

АНО Просвещения и духовного развития личности в области индийской культуры  
«Институт риши Васиштхи»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директором АНО Просвещения и духовного развития личности в области индийской культуры «Институт риши Васиштхи»



«18» марта 2025 г.  
/ Максаков Д.Г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Индийская культура, философия, мировоззрение и их практическое применение:  
Санатана Дхарма (начальный уровень)»

Направленность: ознакомление с индийской культурой, ее духовно-нравственными и  
оздоровительными аспектами

Категория слушателей: совершеннолетние граждане

---

Объем программы (в часах): 418 часов

---

г. Челябинск, 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.
  - 1.1. Наименование программы.
  - 1.2. Основания для разработки программы.
  - 1.3. Практическая значимость образовательной программы.
  - 1.4. Отличительные особенности программы.
  - 1.5. Адресат программы.
  - 1.6. Объем и срок освоения программы.
  - 1.7. Форма обучения.
  - 1.8. Цель и задачи программы.
  - 1.9. Предполагаемые результаты и критерии оценки.
  - 1.10. Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
  - 1.11. Язык реализации программы.
  - 1.12. Формы контроля и подведения итогов реализации программы.
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.
3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.
4. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.
5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.
6. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА.
7. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ УЧЕБНЫЕ ИЗДАНИЯ.

## 1. ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Общие сведения о АНО Просвещения и духовного развития личности в области индийской культуры «Институт риши Васиштхи»

Наименование образовательной организации	Автономная некоммерческая организация Просвещения и духовного развития Личности в области индийской культуры «Институт риши Васиштхи»
Руководитель	Максаков Дмитрий Гурьевич
Адрес организации	Юридический адрес: 454048, Челябинская область, г. Челябинск, ул. Образцова, д. 21, кв. 4
Телефон:	+7 912 899-99-98
Адрес электронной почты	info@institute-vasishtha.com
Дата создания	11.11.2019 г.

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа дополнительного образования «Индийская культура, философия, мировоззрение и их практическое применение: Санатана Дхарма (начальный уровень)» (далее – Программа и Организация)» направлена на общее ознакомление с индийской культурой, ее духовно-нравственными и оздоровительными аспектами и предназначена для формирования всестороннего развития личности в интеллектуальной, социальной, творческой сфере, а также для практического применения методов оздоровления и саморегуляции.

Программа разработана в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Срок реализации: 24 недели

---

Форма и режим занятий:

- индивидуальная форма обучения для самостоятельного изучения материала, 11 занятий в неделю продолжительностью по 1 академическому часу;
- групповая форма обучения в формате лекции преподавателя 1 раз в неделю продолжительностью по 1 академическому часу;

Количество учебных часов в год: 325 часов

Применяемые технологии: дистанционные технологии, электронное обучение.

Актуальность данной программы заключается в необходимости привлечения различных поколений к занятию физической активностью, а также к достижению физического и душевного равновесия. В современном мире люди все чаще сталкиваются с различными заболеваниями, возникающими, в том числе по причине отсутствия физической подготовки, кроме того, обыденностью стало наличие постоянных стрессов в повседневной жизни. Данная программа позволит снизить риск развития отдельных заболеваний, а также поддерживать физическую форму и одновременно повысить

самооценку, при этом в совокупности достичь благоприятного физического состояния и душевного спокойствия, позволяющего справиться с различными стрессовыми ситуациями в жизни.

## КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ИСТОРИИ ЙОГИ И ТЕРМИНОВ, КОТОРЫЕ УПОТРЕБЛЯЮТСЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ

Йога, как даршана, т.е. философское течение внутри индуизма, имеет древнюю историю и насчитывает ряд этапов. О самостоятельности йоги можно говорить, начиная с IV–V веков н.э., когда был создан базовый текст школы — «Йога-сутры». Составитель текста мудрец Патанджали опирался на древнюю традицию не только самой йогической техники, но и ее систематизацию, восходящую к середине I тысячелетия до н.э.

Виды йоги: раджа-, бхакти-, кундалини-, джняна- и лайя-йога.

В раджа-йогу входит дхарана-йога (йога сосредоточения), дхьяна-йога (йога медитации) и самадхи-йога (йога самадхи).

В бхакти-йогу входит шравана (слушание о Боге), киртана (прославление и воспевание его имен), смарана (памятование о Боге), вандана (поклонение), пада (почитание стоп), севана (служение) и дасья (пребывание слугой Бога).

В кундалини-йогу входит хатха-йога (йога упражнений для тела), крийя-йога (очистительная йога), шат-чакра-йога (йога работы с чакрами), таттва-видья (йога работы с элементами), прана-видья (йога работы с праной) и другие.

Джняна-йога включает в себя панча-коша-вивеку (медитацию на пять оболочек), атмавичару (медитацию для познания своего «я»), браhma-вичару (медитацию окружающего мира), путь шраваны, мананы и нидидхьясаны (трех ступеней познания себя и мира: слушание, размышление и глубокое созерцание).

В лайя-йогу входит йога созерцания, нидра-йога (йога сна и сновидений, иллюзорного тела), нада-йога (йога звука), джьоти-йога (йога света), а также путь развития осознанности по шестнадцати стадиям (кала).

1.1. Наименование программы: «Индийская культура, философия, мировоззрение и их практическое применение: Санатана Дхарма (начальный уровень)»

1.2. Основания для разработки программы:

1) Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

3) Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4) Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5) Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6) Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

### 1.3. Практическая значимость образовательной программы:

Развитие базовой концентрации на неподвижный объект, развитие ясности мышления и памяти, гибкости тела (через практики йогических асан), умение контролировать речь, выстраивать гармоничные отношения.

Овладение дыхательными упражнениями для очищения дыхательной системы, развитие логически выстроенных рассуждений с применением философских тезисов, управлением вниманием. Навыки самодисциплины.

Овладение базовыми практиками кундалини-йоги для очищения, увеличения жизненной энергии и улучшения работы пищеварительного тракта, умение работать с блоками в физическом теле, контроль грубых желаний.

Овладение медитациями на положительные тенденции сознания: любовь, сострадание, радость, освоение поз для медитации, помогающих избегать расплывания и возбужденности сознания. Базовые навыки медитации остановки ума, способность пресекать омрачающие тенденции и чувствовать себя гармонично в любых условиях.

### 1.4. Отличительные особенности программы:

Прохождение обучения предполагает получение первоначальных знаний по истории индийской культуры и мировоззрению, изучение направлений ее философии, в том числе такого направления, как йога. Обучающиеся овладевают знаниями по основам индуизма (Санатана Дхармы), в частности по таким его направлениям, как адвайта-веданта, шайвасиддханта и ануттара-тантра. Они изучают традиционные писания индуизма, осваивают выполнение множества различных практик по концентрации и медитации, практикуются в выполнении упражнений йоги (асан), дыхательных практик (пранаям), а также таких очистительных практик, как мудры, бандхи и крийи. Кроме этого, обучающиеся изучают проведение ритуальных практик в различных традициях индуизма. Данная программа является программой по изучению индийской культуры, философии и практик оздоровления (йоги) на территории РФ, позволяющей получить образование, соответствующее уровню подготовки в аналогичных учебных заведениях Индии.

### 1.5. Адресат программы:

По программе могут обучаться совершеннолетние граждане. При занятиях йогой учитываются особенности каждого человека, так как к некоторым практикам существуют медицинские противопоказания для страдающих хроническими и острыми заболеваниями. Люди, страдающие психиатрическими заболеваниями, не допускаются к обучению на курсах. Информация о состоянии здоровья собирается при первичном анкетировании.

