и трансцендентным аспектам опыта человека, стремясь включить их в научное понимание психики. Учреждение *Journal of Transpersonal Psychology* в 1969 году (при участии А. Маслоу, С. Грофа и др.) ознаменовало рождение этого направления. Маслоу назвал трансперсональную психологию «четвёртой силой» — наряду с психоанализом, бихевиоризмом и гуманизмом — призванной дополнить и расширить рамки психологической науки. Если гуманисты акцентировали личностный рост и «высшие» потребности, то трансперсоналисты сделали шаг дальше, изучая изменённые состояния сознания, мистический опыт, медитацию, пиковые переживания и духовное развитие личности. Станислав Гроф, один из основателей трансперсональной психологии, на основе исследований изменённых состояний (включая опыт психоделической терапии) выдвинул расширенную модель психики, включающую перинатальные и трансперсональные уровни сознания. Трансперсональная психология стремилась синтезировать научную психологию с вечной мудростью духовных традиций, полагая, что понимание человеческой психики невозможно без учёта духовного измерения опыта. Несмотря на скепсис некоторых ортодоксальных учёных, к концу XX века трансперсональный подход заложил основы для междисциплинарного диалога психологии с философией религии, восточными практиками и нейронаукой в изучении сознания. Параллельно предпринимались и другие синтетические усилия. Ещё в середине XX века итальянский психиатр Роберто Ассаджиоли предложил концепцию

психосинтеза как целостного подхода к терапии и развитию личности. Психосинтез предполагал интеграцию сознательных и бессознательных компонентов, объединение разума и духа, чтобы человек мог достичь внутреннего единства. Ассаджиоли исходил из представления о человеке как многоуровневом существе, включающем тело, эмоции, разум и высшие духовные аспекты, и ставил целью терапии «осознать своё истинное Высшее „Я“ и вокруг него выстроить гармоничную и цельную личность». В отличие от классического психоанализа, делавшего акцент на патологии, психосинтез ориентировался на рост, самореализацию и духовное раскрытие личности. Фактически Ассаджиоли одним из первых в Европе попытался соединить достижения глубинной психологии с философией восточного мистицизма (идеями медитации, самотрансценденции), создав предтечу трансперсонального подхода. Таким образом, психосинтез можно рассматривать как раннюю попытку вернуть психологии утраченный идеал целостности — посредством признания надличностных измерений психики и стремления интегрировать их с научной терапией. В конце XX — начале XXI века логика интеграции проявилась наиболее амбициозно в работах Кена Уилбера, предложившего проект интегральной психологии. Уилбер разработал синтетическую метатеорию, цель которой — объединить широчайший спектр западных психологических школ и восточных духовных традиций в единой концептуальной системе. Основой его подхода стала идея «спектра сознания», континуума, простирающегося от примитивных уровней психики до высших духовных состояний. В своей модели Уилбер интегрировал стадии развития, описанные в западной психологии (от детства к зрелости), с восточными описаниями духовного просветления, полагая, что личностный рост продолжается за пределами эго и включает трансперсональные стадии. Он ввёл концепцию AQAL («all quadrants, all levels» — «все квадранты, все уровни»),

четырёхквадрантную метамодель, охватывающую внутренние и внешние, индивидуальные и коллективные измерения опыта. Интегральная теория стремится стать универсальной метакартой, в рамках которой «все академические дисциплины, формы знания и человеческого опыта выстраиваются в согласованную систему». Практически это означает попытку связать данные нейронаук, психологии развития, психотерапии, социологии, философии и духовных учений в единую рамку. Хотя интегральный подход Уилбера пока остаётся вне мейнстрима академической психологии, он породил обширную литературу и дал язык для обсуждения единства разнородных знаний о человеке. Важно, что все перечисленные движения — гуманистическое, трансперсональное, психосинтез, интегральная метатеория — несмотря на различия, объединяет общий пафос: преодолеть односторонность прежних школ и вернуть психологии целостное, синтезирующее видение человеческой природы, сочетающее научность с духовно-философской глубиной.

Ведическая философия как парадигма целостности: от даршан к Аюрведе

Если современные западные попытки интеграции только вырабатывают общие принципы, то в традиционной индийской мысли изначально заложена целостная парадигма, пронизывающая все уровни миропонимания — от метафизики до практики здравоохранения. Ведантическо-даршановская традиция Древней Индии представляет собой законченный мировоззренческий комплекс, в котором онтологические, антропологические и этические компоненты образуют единое

целое. Шесть классических систем индийской философии (так называемые шад-даршаны) традиционно считаются «ортодоксальными» (астика), поскольку принимают авторитет Вед и разделяют основные метафизические постулаты, данные в ведических писаниях. Каждая из этих даршан вырабатывает собственный угол зрения (*darśana* буквально означает «видение, взгляд») на истину, но все они опираются на общий фундамент представлений о высшей реальности, душе, карме и освобождении. В частности, все астика-даршаны исходят из признания: существует вечный Атман (индивидуальная душа) и высшая реальность Брахман (или Параматман), существует закон кармы, перерождение (сансара) и конечная цель — освобождение (мокша); признаётся также космический Разум-Творец (Ишвара) как аспект реальности. Эти базовые идеи восходят к Упанишадам — философским разделам Вед, где содержатся рассуждения о природе Брахмана и путях постижения Атмана и мокши. Таким образом, уже в древней ведической литературе заложена онтология единства бытия (идея тождественности Атмана и Брахмана), антропология духовной сущности человека (учение о бессмертной душе, пребывающей в теле лишь временно), а также этическое учение о дхарме — вселенском законе праведности, соблюдение которого связывается с духовным прогрессом и благополучием. Шесть классических даршан — Санкхья, Йога, Ньяя, Вайшешика, Миманса (Пурва-Миманса) и Веданта (Уттара-Миманса) — формировались на протяжении I тысячелетия до н. э. — I тыс. н. э. и в совокупности охватывают все основные аспекты философского знания. Каждая из них развивала определённый раздел «единой картины мира», и вместе они дополняют друг друга, образуя удивительно цельную систему. Санкхья — древнейшая из даршан — предложила развернутую космогонию и онтологию: дуалистическое учение о двух началах (пассивном духовном Пуруше и деятельной материальной Пракрити)

и эволюции Вселенной из сочетания Пракрити с высшим сознанием. Санкхья детально описала структуру мироздания, выделив 25 таттв — фундаментальных принципов бытия (от махат или Буддхи — космического разума — и аханкары — самосознания, через тонкие стихии-танматры и органы чувств до пяти грубых элементов — земли, воды, огня, воздуха, эфира). Эта модель служила своего рода «теорией всего» для индийской культуры. Комплементарная к ней система — Йога Патанджали — сосредоточилась на практической психологии и методологии самореализации. Йога, приняв санкхийскую онтологию (Пуруша, Пракрити, гуны), разработала технологию достижения мокши через восьмиступенчатый путь самодисциплины, концентрации и медитации, определив читавритти-ниродха (усмирение волнений ума) как цель практики. Йога также ввела понятие Ишвары (Бога) как особого Пуруши и утвердила этические принципы (яма и нияма) — тем самым связав онтологию с этикой. Другие даршаны — Ньяя и Вайшешика — заложили основы логики, эпистемологии и натурфилософии. Ньяя разработала стройную систему логического анализа и критериев познания (праман), определив четыре главных источника истинного знания (перцепция, умозаключение, сравнение, свидетельство авторитета). Вайшешика составила первую категориальную картину мира, перечислив основные разряды сущего (падарта), включая материальные атомы (ану) пяти элементов, время, пространство, дух и т. д., и тем самым положила начало индийской физике и онтологии множества объектов. Миманса (Пурва-Миманса) сконцентрировалась на этике и ритуале: в её центре — учение о карме и строгом следовании дхарме через ведийские обряды, как средство поддержания космического порядка и достижения благих перерождений. Наконец, Веданта (Уттара-Миманса) представила кульминацию метафизики: разнообразные школы веданты (Адвайта Шанкары, вишишта-

адвайта Рамануджи, двайта Мадхвы и др.) детально проработали учение о Брахмане как верховной реальности и путях единения индивидуальной души с Богом. Веданта интегрировала многие мотивы предшествующих даршан, утвердив примат духовного начала над материальным и провозгласив достижение мокши высшей целью человеческого существования. Таким образом, ведическая парадигма отличается высокой завершённостью и внутренней согласованностью. Онтологически она охватывает как множественность проявленного мира (мириады объектов и явлений, описанные вайшешикой и санкхьей), так и единство трансцендентного Абсолюта (веданта). Антропологически она представляет человека как неразрывную часть космоса: микрокосм, состоящий из тех же элементов и принципов, что и макрокосм. В традиционной индийской схеме человек имеет телесную оболочку, жизненное дыхание, тонкий ум (манас), разум (буддхи) и бессмертный дух — Атман; при этом физическое здоровье, психическое состояние и духовное развитие рассматриваются слитно, в единой системе координат. Этическое измерение также встроено в общую картину: выполняя свою дхарму (долг, праведное поведение) в соответствии со своим варна-ашрама статусом, индивид способствует гармонии целого; нарушение же морально-естественного порядка (адхарма) влечёт неблагоприятные последствия не только лично, но и космически (так, Чарака-самхита прямо утверждает, что эпидемии и бедствия порождаются коллективной адхармой, то есть утратой людьми праведности). Важнейшие цели человеческой жизни (пурушартхи) формулируются комплексно: помимо утилитарных (кама — наслаждение, артха — достаток) обязательно выделяются дхарма (добродетель) и мокша (освобождение духа). Все эти уровни — бытийный, индивидуально-психический и нравственно-духовный —

находятся в неразрывной связи, обеспечивая целостность ведического мировоззрения. Особенно ярко целостная парадигма проявилась в классической индийской медицине — Аюрведе, которая исторически выросла на базе философии даршан и воплотила её принципы на практическом уровне. Аюрведа признаётся частью ведической традиции: в индуистской культурной классификации её причисляют к упаведам (вспомогательным ведам), и считается, что истоки медицины изложены в Атхарва-веде. Философским фундаментом Аюрведы служат все шесть даршан, знания которых она творчески использует для объяснения здоровья и болезней. Современные исследователи отмечают, что «Аюрведа черпает знания из всех шести астика-школ мысли. Особенно философия санкхьи считается преобладающей в Аюрведе при описании сотворения мира; она же лежит в основе космологии Йоги, поэтому санкхья и йога часто рассматриваются совместно». Действительно, аюрведические тексты прямо оперируют категориями санкхьи: например, «Чарака-самхита» объясняет происхождение человеческого тела через сочетание 25 таттв санкхьи — духа, материи, ума, пяти элементов и т. д.. Концепция трёх гун (саттва, раджас, тамас), введённая санкхьей для характеристики материи и сознания, также была полностью воспринята Аюрведой и стала краеугольной для понимания психических процессов (о значении гун для ума см. ниже). Из философии Вайшешики Аюрведа позаимствовала учение о параману (атомах) и шести категориях сущего (дравья, гуна, карма, саманья, вишеша, самавая), адаптировав его для классификации тканей тела, свойств веществ, типов расстройств и т. д.. Из Ньяя-даршаны медицина переняла разработанную ею систему праман (средств познания): принципы прямого восприятия, логического вывода, устного свидетельства авторитетов применяются в диагностике и обосновании лечебных подходов. Многие разделы методов

изложения и спора (тантра-юкти, типы дебатов и т. п.), подробно описанные в ньяе, адаптированы в аюрведических трактатах для структурирования медицинского знания. Йога обогатила Аюрведу представлениями о практиках саморегуляции, медитации, психическом благополучии: в текстах, особенно поздних, встречаются упоминания о йогических упражнениях, дыхательных техниках (пранаяма) и т. п. Более того, целые разделы аюрведической терапии связаны с контролем ума и чувств — что по сути является применением йоговских принципов. Что касается этики Мимансы и Веданты, то и здесь Аюрведа не стоит в стороне: трактаты подчёркивают важность благочестивого образа жизни врача и пациента, веры, благочестия; признаётся существование духовных факторов в здоровье. Например, в Аюрведе присутствует понятие адхармы как разрушительного начала: Чарака прямо указывает на безнравственность (адхармические поступки) как корень эпидемических болезней, а моральные и духовные ценности рассматриваются как ресурс, укрепляющий «саттвическую» природу человека и защищающий от недугов. Таким образом, ведическая философия и медицина изначально предлагаются как парадигма целостности, где человек понимается через призму Космоса, тело не отделено от души, а познание мира неразрывно связано с самопознанием и этическим самосовершенствованием. В системе даршан и Аюрведы мы видим пример цельной онтологии (где все явления сведены к сочетанию нескольких первых принципов), цельной антропологии (человек как единство физического, психического и духовного) и цельной аксиологии (этические законы дхармы встроены в структуру мироздания). Именно поэтому ведическое наследие сегодня привлекает внимание исследователей, ищущих концепты для интегральной психологии: оно демонстрирует модель знания, где нет разрывов между

«наукой» и «духовностью», между описанием фактов и предписанием смыслов — всё объединено в единую систему, выдержавшую проверку тысячелетий.

Место Саттваваджая-чикитсы в системе даршан и Аюрведы

В контексте ведической философии Саттваваджая-чикитса занимает уникальное положение, являясь одновременно практической дисциплиной, философской системой и методологией познания сознания. С одной стороны, она укоренена в Аюрведе как один из трёх фундаментальных типов терапии (юктивьяпашрая, дайвьяпашрая, саттваваджая), а с другой — выходит далеко за пределы медицинского дискурса, формируя самостоятельную область психологического знания, опирающегося на онтологию и гносеологию ведических даршан.

Термин **sattvavajaya chikitsā** — «лечение посредством завоевания саттвы (ума)» — впервые встречается в *Чарака-самхите*: *sattvāvajaYaḥ punar ahitebhyo 'rthebhyo mano-nigrahaḥ* — «Саттваваджая есть удержание ума от неблагих объектов». Это определение задаёт направление всей аюрведической психологии: управление вниманием и сознанием, перенаправление его от разрушительных и болезнетворных объектов к благостным и гармоничным. Уже здесь раскрывается идея, что болезнь — не столько нарушение тела, сколько утрата контроля над умом, обусловленная влиянием гун — саттвы, раджаса и тамаса.

В триаде аюрведических методов лечения **Саттваваджая** занимает срединное положение между **юктивьяпашрая**

(рационально-эмпирической терапией) и **дайвьяпашрая** (духовно-ритуальной терапией). Если первая направлена на материальные аспекты организма (диета, фитотерапия, панчакарма), а вторая — на взаимодействие с божественными силами (мантры, ягни, поклонения), то третья — Саттваваджая — обращена к психическому и духовному измерению человека, стремясь восстановить внутреннюю гармонию ума через самопознание.

Эта триада отражает фундаментальный закон **трёхуровневого устройства реальности**, характерный для всех даршан — физического (адхи-бхаутика), психического (адхи-дайвика) и духовного (адхи-атмика). Саттваваджая интегрирует их, выступая связующим звеном между физиологией, психологией и метафизикой.

В философском отношении Саттваваджая не принадлежит к одной из шести ортодоксальных даршан (шад-даршана) в узком смысле, но вбирает их принципы и потому имеет **наддаршанный** статус. Она опирается на:

— **Санкхью**, предоставляющую аналитическую модель структуры психики — различие между Пурушей (сознанием) и Пракрити (материей), а также три гуны как динамические модификации ума.

— **Йогу**, задающую методы контроля ума (*читта-вритти-ниродха*), которые в медицинском контексте становятся методами психической коррекции и воспитания сознания (*мано-ниграха*).

— **Ньяя** и **Вайшешику**, формирующие логико-эпистемологическую основу различения истинного и ложного знания, что служит инструментом устранения *праджняпарадхи* — «интеллектуальной ошибки».

— **Миманса** и **Веданту**, утверждающие авторитет ведического знания (*шабда-прамана*) и примат сознания как

высшей реальности (Брахмана), что превращает процесс познания в путь освобождения ума от авидьи.

Таким образом, Саттваваджая является не столько «седьмой даршаной», сколько **синтезом всех шести**, их прикладным проявлением в сфере психического здоровья. Она — «даршана в действии», направленная не на умозрительное созерцание, а на трансформацию сознания.

Как отмечается в *Чарака-самхите*, причиной всех болезней является *праджняпарадха* — «ошибка разума», приводящая к нарушению тройственного баланса дхи (разума), дхрити (стойкости) и смыти (памяти). Саттваваджая устраняет эту ошибку, возвращая человека к ясности восприятия и нравственному самоконтролю. Тем самым она выполняет функцию не просто терапии, но и **реинтеграции сознания** — возвращения ума в его исходное состояние саттвы, где знание и бытие едины.

С позиции философии Веданты Саттваваджая может быть описана как метод, направленный на снятие адхьясы (суперимпозиции) — ложного отождествления Атмана с телом и умом. Через познание истинной природы Я и осознание временности всех объектов внешнего мира устраняется корень страдания. В этом смысле Саттваваджая является **деобъектифицирующей психотерапией**, ведущей к распознаванию субъекта как сознания.

Её наддаршаные свойства проявляются в способности действовать одновременно на трёх уровнях:

— **Эмпирическом (вьявахарика)** — где логика причины и следствия применима, и Саттваваджая выступает как метод психологического воздействия и коррекции поведения.

— **Трансцендентном (парамартхи)** — где логика не действует, и терапия становится путём самопознания и растворения индивидуального ума в Брахмане.

— **Промежуточном (пратийабхиджня)** — где осуществляется узнавание истинного Я как свидетеля всех состояний.

Такое многомерное функционирование делает Саттваваджая мостом между медициной, психологией и философией, между практикой и познанием, между эмпирическим и абсолютным уровнями истины.

Если рассматривать её в контексте эволюции психологического знания, Саттваваджая является **архетипом цельной науки о психике** — наукой, где субъект познания не отделён от объекта, а процесс исцеления тождественен процессу самопознания. В отличие от западной психологии, где преобладает дуализм наблюдателя и наблюдаемого, Саттваваджая утверждает недвойственность (адвайту) и тем самым восстанавливает целостность восприятия.

В этом состоит её наддаршанная природа: Саттваваджая не противопоставляется ни одной из школ, но включает их в себя как частные случаи своего универсального принципа — восстановления саттвы через знание. Как сказано в *Йога-Васиштхе*: «Когда ум очищен знанием, он становится самим Брахманом».

Именно поэтому Саттваваджая-чикитса может рассматриваться как **метапарадигма** для современной психологии: она предлагает целостную модель психического здоровья, где терапия, этика и гносеология сливаются в единую систему. Восстановление саттвы становится не только целью лечения, но и путём к освобождению сознания от всех форм страдания.

Глава 2. Теоретико-методологическое ядро Саттваваджая

Онтологический блок

Реальность едина и сознательна, и это сознание — Я

Онтология Саттваваджая утверждает: в основании бытия лежит не материя и не энергия, а сознание. Всё существующее — проявление сознания, его ритм, его волна, его игра. Ничто не может быть познано вне сознания, и ничто не может существовать независимо от него. То, что мы называем «миром», есть не объект, противопоставленный субъекту, а форма самоотражения единого сознания в собственных возможностях. Эта мысль, древняя как Веды, выражена в афоризме: *Ayam Ātmā Brahma* — «Этот Атман и есть Брахман». Тем самым утверждается: не существует двух — субъекта и объекта, духа и материи, внутреннего и внешнего. Есть лишь одно сознание, которое переживает себя как многообразие. И это сознание — Я.

Человеческое «я» в таком понимании не является индивидуальным центром, замкнутым в теле и уме. Это лишь

отражение более глубокой реальности — Атмана, безличного, всеобъемлющего субъекта, присутствующего во всём. Когда человек говорит «я», в глубине этого слова звучит то же самое, что стоит за всем бытием: само сознание, осознающее себя. Отсюда следует главный принцип онтологии Саттваваджая: реальность едина и сознательна, а сознание есть само бытие.

Мир не противоположен сознанию, он не стоит «перед» ним, как объект перед взором наблюдателя; он внутренне порождён сознанием, подобно сновидению, где всё происходящее реально лишь в меру своей данности сновидцу. Так и мир, который мы называем внешним, существует лишь постольку, поскольку дан переживающему сознанию. Поэтому в «Йога-Васиштхе» говорится: «Всё, что кажется существующим, есть лишь отражение в уме, подобно городу, видимому в зеркале». Иллюзорность мира не означает его несуществования, но указывает на его зависимость от сознания. Иллюзорно — не значит «не существует», а значит «существует не самостоятельно».

Сознание не рождается и не умирает. Оно не возникает во времени и не зависит от органов чувств. Оно — свидетель, перед лицом которого рождаются и гаснут все формы. В человеке это свидетельствующее присутствие обозначается как Атман. Атман не мыслит и не действует, но через него мысли и действия становятся возможными. Подобно свету, который не участвует в тенях, но делает видимым и свет, и тьму, Атман освещает всё — мысли, чувства, тело, и остаётся неизменным. Когда сознание перестаёт отождествляться с умом, оно узнаёт себя как то, что всегда было свободным.

С точки зрения ведантической философии, привычная дихотомия «внутреннего» и «внешнего» опыта — иллюзия. То, что мы называем «миром» и «я», — две стороны одного зеркала. Восприятие есть акт самопроявления сознания; объект и субъект возникают вместе, как волна и её гребень. Эта

недвойственность бытия и сознания — не абстрактная метафора, а онтологическая реальность, постигаемая через прямое осознавание.

Шопенгауэр в XIX веке первым в Европе приблизился к этой мысли. Его утверждение, что «мир есть представление», фактически означало то же самое: всё существующее дано лишь в отношении к сознанию. Он писал: «Мир существует лишь постольку, поскольку есть субъект, который его воспринимает». Но, чтобы избежать солипсизма, он вводит второе измерение — волю, «вещь в себе», которая лежит в основании всех явлений. Воля у Шопенгауэра — универсальный энергетический импульс, который пронизывает всё живое и неживое, то есть нечто вроде первичной силы бытия. В индийской терминологии эта воля тождественна пракрити — энергии проявления, движущейся в лоне сознания (чит).

Эрвин Шрёдингер, спустя столетие, дал этому монизму научное выражение: «Внешний мир и сознание — одно и то же, поскольку одни и те же простые элементы составляют и то, и другое». Для физика XX века это было не поэтическое утверждение, а логический вывод из квантовой картины мира: наблюдатель и наблюдаемое неразрывны. Мир не может быть отделён от акта наблюдения; акт восприятия входит в саму структуру реальности. В этом смысле наука, очищенная от догм материализма, пришла туда же, куда Веды пришли тысячелетия назад: сознание — это не свойство вещества, а основа, из которой вещество возникает.

Карл Густав Юнг продолжил ту же линию на языке психологии. Его понятие Самости (*Selbst*) как центра всей психической системы соответствует ведантическому Атману. Юнг рассматривал Самость как изначальное единство сознательного и бессознательного, как точку, в которой человек соединяется с универсальным принципом жизни. В своих поздних работах он прямо писал: «Сознание не есть нечто, что

мы производим; оно — бытие, которое проявляется через нас». Таким образом, в глубинной психологии Юнга человек уже не мыслится отдельным субъектом, а как проводник универсального сознания, стремящегося к самопознанию через индивидуальные формы.

Эта же идея, хотя и другими словами, присутствует в общей семантике Альфреда Коржибского. Критикуя «аристотелевскую ориентацию» западного мышления, Коржибский утверждал, что язык и логика создают искусственную дуальность мира. Его фраза «карта — не территория» указывает на то, что любое описание — лишь часть реальности, не сама реальность. Он подчеркивал: если Аристотель учил, что либо «А», либо «не-А», то живая действительность показывает бесконечный спектр состояний между ними. Сам Аристотель, кстати, как отмечает современная философия, не всегда был строгим «аристотелианцем»: он признавал возможность «неопределенного», где истина и ложь ещё не разведены, и говорил о «золотой середине» между крайностями — то есть фактически выходил за рамки своей же логики.

Такое расширение горизонта логики — это и есть движение к неаристотелевскому мышлению, а значит — к сознанию, которое не нуждается в противопоставлениях, чтобы быть. С точки зрения Саттваваджая, логика — лишь инструмент ума, обслуживающий чувственный уровень реальности. Но реальность сама по себе — не логична в аристотелевском смысле, она жива, текучая и целостна. В ней противоположности не исключают, а дополняют друг друга. Свет не может существовать без тьмы, как и покой без движения. Всё — это сознание, которое играет само с собой, создавая и преодолевая дуальности.

Когда мы говорим, что реальность едина и сознательна, это не философская гипотеза, а факт внутреннего опыта, который доступен каждому. В момент, когда внимание разворачивается

от объектов восприятия к самому осознаванию, исчезает граница между «я» и «миром». Сознание узнаёт себя во всём — в дыхании, в движении ветра, в взгляде другого человека. Тогда становится очевидно: всё, что есть, — это одно и то же осознание, проявляющее себя в бесчисленных формах. И то, что мы называем «Я», — не индивидуальное «я» эго, а универсальное Я сознания.

Именно это переживание тождества сознания и бытия является целью Саттваваджая — не только как философии, но как психотерапевтической практики. Пока человек живёт в раздвоенности, он страдает. Он ищет счастье вовне, пытается изменить обстоятельства, людей, себя самого, но не замечает, что корень страдания — в ошибочной идентификации. Освобождение начинается, когда внимание возвращается к источнику — к чистому присутствию, которое наблюдает все состояния, но не становится ими. Когда сознание узнаёт себя как основу всех переживаний, исчезает разделение на внутреннее и внешнее, на болезнь и здоровье, на терапевта и пациента. Остаётся одно — осознание, в котором всё явлено и всё прощено.

В этом свете онтология Саттваваджая — не абстрактная теория, а живая метафизика психотерапии. Она показывает: психика, тело и мир — это разные плотности одной субстанции, которая есть сознание. Материя — это сознание, ставшее зримым; мысль — это сознание, обращённое к себе; любовь — это сознание, узнавшее себя в другом. Когда Атман узнаёт себя во всём, человек становится целым. Это и есть смысл слова «саттва» — чистота, прозрачность, свет.

Таким образом, онтологический фундамент Саттваваджая можно выразить одной фразой: реальность едина и сознательна, а сознание — это Я. Всё остальное — лишь отражения этого единого принципа в разных языках культуры:

в Ведах — как Брахман, у Шопенгауэра — как Воля, у Шрёдингера — как Единое сознание, у Юнга — как Самость. Но суть одна: в самом сердце бытия нет ничего, кроме осознавания. И то, что осознаёт — и то, что осознаётся — это одно и то же.

Сознание — не только основа бытия, но и единственный инструмент его познания. Всё, что мы называем знанием, опытом, наукой, наблюдением, является движением сознания внутри самого себя. Мы не можем выйти за его пределы, потому что любое «вне» уже познаётся в нём. В этом заключается парадокс и вместе с тем простота бытия: сознание — и субъект, и объект, и акт познания одновременно. Оно — зеркало, отражение и свет, благодаря которому видимо отражённое.

Всё познание есть самопознание. Когда человек изучает тело, он исследует проявление сознания в плотной форме. Когда он наблюдает эмоции — он наблюдает движение энергии в более тонком слое того же сознания. Когда он познаёт мысли, он видит отражения ума, в котором сознание воспринимает себя в символах и словах. И когда он познаёт самого познающего — когда внимание оборачивается к самому источнику видения — тогда происходит узнавание: всё это — одно и то же сознание, в разных ритмах и глубинах самого себя.

Именно поэтому в Саттваваджая не существует границы между онтологией и гносеологией. В отличие от западной философской традиции, где вопрос «что есть?» (онтология) и «как это познать?» (гносеология) разделены, ведантическая мысль видит в них две стороны одного процесса. Сознание, будучи сущностью бытия, познаёт не что-то иное, а само себя — посредством различения, отражения и осознания. Поэтому в Саттваваджая гносеология не начинается после онтологии, а вытекает из неё как её естественное продолжение.

Сознание, чтобы познать себя, создаёт ум. Ум — это инструмент отражения, антакхарана, с её четырьмя функциями:

манас воспринимает, буддхи различает, читта хранит следы, ахамкара присваивает. Через них сознание может видеть себя как бы со стороны — и именно это позволяет ему переживать опыт. Но в момент, когда инструмент забывает свою инструментальность, возникает иллюзия отделённости — майя. Тогда сознание, отождествившись с манасом и ахамкарой, начинает считать себя телом, личностью, историей, и рождается страдание. Оно хочет познать мир, не осознавая, что само является этим миром.

Путь Саттваваджая — это обратное движение: не расширение знания о внешнем, а углубление знания о внутреннем, до тех пор, пока познающее, познаваемое и сам акт познания не сольются в одно. Тогда знание перестаёт быть представлением и становится присутствием. Это не «знать о» — это быть. Так рождается истинное понимание: знание не добавляется к сознанию, а раскрывает то, что всегда было его природой.

Поэтому Саттваваджая говорит: освобождение — это не приобретение нового знания, а устранение неведения (авидьи), скрывающего очевидное. Человек не становится сознанием — он узнаёт, что им всегда был. Когда иллюзия раздельности исчезает, знание и бытие оказываются неразличимы. Именно в этом смысле древние говорили: джняна и сат — знание и бытие — одно.

И здесь мы подходим к границе, где философия бытия естественно переходит в философию познания. Если в онтологии Саттваваджая утверждает: «всё есть сознание», то в гносеологии она исследует: как сознание узнаёт себя.

Иными словами, онтология отвечает на вопрос: что есть реальность? — и отвечает: реальность есть сознание. А гносеология задаёт следующий вопрос: как это сознание знает, что оно есть?

Ответ на этот вопрос ведёт нас к тройственной структуре ведического познания — шравана, манана, нидидхъясана, — которая в Саттваваджая становится не просто методологией обучения, но и картой внутреннего пути: от восприятия истины, через её осмысление, к её прямому переживанию. Это и будет следующая ступень нашего исследования.

Гносеологический блок

Гносеологическая основа Саттваваджая исходит из фундаментального положения Веданты: всё познание совершается внутри сознания, которое само является изначальной и единственной реальностью. Сознание — не функция мозга, не продукт эволюции, не результат взаимодействия субъекта и объекта, а сама природа бытия. Оно вечно, неизменно и вмещает в себе все формы проявленного мира, включая мысль, восприятие, чувства и тело.

Познание как функция сознания

В классическом понимании Веданты Брахман — это Чистое Сознание, лишённое формы, качества и ограничений. Он не является объектом, потому что всё, что становится объектом, уже находится в поле сознания. Следовательно, сознание не может быть познано как «что-то» — оно может быть только осознано как само себя.

Такой акт самопознания не является мыслительным процессом, не предполагает усилия или анализа. Он есть непосредственное постижение собственной природы, называемое апарокша-анубхава — прямое переживание,

не опосредованное органами чувств и не зависящее от рассуждения.

В этой парадигме не существует разделения на субъект, объект и средство познания. Все три — лишь различные аспекты одной и той же реальности, проявляющиеся в зависимости от состояния ума. Когда ум спокоен, границы исчезают, и познающий, познаваемое и акт познания сливаются в едином свете осознанности.

Состояния сознания как модели познания

Для иллюстрации этого принципа в ведантической традиции используется модель четырёх состояний сознания, описанная в Мандукья-упанишаде: бодрствование (джаграт), сновидение (свапна), глубокий сон (сушупти) и четвёртое состояние — турия.

В бодрствовании человек отождествлён с телом и органами чувств, воспринимает внешний мир как реальный и отдельный от себя. Во сне со сновидениями он также создает субъективный мир, но внутри собственного ума; здесь сохраняется «я» как центр восприятия, хотя объектами становятся внутренние образы. В глубоком сне исчезают и объект, и субъект — остаётся только потенциальное бытие, неосознаваемое, но присутствующее. И наконец, в турии раскрывается истинная природа сознания — чистая, безгранична, не имеющая противоположностей. В этом состоянии познание и бытие тождественны.

Анализ этих состояний показывает, что все формы индивидуального сознания — лишь временные конфигурации единого Атмана. Истинный познающий не рождается и не умирает, он пребывает как основа всех возможных состояний.

Три пути познания: праманы

Ведическая гносеология выделяет три основных источника достоверного знания — праманы:

Пратьякша — непосредственное восприятие. Оно даёт знание через органы чувств и ум. Это познание мира феноменов, в психотерапии Саттваваджая — наблюдение за содержанием ума, эмоциями, ощущениями. Однако чувственное восприятие не может дать знание о самой основе восприятия.

Аnumана — умозаключение, рассуждение, вывод. С его помощью человек может выявить закономерности, установить причинные связи, постичь структуру психики. Но логика всегда оперирует представлениями, а не реальностью, поэтому она способна указывать направление, но не приводит к окончательному знанию.

Шабда — авторитетное свидетельство, слово мудрецов или священных текстов. Именно шабда считается высшим источником знания, так как передаёт опыт тех, кто постиг истину напрямую. Через слово, исходящее из состояния просветлённого сознания, открывается путь к самопознанию.

Эти три формы познания отражают три уровня человеческого ума: чувственный (манас), рассудочный (буддхи) и интуитивный (читта). В Саттваваджая все они служат ступенями очищения восприятия, но лишь последнее, интуитивное знание, становится дверью к переживанию Атмана.

Знание как очищение ума

С точки зрения Саттваваджая, знание — это не накопление сведений, а очищение зеркала сознания от искажений. Ум, будучи загрязнён страстями, страхами и ложными убеждениями, не способен отражать истину. Поэтому основная цель духовной психотерапии — не анализировать психические процессы, а восстановить ясность восприятия.

Когда ум очищен, истина проявляется сама собой. Это не познание чего-то нового, а узнавание того, что всегда было присутствующим. Именно поэтому в ведантической традиции говорят, что знание не создаётся, а вспоминается.

Такое знание освобождает, поскольку устраниет корень страдания — неведение (авидья). Авидья выражается в ошибочном восприятии «я» как ограниченной личности. Видья, напротив, раскрывает, что истинное «я» не имеет границ. Таким образом, гносеология становится терапией, а процесс познания — процессом исцеления.

Сопоставление с западной философией

В западной мысли познание традиционно рассматривается как отношение между субъектом и объектом. Эмпиризм делает акцент на опыте чувств, рационализм — на разуме. Феноменология признаёт субъективную структуру опыта, но по-прежнему сохраняет различие между сознанием и его содержанием.