### 1.6. Объем и срок освоения программы:

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы: 325 часов.

#### 1.7. Форма обучения – дистанционная.

1.8. Цель программы: формирование всестороннего развития личности в интеллектуальной, социальной, творческой сфере, практическое применение методов оздоровления и саморегуляции, а также привлечение обучающихся к физической активности.

Задачи программы:

- обучение владения телом и дыханием, владеть собой, сосредоточению, спокойствию и достижению душевного и физического равновесия;
- развитие физических качеств, в том числе умения снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, дисциплинированности, умения управлять своими поступками и чувствами;
- воспитание волевых и морально-этических, нравственных качеств, а также укрепление воли.

#### 1.9. Предполагаемые результаты и критерии оценки:

- Знание об индийской культуре, укладе жизни и строении общества, о религиозных и философских направлениях индуизма.
- Знание об истории формирования философских школ и их основоположниках.
- Знание мифологии и агиографии.
- Знание основ малых ведических наук (аюрведа, джьютиш, ваасту).
- Развитие концентрации внимания
- Развитие гармоничного мышления
- Очищение негативных тенденций подсознания
- Увеличение гибкости тела
- Оздоровление тела
- Умение работать с энергией
- Владение методами гармонизации с природными элементами
- Умение ставить успешные аффирмации («санкальпы» - санскр.)
- Знание дыхательных техник (пранаям)
- Умение правильно выполнять медитации для гармонизации ума, эмоциональной сферы
- Владение практиками сохранения жизненной энергии
- Умение управлять снами.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по двум уровням: достаточный (от 80 до 100% освоения программного материала), недостаточный (от 51 до 79% освоения программного материала).

Достаточный уровень освоения программы: Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На промежуточных аттестационных мероприятиях показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний.

Недостаточный уровень освоения программы: Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы, но на промежуточных аттестационных мероприятиях не могут дать верные ответы на вопросы по проверке теоретического материала либо не практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий значительной доработки.

1.10. Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

В Личном кабинете на интернет-сайте обучающимся предоставляется доступ к электронным образовательным ресурсам и сервисам, позволяющим в режиме онлайн изучать и отрабатывать учебные материалы уроков, выполнять и предоставлять на проверку результаты самоподготовки с целью текущего контроля знаний в ходе взаимодействия с личным преподавателем, проходить промежуточную аттестацию.

1.11. Язык реализации программы – русский.

### **Планируемые результаты обучения**

Результаты обучения (компетенции)	Способы определения результативности (ЗУНЫ)
Способность применять теоретические знания, полученные в сфере индийской культуры, связанные с духовно-нравственными и оздоровительными аспектами, в том числе с различными практиками йоги.	Знает: основные положения об индийской культуре, укладе жизни и строении общества, о религиозных и философских направлениях индуизма; историю формирования философских школ и их основоположниках; мифологию и агиографию; основы малых ведических наук (аюрведа, джьотиш, ваасту), дыхательные техники (пранаямы), основные терминологические понятия и роль восточных оздоровительных систем в сохранения здоровья человека, основы техники выполнения асан и пранаям йоги; основы содержания занятий классической йогой, практик оздоровления (йоги), наиболее часто встречающиеся ошибки при

	<p>выполнении основных асан.</p> <p>Умеет: применять теоретические знания, полученные в сфере индийской культуры, связанные с духовно-нравственными и оздоровительными аспектами, в том числе с различными практиками йоги в практической деятельности</p> <p>Владеет: методами организации занятий с учетом правильной техники выполнения асан и пранаям йоги, классической йогой и способами достижения нормальной регуляции психического состояния, самоконтроля, методами, позволяющими справиться со стрессовыми ситуациями в повседневной жизни</p>
Способность поддерживать должный уровень физической подготовки, формировать осознанное отношение к здоровому образу жизни	<p>Знает: основы техники выполнения асан и пранаям йоги; основы содержания занятий классической йогой, практик оздоровления (йоги).</p> <p>Умеет: выполнять и демонстрировать различные практики асан и пранаям йоги, классической йоги.</p> <p>Владеет: представлениями о системе йоги, истории развития йоги, о физиологии дыхательного процесса и основах правильного дыхания.</p>

**Форма подведения итогов реализации программы (выставки, фестивали, соревнования, учебно-исследовательские конференции и т.д.)**

Ежегодная философская конференция с зачитыванием трактатов.

Ежегодные философские диспуты

Программы на фестивалях «Дни индийской культуры», «Международный день йоги»

**Выдаваемый документ:**

- свидетельство об обучении по программе

## **Кадровое обеспечение:**

Методисты – 2 человека  
Преподаватели – 1 человек  
Администратор – 2 человека  
Программист – 1 человек

## **Учебно-методическое и информационное обеспечение курсы**

Рекомендуемая литература

а) основная литература

- Хатха-йога-прадипика
- Гхеранда самхита

б) дополнительная литература

- Мокша Дхарма
- Йога Васиштха

Перечень используемого программного обеспечения

Компьютер или смартфон с выходом в интернет

Перечень используемых баз данных и электронных ресурсов курса

- Облачные сервера
- Портал для обучения с личным кабинетом

## **Объем и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Всего часов
Общая трудоемкость курса	418
Теоретические занятия (ТЗ)	229
Практические занятия (ПЗ)	160
Самостоятельная работа	10
Промежуточная аттестация: зачет	9

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

№ п/п	Наименование раздела	Объем по видам занятий (час.)		СР	Всего час.	Формы текущего контроля
		Теория	Практика			
1	<b>Раздел 1. Основы Санатана Дхамы</b>					
1.1	История, мировоззрение и верования в Санатана Дхарме	18	-	-	18	Зачет
1.2	Мифология и агиография	23	-	-	23	Зачет
	<b>Раздел 2. Виды йоги</b>					

2.1	Виды йоги	8	-	-	8	Зачет
2.1	Раджа-йога (аштансга-йога)	9	-	-	9	Зачет
	<b>Раздел 3. Концентрация и медитация</b>					
3.1	Концентрация и медитация. Методы праджня-янтры	9	60	-	69	Зачет
3.2	Медитация на ОМ	6	-	-	6	Зачет
	<b>Раздел 4. Творение Вселенной согласно индуистскому мировоззрению</b>					
4.1	Ритмы жизни Вселенной и живых существ, время и пространство	12	-	10	22	Зачет, написание трактата
	<b>Раздел 5. Культура индуизма</b>					
5.1	Культура, уклад жизни и строение общества	23	-	-	23	Зачет
5.2	Этика практикующего	9	-	-	9	Зачет
	<b>Раздел 6. Мантра-йога</b>					
6.1	Мантра-йога	6	-	-	6	Зачет
	<b>Раздел 7. Медитация</b>					
7.1	О медитации	12	20	-	32	Зачет
7.2	Аналитические медитации «Четыре осознанности»	4	16	-	20	Зачет
	<b>Раздел 8. Бхакти-йога</b>					
8.1	Бхакти-йога	5	-	-	5	Зачет
	<b>Раздел 9. Самосовершенствование</b>					
9.1	Самосовершенствование	3	-	-	3	Зачет
	<b>Раздел 10. Кармические законы</b>					
10.1	Понятие кармы	5	-	-	5	Зачет
10.2	Карма-йога	7	-	-	7	Зачет
	<b>Раздел 11. Работа с сознанием</b>					
11.1	Основы Праджня-янтры	9	-	-	9	Зачет
11.2	Методы Праджня-янтры	16	-	-	16	Зачет
	<b>Раздел 12. Работа с энергией</b>					
12.1	Основы Шакти-янтры	17	-	-	17	Зачет
12.2	Основы Кундалини-йоги	2		-	2	Зачет
12.3	Методы Шакти-янтры	13	1	-	14	Зачет
	<b>Раздел 13. Методы поклонения (упасана)</b>					
13.1	Методы поклонения (упасана)	16	15	-	31	Зачет

13.2	Сутра и Бхаджан Мандала (упасана)	7	48	-	55	Зачет
	<b>Промежуточная аттестация</b>					
	Зачет	7	2	-	9	
	<b>Итого:</b>	<b>246</b>	<b>162</b>	<b>10</b>	<b>418</b>	

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

##### 4.1. Общее содержание курса

№ п/п	Наименование раздела/темы курса	Содержание
<b>Раздел 1. Основы Санатана Дхамы</b>		
1.1	История, мировоззрение и верования в Санатана Дхарме	Знакомство с философией, историей индуизма
1.2	Мифология и агиография	Изучение святых и божеств индуизма
<b>Раздел 2. Виды йоги</b>		
2.1	Виды йоги	Самые популярные виды йоги, их происхождение и характеристики
2.1	Раджа-йога (аштанга-йога)	Ключевые аспекты царской йоги (раджа-йога)
<b>Раздел 3. Концентрация и медитация</b>		
3.1	Концентрация и медитация. Методы праджня-янтры	Основы концентрации как способа сосредоточения ума. Основы медитации как способа успокоения ума
3.2	Медитация на ОМ	Методы медитации на санскритский слог ОМ
<b>Раздел 4. Творение Вселенной согласно индуистскому мировоззрению</b>		
4.1	Ритмы жизни Вселенной и живых существ, время и пространство	Распорядок дня, циклы вселенной, первоэлементы, учет временных промежутков согласно индуизму
<b>Раздел 5. Культура индуизма</b>		
5.1	Культура, уклад жизни и строение общества	Цели жизни, обязанности индуиста, соблюдение праздников. Принятые обычаи и обряды в индуизме.
5.2	Этика практикующего	Этика дисциплины, взаимоотношений с преподавателем и наставником для практикующих йогу, изучающих веданту в школах и институтах
<b>Раздел 6. Мантра-йога</b>		
6.1	Мантра-йога	Введение в мантра-йогу, санскрит как живой звук. Общие принципы начитывания мантр.
<b>Раздел 7. Медитация</b>		
7.1	О медитации	Что означает медитация и как практикуется в индуизме. Методы и методики, применяемые для целей медитации. Базовая медитация любви и сострадания.
7.2	Аналитические медитации «Четыре осознанности»	История, содержание аналитических медиаций, а также ее значение в индуизме, типы аналитической медиации

	<b>Раздел 8. Бхакти-йога</b>	
8.1	Бхакти-йога	Направление йоги, связанное с волонтерством, помощью незащищенным слоям населения
	<b>Раздел 9. Самосовершенствование</b>	
9.1	Самосовершенствование	Прикладные аспекты йоги, связанные с развитием творческого потенциала
	<b>Раздел 10. Кармические законы</b>	
10.1	Понятие кармы	Общие знания о карме – законе причин и следствий, как базовом понятии, официально признанном на государственном уровне в Индии
10.2	Карма-йога	Введение в карма-йогу – йогу благих деяний, история и обоснования направления.
	<b>Раздел 11. Работа с сознанием</b>	
11.1	Основы Праджня-янтры	Описание разделов учения по работе с сознанием
11.2	Методы Праджня-янтры	Базовые методы работы с сознанием, их практическое применение
	<b>Раздел 12. Работа с энергией</b>	
12.1	Основы учения шакти-янтры	Описание разделов учения по работе с энергией
12.2	Основы кундалини-йоги	Общая информация об энергии кундалини, как силе, пробуждающей скрытые потенциалы в организме
12.3	Методы шакти-янтры	Методы работы с телом, убирающие блоки и улучшающие циркуляцию крови и лимфы
	<b>Раздел 13. Методы поклонения (упасана)</b>	
13.1	Методы поклонения (упасана)	История развития, классификации, содержание способов почитания в индуизме
13.2	Сутра и Бхаджан Мандала (упасана)	История развития, классификации, содержание богослужений в индуизме

#### 4.1.1. Теоретические занятия

№ Раздела	Наименование темы	Название теоретического занятия	Объем в часах
1	<b>История, мировоззрение и верования в Санатана Дхарме</b>	Агиография: Свами Брахмананда	2
		Санатана Дхарма: история возникновения, мировоззрение и распространение религии	1
		История индуизма:protoиндийская религия	1
		История индуизма: ведийская религия	1
		История индуизма: брахманизм	1
		История индуизма: неоиндуизм и настикা	1
		Браhma	1
		Viшnu	1
		Шива	1
		Четыре основных направления	3

		Санатана Дхармы	
		Мировоззрение индуизма, семь признаков индуизма	3
		Верования индуизма: Символ веры, панча-шраддха, девять верований	3
		Три вида передачи учения в традиции сиддхов	3
		Бхагаван Даттатрея: История воплощения Авадхуты Даттатреи у Анасуи и Атри. Священные тексты, данные Даттатреей человечеству	1
		Даттатрея как аватар. Мистицизм Даттатреи. Даттатрея в форме различных божеств. Даттатрея как авадхута. Путь Даттатреи	1
		Даттатрея. Священные места на земле, связанные с Даттатреей	1
		Даттатрея. Двенадцать качеств облика Даттатреи	1
		Даттатрея. Форма и атрибуты Даттатреи	1
		Семь риши (чем известны, рассказать эпизод из жизни)	1
		Священные писания категории шрути, Веды и их составители	1
		Васиштха	1
		Вишвамитра	1
		Атри	1
		Сарасвати	3
		Лакшми и ее проявления	3
		Парвати	3
2	<b>Виды йоги</b>	Шесть видов йоги	1
		Бхакти-йога: определение, семь составляющих, сагуна- и ниргуна-упасана	1
		Карма-йога: определение, кармический долг и долг садху, выбор энергии для выполнения служения ей	1
		Мантра-йога: цель мантра-йоги, определение мантра-йоги и ее особенности	1
		Восемь стадий раджа-йоги (аштанга-йоги)	1
		Десять принципов ямы	1
		Ахимса: определение ахимсы, ахимса тела, речи и ума, тонкая ахимса	1
		Десять принципов ниямы	1
		Сущность сантоши, разница между удовлетворенными и неудовлетворенными людьми	1
		Самадхи: определение самадхи, два	1

		вида самадхи	
		Девять препятствий в йоге согласно риши Патанджали	1
		Концентрация, полнота внимания, медитация, созерцание и интеграция	1
		Медитация в лайя-йоге, ее цель и метод, приложение усилий и безусильность	1
		Джняна-йога: суть философии, святые традиции	2
		Лайя-йога: определение, ее основные и дополнительные направления	1
		Кундалини-йога: определение, какие йоги входят, цель йоги	1
3	<b>Концентрация и медитация</b>	Медитация на ОМ	2
		Повторение мантры ОМ, тратака на ОМ	3
		Что такое концентрация?	1
		Средства, способствующие концентрации	1
		Сдерживание колебаний ума	1
		Что такое медитация?	1
		Ошибки в медитации	1
		Помехи на пути медитации	1
		Медитативные переживания	1
		Грубая концентрация (стхула дхарана)	1
4	<b>Творение Вселенной согласно индуистскому мировоззрению</b>	Тонкая концентрация на слог Ом (сукшма дхарана)	1
		Три взгляда на творение Вселенной	1
		Разрушение Вселенной, три вида периодов растворения	1
		Паранада и нада, семь уровней паранады	1
		Слог Ом, трактовка в «Мандукья- упанишаде»	1
		Космический закон Вселенной (рита)	1
		Ведическое время, кальпа, четыре юги	1
		Смерть и реинкарнация	1
		Бессмертие, два вида бессмертия	1
		Трехчастное строение Вселенной: три мира	1
5	<b>Культура индуизма</b>	Двухчастное строение Вселенной: четырнадцать миров	1
		Типы существ во Вселенной, семь верхних и семь нижних миров	1
		Девы и асуры, их влияние на людей	1
		Важность обучения в линии ученической преемственности, знаки наследования	2