Только отдельные философы Запада — Джордж Беркли, Артур Шопенгауэр, позднее Гуссерль и Мерло-Понти — приближаются к ведантическому взгляду. Они утверждали, что весь мир существует лишь как представление в сознании, а границы субъекта и объекта условны.

Современные когнитивные науки и нейрофеноменология начинают осознавать необходимость интеграции «внешнего» и «внутреннего» подходов, признавая, что все данные науки зависят от структуры сознания исследователя. Но Саттваваджая идёт дальше — она утверждает, что знание невозможно без трансформации самого познающего.

Гносеологическая практика Саттваваджая

Саттваваджая предлагает практический путь к знанию, который состоит из трёх этапов:

Шравана — слушание учения, восприимчивость к истине.

Манана — размышление, проверка услышанного на опыте, логическая интеграция.

Нидидхъясана — глубокое сосредоточение и растворение различия между знающим и знанием.

Эти три ступени можно рассматривать как последовательные формы психотерапии сознания. На первой очищается восприятие, на второй — мышление, на третьей — сама структура «я».

Таким образом, гносеология в Саттваваджая не ограничивается теорией познания, а является путём внутреннего преобразования, который делает возможным не только понимание, но и переживание истины.

Цель знания — освобождение

Главная цель познания — не получение информации, а освобождение от иллюзии отделённости. В состоянии недвойственного видения исчезает дуализм «я» и «мир», «ум» и «тело», «врач» и «пациент». Всё воспринимаемое раскрывается как проявление единого сознания.

Знание в этой системе не противоположно вере, а является её завершением: вера — это направление внимания, а знание — его осуществление. Когда человек осознаёт себя не как тело, не как мысли, а как чистое присутствие, он обретает устойчивое внутреннее равновесие. Это и есть Саттва — прозрачность ума, в которой истина сияет сама собой.

Познание, уровни реальности и природа объектов

В ведантической гносеологии все объекты познания — будь то внешние явления, мысли, эмоции или даже духовные переживания — есть не что иное, как вритти (*vṛtti*), то есть

волны, колебания, или модификации сознания. Вритти подобны ряби на поверхности океана: они создают видимость множества, тогда как сама их природа едина — это вода. Ум (манас), являясь инструментом восприятия, возбуждается под воздействием впечатлений и формирует в сознании разнообразные формы — «образы», «понятия», «мир». Но как бы ни различались эти формы, все они состоят из одного и того же субстрата — сознания (чит).

Существует древний ведический пример, который прекрасно иллюстрирует этот принцип: «Как бы ни отличались по форме золотые украшения — браслеты, кольца или диадемы, — ювелир оценивает их по одной цене, исходя из содержания золота». Точно так же мудрец, чьё сознание прозрачно, видит, что все явления — независимо от их формы, красоты или значимости — имеют одну и ту же природу: они состоят из сознания. Для невежды же существует множество объектов, для мудрого — лишь Единое.

Таким образом, объекты познания не существуют отдельно от сознания, а представляют собой его собственные колебания — вритти. Познание, направленное вовне, наблюдает формы этих колебаний; познание, направленное внутрь, растворяет их и открывает чистое поле сознания, где нет разделения.

Два уровня истины

В ведической философии различают два уровня реальности, которые напрямую определяют характер познания:

Вьявахара (*vyavahāra*) — условная, или эмпирическая истина. Это уровень повседневного опыта, в котором человек взаимодействует с миром через органы чувств, действует, рассуждает, обучается и познаёт через противоположности: «истинное/ложное», «связанность/освобождение», «я/другое». Здесь функционируют все инструменты обыденного знания —

логика, анализ, язык, наука. Это область апавидьи — низшего, относительного знания.

Парамартха (paramārtha) — высшая, абсолютная истина. Это уровень, на котором исчезают противоположности и различия, где нет ни субъекта, ни объекта, ни даже самого акта познания. Здесь не существует «связанности» и «освобождения», потому что никто никогда не был связан и не нуждался в освобождении. Это область паравидьи — знания, которое не направлено на объект, а раскрывает саму природу сознания как бесконечного, самосияющего бытия.

На уровне вьявхары знание имеет относительный характер — оно всегда связано с деятельностью ума и обусловлено временем, пространством и контекстом. На уровне парамартхи знание и бытие сливаются воедино: знать — значит быть.

Единство сознания и проявленного мира

Понимание этих двух уровней крайне важно для гносеологии Саттваваджая, потому что оно определяет, каким образом человек познаёт мир и самого себя. На уровне вьявхары познание направлено на изучение форм, процессов, отношений — это область психологии, логики, эмпирических наук. На уровне парамартхи познание перестаёт быть исследованием чего-либо и становится пробуждением — узнаванием себя как источника всех форм.

Именно синтез этих двух уровней даёт подлинную целостность: человек живёт в мире, действует, мыслит, испытывает эмоции, но не теряет осознания того, что всё это — проявление одной и той же реальности.

Можно сказать, что вьявхара — это знание о формах сознания, а парамартха — знание самого сознания. Первая ведёт к относительной истине, вторая — к абсолютной. Первая

очищает ум, вторая растворяет его. В этом заключается переход от апаравиды к паравидье, от знания о мире — к знанию о том, кто знает.

Понимание природы вритти и различие двух уровней истины имеет важное практическое значение для Саттваваджая. Психика человека, наполненная множеством колебаний, теряет устойчивость, подобно океану во время шторма. Но когда практикующий начинает осознавать, что все эти волны — лишь игра сознания, он перестаёт отождествляться с ними. Вместе с этим прекращаются страх, страдание и внутренний конфликт.

В момент, когда внимание перестаёт следовать за формами вритти и обращается к их источнику, ум становится прозрачным, и через него начинает светить чистое сознание. Это и есть состояние саттвы — ясности, покоя и полноты, в котором знание не ищется и не добывается, а самопроявляется как естественный свет бытия.

Практическое значение гносеологического подхода

Такой взгляд на познание имеет не только философское, но и глубоко практическое значение. Когда человек начинает осознавать, что все воспринимаемые явления — лишь вритти, волны сознания, он постепенно перестаёт отождествляться с их содержанием. Он больше не говорит: «Я страдаю», «Я злюсь», «Я думаю», — а видит, что всё это просто движения внутри поля осознанности.

Когда познающий утверждается в переживании себя как чистого сознания, а не как личности, тело и ум продолжают функционировать, восприятие остаётся, мир не исчезает — исчезает лишь ложное чувство «я» как отдельного участника событий. Человек по-прежнему видит, слышит, действует, но его сознание становится свободным от реактивности.

Эта свобода от реактивных колебаний ума — и есть подлинное здоровье психики, то, что в аюрведической

традиции называется саттва. Саттва — это состояние ясности, устойчивости, внутреннего равновесия, когда ум отражает реальность так, как она есть, без искажений и эмоциональных возмущений.

Когда в сознании преобладает саттва, оно подобно прозрачному зеркалу, в котором отражаются все формы, но ни одна из них не оставляет следа. Такое сознание не подавляет эмоции, но видит их как приходящие волны, не идентифицируясь с ними. Это состояние можно назвать ментальной прозрачностью — ясным присутствием, в котором чувства, мысли и восприятия свободно возникают и растворяются, не вовлекая наблюдателя.

В отличие от этого, раджас (движение, возбуждение, страсть) и тамас (инерция, неведение, тяжесть) создают постоянное состояние внутреннего беспокойства. Раджас порождает неутолимые желания, борьбу, раздражительность, импульсивность; тамас — апатию, депрессию, страх и заблуждения. Оба этих состояния возникают из восприятия объектов как реально существующих «вне» сознания и сопровождаются реакцией ума — влечением или отвращением.

С точки зрения Саттваваджая, все психические расстройства (манаса-роги) — это в сущности разные формы потери осознанности, когда сознание запутывается в своих же вритти, принимая их за реальность. Восстановление саттвы, то есть ясности сознания, автоматически приводит к исцелению. Человек не борется со своими состояниями — он начинает видеть их как явления в своём внутреннем пространстве, и благодаря этому они теряют власть над ним.

Именно в этом заключается психотерапевтический смысл гносеологии: понимание природы познания становится инструментом исцеления. Освобождение от ложной субъектно-

объектной дилеммы возвращает уму естественное равновесие. Когда исчезает реактивность, исчезает и страдание.

Таким образом, философия Саттваваджая не просто объясняет, как возможно знание, — она показывает, как знание может исцелять. Увидев, что всё воспринимаемое — лишь игра сознания, человек обретает способность быть в мире, не вовлекаясь в его смути, оставаясь ясным, уравновешенным и внутренне свободным.

Итоговое положение

Гносеология Саттваваджая утверждает, что:

Источник знания — сознание, а не чувства и не разум.

Все объекты — лишь модификации сознания, подобно волнам в океане или золотым украшениям, имеющим одну суть.

Познание — это внутренний акт самораскрытия, а не внешний процесс.

Истинное знание освобождает, потому что устраниет неведение, а не прибавляет сведения.

Отождествив себя с сознанием, человек теряет реактивность ума и обретает саттвическое равновесие — психическое здоровье и внутренний покой.

Познать — значит стать тем, что познаётся.

Познание в Саттваваджая — это не метод и не дисциплина, а пробуждение. Оно возвращает человеку его изначальную целостность и показывает, что всё знание уже находится в нём самом, как свет, скрытый облаками мыслей.

Истина — не то, что можно узнать, а то, чем ты всегда являешься — сознанием.

Знание, ведущее к осознанию тождества Атмана (истинного «Я») и Брахмана, в традиции Веданты называется деобъектифицирующим знанием — то есть знанием, которое не создаёт новые образы, не добавляет новые понятия,

но постепенно снимает наслоения ложных отождествлений (адхъяса или адхъяропа) слой за слоем, пока не остаётся только чистое сознание, сияющее само в себе.

Такое знание именуется шабда-брахман — «звуковой Брахман», или «Брахман, проявленный в слове». Это не просто интеллектуальное знание, не совокупность понятий или теорий. Это апаурушея-видья — знание, не созданное человеком, не принадлежащее уму, а существующее независимо, как свет истины, отражённый в словах Вед, в речи Гуру или в глубине собственного сердца.

Шабда-брахман может быть воспринят двумя путями: — извне — через писания, учения, наставления Гуру, которые служат зеркалом, отражающим вечную истину в языке и символах; — изнутри — через субъективное раскрытие в ходе вичары (самоисследования), вивеки (различения реального и нереального) и нидидхъясаны (глубокого созерцания).

Когда человек направляет внимание не на объекты, а на самого познающего, происходит процесс внутренней деобъектификации: ум постепенно теряет способность создавать образы, и всё, что воспринимается как «внешнее», начинает растворяться в поле чистого сознания. В этом состоянии знание приходит как откровение, как внезапное узнавание, как свет, в котором всё становится ясным без усилия.

Такие инсайты также являются апаурушея, потому что они не произведены личным интеллектом. В этот момент сознание, освободившись от этого, начинает воспринимать само себя как источник знания. Человек перестаёт быть «тем, кто знает» — он становится самим знанием.

Снаружи он остаётся тем же человеком: продолжает действовать, говорить, выполнять повседневные обязанности. Но изнутри всё изменено — исчезает « тот, кто действует ». Сознание остаётся неподвижным, свободным, прозрачным. Все движения ума, все желания и страхи теряют власть, потому что

субъект перестаёт быть ограниченным наблюдателем — он переживает свою тождественность с целым.

В этом процессе особое значение имеет подтверждение (анубхава-анумана). Когда человек получает внутренние знания в виде глубокого прозрения, он находит им подтверждение во внешних источниках — в священных текстах или словах учителя. Ведические шаstry и слова гуру действуют как точка калибровки: они помогают утвердить, что внутреннее откровение действительно исходит из уровня Брахмана, а не из тонких слоёв ума.

Такое совпадение внутреннего и внешнего знания разрушает последние следы сомнения и укрепляет человека в состоянии видьи (истинного знания). Это, чья природа — сомнение, окончательно растворяется. Познающий становится знанием, знание становится бытием, а бытие — сознанием. Это и есть состояние джняна-ништа — утверждённости в знании.

Таким образом, гносеологический путь Саттваваджая не завершается на уровне теоретического понимания. Он завершает своё движение в тождестве познающего и познаваемого, когда знание перестаёт быть процессом и становится присутствием, а человек осознаёт себя как проявление Брахмана.

Этот момент перехода — ключевой. Он соединяет философию познания с философией человека. И потому логично перейти к следующему разделу — антропологическому блоку, в котором раскрывается, как единое сознание проявляется в человеке, как формируется структура его ума и каким образом внутренний процесс деобъектификации трансформирует самого познающего.

Если гносеология отвечает на вопрос «как возможно знание», то антропология — на вопрос «кто тот, кто знает?». Она раскрывает архитектонику человеческого существа, его тонкие и грубые оболочки, внутренние инструменты (антакхараны),

состояния сознания и пути, по которым Атман проявляется в человеке как индивидуальное «я».

Именно это — антропологический блок, где мы рассмотрим структуру человека с позиции Мандукья-упанишады и других ведических источников, чтобы показать, что человек есть не просто мыслящее существо, но само проявление Брахмана, проходящее путь от отождествления к пробуждению.

Антропологический блок: Структура и природа человека

Человек как отражение сознания

Ведическая мысль утверждает, что человек не является автономным существом, отделённым от мира, но представляет собой проявление универсального сознания (Брахмана), заключённого в индивидуальной форме (джива). Согласно Саттваваджая Чикитсе, антропология человека должна быть понята не как описание «субстанций» и «структур», а как психологическая картография проявлений сознания, наблюдаемых из разных степеней осознанности.

В этом смысле, то, что мы называем «телом», «умом», «личностью» или «памятью», есть не реальные вещи, а функции восприятия, возникающие в сознании при его самоотражении. Эта идея выражена в Мандукья-упанишаде и развернута Гаудападой в его кариках: всё существующее есть ум (маноматрам идам джагат), и все состояния — лишь проявления одной и той же непрерывной осознанности.

Таким образом, антропологический анализ в Саттваваджая Чикитсе начинается с парадоксального утверждения: человек как объект исследования не существует — существует лишь

сознание, воспринимающее формы, которые временно обозначаются как «человек». Все последующие описания — тело, органы, гуны, антакараана, прана и махабхуты — суть модели в сознании, а не независимые реальности.

Принцип адхьясы: ошибка восприятия как источник представления о человеке

Корнем всех представлений о множественности является адхьяса — «суперимпозиция», то есть наложение нереального на реальное, видение верёвки как змеи, отражения как предмета, тела как «я».

Шанкара в предисловии к Браhma-сутра-бхашье определяет адхьясу как атма-анатма адхьяса — ошибочное смешение истинного Я (сознания) с не-Я (телом и умом). В психологическом плане это можно рассматривать как перцептивную ошибку идентификации, благодаря которой сознание начинает считать себя ограниченным субъектом восприятия.

В Саттваваджая Чикитсе это состояние тождества сознания с телом является первопричиной всех манас-рогов — психических страданий. Пока человек отождествлён с изменяющимися феноменами — мыслями, эмоциями, ролями, социальными контекстами — он пребывает в неведении (авидья). Понимание этого механизма имеет не только метафизическое, но и терапевтическое значение: устранение адхьyasы посредством знания (видья) восстанавливает психическое здоровье, поскольку разрушает иллюзию отделённости и страха.

Перцептивная ошибка идентификации и рождение ума

С позиции ведантической гносеологии, то, что мы называем «миром» — это не внешняя объективная реальность, а результат избирательного восприятия, ограниченного инструментами

чувств и последующей интерпретацией ума (манас). Органы чувств не отражают полноту бытия, но лишь фиксируют узкие диапазоны вибраций — свет, звук, вкус, запах, прикосновение — каждый в пределах ограниченного спектра. Например, человеческий глаз воспринимает лишь малую часть электромагнитных волн, ухо — лишь незначительный диапазон звуковых частот, а кожа — узкий диапазон температур. Всё, что выходит за пределы этих частот, попросту «не существует» для воспринимающего субъекта.

Таким образом, восприятие не есть отражение реальности, а её сужение. Из этих частичных данных ум (манас), опираясь на прошлые впечатления (самскары) и память (читта), конструирует непрерывную и цельную «картину мира». Эта ментальная интеграция создаёт иллюзию целостного внешнего мира, хотя в действительности человек никогда не воспринимает его напрямую, а лишь создаёт модель, основанную на неполных данных и интерпретациях.

Эта когнитивная ошибка и называется адхьяса — перцептивной подменой. Мы принимаем умозрительную модель за саму реальность. Тело кажется «мною», мир — «вне меня», хотя и то, и другое есть лишь проекция сознания. В «Йога-Васиштхе» сказано:

«То, что называется умом, есть лишь поток мыслей. Когда этот поток прекращается, ум исчезает, и остаётся только чистое сознание».

Ум рождается в момент этой подмены: когда безграничное сознание (чит) ошибочно отождествляет себя с ограниченным восприятием. Эта ошибка создаёт и субъекта (наблюдающего), и объект (наблюдаемое) — две полярности одной иллюзии. Сам факт разделения на «я» и «мир» порождает дуальность, которая поддерживает существование ума.

Размышляя об этом, можно прийти к радикальному, но логически неизбежному выводу: видимый мир не реален. Он

не обладает самостоятельным бытием, а существует только как интерпретация в уме. Следовательно, когда осознаётся, что восприятие — это искажённая, ограниченная реконструкция, разрушается вера ума в собственную реальность.