		Четыре закона существования (чатурдхарма)	1
		Кому можно, а кому нельзя передавать учение, проверка качеств учеников	1
		Испытания ученика как подходящего сосуда для передачи учения, примеры святых разных религий	1
		Ведическая культура, ее 16 принципов	1
		Культура садху – духовных искателей	1
		Смысл жизни, ценности, на которых строится жизнь, цели в жизни и собственные действия	1
		Четыре цели жизни (чатурварги)	1
		Четыре варны (чатурварна)	1
		Четыре ашрама (чатурашрама)	1
		Пять постоянных обязанностей (панча-нитья-карма)	1
		Шикша-гуру, дикша-гуру, мула-гуру и садхгуру. Шесть типов духовных учителей согласно «Куларнаватантре»	2
		Основные элементы ашрамной жизни (алтарь и богослужение, этика и распорядок дня)	1
		Обряды (самскары) до рождения, обряды детства, взрослого и зрелого возраста	1
		Пять ежедневных практик (панча-нитья-садхана)	1
		Учение о совершении даров. Принцип дакшины	1
		Чистота внутренних помыслов	1
		Об искренности и открытии помыслов	1
		Катехезис садху. Смыслы садху	1
		Катехезис садху. Ценности садху	1
		Катехезис садху. Цели садху	1
6	<b>Мантра-йога</b>	Мантра как имя божества	1
		Мантра-йога и пять сил	1
		Мантра как очистительное средство. Что очищается в результате мантра-садханы?	1
		Общие принципы начитывания манtry. Направление, в котором необходимо садиться. Избегание ошибок и покаяние	1
		Способы произношения манtry. Скорость чтения манtry	1
		Знаки в сновидениях и указания	1

		божеств. Количество повторов. Очищение погрешностей и ошибок. Время, благоприятное для чтения мантры	
7	<b>Медитация</b>	Четыре бесконечных состояния Брахмы как практика	1
		Четыре бесконечных состояния Брахмы в стиле браhma-вичары	1
		Четыре бесконечных состояния Брахмы в стиле тантры	1
		Аналитическая медитация: непостоянство мира сансары	1
		Аналитическая медитация: страдания существ в сансаре	1
		Аналитическая медитация: закон кармы и реинкарнации	1
		Аналитическая медитация: драгоценность человеческого рождения	1
		Четыре бесконечных состояния Брахмы в стиле ануttара-тантры.	1
		Медитация четырех бесконечных состояния Брахмы как наше служение	1
		Как стать проводником четырех бесконечных состояния Брахмы?	1
		Как привнести четыре бесконечных состояния Брахмы в жизнь?	1
		Как утвердиться в четырех бесконечных состояниях Брахмы?	1
		Медитация четырех бесконечных состояний Брахмы для самоисцеления	1
		Как развить всеприятие через практику четырех бесконечных состояний Брахмы?	1
8	<b>Бхакти-йога</b>	Божественность и практика четырех бесконечных состояний Брахмы	1
		Как четыре бесконечных состояния Брахмы создают наше будущее?	1
		Развитие бхавы	1
		Ментальная пуджа (манасик-пуджа)	1
		Бхава в поклонении	1
9	<b>Самосовершенствование</b>	Что такое тапас? Три вида тапаса	1
		Самоотдача	1
		Терпение и настойчивость	1
		Как развивать и применять силу воли	1
10	<b>Кармические законы</b>	Приспособляемость, Дисциплина индрий, Довольство	1
		Приемы преодоления привязанностей на пути Карма-йоги	1
		Нишкамья-карма-йога	2
		Качества карма-йога	1

		Сущность служения и подношений	1
		Карма: определение, карма и свобода воли, различные виды кармы, кармический долг и его отработка	1
		Пунья, накопление и трата заслуг	1
		Папа, грехи и их искупление	1
		Апарадхи: определение, виды и признаки апарадхи, ошибочные критерии и пресечение апарадх	1
		Проявление трех гун в людях, саттвичные, раджасичные и тамасичные люди	1
		Бхава в Карма-йоге	1
11	<b>Работа с сознанием</b>	Обычные качества ученика	1
		Качества ученика наивысших способностей	1
		Классификация методов	1
		Корень	1
		Методы ствола. Перечислить пять янтр лайя-йоги. Раскрыть суть праджня-янтры	1
		Методы ствола. Перечислить пять янтр лайя-йоги. Раскрыть суть шакти-, джьоти, нада- и нидра-янтры	1
		Методы-цветы	1
		Методы-листья	1
		Наблюдение за телом	1
		Базовая практика ходьбы (чанкраманам)	1
		Практика укоренения	1
		Шестнадцать стадий нарастания луны внутреннего осознавания	1
		Четыре основы внимательности	1
		Аналитическая медитация на Пустоту «Я» и Пустоту тела	1
		Медитация Махашанти. Базовые крийи перед выполнением медитации	1
		Наставления по выполнению медитации Махашанти. Правила трех ударов гонга в начале и в конце медитации	1
		Дхарани безупречного самадхи. Пять драгоценных средств порождения безупречного самадхи	1
		Ходьба с мантрой «Ом»	1
		Основа, Путь и Плод	1
		Три вида передачи Учения	1
		Два пути: постепенный и мгновенный	1
		Пять тел, согласно учению йогатантры	1
		Четыре типа сознания	1

		Этернализм и нигилизм – крайние взгляды	1
12	<b>Работа с энергией</b>	Намасте-крийя (партхана-мудра)	1
		Положение тела при выполнении практик (семичленная поза)	1
		Полное йогическое дыхание	1
		Физическое тело (аннамайя-коша)	1
		Три великих сущности, три конституции (доши)	1
		Тонкие тела	1
		Энергетические каналы нади, их число, сушумна, ида и пингала	1
		Энергия кундалини, связь энергии и самадхи	1
		Определение праны, пять основных и пять дополнительных видов праны	1
		Базовый комплекс асан №1 в традиции Лайя-йоги	1
		Випарита-карани-мудра	1
		Медитация йони-мудра (чандали-йога)	1
		Очистительная практика (крийя-йога)	1
		Требования к качествам йогина	1
		Место для практики	1
		Время для практики	1
		Условия для практики	1
		Соблюдение правил дисциплины и требования к образу жизни йогина	1
		Рекомендации для сохранения и гармоничной циркуляции ветра	1
		Три бандхи (джаландхара, мула, уддияна)	1
		Анулома-вилома пранаяма	1
		Сахита-кумбхака-пранаяма	1
		Засоры в нади и желания	1
		Очищение энергетических каналов	1
		Три периода в практике	1
		Как преодолеть препятствия и болезни	1
		Одержимость демонами (пишача-авеша)	1
		Видения и духовные опыты	1
		Сурья-намаскар	1
		Шанкхпракшалана-крийя	1
13	<b>Методы поклонения (упасана)</b>	Нитья-садхана	3
		Практика внешнего принятия Прибежища	
		В чем смысл практики поклонения (упасаны). В чем смысл алтаря и божеств на нем?	3
		Философия и метафизика прасада.	2

	Общие правила приготовления прасада	
	Предложение приготовленной пищи Богу и божествам на алтаре	1
	Семь способов освящения пищи	1
	Раздача прасада и таинство вкушения прасада	1
	Вкусение прасада как практика	1
	Ощищение с помощью 21 Ом	1
	Медитация раскаяния	1
	Дигбандхана (ограждение сторон света)	1
	Мантра «Ом»	1
	Панча-ратна-пранама-мантра	1
	Перечислите главных божеств, которым выполняется поклонение и что они олицетворяют	1
	Перечислите практики, входящие в Сутру. Перечислите визуализации в Сутре	1
	Перечислите практики БМ по дням недели. Перечислите визуализации в Бхаджан мандале	1
	Гуру-йога с мантрой Ом: простой и краткий вариант. Визуализация	1
	Восемь стадий визуализации в стиле тантрического поклонения (первые 5)	1

#### 4.1.2. Практические занятия

№ Раздела	Наименование темы	Название практического занятия	Объем в часах
3	<b>Концентрация и медитация</b>	Концентрация на точку: выработка способности удерживать внимание на неподвижном объекте	30
		Грубая концентрация на слог Ом	15
		Тонкая концентрация на слог Ом	15
6	<b>Мантра-йога</b>	Мантра «ОМ»: Изучение методов чтения мантр, практика произношения санскритских слогов	15
7	<b>Медитация</b>	Аналитическая медитация: непостоянство мира сансары	4
		Аналитическая медитация: страдания существ в сансаре	4
		Аналитическая медитация: закон кармы и реинкарнации	4

		Аналитическая медитация: драгоценность человеческого рождения	4
		Медитация Четырёх Бесконечных состояний Брахмы	20
12	<b>Работа с энергией</b>	Освоение последовательности выполнения практики «чандали»	1
13	<b>Методы поклонения (упасана)</b>	Знать последовательность и произношение мантр при утренних практиках	24
		Знать, как проходят богослужения в индуизме	24

#### 4.1.3. Самостоятельная работа

№ Раздела	Наименование темы	Вид самостоятельной работы	Объем в часах
4	Творение Вселенной согласно индуистскому мировоззрению	Трактат на тему «Ведическое время и летоисчисление»	10

### 5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Период обучения: 6 месяцев

Срок обучения	№ и название вопросов	Название раздела, к которому относится вопрос согласно Учебному плану	Вид занятия (Теория)/ Практика)	Кол- во часо- в	Форма текущего контроля
1-7 сентября 2025 года (1 неделя)	Вопрос №66: Важность обучения в линии ученической преемственности, знаки наследования	<b>Раздел 5. Культура индуизма. Культура, уклад жизни и строение общества</b>	T	2	Зачет
	Вопрос №181: Намасте- крийя (праптхана- мудра)	<b>Раздел 12. Работа с энергией. Методы Шакти-янтры</b>	T	1	
	Вопрос №194: Нитья- садхана	<b>Раздел 13. Методы поклонения (упасана)</b>	T	3	
	Вопрос №196: Практика внешнего принятия Прибежища		T	1	

	Вопрос №207: В чем смысл практики поклонения (упасаны). В чем смысл алтаря и божеств на нем?		Т	3	
	Вопрос №215: Агиография: Свами Брахмананда	<b>Раздел 1. Основы Санатана Дхамы. Мифология и агиография</b>	Т	2	
	Вопрос №166: Грубая концентрация (стхула дхарана) <i>Практика: Концентрация на точку</i>	<b>Раздел 3. Концентрация и медитация. Методы праджня-янтры</b>	П/Т	15/1	
<b>8-14 сентября 2025 года (2 неделя)</b>	Вопрос №1: Санатана Дхарма: история возникновения, мировоззрение и распространение религии	<b>Раздел 1. Основы Санатана Дхармы. История, мировоззрение и верования в Санатана Дхарме</b>	Т	1	<b>Зачет</b>
	Вопрос №2: История индуизма:protoиндийская религия		Т	1	
	Вопрос №3: История индуизма: ведийская религия		Т	1	
	Вопрос №4: История индуизма: брахманизм		Т	1	
	Вопрос №5: История индуизма: неоиндуизм и настника		Т	1	
	Вопрос №52: Четыре закона существования (чатурдхарма)	<b>Раздел 5. Культура индуизма. Культура, уклад жизни и строение общества</b>	Т	1	
	Вопрос №67: Кому можно, а кому нельзя передавать учение, проверка качеств учеников		Т	1	
	Вопрос №68: Испытания ученика как подходящего сосуда для передачи учения, примеры святых разных религий		Т	1	
	Вопрос №216: Браhma	<b>Раздел 1. Основы Санатана Дхамы. Мифология и агиография</b>	Т	1	
	Вопрос №217: Viшnu		Т	1	
	Вопрос №218: Шива		Т	1	

	Вопрос №166: Грубая концентрация (стхула дхарана) <i>Практика: Концентрация на точку</i>	<b>Раздел 3. Концентрация и медитация. Методы праджня-янтры</b>	П	15	
<b>14 сентября 2025 года</b>	Сдача зачета по теоретическому материалу		Т	1	<b>Зачет</b>
<b>15-21 сентября 2025 года (3 неделя)</b>	Вопрос №45: Ведическая культура, ее 16 принципов	<b>Раздел 5. Культура индуизма. Культура, уклад жизни и строение общества</b>	Т	1	<b>Зачет</b>
	Вопрос №46: Культура садху– духовных искателей		Т	1	
	Вопрос №47: Смысл жизни, ценности, на которых строится жизнь, цели в жизни и собственные действия		Т	1	
	Вопрос №51: Четыре цели жизни (чатурварги)		Т	1	
	Вопрос №53: Четыре варны (чатурварна)		Т	1	
	Вопрос №54: Четыре ашрама (чатурашрама)		Т	1	
	Вопрос №55: Пять постоянных обязанностей (панчанитья-карма)		Т	1	
	Вопрос №182: Положение тела при выполнении практик (семичленная поза)	<b>Раздел 12. Работа с энергией. Методы Шакти-янтры</b>	Т	1	
	Вопрос №183: Полное йогическое дыхание		Т	1	
	Вопрос №209: Перечислите практики, входящие в Сутру. Перечислите визуализации в Сутре <i>Практика: Утренняя сутра</i>	<b>Раздел 13. Методы поклонения (упасана). Сутра и Бхаджан Мандала (упасана)</b>	П/Т	12/1	

<b>22-28 сентября 2025 года (4 неделя)</b>	Вопрос №8: Четыре основных направления Санатана Дхармы	<b>Раздел 1. Основы Санатана Дхармы. История, мировоззрение и верования в</b>	Т	3	<b>Зачет</b>
--	--	---	---	---	--------------