Это имеет не только философский, но и психотерапевтический смысл. Поскольку ум питается верой в существование внешних объектов, разрушение этой веры разрушает и сам ум как структуру. Осознание ложности восприятия разрушает опору для его деятельности: мыслительно-желательная, волевая и памятная функции теряют предмет. Ум теряет смысл существования, когда обнаруживает, что всё, о чём он думает, — никогда не существовало реально.

В Мандукья-карика Гаудапада говорит:

«Когда ум видит разнообразие, он движется; когда не видит — пребывает в покое. Всё, что воспринимается как различное, — иллюзия; когда она осознаётся, ум успокаивается сам собой».

Разрушив ошибку восприятия, человек не уничтожает сознание — напротив, он освобождает его от ложных содержаний. Ум растворяется в том, из чего возник — в безмолвном свете Атмана. Поэтому в учении Саттваваджая Чикитсы познание иллюзорности восприятия есть не интеллектуальный парадокс, а терапевтический акт, ведущий к исцелению.

Логика нерождённости (аджативада) в контексте антропологии

Гаудапада, комментируя Мандукья-упанишаду, формулирует принцип аджативады — учения о нерождённости:

«Ничто не рождается и не умирает, ничто не создаётся и не исчезает; оно лишь кажется возникающим и исчезающим, подобно образам во сне».

В применении к антропологии этот принцип означает, что человек не возникает как новое существо, а лишь

воспринимается как феномен во сне Брахмана. Всё, что «рождается» — тело, психика, личность — возникает внутри сознания, подобно сновидческим образам, но не имеет самостоятельного бытия.

Когда сновидец просыпается, он понимает, что во сне рождались города, люди, события, но на самом деле ничего не происходило. Точно так же, когда внимание сознания смещается с уровня «я — тело» на уровень «я — сознание», становится очевидно, что материя не обладает реальным существованием — она лишь форма восприятия, иллюзия плотности, вызванная убеждённостью (адхьяропа).

Таким образом, вся антропологическая модель человека — физическая, психическая, духовная — является педагогической конструкцией, используемой для постепенного устранения невежества, но не описанием объективной реальности. Это фундаментальный метод адвайты: сначала допускается концепция (адхьяропа) для понимания, затем она же отрицается (апавада), чтобы оставить только непосредственное знание (видья).

Представление о человеке: микрокосм как отражение сознания

Человек соткан из тех же принципов, что и Вселенная. Он не противоположен миру, а является его свёрнутым отражением. Всё, что существует в макрокосме, присутствует и в микрокосме человека. Чарака-самхита формулирует этот принцип прямо:

«То, что есть во Вселенной, есть и в человеке; всё, чего нет в человеке, отсутствует и во Вселенной».

То же самое, другими словами говорит Э. Шредингер, о чем будет написано ниже.

Так возникает классическая ведическая модель человека как единства Атмана, Манаса и Шариры — духа, ума и тела. Эта

триада не описывает три субстанции, а указывает на три уровня отражения сознания в поле опыта.

Атман — неделимое, неизменное, чистое сознание, в котором всё воспринимаемое появляется и исчезает, не затрагивая его сути.

Манас — инструмент восприятия и интерпретации, создающий ментальные формы на основе впечатлений чувств.

Шарира — проекция этих форм в плотное измерение восприятия, уплотнённая мысль, обретшая видимость материальности.

Эти три уровня образуют динамическое целое, связанное внутренними потоками энергии — праны и определяемое качествами (гунами) и первоэлементами (махабхутами).

Гуны и махабхуты как универсальные принципы

Согласно философии Санкхьи, вся проявленная вселенная состоит из взаимодействия трёх гун — Саттвы (свет, равновесие), Раджаса (движение, возбуждение) и Тамаса (инерция, тьма). Они — не физические силы, а энергетические модусы сознания, задающие характер проявления.

Из сочетания гун возникает первичная матрица мира — Пракрити, из которой дифференцируются пять великих элементов (панча махабхута): эфир (акаша), воздух (ваю), огонь (агни), вода (апах) и земля (притхви). Эти элементы являются следующей трансформацией гун и лежат в основе и космоса, и человеческого организма. Дальнейшая модификация концепции первоэлементов находит в концепции трех дош: вата, питта и капха.

На физиологическом уровне они образуют органы и ткани, на психическом — формируют характер и эмоциональные тенденции. Но и те и другие являются не субстанциями, а вибрациями в сознании, подобно волнам на поверхности океана. При внимательном исследовании они утрачивают статус

объективного существования: грубое оказывается тонким, плотное — прозрачным, а то, что считалось телом, обнаруживается как поток ощущений в сознании.

Коши как оболочки иллюзорной индивидуальности

Тайтирия-упанишада описывает человека как существо, состоящее из пяти оболочек (панча коша), которые скрывают Атман подобно завесам:

Аннамайя-коша — физическая оболочка, образованная из пищи и распадающаяся вместе с телом;

Пранамайя-коша — энергетическая оболочка, обеспечивающая дыхание и жизнедеятельность;

Маномайя-коша — ментальная оболочка, состоящая из мыслей и эмоций;

Виджнянамайя-коша — оболочка интеллекта, содержащая различающее знание (буддхи);

Анандамайя-коша — причинная оболочка, где сохраняется неведение и потенция опыта в виде блаженства сна (сушупти).

Эти слои воспринимаются как уровни человеческого существования, однако в контексте Саттваваджая Чикитсы они понимаются не как реальные субстанции, а как эпистемологические проекции сознания. Каждая коша — это не «часть человека», а способ, которым сознание отражает само себя через различные степени плотности восприятия.

В процессе самопознания (атма-вичары) эти оболочки постепенно распознаются как ментальные конструкции и растворяются в источнике, подобно миражу, исчезающему при приближении наблюдателя.

Адхьяропа: появление структуры человека как иллюзии

Всё это многообразие — тело, органы, гуны, махабхуты, коши — возникает как адхьяропа, то есть воображённое наложение на чистое сознание. Гаудапада поясняет:

«Всё, что воспринимается как множественное, есть наложение на Атман; оно не имеет независимого бытия, как изображение на воде».

Когда сознание начинает отражать само себя, в нём появляется феномен видимости субъекта и объекта. Это первое искажение — момент рождения иллюзии «человека». Из него разворачиваются все прочие концепции — тело, личность, психика, время, пространство.

Но при ближайшем рассмотрении эти конструкции оказываются не имеющими собственной субстанции. Материя, как и мысль, не обладает самостоятельным существованием — она неотделима от восприятия. То, что называется «грубым», при исследовании проявляется как тонкое: ощущение, идея, энергия, и, наконец, свет осознавания.

Таким образом, материя оказывается не внешней по отношению к сознанию, а его модификацией. В Мандукья-карике сказано:

«Как образы, видимые во сне, нереальны, так и явления бодрствующего состояния; они возникают в уме и исчезают в уме».

Человек, как и мир, есть сон Атмана. И когда происходит пробуждение знания, «человек» как отдельная сущность исчезает, так же как исчезает герой сна после пробуждения спящего.

Критика концепции материи: иллюзия субстанции и единство сознания и мира

Даже если оставить в стороне ведическую традицию и обратиться к современным научным представлениям о человеке, мы неизбежно приходим к тем же выводам, что и древние мудрецы. Современная антропология и биофизика

рассматривают человека как совокупность систем — органов, тканей, клеток, молекул, атомов, элементарных частиц. На первый взгляд кажется, что все эти уровни образуют устойчивую, материальную структуру. Однако при глубоком исследовании обнаруживается, что материи как самостоятельной субстанции не существует.

Чем глубже исследователь проникает в структуру того, что принято называть «вещью», тем менее определённой она становится. Атомы оказываются состоящими в основном из пустоты; элементарные частицы, которые предполагались «кирпичиками» бытия, оказываются не телесными сущностями, а вероятностными состояниями квантового поля, то есть потенциальными возможностями восприятия. На уровне современной физики исчезает само различие между материей и энергией, между объектом и наблюдателем.

Эту мысль выразил Э. Шредингер, один из основателей квантовой механики, чьи философские взгляды поразительно совпадают с ведантическим пониманием:

«Внешний мир и сознание — одно и то же, поскольку одни и те же простые элементы составляют и то, и другое» [Шредингер Э. Мой взгляд на мир].

Данное высказывание показывает, что уже в контексте научной парадигмы двадцатого века утверждается то, что ведическая философия формулировала тысячелетиями ранее: граница между «внутренним» и «внешним» — условна. Сознание и так называемый «мир» — не два разных порядка бытия, а одно поле, рассматриваемое с разных сторон.

Именно эта иллюзия разделения, или адхьяса (суперимпозиция), создаёт переживание «внешнего мира» и «внутреннего наблюдателя». Но в действительности, как говорит Мандукья-карика:

«Все явления, видимые во сне или наяву, возникают в уме и исчезают в уме».

Следовательно, «мир» — это не самостоятельная реальность, а форма отражения сознания в самом себе. Материальные объекты существуют лишь в пределах восприятия, то есть пока они наблюдаются умом. Когда ум обращает внимание на свою собственную природу, объект теряет субстанциональность — вместо вещи остаётся чистый акт осознания.

Этот процесс можно сравнить с изучением тьмы при помощи света. Пока свет выключен, тьма кажется реальной. Но стоит направить на неё луч осознания — и она исчезает. Тьму невозможно «поймать» или «измерить» — она исчезает в момент наблюдения. То же самое происходит и с материей: при глубоком исследовании она растворяется, как только внимание переходит от внешнего феномена к акту восприятия.

Иллюзия материи поддерживается не её реальностью, а инерцией ума, привычкой принимать воспринимаемое за существующее. Эта инерция — разновидность авидьи (незнания), когда человек не задаёт себе предельных вопросов о природе того, что видит. В Йога-Васиштхе говорится:

«Мир существует лишь до тех пор, пока его не исследуют; когда ум направляет взор на природу мира, он исчезает, как мрак под лучом света».

Именно по этой причине все концепции о мире, теле, материи и человеке держатся на нежелании исследовать и на привычке «принимать как есть». Прочность материальной картины опирается не на эмпирическую убедительность, а на психологическую лень ума — его нежелание подвергнуть сомнению собственные модели. Как только внимание становится исследовательским, концепции теряют смысл, а привычная плотность мира растворяется.

Таким образом, материя — не фундамент, а следствие восприятия; она существует ровно до тех пор, пока сознание не задаёт вопрос: что я вижу на самом деле? Когда же вопрос задан и исследование становится прямым, материя исчезает как

концепция, подобно сну, утратившему убедительность после пробуждения.

Это знание имеет центральное значение в Саттваваджая Чикитсе. Понимание иллюзорности материи и тождества сознания и мира снимает корневую идентификацию «я — тело», разрушая основу страдания. Исцеление начинается не тогда, когда изменяется внешний объект, а когда исчезает вера в то, что объект существует отдельно от сознания.

Четыре состояния Атмана: структура сознания и динамика пробуждения

Ведическая антропология рассматривает человека не как телесную или психическую субстанцию, а как сознание, проявляющее себя в различных модусах восприятия. В Мандукья-упанишаде — кратчайшей из всех Упанишад, но глубочайшей по содержанию — описана универсальная карта сознания, состоящая из четырёх состояний Атмана: джаграт (бодрствование), свапна (сон со сновидениями), сушупти (глубокий сон без сновидений) и турия (четвёртое, трансцендентное состояние).

Эти четыре состояния не являются временными фазами человеческого ума, а представляют онтологическую структуру самого сознания. В каждом из них Атман проявляется в особом аспекте — как Вайшванара, Тайджаса, Праджня и Турия. Они образуют целостный цикл восприятия, который раскрывает не только природу человека, но и механизм его страдания и освобождения.

Джаграт — бодрствование и проявление Атмана как Вайшванары

Первое состояние сознания — джаграт, бодрствование, — описывается как «внешне-знающее» (bahis-prajna). Атман в этом состоянии проявляется как Вайшванара (Vaiśvānara) —

«все-человек» (viśva-nara), всепроникающее сознание, отражённое в индивидуальной форме.

Мандукья-упанишада гласит:

«Атман, пребывающий в бодрствующем состоянии, внешне-знающий, имеющий семь членов и девятнадцать ртов, вкушающий грубые объекты, — это Вайшванара, первая четверть Атмана».

Семь членов Вайшванары — это семь космических принципов, связывающих человека с миром:

небо как голова,
солнце как глаза,
воздух как дыхание,
огонь как рот,
вода как тело,
земля как ноги,
пространство как туловище.

Девятнадцать ртов Вайшванары — это каналы восприятия и действия: пять органов чувств, пять органов действия, пять потоков жизненной энергии (пран), а также ум, интеллект, эго и сознание. Через эти «рты» Атман воспринимает грубые объекты и взаимодействует с внешним миром.

На этом уровне человек отождествляет себя с телом, органами чувств и деятельностью ума. Он воспринимает мир как внешнюю, независимую реальность и считает себя отдельным наблюдателем. Это — фундаментальная иллюзия (адхьяса), лежащая в основе дуальности «я» и «мир».

Однако, как отмечает Гаудапада в Мандукья-карике:

«То, что воспринимается во сне или наяву, создаётся умом; различие между ними лишь в степени устойчивости».

Бодрствование — это сон, в котором образы кажутся более плотными. Осознание этого факта разрушает веру в объективность внешнего мира и возвращает сознание к себе самому.

Терапевтическое значение: В Саттваваджая Чикитсе это соответствует работе с телесной и чувственной идентификацией. Терапевт помогает пациенту различить, что тело, чувства и восприятия — не «я», а объекты наблюдения. Когда это различение укореняется, снижается тревожность, зависимость от внешних стимулов и эмоциональная реактивность. Человек начинает действовать не из страха или привязанности, а из внутреннего центра осознанности.

Свапна — сон со сновидениями и проявление Атмана как Тайджасы

Второе состояние сознания — свапна (сон со сновидениями) — характеризуется как внутренне-знающее (antah-prajna), где внимание сознания обращено внутрь, к своим собственным содержаниям. Атман в этом состоянии проявляется как Тайджаса (Taījasa), что в буквальном переводе означает «сияющий», «озарённый светом».

Мандукья-упанишада утверждает:

«Атман, пребывающий в состоянии сна со сновидениями, внутренне-знающий, имеющий семь членов и девятнадцать ртов, наслаждающийся утончёнными объектами, — это Тайджаса, вторая четверть Атмана».

Тайджаса — это аспект Атмана, демонстрирующий самосветящуюся природу сознания (sva-prakāśa-caitanya). Для того чтобы видеть, сознанию не нужны внешние источники света. Оно освещает и само себя, и свои содержания. В состоянии сна, когда закрыты глаза и отсутствует солнце, луна и внешнее освещение, человек всё же видит — видит сны, образы, движения, пространство, цвета. Этот факт указывает на то, что истинный свет — не внешний, а внутренний: сам акт осознавания есть свет.

В Брихадараньяка-упанишаде говорится:

«Не солнце, не луна, не огонь освещают там. Атман — светильник, освещающий всё».

Тайджаса является проявлением этого внутреннего света. Он освещает тонкий мир ума, создавая сновидные формы, и сам же их воспринимает. То, что во сне кажется объектами, — это вритти (волны) сознания, проявленные в форме ментальных образов. В бодрствовании (джаграт) то же сознание проецирует свои вритти наружу, создавая ощущение «внешнего мира» и «внешнего света».

Следовательно, различие между «внутренним» и «внешним» — условно. Даже солнце, воспринимаемое как источник света во внешнем мире, на самом деле есть вритти сознания, отражённая в уме. Оно светит не само по себе, а в свете Атмана. Как поясняет Шанкара в своём комментарии к Брихадараньяка-упанишаде:

«Солнце светит только для того, кто видит; без сознания нет ни света, ни зрителя».

Таким образом, Тайджаса демонстрирует не просто внутреннюю жизнь человека, но сам принцип самоосвещения сознания, независимого от любых феноменов.

Философское значение

В состоянии джаграт Атман отражается в форме Вайшванары, воспринимая «внешние» объекты и свет как внешние источники. В свапна же становится очевидно, что и объекты, и свет — порождения самого сознания. Когда ум отрешается от внешнего, Атман остаётся светом, который освещает самого себя. Этот свет не зависит ни от глаз, ни от солнца, ни от ума — он присутствует всегда.

Гаудапада в Мандукья-карике утверждает:

«Сознание — свет по своей природе. Оно освещает всё, не будучи освещаемым ничем иным. Когда этот свет обращается к себе, исчезает иллюзия внешнего и внутреннего».

Так же как во сне человек воспринимает целый мир, не открывая глаз, так и в бодрствовании сознание «смотрит» не наружу, а в само себя, принимая свои вритти за внешний мир. Иллюзия «солнца» и «освещения» — это просто метафора работы сознания, которое само создаёт условия видимости.

Таким образом, и джаграт, и свапна суть два аспекта одной игры света: в джаграт свет проецируется как внешний, создавая мир материи и форм, в свапна тот же свет обращается внутрь, создавая мир субъективных образов. В обоих случаях свет — один и тот же: Атман, самосветящееся сознание.

Психологическое и терапевтическое значение

Для психотерапии Саттваваджая это осознание имеет ключевое значение. Оно показывает, что восприятие — всегда акт света сознания, а не отражение внешних причин. Человек страдает не от реальности, а от непонимания того, что всё, что он видит, — это движение его собственного сознания.