		<b>Санатана Дхарме</b>			
	Вопрос №72: Шикшагуру, дикша-гуру, мулагуру и садхгуру. Шесть типов духовных учителей согласно «Куларнава-тантре»	<b>Раздел 5. Культура индуизма. Культура, уклад жизни и строение общества</b>	T	2	
	Вопрос №93: Что такое ОМ?	<b>Раздел 3. Концентрация и медитация. Медитация на ОМ</b>	T	1	
	Вопрос №94: Медитация на ОМ		T	2	
	Вопрос №95: Повторение мантры ОМ, тратака на ОМ		T	3	
	Вопрос №167: Тонкая концентрация на слог Ом (сукшма дхарана) Практика: Тонкая концентрация на слог Ом	<b>Раздел 3. Концентрация и медитация. Методы праджня-янтры</b>	П/Т	15/1	
<b>29 сентября - 5 октября 2025 года (5 неделя)</b>	Вопрос №6: Мировоззрение индуизма, семь признаков индуизма	<b>Раздел 1. Основы Санатана Дхармы. История, мировоззрение и верования в Санатана Дхарме</b>	T	4	<b>Зачет</b>
	Вопрос №7: Верования индуизма: Символ веры, панча-шраддха, девять верований		T	3	
	Вопрос №80: Три вида передачи учения в традиции сиддхов		T	3	
	Вопрос №210: Перечислите практики БМ по дням недели. Перечислите визуализации в Бхаджан мандале Практика: Бхаджсан мандала	<b>Раздел 13. Методы поклонения (упасана). Сутра и Бхаджан Мандала (упасана)</b>	П/Т	12/1	
5 октября 2025 года	Сдача зачета по теоретическому материалу		T	1	<b>Зачет</b>
<b>6-12 октября 2025 года (6 неделя)</b>	Вопрос №49: Основные элементы ашрамной жизни (алтарь и богослужение, этика и распорядок дня)	<b>Раздел 5. Культура индуизма. Культура, уклад жизни и строение общества</b>	T	1	<b>Зачет</b>
	Вопрос №144: Обычные качества ученика	<b>Раздел 11. Работа с сознанием. Основы Праджня-янтры</b>	T	1	
	Вопрос №145: Качества ученика наивысших		T	1	

	способностей				
	Вопрос №201: Философия и метафизика прасада. Общие правила приготовления прасада	<b>Раздел 13. Методы поклонения (упасана)</b>	T	2	
	Вопрос №202: Предложение приготовленной пищи Богу и божествам на алтаре		T	1	
	Вопрос №203: Семь способов освящения пищи		T	1	
	Вопрос №204: Раздача прасада и таинство вкушения прасада		T	1	
	Вопрос №205: Вкусение прасада как практика		T	1	
<b>13-19 октября 2025 года (7 неделя)</b>	Вопрос №210: Перечислите практики БМ по дням недели. Перечислите визуализации в Бхаджан мандале <i>Практика: Бхаджан мандала</i>	<b>Раздел 13. Методы поклонения (упасана). Сутра и Бхаджан Мандала (упасана)</b>	P	12	
	Вопрос №10: Шесть видов йоги	<b>Раздел 2. Виды йоги</b>	T	1	<b>Зачет</b>
	Вопрос №11: Бхакти-йога: определение, семь составляющих, сагуна- и ниргун-упасана		T	1	
	Вопрос №96: Развитие бхавы	<b>Раздел 8. Бхакти-йога</b>	T	1	
	Вопрос №97: Ментальная пуджа (манасик-пуджа)		T	1	
	Вопрос №98: Бхава в поклонении		T	1	
	Вопрос №99: Что такое тапас? Три вида тапаса		T	1	
	Вопрос №100: Самоотдача		T	1	
	Вопрос №101: Четыре бесконечных состояния Брахмы как практика. <i>Практика: Медитация Четырёх Бесконечных состояний Брахмы</i>	<b>Раздел 7. Медитация. О медитации</b>	P/T	10/1	

	Вопрос №102: Четыре бесконечных состояния Брахмы в стиле брахмавичары		T	1	
	Вопрос №103: Четыре бесконечных состояния Брахмы в стиле тантры		T	1	
<b>20-26 октября 2025 года (8 неделя)</b>	Вопрос №56: Поклонение (упасана), дандават, пять видов ягни, хома, виды пудж и арати	<b>Раздел 5. Культура индуизма. Культура, уклад жизни и строение общества</b>	T	1	<b>Зачет</b>
	Вопрос №57: Соблюдение праздников (утсава)		T	1	
	Вопрос №58: Добродетельная жизнь (Дхарма)		T	1	
	Вопрос №59: Паломничество (тиртхаятра)		T	1	
	Вопрос №122: Преодоление привязанностей на пути Карма-йоги		T	1	
	Вопрос №123: Нишкамья-карма-йога		T	2	
	Вопрос №124: Качества карма-йога		T	1	
	Вопрос №125: Сущность служения и подношений		T	1	
	Вопрос №210: Перечислите практики БМ по дням недели. Перечислите визуализации в Бхаджан мандале Практика: Бхаджан мандала		<b>Раздел 13. Методы поклонения (упасана). Сутра и Бхаджан Мандала (упасана)</b>	P	12
<b>27 октября -2 ноября 2025 года (9 неделя)</b>	Вопрос №12: Карма-йога: определение, кармический долг и долг садху, выбор энергии для выполнения служения ей	<b>Раздел 2. Виды йоги</b>	T	1	<b>Зачет</b>
	Вопрос №60: Обряды (самскары) до рождения, обряды детства, взрослого и	<b>Раздел 5. Культура индуизма. Культура, уклад жизни и строение общества</b>	T	1	

	зрелого возраста				
	Вопрос №61: Пять ежедневных практик (панча-нитья-садхана)		Т	1	
	Вопрос №62: Учение о совершении даров. Принцип дакшины		Т	1	
	Вопрос №117: Карма: определение, карма и свобода воли, различные виды кармы, кармический долг и его отработка	<b>Раздел 10. Кармические законы. Понятие кармы</b>	Т	1	
	Вопрос №118: Пунья, накопление и трата заслуг		Т	1	
	Вопрос №119: Папа, грехи и их искупление		Т	1	
	Вопрос №120: Апарадхи: определение, виды и признаки апарадхи, ошибочные критерии и пресечение апарадх		Т	1	
	Вопрос №121: Проявление трех гун в людях, саттвичные, раджасичные и тамасичные люди		Т	1	
	Вопрос №128: Бхава в Карма-йоге	<b>Раздел 10. Кармические законы. Карма-йога</b>	Т	1	
	Вопрос №129: Карма-йога		Т	1	
2 ноября 2025 года	Сдача зачета по теоретическому материалу		Т	1	<b>Зачет</b>
<b>3-9 ноября 2025 года (10 неделя)</b>	Вопрос №177: Аналитическая медитация: непостоянство мира сансары <i>Практика: Аналитическая медитация: непостоянство мира сансары</i>	<b>Раздел 7. Медитация. Аналитические медитации «Четыре осознанности»</b>	П/Т	4/1	<b>Зачет</b>
	Вопрос №178: Аналитическая медитация: страдания существ в сансаре		П/Т	4/1	

	<p><i>Практика: Аналитическая медитация: страдания существ в сансаре</i></p>			
	<p>Вопрос №179: Аналитическая медитация: закон кармы и реинкарнации <i>Практика: Аналитическая медитация: закон кармы и реинкарнации</i></p>		П/Т	4/1
	<p>Вопрос №180: Аналитическая медитация: драгоценность человеческого рождения <i>Практика: Аналитическая медитация: драгоценность человеческого рождения</i></p>		П/Т	4/1
	<p>Вопрос №200: Очищение с помощью 21 Ом</p>	<p><b>Раздел 13. Методы поклонения (упасана)</b></p>	T	1
	<p>Вопрос №206: Медитация раскаяния</p>		T	1
	<p>Вопрос №222: Бхагаван Даттатрея: История воплощения Авадхуты Даттатреи у Анасуи и Атри. Священные тексты, данные Даттатреей человечеству</p>	<p><b>Раздел 1. Основы Санатана Дхармы. Мифология и агиография</b></p>	T	1
	<p>Вопрос №223: Даттатрея как аватар. Мистицизм Даттатреи. Даттатрея в форме различных божеств. Даттатрея как авадхута. Путь Даттатреи</p>		T	1
	<p>Вопрос №224: Даттатрея. Священные места на земле, связанные с Даттатреей</p>		T	1
	<p>Вопрос №225: Даттатрея. Двенадцать качеств облика Даттатреи</p>		T	1