Тайджаса символизирует внутренний поворот внимания. Когда пациент учится наблюдать свои мысли, эмоции и сны как «сияние сознания», а не как «реальные события», начинается процесс расщепления иллюзии. Осознание самосветящейся природы ума разрушает его реактивность: мысли теряют власть, образы — тяжесть, эмоции — принудительность.

Таким образом, терапевтическая цель на уровне свапна — не анализ содержания сновидений, а распознавание их как света сознания, свободного от внешних источников. Это приводит к состоянию внутреннего покоя, готовности к более глубоким уровням осознания — сушупти и турия.

Итог

Свапна и Тайджаса демонстрируют, что сознание — самосветящееся и самоосознающее. В бодрствовании оно освещает свои вритти, называя их «внешними объектами»

и «солнцем». Во сне оно делает то же самое, но без посредничества органов чувств. И в обоих случаях остаётся неизменным светом, который не приходит и не уходит, — светом Атмана.

Таким образом, и Вайшванара, и Тайджаса — две фазы одного явления: проявления света сознания. Когда это осознаётся, исчезает граница между сном и бодрствованием, внутренним и внешним, светом и тьмой. Всё оказывается одной непрерывной вспышкой осознания, в которой Атман видит только себя.

Третье состояние сознания — сушупти (глубокий сон без сновидений) — характеризуется полным покойм ума и отсутствием дифференцированного восприятия. Здесь Атман проявляется как Праджня (*Prajña*) — «единое знание» или «знающий как потенция знания».

Мандукья-упанишада утверждает:

В состоянии сушупти исчезают все проявления ума (вритти), прекращаются внутренние и внешние образы, однако сознание не прекращает существования. Оно пребывает как чистый потенциал знания, не различающий самого себя. Это — состояние полного покоя и неведения одновременно.

Праджня есть тот же Атман, который в бодрствовании был Вайшванарой, а во сне — Тайджасой, но теперь он лишён содержаний. Если в первых двух состояниях сознание отражало свет на внешние и внутренние объекты, то в сушупти свет остаётся без отражения.

Гаудапада в Мандукья-карике объясняет:

Именно это различие делает состояние Праджни переходным: оно ближе к Атману, чем бодрствование и сон, но в нём всё ещё сохраняется тонкая завеса авидьи — неосознанности.

Философское значение

С точки зрения Веданты, сушупти демонстрирует, что сознание не прекращается никогда. Даже когда исчезают мысли, ощущения и память, после пробуждения человек говорит: «Я спал хорошо, ничего не знал». Это утверждение само по себе доказывает, что в глубоком сне присутствовало осознавание, фиксирующее отсутствие содержания.

Праджня (пер.: там где нет знания об объектах) — это отражение сознания в его собственной тишине, первозданное единство до разделения на субъект и объект. Это состояние можно сравнить с безмолвной поверхностью океана, на которой ещё не возникли волны.

Однако без знания себя даже этот покой не является освобождением. В нём сохраняется «зерно» будущего сна и бодрствования, ибо неведение (авидья) остаётся непознанным. Поэтому Гаудапада называет сушупти «покой без знания», а турию — «знание покоя».

Психологическое и терапевтическое значение

На уровне психики сушупти соответствует естественному процессу восстановления. Здесь нервная система, органы чувств и мыслительные процессы находятся в состоянии регенерации. В Саттваваджая Чикитсе это состояние символизирует глубинное равновесие ума, не обусловленное усилием.

Терапевтические практики, моделирующие состояние сушупти при сохранении осознанности, включают йога-nidру, дыхательные техники, наблюдение за паузой между вдохом и выдохом, а также созерцание без объекта.

Когда пациент начинает переживать «тишину между мыслями» не как пустоту, а как присутствие, он приближается к состоянию Праджни.

На этом уровне исчезают тревога, бессонница, внутренние диалоги; прана и ум выравниваются, а структура личности

начинает распознавать, что покой — это не отсутствие, а форма сознания без объектов.

Турия — чистое сознание и пробуждение из всех состояний

Четвёртое состояние сознания — турия — не является продолжением предыдущих, а представляет собой основу всех трёх. Оно не сменяет их, как фазы сна, а присутствует в каждом из них как неизменное свидетельствующее сознание.

Мандукья-упанишада определяет турию так:

Турия — это чистое самосознание, свободное от всех форм восприятия и даже от различия между знанием и незнанием. В этом состоянии Атман осознаёт самого себя не как объект, а как чистое бытие (сат), сознание (чит) и блаженство (ананда).

Если Вайшванара освещает внешний мир, Тайджаса — внутренний, а Праджня — покой без знания, то Турия — сам источник света, который никогда не загорается и не гаснет. Она присутствует и в бодрствовании, и во сне, и в глубоком сне, но не зависит ни от одного из них.

Гаудапада утверждает в Мандукья-карике:

С точки зрения недвойственного знания (адвайты), Турия — это не «четвёртое» состояние в ряду других, а единственная реальность, на фоне которой остальные три кажутся изменениями. Бодрствование, сон и глубокий сон — волны, возникающие в океане сознания, но сам океан остаётся неподвижным.

Философский комментарий

Турия разрушает саму идею изменения, становления и причинности. Когда Атман познаёт себя, исчезает иллюзия времени, ибо все состояния воспринимаются как вритьи в сознании. Тогда становится очевидным то, что Гаудапада назвал аджативадой — учением о нерождении:

С точки зрения опыта, это состояние невозможно описать. Оно не воспринимается как «особое переживание», ибо сам переживающий растворяется. Остаётся только сознание, осознающее себя.

Психологическое и терапевтическое значение

В практике Саттваваджая Турия — это не мистическое состояние, а психическая зрелость, когда исчезает ложная идентификация с телом, мыслями и эмоциями. Здесь человек перестаёт быть «наблюдателем» и становится самим осознаванием. Ум, лишённый опоры на объект, растворяется, как сон после пробуждения.

Терапевтически Турия проявляется как:

Таким образом, Турия есть исцеление как пробуждение: не устранение симптомов, а распознавание их как иллюзий, возникающих в уме. Человек, осознавший Турию, продолжает действовать в мире, но не теряет осознания источника.

Целостный вывод: четыре состояния как карта самопознания

Эти четыре состояния Атмана описывают не метафизическую спекуляцию, а путь сознания к самому себе.

Эта последовательность показывает, что всё есть сознание, а все состояния — лишь формы его самораскрытия.

Саттваваджая Чикитса использует это знание как основу терапии: она рассматривает любое страдание как следствие ошибочной идентификации с частными проявлениями сознания. Исцеление наступает не через изменение содержания ума, а через узнавание, что сам ум — сон Атмана и что я и есть Атман.

Когда осознание достигает Турии, человек становится свободным от причин страдания. Он понимает, что ни тело, ни ум, ни мир не существуют отдельно от сознания. Так

завершается круг самопознания — возвращение света к самому себе.

Антropологический синтез: человек как динамика сознания (с развернутым описанием антahкараны)

Ведическая антропология исходит из того, что человек — это не «сумма» тела и психики, а единое поле осознавания, которое проявляет себя на разных уровнях плотности: от чистого сознания (*Ātman*) до грубой материи (пять *mahābhūta*), опосредуясь оболочками (*kośa*), психоэнергетическими состояниями (*guṇa*), физиологическими регуляторами (*doṣa*) и, главное, «внутренним инструментом» — *antahkaraṇa*. Именно антahкарана связывает невидимое сознание и видимый опыт, превращая «свет» в «содержание».

Атман как источник, а не часть личности

Ātman — самосветящееся сознание (*sva-prakāśa-cit*), неподвластное изменениям. Он не «входит» в опыт и не «покидает» его; опыт возникает в нём, как волны на поверхности океана. Всё остальное — лишь модусы проявления этого света.

Антahкарана: внутренний инструмент познания и заблуждения

Antahkaraṇa — это не единичный «орган», а связанная система функций, благодаря которой единое сознание начинает казаться «познающим», «мыслящим», «вспоминающим», «хотящим». В классической схеме различают четыре основных модуля: *manas*, *buddhi* (*dhi*), *ahamkāra* и *citta*. В клинико-практическом языке Саттваваджая к ним часто добавляют устойчивость (*dhṛti*) и память-припоминание (*smṛti*) как ключевые качества правильной работы этих модулей.

Manas (ум-переключатель).

Манас — это интерфейс внимания и сенсорной координации. Он «схватывает» фрагменты опыта, переключает фокус, собирает данные от indriya, сопоставляет их с текущими намерениями и предлагает черновые «гипотезы» для более глубокого анализа. Природа манаса — колеблющаяся (saṅkalpa-vikalpa): он быстро возбуждается (rajas), легко утяжеляется (tamas) и прозрачен при sattva. В дисрегуляции манаса лежат импульсивность, рассеянность, навязчивое «жевание мыслей», сенсорное перенапряжение. В Саттваваджая манас «успокаивают» через замедление переключений (дыхание, телесные якоря, сокращение стимулов) и обучение различению «я вижу волну — я не волна».

Buddhi / Dhi (различающий интеллект).

Буддхи — центр распознавания и решения: он проверяет гипотезы манаса, устанавливает причинно-смысловые связи, выбирает курс действия. Его качество — dhi (ясная способность видеть, что что есть что). Когда буддхи саттвична, она удерживает корректные критерии истины (pramāṇa), улавливает логические подмены и мягко возвращает внимание к фактам и опыту. В искажении буддхи совершаются «чистые ошибки» — viparyaya (принятие «змеи» за «верёвку»), и вся система «сваливается» в устойчивое заблуждение. Практика Саттваваджая укрепляет буддхи через двойное упражнение: (1) логическое различение (manana: проверка допущений); (2) прямую верификацию в опыте (nididhyāsana: смотреть, а не думать, что «там»).

Ahaṁkāra (узел «я-делающий»).

Ахамкара — не «зло», а функциональный узел, собирающий множественные векторные поля опыта в «курс» от первого лица: «я думаю», «я хочу», «я сделал». Проблема возникает, когда ахамкара абсолютизирует себя и присваивает свет сознания: «свет вижу — значит, это я и есть». Возникает adhyāsa/adhyāropa — суперимпозиция «я-тело/я-ум/я-история»

на чистое «я-сознание». Тогда любая волна (мысль, эмоция, событие) воспринимается как угроза «мне». Саттваваджая не «ломает» ахамкару — она переводит идентификацию из «я-как-объект» в «я-как-свидетель», снимая драматизм и реактивность. Ахамкара остаётся навигационным узлом, но перестаёт быть «владельцем света».

Citta (память-семя, поле следов).

Читта — не просто «карточный каталог» воспоминаний. Это поле следов (*samskāra, vāsanā*), где запечатлеваются конфигурации переживаний и решений, образуя тенденции повторения. Когда буддхи слаба, а манас взвинчен, читта «подсказывает» готовые паттерны — и мы действуем «на автопилоте». Цель Саттваваджая — сделать читту прозрачной: следы не удаляются «силой», но теряют клейкость при устойчивом распознавании. Так работает «сжигание ваксан» — не мистический акт, а эффект от многократного невовлечённого видения.

Dhṛti и Smṛti (устойчивость и осознанное припоминание).

Dhṛti — способность удерживать выбранное видение и курс, «несгибаемая мягкость» буддхи, которая не даёт системе сорваться в старые рельсы при первом же триггере. Smṛti — не просто память, а навык своевременного припоминания верного знания «в момент события» (аналог «рабочей памяти истины»). В терапевтических протоколах Саттваваджая smṛti культивируется короткими формулами-рефреймами («это — волна в поле», «видящий — не видим») и регулярными «стоп-кадрами», а dhṛti — небольшими, но последовательными актами действия «из ясности», чтобы новое знание закреплялось в поведенческой ткани.

Как работает антакарана целиком.

Поток таков: манас приносит сырой материал → буддхи различает и решает → ахамкара связывает решение с чувством

авторства и ответственностью → читта фиксирует результат в виде следа → *smṛti* и *dhṛti* поддерживают доступ к верному знанию и устойчивость курса. При доминировании *sattva* вся цепочка прозрачно «служит» свету сознания; при избытке *rajas* она ускоряется и шумит; при *tamas* — вязнет и тупит. Саттваваджая настраивает эту систему, уменьшает шум и клейкость следов, возвращая функции инструментам, а свет — источнику.

Коши: как свет (сознание) становится опытом

Пять оболочек (*anna-prāṇa-mano-vijñāna-ānanda-maya kośa*) — это уровни преломления света сознания. Тело (аннамайя) — «затвердевший» свет; прана (пранамайя) — движение и тепло; маномайя и виджнянамайя — собственно ткани антакараны; анандамайя — покой без знания (семя) перед самораспознаванием. Путь Саттваваджая — научиться видеть каждую оболочку как «на экране», не отказываясь от неё, но переставая быть ею.

Гуны, доши и элементы: психофизиология одного процесса

Guṇa — это «погода» сознания: *sattva* (ясность), *rajas* (движение), *tamas* (инерция). На уровне тела эта «погода» проявляется через сочетания пяти элементов (*ākāśa, vāyu, agni, āpa, prthivī*) в виде трёх *doṣa*: *vāta* (движение, нервная регуляция), *pitta* (обмен и понимание), *kapha* (структура и удержание). Дисбаланс дош — телесный язык дисрегуляции антакараны: рассеянный манас — «ветреная» вата; перегретая буддхи — «огненная» питта; застойная читта — «тяжёлая» капха. Потому телесные, поведенческие и медитативные методы в Саттваваджая идут связкой: выравнивая дыхание и сон, мы ослабляем *rajas/tamas*, облегчая работу буддхи; укрепляя *dhṛti/smṛti*, мы стабилизируем вату и «распаковываем» капху.

Четыре состояния как проверка настройки

Карта *jāgrat-svapna-suṣupti-turiya* даёт простой диагностический инструмент. Если «внешний» мир (*jāgrat*) пугает или гипнотизирует — ахамкара снова срослась с объектами; если «внутренний» мир (*svapna*) вертит как карусель — манас перегрет, читта клейкая; если покой (*suṣupti*) достигается только «провалом» — буддхи слабая, *smṛti/dhṛti* не держат; узнавание *turiya* (свет без объекта) указывает, что функции антакараны перестали перетягивать на себя статус «я» и стали прозрачными.

Практический смысл для Саттваваджая

Цель не в том, чтобы «уничтожить ум», а в том, чтобы ум перестал присваивать себе свет (сознание). Когда антакарана работает корректно, она — чистый интерфейс: манас спокойно переключает, буддхи различает, ахамкара берёт ответственность без присвоения, читта хранит следы без навязчивости, *smṛti* вспоминает истину вовремя, *dhṛti* удерживает её в действии. На этом фоне гуны естественно стабилизируются, доши выравниваются, оболочки синхронизируются, а элементы приходят в свою меру. Так складывается состояние *svastha* — «укоренён в себе», то есть в Атмане.

Из такого укоренения органично вытекает и нравственный строй. Когда «я» больше не спутано с волнами, снижается потребность защищать фиктивные позиции; ясность порождает правдивость, бережность, умеренность и ответственность не как внешние предписания, а как естественные формы жизни света. Этим логично продолжить наш анализ в следующем разделе — этическом и аксиологическом блоке, где мы покажем, как знание о природе сознания делает ценности не навязанными нормами, а внутренне необходимыми выражениями целостности.

Этический и аксиологический блок: цель существования и критерии здоровья

Этический и аксиологический блок Саттваваджая Чикитсы раскрывает высший смысл человеческого существования, определяя подлинные критерии зрелости, нормы и здоровья. Он отвечает на главный вопрос — зачем дана жизнь и в чем заключается истинное благо человека, формируя внутреннюю ось всей системы, соединяющую онтологию (бытие), гносеологию (знание) и терапию (деятельность).

Цель существования: жизнь как наслаждение бытием

Согласно Саттваваджая, жизнь предназначена не для беготни за внешними объектами, а для наслаждения самим фактом существования, для вкушения ананды — внутреннего, самодостаточного блаженства, присущего Атману.

Современный человек, движимый раджасом — беспокойной активностью ума — живёт во внешнем, постоянно ищет удовлетворения в изменяющемся мире форм. Но любое наслаждение, зависящее от объекта, неизбежно преходяще и рождает страдание: за желанием следует привязанность (рага), за привязанностью — страх потери (двша), а из этих двух — тревога, гнев, ревность, раздражение и жадность.

Аюрведа называет рагу и двшу корнями всех психических волнений. Онидерживают ум в состоянии объектности — когда сознание обращено вовне, отождествляясь с тем, что видит, слышит и желает. В таком состоянии человек становится рабом внешнего: всё его внимание поглощено «другим» — вещами, людьми, статусом, мнением, успехом.

Однако истинная цель жизни — не накопление объектов, а освобождение от зависимости от них, не внешнее насыщение,

а внутреннее удовлетворение. Когда ум освобождается от цепляния за внешние формы — он деобъектифицируется. Тогда исчезают волны желаний и антипатий, а вместе с ними — напряжение, зависть, раздражение, ревность и все производные страсти.

В состоянии деобъектифицированного ума человек не стремится «иметь» или «избавляться», он просто есть — пребывает в ясности сознания, которая сама по себе является высшим наслаждением. Это наслаждение не от внешнего, а внутреннее, безобъектное. Оно не имеет причины и не зависит от условий. Это то, что в Упанишадах называется ананда-атман — природа Атмана как блаженства.