	Вопрос №226: Даттатрея. Форма и атрибуты Даттатреи		Т	1	
<b>10-16 ноября 2025 года (11 неделя)</b>	Вопрос №17: Восемь стадий раджа-йоги (аштанга-йоги)	<b>Раздел 2. Виды йоги. Раджа-йога (аштанга-йога)</b>	Т	1	<b>Зачет</b>
	Вопрос №18: Десять принципов ямы		Т	1	
	Вопрос №19: Ахимса: определение ахимсы, ахимса тела, речи и ума, тонкая ахимса		Т	1	
	Вопрос №20: Десять принципов ниямы		Т	1	
	Вопрос №21: Сущность сантоши, разница между удовлетворенными и неудовлетворенными людьми		Т	1	
	Вопрос №22: Самадхи: определение самадхи, два вида самадхи		Т	1	
	Вопрос №23: Девять препятствий в йоге согласно риши Патанджали		Т	1	
	Вопрос №14: Терпение и настойчивость	<b>Раздел 9. Самосовершенствование</b>	Т	1	
	Вопрос №15: Как развивать и применять силу воли		Т	1	
	Вопрос №16: Приспособляемость, Дисциплина индрий, Довольство		Т	1	
<b>17-23 ноября 2025 года (12 неделя)</b>	Вопрос №24: Концентрация, полнота внимания, медитация, созерцание и интеграция	<b>Раздел 2. Виды йоги. Раджа-йога (аштанга-йога)</b>	Т	1	<b>Зачет</b>
	Вопрос №25: Медитация в лайя-йоге, ее цель и метод, приложение усилий и безусильность		Т	1	
	Вопрос №26: Что такое концентрация?	<b>Раздел 3. Концентрация и медитация. Методы праджня-янтры</b>	Т	1	
	Вопрос №27: Средства, способствующие концентрации		Т	1	

	Вопрос №28: Сдерживание колебаний ума		T	1	
	Вопрос №29: Что такое медитация?		T	1	
	Вопрос №30: Ошибки в медитации		T	1	
	Вопрос №31: Помехи на пути медитации		T	1	
	Вопрос №32: Медитативные переживания		T	1	
	Вопрос №166: Грубая концентрация (стхула дхарана) <i>Практика:</i> <i>Грубая концентрация на слог Ом</i>		P	15	
<b>23 ноября 2025 года (13 неделя)</b>	Вопрос №130: Классификация методов	<b>Раздел 11. Работа с сознанием. Методы Праджня-янтры</b>	T	1	<b>Зачет</b>
	Вопрос №131: Корень		T	1	
	Вопрос №132: Методы ствола. Перечислить пять янтр лайя-йоги. Раскрыть суть праджня- янтры		T	1	
	Вопрос №133: Методы ствола. Перечислить пять янтр лайя-йоги. Раскрыть суть шакти -, джьюти-, нада- и нидра- янтры		T	1	
	Вопрос №134: Методы- цветы		T	1	
	Вопрос №135: Методы- листья		T	1	
	Вопрос №168: Наблюдение за телом		T	1	
	Вопрос №169: Базовая практика ходьбы (чанкраманам)		T	1	
	Вопрос №171: Практика укоренения		T	1	
	Вопрос №214: Дигбандхана (ограждение сторон света)	<b>Раздел 13. Методы поклонения (упасана). Сутра и Бхаджан Мандала (упасана)</b>	T	1	
23 ноября 2025 года	Сдача зачета по теоретическому материалу		T	1	<b>Зачет</b>

<b>1-7 декабря 2025 года (14 неделя)</b>	Вопрос №33: Три взгляда на творение Вселенной	<b>Раздел 4. Творение Вселенной согласно индуистскому мировоззрению. Ритмы жизни Вселенной и живых существ, время и пространство</b>	T	1	
	Вопрос №34: Разрушение Вселенной, три вида периодов растворения		T	1	
	Вопрос №35: Паранада и нада, семь уровней паранады		T	1	
	Вопрос №36: Слог Ом, трактовка в «Мандукья-упанишаде»		T	1	
	Вопрос №37: Космический закон Вселенной (рита)		T	1	
	Вопрос №38: Ведическое время, кальпа, четыре юги		T	1	
	Вопрос №39: Смерть и реинкарнация		T	1	
	Вопрос №40: Бессмертие, два вида бессмертия		T	1	
	Вопрос №146: Шестнадцать стадий нарастания луны внутреннего осознавания		<b>Раздел 11. Работа с сознанием. Методы праджня-янтры</b>	T	1
<b>8-14 декабря 2025 года (15 неделя)</b>	Вопрос №41: Трехчастное строение Вселенной: три мира	<b>Раздел 4. Творение Вселенной согласно индуистскому мировоззрению. Ритмы жизни Вселенной и живых существ, время и пространство</b>	T	1	<b>Зачет</b>
	Вопрос №42: Двухчастное строение Вселенной: четырнадцать миров		T	1	
	Вопрос №43: Типы существ во Вселенной, семь верхних и семь нижних миров		T	1	
	Вопрос №44: Девы и асуры, их влияние на людей		T	1	
	Вопрос №172: Четыре основы внимательности		<b>Раздел 11. Работа с сознанием. Методы Праджня-янтры</b>	T	1
	Вопрос №173: Аналитическая медитация на Пустоту «Я» и Пустоту тела		T	1	
	Вопрос №174: Медитация Махашанти.		T	1	

	Базовые крии перед выполнением медитации				
	Вопрос №175: Наставления по выполнению медитации Махашанти. Правила трех ударов гонга в начале и в конце медитации		T	1	
	Вопрос №176: Дхарани безупречного самадхи. Пять драгоценных средств порождения безупречного самадхи		T	1	
	Вопрос №227: Семь риши (чем известны, рассказать эпизод из жизни)	<b>Раздел 1. Основы Санатана Дхармы. Мифология и агиография</b>	T	1	
14 декабря 2025 года	Сдача зачета по теоретическому материалу		T	1	<b>Зачет</b>
<b>15-21 декабря 2025 года (16 неделя)</b>	Вопрос №13: Мантра-йога: цель мантра-йоги, определение мантра-йоги и ее особенности	<b>Раздел 2. Виды йоги</b>	T	1	<b>Зачет</b>
	Вопрос №86: Мантра как имя божества	<b>Раздел 6. Мантра-йога</b>	T	1	
	Вопрос №87: Мантра-йога и пять сил		T	1	
	Вопрос №88: Мантра как очистительное средство. Что очищается в результате мантра-садханы?		T	1	
	Вопрос №90: Общие принципы начитывания мантры. Направление, в котором необходимо садиться. Избегание ошибок и покаяние		T	1	
	Вопрос №91: Способы произношения мантры. Скорость чтения мантры		T	1	
	Вопрос №92: Знаки в сновидениях и указания божеств. Количество повторов. Очищение погрешностей и ошибок. Время,		T	1	