Таким образом, цель существования — наслаждение самим бытием, а не его отражениями. Удовольствие, возникающее от контакта чувств с объектами, — лишь слабая тень подлинного счастья, которое рождается, когда сознание осознаёт само себя.

Гармония гун и покой ума

Саттваваджая рассматривает внутренний мир человека через призму трёх гун — Саттвы, Раджаса и Тамаса. Когда Раджас преобладает, человек стремится к действию, накоплению, борьбе; когда Тамас — к пассивности, апатии и неведению. Только Саттва, чистота и ясность, делает возможным состояние внутреннего наслаждения.

Саттвический ум не нуждается в стимуле, он не ищет внешнего вознаграждения, потому что его блаженство — естественно. Это состояние называют манас-prasad — «покой ума». Оно достигается не подавлением желаний, а их растворением в осознанности. Когда ум становится прозрачным, сознание отражается в нём без искажений — как луна в спокойном озере.

Человек, пребывающий в таком состоянии, свободен от страсти и отвращения, от стремления к обладанию

и избеганию. Его энергия перестаёт рассеиваться во внешнем, и он начинает вкушать жизнь в её полноте, в каждом мгновении, в каждом вдохе.

Этическое измерение: свобода от внутреннего рабства

Этика в Саттваваджая — это не набор запретов или правил, а естественное состояние освобождённого ума.

Когда человек осознаёт, что источник счастья — внутри, отпадает сама необходимость в борьбе за внешние формы. Тогда прекращается зависимость от похвалы и осуждения, от успеха и неудачи, от людей и обстоятельств.

Такой человек не бездеятелен, но его действия исходят не из нужды, а из полноты. Он не ищет удовольствия, потому что сам стал его источником. Его поступки гармоничны, спонтанны и свободны от кармических последствий, потому что за ними нет личной привязанности.

Согласно «Йога-Васиштхе», это состояние описывается как стхита-праджня — «устойчивый в знании»:

«Тот, кто не радуется, когда приходит желанное, и не скорбит, когда приходит нежеланное,

кто неподвижен в середине этих волн, — тот и есть мудрец».

Такой человек — не аскет и не гедонист, но естественно счастливый, ибо его радость не от вещей, а от присутствия.

Зрелость как деобъектификация

Психологическая зрелость в Саттваваджая — это степень освобождения ума от объектной зависимости.

Незрелый ум живёт во внешнем, зрелый — во внутреннем. Незрелый ищет смысл в обладании, зрелый — в бытии.

Когда память (смрити) направлена к Атману, а не к объектам, когда Буддхи (разум) различает реальное от иллюзорного, а Ахамкара (эго) перестаёт отождествляться с телом и мыслями, тогда рождается истинная свобода.

Деобъектификация — не отказ от мира, а осознание его как игры сознания (лила), где нет ничего внешнего по отношению к «Я».

Этический идеал и критерии здоровья

В этом свете здоровье перестаёт быть физиологическим или психологическим состоянием. Оно становится отражением целостности сознания.

Человек здоров, когда:

его ум спокоен и свободен от раги и дверши;
его действия не обусловлены страхом и жадностью;
его речь правдива, но мягка;
его сердце исполнено доброжелательности;
его счастье не зависит от перемен.

Такой человек — саттвика-пуруша, человек света. Он не борется за жизнь — он живёт, как цветок, который естественно излучает аромат. Его присутствие само по себе целительно.

Заключение

Этический и аксиологический блок Саттваваджая утверждает:

жизнь дана человеку для наслаждения ею, но это наслаждение не во внешнем, а во внутреннем — в спокойствии ума, свободного от привязанностей и отвращений. Когда ум перестаёт быть объектным, он становится зеркалом сознания. И тогда всё, что воспринимается, переживается как проявление единого Бытия.

Это и есть подлинное здоровье, зрелость и божественная цель жизни — не искать счастье, а быть им.

Методологический блок: Методы познания и воздействия в Саттваваджая

Методологическое основание

Методология Саттваваджая опирается на представление о том, что истинное исцеление ума невозможно без познания его природы. Следовательно, основным методом психотерапии является не подавление симптомов, а приобретение знания (видьи), устранившего неведение (авидью). Все прочие методы — медитации, пранаямы, йогические практики, когнитивные упражнения — выполняют вспомогательную роль, создавая условия для возникновения видьи, но не являются её заменой.

Как утверждает традиция, «авидья устраниается только видьей и ничем иным» (Шанкара, Вивекачудамани). Знание в этом контексте понимается не как рациональная информация, а как акт внутреннего узнавания реальности, в котором сознание открывает свою собственную природу. Эта форма знания носит деобъектифицирующий характер: она разрушает иллюзию двойственности, устраниет «калпаны» — фиктивные конструкции ума, которые создают ложное восприятие субъекта и объекта (Браhma-сутра).

Освобождение (мокша) в данном контексте определяется как деобъектификация, т. е. распознавание того, что все психические объекты — веги, власаны, самскары — являются только временными формами в сознании. Когда ум перестаёт воспринимать их как «реальные», а память (смрити) освобождается от цепляния за прошлые впечатления, наступает состояние покоя, в котором отражается Атман — свидетель всех состояний. Таким образом, истинная методология Саттваваджая

есть методология познания, в которой знание является и средством, и целью исцеления.

Садхана и садхья: метод и цель

Ведическая традиция различает садхью — то, что должно быть достигнуто (цель), и садхану — средство достижения этой цели. В контексте Саттваваджая садхья означает восстановление психического равновесия, развитие саттвы и, в предельном смысле, достижение внутреннего освобождения от страданий. Садхана представляет собой комплекс методов, ведущих к этой цели — в первую очередь, методов познания ума.

Следует понимать, что в данной парадигме садхана не равна механической практике. Это не внешнее действие, а постепенное преображение внутреннего инструмента сознания (антахкараны). Таким образом, все техники — от медитации до психологических бесед — являются только проводниками главного метода — видьи, знания, устраниющего авидью.

Антахкарана и её трансформация

Антахкарана (внутренний инструмент) включает четыре функции: манас (ум, воспринимающий и колеблющийся), буддхи (разум, способность к различению и решению), ахамкара («я» -сознание, отождествляющее себя с опытом) и смыти/читта (память и впечатления). В состоянии авидьи эти четыре аспекта работают в режиме заблуждения: манас блуждает среди объектов (ахита-артах), буддхи теряет способность различения, ахамкара присваивает опыт вещей и эмоций, а смыти укрепляет циклы страдания.

Когда в антакарану входит видья, начинается внутренняя трансформация. Манас успокаивается и становится

инструментом наблюдения, буддхи очищается и распознаёт истину, ахамкара перестраивает свою идентификацию, перенося её на Атман («я есть сознание, а не объект опыта»), а смыти переключает свою память с воспоминаний о страданиях на «память о Высшем». Таким образом, психотерапия в Саттваваджая — это процесс очищения и перепрограммирования антакараны через знание.

Три ступени познания: шравана → манана → нидидхъясана

Методологический процесс Саттваваджая Чикитсы строится по трёхступенчатой модели, соответствующей ведантическому пути познания истины: шравана (слушание знания), манана (осмысление и различение) и нидидхъясана (углублённое созерцание). Эти три этапа неразрывно связаны: первый пробуждает знание, второй утверждает его в разуме, третий растворяет различие между познающим, знанием и познаваемым.

Шравана: внешний поток знания

Шравана — это слушание истины, поступающей из внешнего источника — через учение (шастры), слова гуру и священные тексты. На этом уровне знание ещё имеет форму звука, Шабда-Брахмана, — Слова, в котором присутствует Брахман. Шабда-Брахман — это не просто речевой знак, а вибрация сознания, несущая в себе силу истины. Когда человек слышит слова Вед, направленные на раскрытие Атмана, он соприкасается не с концепцией, а с живым потоком бытия, воплощённым в звуке.

На этом этапе знание воспринимается через буддхи, формируя первичное различение (вивека): человек начинает осознавать, что источник страдания — не внешний мир, а ложное отождествление ума. Шравана вводит в сознание

«зёрна истины», которые впоследствии прорастают во внутреннем опыте.

Манана: рождение внутреннего знания

Вторая ступень — манана, — это процесс размышления, где полученное знание становится личным опытом понимания. Именно на этом этапе Шабда-Брахман, услышанный извне, начинает звучать изнутри. В момент, когда антакарана очищается от грубых объектов, внутреннее пространство сознания становится восприимчивым к вибрации истины. Знание, как вода из подземного источника, начинает подниматься из глубины самого Брахмана — оно не создаётся умом, а вспоминается как собственная природа сознания.

Это внутренняя шравана, происходящая в тишине мананы. Буддхи перестаёт быть лишь рассудком и становится прозрачным инструментом, через который Брахман отражает Сам Себя. Так знание перестаёт быть объектом познания и становится интуитивным самораскрытием (апаурушеявидья). В этот момент вся антакарана — манас, буддхи, ахамкара и смыти — наполняются знанием, словно сосуды, через которые поднимается подземная река.

Манас успокаивается и больше не отвлекается на чувственные объекты.

Буддхи распознаёт истину не как идею, а как внутреннюю очевидность.

Ахамкара начинает смешать своё чувство «я» от ограниченной личности к свидетелю — Атману.

Смыти удерживает это переживание не как воспоминание, а как постоянное присутствие.

В этой фазе ум «внимает самому себе»: знание больше не приходит извне, а всплывает изнутри как память о своей изначальной природе. Так антакарана превращается в инструмент самопознания, а не накопления понятий.

Нидидхъясана: растворение различий

На третьей стадии — нидидхъясане — наступает завершение процесса познания. Здесь знание больше не требуется как средство: видья достигает своей цели (садхьи) и растворяется в источнике. Атман осознаёт Себя как Брахман, и потому не остаётся ни познающего, ни познаваемого, ни самого знания. Все три аспекта сливаются в недвойственном свете сознания.

То, что ранее было Шабда-Брахманом, становится Читта-Брахманом, чистым бытием-знанием-блаженством (сат-чит-ананда). Слово теряет свою необходимость, так как выполняет свою функцию — указать путь к Брахману. Как стрела, достигнув цели, больше не нужна, так и знание, указывающее на Брахман, само исчезает, поскольку Атман и Брахман теперь не различимы.

«Когда осознание Атмана становится постоянным, тогда даже ведическое знание теряет свою значимость, подобно факелу, ненужному после восхода солнца» (Мандукья-Карика).

На этом этапе ум больше не нуждается в объекте познания, а потому прекращается сама структура объектности. Буддхи перестаёт «понимать» и просто «светит». Ахамкара полностью сливается с Атманом, смытии удерживает только тишину присутствия, а манас пребывает в естественном покое. Это и есть деобъектификация — уничтожение самой основы страдания: всех калпан, вег, васан, самскар. В современном научном языке аналогичные процессы описываются как распад мнемических и экфорических паттернов — стирание патологических цепочек воспоминаний, поддерживающих невротическую идентичность.

Таким образом, на пути Саттваваджая знание проходит от внешнего слова к внутреннему откровению и завершается в тишине недвойственного сознания. Здесь метод (садхана)

исчерпывает себя в достижении цели (садхьи), а видья растворяет авидью в сиянии самого Брахмана.

Вспомогательные методы

Йогические практики (пранаяма, асана, дхьяна, мантра), а также современные психотехнические приёмы (когнитивный анализ, аффирмации, осознанность) в данной системе выполняют поддерживающую функцию. Они очищают ум, уменьшают влияние раджаса и тамаса, укрепляют дхайрью (стойкость) и подготавливают антакарану к восприятию видьи. Однако сами по себе они не устраниют авидью, а лишь ослабляют её симптомы. Именно поэтому Саттваваджая называет эти методы «вспомогательными садханами», а не главными путями исцеления.

Заключение методологического блока

Методологический блок Саттваваджая образует целостную психофилософскую систему, где цель (садхья) — освобождение ума от страданий через познание, а метод (садхана) — видья, реализующаяся в трёхступенчатом процессе шраваны, мананы и нидидхьясаны. Этот процесс постепенно трансформирует антакарану, очищая манас, пробуждая буддхи, перестраивая ахамкару и смешая память к Атману. Все прочие техники являются вспомогательными средствами, помогающими укрепить саттву и поддержать путь к знанию.

В итоге методология Саттваваджая представляет собой путь интегрального самопознания, где психологическое исцеление равнозначно философскому освобождению. Здесь истинным становится только то, что ведёт к деобъектификации и распознаванию сознания как единственной реальности; всё остальное — временные вспомогательные средства на пути видьи.

Блок диагностики и практики: определение состояния психики и методы восстановления Саттвы

Цель и принципы

Система Саттваваджая Чикитса рассматривает человека как психофизическую целостность, где тело, ум и сознание являются различными проявлениями единой реальности — Чайтаньи (Сознания).

Поэтому диагностика психического состояния невозможна без исследования телесных и поведенческих проявлений, а практика исцеления охватывает не только умственные, но и соматические, энергетические и духовные уровни.

В отличие от современной клинической психологии, которая проводит диагностику по симптомам, тестам и вербальным признакам, вайдья (ведический врач) определяет состояние психики по совокупности признаков — через ось «доши — элементы — гуны», где тело является зеркалом ума, а ум — отражением сознания.

Главная цель диагностики — выявить степень выраженности трёх качеств (гун): Саттвы, Раджаса и Тамаса, определяющих психическое состояние. Исцеление достигается не борьбой с симптомом, а восстановлением баланса этих гун.

Диагностический уровень

Градиент Саттва–Раджас–Тамас

Психическая диагностика начинается с наблюдения за состоянием гун ума:

Саттвическое состояние характеризуется ясностью, уравновешенностью, состраданием, правдивостью, чистотой

речи, устойчивостью внимания, гармоничными сновидениями и лёгкостью тела.

Раджасическое проявляется чрезмерной активностью, раздражительностью, беспокойством, суевиностью, поверхностным сном, вспыльчивостью и неустойчивой речью.

Тамасическое выражается в апатии, лени, привязанности, страхах, забывчивости, заторможенности, тяжёлых снах и нарушениях чувств.

Эти три состояния редко бывают чистыми — чаще наблюдаются смешанные формы, отражающие градиентные переходы, например: саттва-раджас (активная ясность), раджас-тамас (возбуждённая агрессия), саттва-тамас (смиренная депрессия).

Таким образом, психика рассматривается не как фиксированная структура, а как динамическая волна гун, постоянно меняющаяся в зависимости от образа жизни, впечатлений и памяти.

Диагностические признаки

Вайдья использует комплексное наблюдение, в котором все аспекты жизни пациента — психические и физические — являются диагностическими инструментами:

Речь (vak): тембр, ритм, структура фраз отражают состояние ума. Саттвическая речь мягкая, связная, гармоничная; раджасическая — резкая, ускоренная; тамасическая — вялая, спутанная.

Пульс (нади): колебания доши (вата, питта, капха) отражают динамику психики; чрезмерная вата указывает на страх и тревогу, питта — на раздражение, капха — на апатию и инерцию.

Глаза (дришти): ясность, движение, блеск и устойчивость взгляда указывают на состояние саттвы или доминирование раджаса/тамаса.

Сны (свапна): анализ содержания и эмоционального тона сна служит диагностическим маркером: сны, полные света и знания — саттвические; беспокойные, конфликтные — раджасические; тёмные, пугающие — тамасические.

Поведение (ачара): привычки, позы, походка, социальное взаимодействие отражают преобладающую гуну.

Болезни тела: любые соматические проявления — неотделимы от психики. Тело — нижний этаж психики; болезнь есть проявление нарушения саттвы в материи.

Память и внимание: ослабление памяти (смрити-бхранша) и концентрации (дхи-бхранша) — признаки праджняпарадхи и снижения саттвы.

Такой диагностический подход можно назвать психосоматической палпаторикой — ум воспринимается не через опросник, а через пульс, речь, запах, взгляд, осанку и даже через ауру контакта.

Дифференциальная диагностика по трем уровням бытия

Шарира (тело): дисбаланс дош (вата, питта, капха) и элементов (махабхут).

Манас (ум): преобладание раджа/тамаса и ослабление саттвы.

Атма (сознание): степень отождествления с эго, разрыв связи с Истинным Я.

Только анализ всех трёх уровней позволяет понять корень болезни. Например, тревожность может быть проявлением избыточной ваты (физический уровень), преобладания раджа (умственный) и отсутствия внутреннего упора на Атман (духовный уровень).

Практический уровень: методы восстановления Саттвы

Практика Саттваваджая опирается на три формы терапии, описанные в Чарака Самхите:

Юкти-вьяпашрая — рациональная терапия (питание, режим, травы, масла, панчакарма);

Дайва-вьяпашрая — духовная терапия (мантры, ягьи, молитвы, обращение к высшему);

Саттваваджая — психическая терапия (управление умом, философское наставление, беседа).

Методы Саттваваджая (психотерапевтические)

Дхайрья — укрепление мужества, утешение и вдохновение через беседу;

Вивека — различающее знание: показать иллюзорность страдания, истину бытия;

Манониграха — контроль ума: переключение, наблюдение, остановка мысли;

Пратипакша-бхавана — осознанная замена неблагих мыслей противоположными;

Смрити-апасмара-чикитса — восстановление памяти о своём Я через медитацию;

Шоковая терапия (упомянута в Чарака Самхите) — внезапное встряхивание сознания или словом, или действием, чтобы разрушить ментальную фиксацию;

Сатсанга — беседа с мудрыми и пребывание в поле высоких вибраций ума.

Методы Юкти-вьяпашрая (телесно-рациональные)

Поскольку тело — проявление психики, любое телесное вмешательство также является психотерапией:

Панчакарма — очищение организма от токсинов, снижающих саттву;

Снехана и шведана (масляные процедуры, пар): умиротворяют вату и раджас, создают чувство защищённости;

Фитотерапия и ароматы — растения, как формы сознания, передают свои психические качества;

Диета — саттвическая пища усиливает ясность, уменьшает страсть и инерцию.

Методы Дайва-вьяпашрая (трансцендентные)

Мантра-терапия — стабилизирует колебания ума и гармонизирует праны;

Яги, пуджи, джапа — направляют ум к высшему и очищают подсознательные вакансы;

Медитация (дхьяна) — наблюдение за природой мыслей и растворение идентификаций.

Интеграция методов

С точки зрения Саттваваджая, лечение психики — это не только воздействие на ум, но восстановление правильного направления сознания. Поэтому терапия всегда комплексна:

Панчакарма очищает тело,
Мантры очищают ум,
Вивека очищает разум,
Медитация очищает саму идентичность.

Сочетание этих методов обеспечивает не только исчезновение симптомов, но и пробуждение внутренней силы — манас-балу, способности ума оставаться устойчивым перед страданием.

Практическая цель: от терапии к пробуждению

Если в когнитивной терапии целью является изменение мышления, то в Саттваваджая целью является освобождение от отождествления с мышлением.

Терапия завершается, когда исчезает различие между «исцеляющим» и «исцеляемым» — когда ум возвращается

к своей природе как к зеркалу Брахмана.

В этом смысле диагностика и лечение завершаются не просто в выздоровлении, а в постижении своей изначальной Саттвы — внутренней чистоты и самоосвещения сознания.

Лингво-терминологический блок: универсальный язык Саттваваджая

Каждая самостоятельная школа знания формируется не только благодаря своим идеям, но и благодаря языку, способному точно выразить её внутреннюю логику и систему категорий. Без собственного языка невозможна целостная научная традиция. Терминологическая система — это не просто словарь, а структура сознания, код мышления, определяющий способ познания. В этом смысле язык — не инструмент, а сама форма бытия знания.

Современная психология страдает именно от терминологической фрагментации. Одни и те же понятия — «сознание», «личность», «психика», «подсознание» — в разных школах означают разное; каждое направление создаёт собственный понятийный аппарат, зачастую противопоставляя его другим. Как отмечал Л. С. Выготский, язык современной науки ближе к житейскому, приблизительному, чем к математически точной речи, и эта «двумысленность» остаётся наследием бытового языка. В результате вместо единого научного языка — мозаика терминов, каждый из которых тянет за собой собственную концепцию и собственную онтологию. В этом и заключается кризис смыслов: термины утратили устойчивость, а язык науки стал ареной борьбы его за превосходство.

Саттваваджая, напротив, представляет собой систему, в которой термины — это не условные ярлыки, а живые носители смысла, сохраняющие свою непрерывность на протяжении тысячелетий. Эти слова — Саттва, Раджас, Тамас, Манас, Буддхи, Ахамкара, Атман, Читта — не созданы людьми и не принадлежат отдельной школе; они являются частью апаурушея-парампары, то есть не-человеческого, откровенного знания (апаурушея-шабда). Их корни восходят к самому началу Вед, и потому они пронизывают все уровни ведической культуры — от метафизики и медицины до этики, логики, искусства речи и психологии. Это сквозные универсальные понятия, имеющие одинаковый смысл в разных шастрах: в «Упанишадах», «Бхагавад-гите», «Чарака-самхите», «Йога-сутрах» Патанджали и «Йога-Васиштхе».

Такой лингвистический универсум Вед уникален: каждое слово в нём является не просто описанием, а формулой бытия, где звук (шабда), смысл (артха) и сущность (таттва) тождественны. Саттваваджая наследует этот язык, и потому её понятийная структура не ограничена временем, культурой или философской школой — она выражает универсальные законы сознания, действующие и в античности, и в XXI веке.

Термины Саттваваджая обладают тремя характеристиками:

Устойчивость — их значения не меняются со временем, поскольку они описывают структуру самой реальности, а не эмпирические феномены.

Сквозность — один и тот же термин используется во всех ведических дисциплинах, соединяя философию, медицину, психологию и этику.

Полисемичность без противоречия — одно слово может иметь несколько уровней смысла (буквальный, психологический, метафизический), но эти уровни

не противоречат, а раскрывают друг друга, подобно концентрическим слоям смысла.

Например, Манас в аюрведических текстах описывает орган ума, координирующий восприятие чувств; в «Бхагавад-гите» он — инструмент медитации и контроля над желаниями; в «Йога-Васиштхе» — тончайшая субстанция, создающая мир иллюзий. Несмотря на различие контекстов, во всех случаях сохраняется одна и та же логика: Манас — посредник между сознанием (Атманом) и объектом (Вишая). Аналогично, Буддхи — это не просто интеллект, а свет различающего сознания, ведущий к знанию Атмана; Ахамкара — не «эго» в фрейдовском смысле, а принцип индивидуализации, порождающий отождествление с телом и умом.

Такое единообразие терминов делает Саттваваджая самодостаточной и переводонезависимой системой знания. Попытка заменить эти термины западными аналогами («разум», «сознание», «подсознание», «я») приводит к смысловой деформации, потому что за каждым из западных слов стоит другая онтология. Атман не равен «сознанию», Буддхи — не «интеллекту», а Саттва — не «доброте»; они обозначают энергетико-онтологические принципы, а не морально-психологические качества.

Язык Саттваваджая уникален ещё и тем, что в нём слово является терапией. Произнесение термина несёт в себе энергетический эффект, изменяющий состояние ума. Например, повторение слова Саттва («чистота, ясность») уже само по себе способствует активации соответствующего качества ума. Это и есть проявление принципа шабда-брахман — слова как вибрационного выражения Абсолюта. Таким образом, язык Саттваваджая — не только аналитический, но и практический инструмент очищения психики, средство восстановления её гармонии через осознание смыслов.

В отличие от западной традиции, где каждое направление создаёт собственный словарь (психоанализ, когнитивизм, бихевиоризм и т.д.), ведическая культура опирается на единый язык сознания. Он не нуждается в реформировании, потому что не создан человеком; он передаётся как отражение вечного знания. Именно это делает Саттваваджая системой, способной преодолеть кризис терминологической раздробленности современной психологии.

Современная научная мысль, по выражению М. К. Мамардашвили, «разорвала связь языка и опыта», превратив понятия в пустые знаки. Саттваваджая восстанавливает эту связь: здесь язык — это опыт, а термин — форма осознания истины. Поэтому при переводе или интерпретации понятий Саттваваджая недопустимо их редуцировать; необходимо сохранять санскритскую форму и давать пояснение, а не замену. Только так можно сохранить непрерывность смысла, не разрушив внутреннюю целостность системы.

Таким образом, лингво-терминологический блок Саттваваджая — это не просто элемент научного аппарата, а её живой нерв. Через язык проявляется сама структура сознания, и в этом заключается одно из главных отличий ведической науки от современной. Если в западной науке термин служит обозначением, то в Саттваваджая он служит пробуждением.

Система терминов Саттваваджая пронизывает всё ведическое знание, связывая философию, психологию и медицину в единую ткань смысла. Благодаря этому Саттваваджая остаётся не школой в ряду других, а универсальной системой психологии, языком которой отражает универсальный порядок бытия.

Логико-эпистемологический блок: недвойственная логика веданты и принцип неразделимости субъекта и объекта

Два уровня истины и два режима познания: paramārthika и vyāvahārika

В ведантийской парадигме различаются два онтологико-эпистемических уровня:

Абсолютная реальность (paramārthika-satya) — уровень, где не действуют логические дилеммы, «закон непротиворечия», а также причинно-следственные связи (hetu-phala). Здесь принципиально невозможна редукция истины к бинарным категориям «истинно/ложно», «есть/нет», «субъект/объект»; Абсолют (Brahman) описывается формулой neti-neti — «не то, не это».

Практическая реальность (vyāvahārika-satya) — уровень относительного опыта, где действуют логика, причинность (hetu-phala), методы анализа и доказательности (включая инструменты школы Ньяя).

Ключевой тезис Саттваваджая таков: всё зависит от направленности внимания Ātman. Когда внимание укоренено в относительном (в्यавахара), познание подчиняется логике и причинности; когда внимание разворачивается к Абсолюту (парамартха), логика и причинность превосходят, а истина раскрывается как самоочевидное присутствие (svataḥ-pramāṇa, svaprakāśa).

Логические основания Саттваваджая: веданта и пределы аристотелевой логики

Современная наука опирается на аристотелеву двоичную логику (тождество, непротиворечие, исключённое третье),

давшую мощную культуру аналитики и объективности. Однако при описании сознания двузначная схема показывает пределы: переживания и «уровни» субъективности не всегда укладываются в «или/или». Индийская мысль предлагала альтернативы — *syād-vāda* (множественность перспектив) и *catuskoti* (тетралема: «истинно», «ложно», «и то и другое», «ни то ни другое»). Веданта идёт дальше: на уровне *paramārtha* любая формальная логика ограничена; она сохраняет относительную валидность лишь на уровне *vyavahāra*. Таким образом, Саттваваджая принимает силу бинарной логики в пределах относительного, но методологически указывает границу её применимости.

Принцип неразделимости субъекта и объекта

Западная эпистемология исторически закрепила различие «наблюдатель/наблюдаемое», что сделало возможной объективную науку, но породило «эпистемологическое отчуждение» субъекта от самого себя. Веданта утверждает: в онтологическом смысле субъект (*draṣṭr*), объект (*drṣya*) и акт видения (*darśana*) — три аспекта одного сознания (*caitanya*). *Ātman* — не «один из субъектов», а условие всякого знания (*svaprakāśa*, *sva-dṛk*). Разделение есть функция *māyā* (иллюзии раздельности); пока оно доминирует, сознание видит себя «как объект» и утрачивает самоосведомлённость. Классическая аналогия: видеть «воду» в мираже — значит не видеть горячий воздух; распознать горячий воздух — значит рассеять «воду». Аналогично: сцепка «я-и-мир» реальна только в модусе *vyavahāra*; в модусе *paramārtha* раскрывается недвойственное основание.

Самоочевидность сознания: *svataḥ-pramāṇa*, *svaprakāśa*, *sva-dṛk*

Ведическая традиция признаёт два самодостоверных источника знания: śruti (Веды) и Ātman — оба относятся к классу svataḥ-pramāṇa (источники, удостоверяющие себя). Брихадараньяка Упанишада формулирует это недвусмысленно: «Ātman познаётся Атманом; он видит и слышит посредством самого себя». Сознание нельзя познать «как объект», потому что оно — условие всякого познания; любая попытка измерить «свет» прибором сводится к измерению того, чем и сам прибор освещён.

Отсюда эпистемологический вывод: чтобы избежать бесконечного регресса обоснований (anavasthā), необходимо признать хотя бы один самодостоверный акт знания; им и является присутствие сознания (svaprakāśa-jñāna). На уровне vyavahāra к нему добавляются доказательные процедуры (перцепция, умозаключение, авторитет слова и пр., по Нье) — но они действуют внутри света, а не «вне» его.

Двойная перспектива в практике Саттваваджая: как работает внимание Ātman

Практическая работа Саттваваджая строится как двухуровневое удержание перспектив:

На уровне vyavahāra терапевт и пациент различаются («я — врач», «я — страдающий»), применяются логика, причинность (hetu-phala), клиническая беседа и методы изменения поведения.

На уровне paramārtha терапевт указывает на недвойственное основание: «твоя истинная природа никогда не страдала».

Эти позиции не противоречат друг другу, потому что принадлежат разным режимам внимания Ātman. Когда внимание субъекта укоренено в относительном, работают бинарная логика и причинность; когда оно развернуто к Абсолюту, происходит «снятие» логики и причинности как

ограниченных рамок, и симптом теряет власть по мере де-идентификации («стань свидетелем» — *sākṣin-bhāva*). Лечит не метод сам по себе, а перемещение центра идентификации: от эгоической субъектности к атманической.

Научные параллели и эпистемологический синтез

Современная когнитивная наука постепенно приближается к ведантическому пониманию сознания как самоочевидного субъекта знания.

Кант в «Критике чистого разума» описывает «трансцендентальную апперцепцию» — акт «Я мыслю», сопровождающий любое представление и делающий возможным познание.

Гуссерль развивает этот принцип в виде «интенциональности» и метода феноменологической редукции, требующего возвращения к непосредственному опыту «как он дан» — без объективирующих установок.

В философии сознания конца XX века (Д. Чалмерс, Т. Нагель) формулируется так называемая «трудная проблема сознания»: субъективное качество опыта не сводимо к физическим процессам.

С точки зрения ведантической эпистемологии, это отражение необходимости признания *svataḥ-pramāṇa*: если познание вообще возможно, должно существовать знание, удостоверяющее само себя. Им и является сознание (*Ātman*), которое не нуждается в внешнем наблюдателе.

Сходные тенденции проявляются в новейших нейронаучных теориях:

— Global Workspace Theory (Baars — Dehaene) описывает циркуляцию информации в мозге, но не отвечает на вопрос, кому она становится известной;

— Integrated Information Theory (Tononi) фактически приближается к идее *svaprakāśa*, трактуя сознание как

внутреннее свойство системы, обладающей интегрированной причинной структурой, но не объясняя субъективное присутствие;

— Orch-OR (Пенроуз — Хэмрофф) связывает сознание с невычислимыми квантовыми процессами — это попытка физически выразить идею самосветящегося акта, оставаясь, однако, в рамках физикализма;

— Нейрофеноменология (Ф. Варела) стремится объединить объективные данные мозга с субъективными отчётами «первого лица».

Тем самым западная наука постепенно приближается к тому, что Веданта сформулировала тысячелетия назад: сознание не есть продукт системы, а её свет.

Практическое проявление недвойственной логики в Саттваваджая

Недвойственная логика проявляется в терапевтической практике в виде трёх базовых стратегий:

Смена идентификации. Пациент осознаёт, что наблюдатель внутри него не тождествен мыслящему уму (*antaḥkaraṇa*). Практика «стань свидетелем своих мыслей» вводит его в состояние *sākṣin-bhāva* — позицию чистого осознавания, в которой исчезает отождествление с объектом страдания.

Отмена бинарных суждений. Взамен дихотомий «хорошо — плохо» вводится уравновешенность (*upreksā*) — принятие всех проявлений опыта как равно присутствующих в сознании. Это разрушает когнитивную полярность и возвращает психике целостность.

Парадоксальное исцеление. Чтобы преодолеть страх, необходимо перестать быть тем, кто боится. Симптом остаётся феноменом наблюдения, но субъект перестаёт быть его носителем — и страх растворяется.

Подобные техники кажутся парадоксальными для рационального мышления, но логически соответствуют переходу от *vyavahāra* к *paramārtha*, где противоречие не устраняется, а трансцендируется.

Онтологическая целостность и взаимопроникновение миров

Веданта утверждает принцип *advaya-tattva* — Онтологическую Единственность: существует лишь Брахман, проявляющийся во множестве форм.

Всё сущее — единое поле сознания, где внутреннее и внешнее, микрокосм и макрокосм (*piṅḍa-brahmāṇḍa-sāmya*) — нераздельны: *yad bhāvam tad bhavati* («как внутреннее, так и внешнее»).

Для терапии это означает, что изменение внутреннего состояния (*antaḥkaraṇa-pariṇāma*) изменяет восприятие внешнего мира.

Саттваваджая работает не столько с объектами (симптомами, поведением), сколько с сознанием, в котором эти объекты отражаются.

Так достигается глубокий терапевтический эффект: излечивается не феномен, а точка восприятия.

Методологические следствия

Двойной уровень истины:

— на уровне *vyāvahārīka-satya* — страдание реально, и терапия необходима;

— на уровне *paramārthīka-satya* — Атман всегда свободен и неизменен.

Неразделимость терапевта и пациента: врач и больной — два аспекта единого поля сознания; истинное исцеление происходит, когда оба осознают это.

Методологический синтез: Саттваваджая сочетает формальную (двоичную) логику диагностики с транс-логикой недвойственного видения для исцеления.

Тем самым устраняется конфликт между рациональным и духовным подходами: сначала — анализ (*hetu-phala*), затем — прямое видение (*aparokṣa-jñāna*).

Эпистемологическая редукция субъекта и утрата права на самопознание

Современная наука, отождествив себя с принципом объективности, совершила величайший методологический переворот, но вместе с тем — и утрату: исключив субъекта из процесса познания, она лишила человека права на исследование себя как сознания.

Объективность в западной традиции требует устраниния личного фактора — чувств, веры, интуиции — что сделало возможной науку о вещах, но невозможной науку о «Я».

Исследователь стал «эпистемологически кастрированным»: он может изучать сознание животных, роботов, пациентов, но не вправе говорить от имени сознания, которое осознаёт всё это.

Психология, восприняв идеал объективности, оказалась отрезанной от своего предмета: она исследует то, в чём проявляется сознание, но не само сознание.

С точки зрения Веданты, это форма *avidyā* — неведения, когда свет сознания, обращённый вовне, перестаёт освещать самого себя.

Чтобы вернуть науке полноту, необходимо восстановить включённость субъекта — признать самоосвещющую природу сознания (*svaprakāśatva*) как валидный научный принцип.

Итог и философское значение

Логико-эпистемологическое ядро Саттваваджая объединяет рациональную строгость и недвойственное видение.

Оно:

- принимает законы логики и причинности на уровне *vyavahāra*;
- указывает их предел и ведёт к непосредственному переживанию истины (*aparokṣa-anubhava*);
- снимает противопоставление между знанием и бытием, исследователем и исследуемым.

Саттваваджая — не только терапевтическая методика, но и научно-философская парадигма, где познание, исцеление и самореализация совпадают.

Когда наблюдатель и наблюдаемое сливаются в акте чистого осознавания, исчезает разделение на болезнь и здоровье, на «я» и «мир».

Остаётся то, что Веды называют *puruṣa-viśuddhi* — очищенное сознание, свидетельствующее само себя.

Историко-философский блок: Родословная идей и надсистемный статус Саттваваджая

Происхождение и уникальная позиция

Саттваваджая-чикитса выросла из ведической традиции, но стоит вне системных рамок философских школ (даршан). Она не является очередной школой мысли — напротив, представляет собой сверхсистемное знание, взгляд сознания на сознание, где терапевт (вайдья) действует из позиции чистого видения (шуддха-дришти), а не концепции.

Все даршаны — Ньяя, Вайшешика, Санкхья, Йога, Веданта, Миманса — описывают мир через структуры ума, через попытку объективировать то, что по сути субъективно. Саттваваджая же исходит из утверждения: сознание первично, а ум — лишь его инструмент, обладающий свойствомискажать и дробить единую реальность на противоположности. Поэтому Саттваваджая не спорит с философскими системами — она видит их как отражения разных стадий заблуждения ума.

Даршаны — это проекции гун: Ньяя и Вайшешика — проявления раджаса (аналитическое движение), Санкхья — переход от раджаса к саттве (различающее знание), Веданта — попытка саттвы увидеть источник, но всё ещё внутри ментального аппарата. Саттваваджая же действует из-за пределов гун — с позиции чистого сознания (ниргуна-дришти).

Саттваваджая как чистое знание, а не концепция

В этом смысле Саттваваджая не философия, а прямая практика видения (апарокша-анубхава). Она не стремится доказать истину, потому что находится в ней самой. Её логика — это не логика причин и следствий, а логика присутствия, где Атман осознаёт сам себя без посредников.

Когда сознание направляет внимание на ум, оно видит игру гун и споров — это сфера вьявахары, где действуют логика, противоположности и аргументы. Когда внимание погружено в сам источник, исчезает логика, причина и следствие — наступает сфера парамартхи, где нет оппонентов и тезисов.

Саттваваджая именно здесь — в парамартхическом измерении: она включает все школы, но сама ни к одной не принадлежит.

Как йог Васиштха говорит Раме: «Мир есть лишь движение ума. Когда ум покоится, весь космос исчезает» (Йога Васиштха). Так и Саттваваджая рассматривает все философии как движение ума, а не как вечные истины.

Историческая родословная: из шад-даршан в наддаршану

При всей своей надсистемности, Саттваваджая использует инструменты всех школ — как врач использует инструменты для операции, не отождествляясь с ними.

От Ньяи она заимствует метод анализа и доказательства, но не превращает его в самоцель: логика здесь служит очищению ума, а не спору.

От Санкхьи она принимает анатомию сознания (буддхи, ахамкара, манас) и учение о гунах, но использует их не для классификации, а для очищения зеркала ума от страстей.

Йога Патанджали дала методы управления психикой — дхарану, дхьяну, самадхи, — но Саттваваджая не ограничивается техникой, она использует их как ступени к знанию Атмана.

Веданта дала высшую метафизику недвойственности, но Саттваваджая идёт дальше: она не просто говорит, что «Атман есть Брахман», она делает это знание опытом, терапевтическим инструментом пробуждения.

Таким образом, можно сказать, что Саттваваджая — это наддаршана, или прачина-видья — изначальное знание, из которого даршаны лишь проецировались. Она — не одна из ветвей, а корень, питающий все школы, и одновременно — пространство, где они растворяются.

Отношение к полемике и спору

Современная наука и древние школы одинаково грешат софистикой — спором ради формы. Саттваваджая исходит из понимания, что спор возможен только там, где сознание отождествлено с мыслью. Там, где присутствует прямое знание (видья), спор исчезает, потому что некому спорить.

В Чарака-самхите говорится: «Тот, кто видит всё через Саттву, не видит различия». В этом утверждении — терапевтический смысл: врач Саттваваджая лечит

не аргументом, а присутствием. Он не опровергает чужие взгляды, а растворяет заблуждение видением целого.

Практическая значимость надсистемного подхода

Понимание Саттваваджая как внефилософской системы определяет и её терапевтическую силу. В отличие от школ, которые анализируют ум, Саттваваджая освобождает от самого анализа, помогая уму увидеть себя иллюзией.

Когда пациент осознаёт, что его мысли, конфликты, убеждения — лишь формы гун, он перестаёт отождествляться с ними. Так происходит деобъектификация, о которой говорилось в гносеологическом блоке: знание перестаёт быть концепцией и становится свободой.

Историческая миссия Саттваваджая

Если все школы индийской и западной философии — это языки ума, то Саттваваджая — язык сознания. Она не отвергает их, но видит их происхождение.

Её миссия — восстановить единую перспективу сознания, утраченную философскими разделениями. В этом смысле она не просто часть истории мысли, а её завершающий и синтезирующий этап.

Так же как Веданта завершает даршаны, Саттваваджая завершает саму идею разделённого знания: это медицина, философия и психология Брахмана — там, где субъект и объект вновь становятся едины.

Итог

Саттваваджая — это не философская школа, а ясность, предшествующая философии. Она видит даршаны как естественные проекции ума, но сама пребывает вне гун и понятий. В этом её уникальность: она не спорит, а исцеляет;

не утверждает, а видит; не строит концепцию, а растворяет концептуальность.

Если даршаны — это формы отражённого света, то Саттваваджая — само солнце сознания, излучающее их и в конце концов растворяющее обратно в себе.

*Экзистенциально-практический блок:
проверка жизнью — трансформирует ли
Саттваваджая сознание и снимает
страдание?*

Главным критерием истинности любой психологической системы является её жизненная проверка: помогает ли она реально — не в теории, а в опыте живого человека. Субъективно. Да, именно субъективно, ведь в Саттвавадже можно и нужно доверять этому и только этому опыту, ведь никто другой не знает, да и нет никого другого. Теория, не подтверждённая практикой, остаётся мёртвой схемой. Только когда знание становится действием, а действие — знанием, можно говорить о подлинной науке о сознании. Именно этим измерением — экзистенциально-практическим — завершается ядро Саттваваджайи.

Трансформация сознания и смещение идентификации

Саттваваджая описывает процесс внутреннего освобождения как постепенное смещение идентичности: от «я = тело» к «я = ум», далее к «я = свидетель» и, наконец, к «я = Брахман».

Этот сдвиг не уничтожает жизнь, но изменяет способ участия в ней.

Жизнь продолжается, как стрела, уже выпущенная из лука: даже если стрелок осознал, что он — не тело, не ум и даже не стрелок, стрела всё равно летит. Так действует праабдхакарма — уже начавшееся следствие прошлых причин.

Но вместе с осознанием Атмана происходит радикальная перемена восприятия. Теперь человек больше не чувствует себя летящей стрелой, не отождествляет себя ни с целью, ни с полётом. Он сознаёт себя пространством, в котором проявлены и стрелок, и стрела, и цель, и движение. Подобно сновидцу, который во сне внезапно осознаёт, что всё происходящее — его собственное сознание, практик Саттваваджайи начинает видеть, что жизнь, тело, эмоции и даже другие люди — это проявления одной реальности, сознания как целого.

Такой опыт не приводит к апатии или уходу от жизни — напротив, он рождает безусловную ясность, спокойствие и сострадание. Когда субъект перестаёт цепляться за отдельную роль в игре, исчезает страх, появляется мудрость. Он продолжает жить, действовать, выполнять дхарму — но теперь действие совершается без автора, в чистом потоке сознания.

Веданта говорит, что в этот момент Атман пребывает и во вьявахарике (эмпирическом уровне, где действуют логика и причинность), и в парамартхике (абсолютной реальности, где нет ни причин, ни следствий). Всё зависит от того, куда направлено внимание: если оно вовне — разворачивается драма жизни; если внутрь — сияет покой Брахмана. Саттваваджая учит удерживать оба измерения одновременно — быть в мире, но не от мира.

Преодоление страдания: деобъектификация и свобода от дукхи

Страдание (дукха) — это не свойство мира, а результат ошибочного восприятия. Когда ум принимает временное

за вечное, обусловленное за истинное, он страдает.

Саттваваджая устраниет дукху через знание (видью), то есть через развеивание адхьяропы — суперимпозиции ложного на истинное, подобно тому, как человек перестает видеть в сумерках змею, осознав что это просто веревка. Это процесс деобъектификации: внимание отзыается из внешнего мира и направляется к источнику восприятия — Атману.

На этом уровне страдание не «уходит» — оно перестаёт быть страданием, потому что исчезает отождествление с ним. Подобно тому как солнце не становится мокрым, отражаясь в воде, сознание не становится страдающим, даже если отражение волнуется.

Когда человек осознаёт: «страдание происходит во мне, но не со мной», — страдание теряет власть.

Таким образом, цель Саттваваджайи — не избавление от симптомов, а освобождение от идентификации со страдающим умом. Это качественно иной уровень терапии: устранение корня, а не ветвей.

Праабдха-карма и продолжение жизни после пробуждения

Даже после просветления тело и ум продолжают действовать по законам праабдхи — как колесо, запущенное по инерции. Но теперь практик воспринимает происходящее из состояния свидетеля. Он знает: действия происходят, мысли появляются, тело живёт, но «я» не есть ни действие, ни мысль, ни тело.

Это не отрицание мира, а пробуждение внутри сна. Сознание, однажды узнав себя, больше не теряет этой осознанности. Оно видит игру — лилу — и позволяет ей разворачиваться, оставаясь в безмолвном центре. Так рождается подлинная свобода: жизнь течёт, но в ней больше нет субъекта, которому нужно защищаться, доказывать, стремиться.

Шанкара сравнивает это состояние с восходом солнца: когда свет появляется, тьма не исчезает постепенно — она рассеивается мгновенно. Однако объекты, на которые падал мрак, остаются. То же происходит и с психикой: она продолжает функционировать, но без прежней омрачённости.

С этого момента всё, что раньше казалось личной драмой, воспринимается как явление — как отражение Брахмана в Брахмане. Наблюдатель и наблюдаемое больше не разделены. Субъект, объект и акт наблюдения совпадают. И именно в этом узнаётся Саттваваджая как практика недвойственного исцеления.

Экзистенциальное следствие: внутренняя устойчивость и любовь

Осознав тождество Атмана и Брахмана, человек обретает непреходящую устойчивость — дхайрья, внутреннюю силу, которая не зависит от обстоятельств.

Там, где раньше были колебания, теперь покой; где была борьба, — мягкость; где была зависимость, — свобода.

Такое сознание естественно излучает доброжелательность и сострадание, потому что видит в каждом существе ту же основу, что и в себе. Любовь перестаёт быть чувством — она становится состоянием восприятия. Это и есть саттвическое сознание, в котором страдание невозможно, поскольку нет разделения на «я» и «другого».

Проверка жизнью

Истинность Саттваваджайи проверяется не экспериментом, а опытом бытия. Её результат — живые, пробуждённые люди, которые не бегут от мира, а несут в мир покой.

Тысячи лет индийская традиция передавала этот опыт из уст в уста: от мудрецов Упанишад до современных учителей. Их свидетельство — доказательство практической силы системы.

Современные нейропсихологические исследования лишь подтверждают то, что ведические риши знали интуитивно: изменяя качество внимания, человек изменяет саму структуру мозга и восприятия.

Саттваваджая проходит проверку временем и жизнью, потому что она обращена не к внешнему, а к самому источнику внутреннего света.

Тот, кто однажды пережил свою тождественность сознанию, уже не может потеряться: он знает, что стрела жизни летит сама, но он — не стрела, не цель, не воздух, а пространство, в котором всё это происходит.

От этого знание не делает человека равнодушным — наоборот, оно делает его мягким, сострадательным и бесстрашным. Ведь, осознав себя всем, кого бояться и за что бороться?

Итог

Саттваваджая выдерживает испытание самой жизнью.

Она не просто теоретическая модель, а живая технология деобъектификации сознания, ведущая от страдания к мудрости.

Она учит видеть жизнь как проявление сознания, превращая страдание в топливо для пробуждения.

И когда субъект, объект и действие узнаются как одно, тогда завершается путь — не в прекращении, а в ясном присутствии.

С этого момента можно сказать: Саттваваджая — не способ жить лучше, а способ проснуться в жизни как Брахман.

Заключение

Проведённое исследование подтвердило гипотезу о том, что Саттваваджая Чикитса представляет собой завершённую, внутренне согласованную и самодостаточную систему психологии, укоренённую в ведической философии и опирающуюся на принцип целостности человека как единства тела, ума и сознания. В отличие от фрагментарных школ современной науки о душе, Саттваваджая предлагает цельное мировоззрение, где психика не редуцируется ни к нейронным, ни к поведенческим, ни к когнитивным процессам, а осмысляется как проявление сознания — читты, отражающей Брахман.

Историко-философский анализ показал, что поиски целостности в психологии XX–XXI веков — от гуманистического и трансперсонального направлений до интегральной психологии — представляют собой попытки восстановить утраченную связь человека с духовным источником. Ведическая традиция изначально обладала этим недвойственным знанием. Саттваваджая, как практическое воплощение ведантической антропологии, предлагает не частный психотерапевтический метод, а универсальную модель сознания, в которой внутреннее исцеление неразрывно связано с познанием своей истинной природы.

Теоретико-методологический анализ выявил, что Саттваваджая содержит все признаки цельной системы: её десять взаимосвязанных блоков — онтологический, гносеологический, антропологический, этико-аксиологический, методологический, логико-эпистемический, лингвотерминологический, историко-философский, диагностико-практический и экзистенциальный — образуют стройную структуру, в которой каждая часть отражает одну грань целого. Онтологический блок утверждает примат сознания над материей, гносеологический — раскрывает природу знания как апауруша, возникающего не из опыта, а из непосредственного озарения. Антропологический блок показывает человека как микрокосм Вселенной, а методологический и диагностико-практический дают инструменты для реального изменения психического состояния.

Саттваваджая объединяет философию и практику: она начинается с осознания природы ума и завершается его преобразованием через саттванизацию сознания. Её методы — манониграха (управление умом), вивека (различение), нидидхъясана (глубинное созерцание), юктаपräяшчита (разумное искупление) и дайвапräяшчита (опора на высшую силу) — образуют целостный психотерапевтический процесс, направленный на восстановление гармонии гун и возвращение ума к состоянию саттвы.

Сравнение с западными школами показало, что Саттваваджая не противостоит современным научным подходам, а расширяет их границы, предлагая метафизическое основание для синтеза психологического и духовного опыта. Там, где западная психология заканчивается на уровне феноменов сознания, Саттваваджая предлагает путь к источнику самого сознания — Атману, открывая новую эпистемологию внутреннего познания.

Таким образом, Саттваваджая Чикитса — это не просто часть Аюрведы, а универсальная парадигма психологии, способная объединить разрозненные направления науки о человеке. Она представляет собой живой мост между древним ведическим знанием и современным научным поиском, между Востоком и Западом, философией и практикой, знанием и бытием.

Результаты исследования открывают перспективы создания целостной системы психологии, основанной на принципах Саттваваджая, и могут быть применены в разработке образовательных программ, психотерапевтических методик и интегративных моделей личностного развития.

Итогом исследования становится утверждение: **целостная система психологии уже существует — это Саттваваджая Чикитса**, ведическая наука о восстановлении саттвы как света сознания в человеке. В этом заключается её не только историческая, но и экзистенциальная актуальность для современного человечества, ищущего пути возвращения к внутренней гармонии, смыслу и присутствию.

Для более глубокого понимания изложенных идей и практического погружения в темы, раскрытые в монографии, рекомендуется обратиться к другим трудам автора, в частности к книге

«Саттваваджая Чикитса: психология и терапия в Аюрведе», где подробно рассмотрены философские основы, методы и практические аспекты этой древней системы, адаптированные для современного читателя и специалиста.

Эпилог

Саттваваджая завершает круг познания, возвращая науку к её изначальному источнику — сознанию, из которого она некогда вышла.

Современная психология долго искала ответ на вопрос «кто я?», измеряя, классифицируя и объясняя, но лишь в тишине саттвического ума этот вопрос растворяется сам. Там, где заканчивается анализ, начинается знание; где исчезает субъект и объект — остаётся только свет осознавания.

Так Саттваваджая не просто восстанавливает целостность психологии — она восстанавливает **целостность самого познающего**, напоминая:

ум можно лечить только сознанием, а человек исцеляется, когда вспоминает, кто он есть на самом деле.

Ауам Атмā Браhma — «Этот Атман и есть Брахман.»

И в этом познании — конец всех поисков, начало всех наук и рождение истинного покоя.