	благоприятное для чтения мантры				
	Вопрос №170: Ходьба с мантрой «Ом»	<b>Раздел 11. Работа с сознанием. Методы Праджня-янтры</b>	T	1	
	Вопрос №199: Мантра «Ом» <i>Практика: Мантра «ОМ» 463 круга на четках</i>	<b>Раздел 13. Методы поклонения (упасана)</b>	П/Т	15/1	
<b>22-28 декабря 2025 года (17 неделя)</b>	Вопрос №15: Джняна-йога: суть философии, святые традиции	<b>Раздел 2. Виды йоги</b>	T	2	<b>Зачет</b>
	Вопрос №16: Лайя-йога: определение, ее основные и дополнительные направления		T	1	
	Вопрос №104: Четыре бесконечных состояния Брахмы в стиле анууттара-тантры.		<b>Раздел 7. Медитация. О медитации</b>	T	
	Вопрос №101: Четыре бесконечных состояния Брахмы как практика. Практика: Медитация Четырёх Бесконечных состояний Брахмы			P	
	Вопрос №136: Основа, Путь и Плод		<b>Раздел 11. Работа с сознанием. Основы Праджня-янтры</b>	T	
	Вопрос №137: Три вида передачи Учения			T	
	Вопрос №138: Два пути: постепенный и мгновенный			T	
	Вопрос №139: Пять тел, согласно учению йогатантры			T	
	Вопрос №140: Четыре типа сознания			T	
	Вопрос №141: Этернализм и нигилизм – крайние взгляды			T	
	Вопрос №142: Шравана, манана, нидидхъясана			T	
11 января 2026 года	Сдача зачета по теоретическому материалу		T	1	<b>Зачет</b>
<b>12-18 января 2026 года</b>	Вопрос №105: Медитация четырех бесконечных состояния	<b>Раздел 7. Медитация. О медитации</b>	T	1	<b>Зачет</b>

<b>(18 неделя)</b>	Брахмы как наше служение				
	Вопрос №106: Как стать проводником четырех бесконечных состояния Брахмы?		T	1	
	Вопрос №107: Как привнести четыре бесконечных состояния Брахмы в жизнь?		T	1	
	Вопрос №195: Панчаратна-пранама-мантра	<b>Раздел 13. Методы поклонения (упасана)</b>	T	1	
	Вопрос №208: Перечислите главных божеств, которым выполняется поклонение и что они олицетворяют	<b>Раздел 13. Методы поклонения (упасана). Сутра и Бхаджан Мандала (упасана)</b>	T	1	
	Вопрос №209: Перечислите практики, входящие в Сутру. Перечислите визуализации в Сутре <i>Практика: Утренняя сутра</i>		P	12	
	Вопрос №211: Гуруйога с мантрой Ом: простой и краткий вариант. Визуализация		T	1	
	Вопрос №212: Восемь стадий визуализации в стиле тантрического поклонения (первые 5)		T	1	
	Вопрос №213: В чем смысл практики ачаманы. Как она выполняется? Перечислите визуализации при выполнении ачаманы		T	1	
18 января 2026 года	Сдача технологических нормативов				<b>Зачет</b>
18 января 2026 года	Сдача трактата				<b>Зачет</b>
<b>19-25 января 2026 года (19 неделя)</b>	Вопрос №14: Кундалини-йога: определение, какие йоги входят, цель йоги	<b>Раздел 2. Виды йоги</b>	T	1	<b>Зачет</b>
	Вопрос №147:	<b>Раздел 12. Работа с</b>	T	1	

	Физическое тело (аннамайя-коша)	энергией. Основы шакти-янтры			
	Вопрос №148: Три великих сущности, три конституции (доши)		T	1	
	Вопрос №149: Тонкие тела		T	1	
	Вопрос №150: Энергетические каналы нади, их число, сушумна, ида и пингала		T	1	
	Вопрос №164: Энергия кундалини, связь энергии и самадхи	Раздел 12. Работа с энергией. Основы Кундалини-йоги	T	1	
	Вопрос №165: Определение праны, пять основных и пять дополнительных видов праны		T	1	
	Вопрос №191: Базовый комплекс асан №1 в традиции Лайя-йоги		T	1	
	Вопрос №192: Випарита-карани-мудра	Раздел 12. Работа с энергией. Методы Шакти-янтры	T	1	
	Вопрос №193: Медитация йони-мудра (чандали-йога) <i>Практика:</i> <i>Медитация чандали (100 циклов)</i>		П/Т	1/1	
	26 января – 1 февраля 2026 года (20 неделя)				
	Вопрос №151: Очистительная практика (крийя-йога)	Раздел 12. Работа с энергией. Основы шакти-янтры	T	1	Зачет
	Вопрос №152: Требования к качествам йогина		T	1	
	Вопрос №153: Место для практики		T	1	
	Вопрос №154: Время для практики		T	1	
	Вопрос №155: Условия для практики		T	1	
	Вопрос №156: Соблюдение правил дисциплины и требования к образу жизни йогина		T	1	
	Вопрос №157: Рекомендации для сохранения и гармоничной		T	1	

	циркуляции ветра				
	Вопрос №184: Три бандхи (джаландхара, мула, уддияна)	<b>Раздел 12. Работа с энергией. Методы шакти-янтры</b>	T	1	
	Вопрос №185: Анулома-вилома пранаяма		T	1	
	Вопрос №186: Сахита-кумбхака-пранаяма		T	1	
<b>2-8 февраля 2026 года (21 неделя)</b>	Вопрос №158: Засоры в нади и желания	<b>Раздел 12. Работа с энергией. Основы шакти-янтры</b>	T	1	<b>Зачет</b>
	Вопрос №159: Очищение энергетических каналов		T	1	
	Вопрос №160: Три периода в практике		T	1	
	Вопрос №161: Как преодолеть препятствия и болезни		T	1	
	Вопрос №162: Одержимость демонами (пишача-авеша)		T	1	
	Вопрос №163: Видения и духовные опыты		T	1	
	Вопрос №187: Сурья-намаскар		T	1	
	Вопрос №188: Шанкхпракшалана-крийя		T	1	
	Вопрос №189: Набхо-, ашвини- и ваджроли/сахаджроли-мудры		T	1	
	Вопрос №190: Шаткарма (крийя-комплекс)		T	1	
<b>9-15 февраля 2026 года (22 неделя)</b>	Вопрос №235: Чистота внутренних помыслов	<b>Раздел 5. Культура индуизма. Этика практикующего</b>	T	1	<b>Зачет</b>
	Вопрос №236: Об искренности и открытии помыслов		T	1	
	Вопрос №238: Катехезис садху. Смыслы садху		T	2	
	Вопрос №239: Катехезис садху. Ценности садху		T	3	
	Вопрос №240: Катехезис садху. Цели садху		T	2	
15 февраля	Сдача зачета по практике		П	1	<b>Зачет</b>

2025 года					
<b>16-22 февраля 2026 года (23 неделя)</b>	Вопрос №9: Священные писания категории шрути, Веды и их составители	<b>Раздел 1. Основы Санатана Дхармы. История, мировоззрение и верования в Санатана Дхарме</b>	T	1	<b>Зачет</b>
	Вопрос №108: Как утвердиться в четырех бесконечных состояниях Брахмы?	<b>Раздел 7. Медитация. О медитации</b>	T	1	
	Вопрос №109: Медитация четырех бесконечных состояний Брахмы для самоисцеления		T	1	
	Вопрос №110: Как развить всеприятие через практику четырех бесконечных состояний Брахмы?		T	1	
	Вопрос №111: Божественность и практика четырех бесконечных состояний Брахмы		T	1	
	Вопрос №112: Как четыре бесконечных состояния Брахмы создают наше будущее?		T	1	
	Вопрос №113: Как сватантрия-шакти проявляется через четыре бесконечных состояния Брахмы?		T	1	
	Вопрос №228: Васиштха	<b>Раздел 1. Основы Санатана Дхармы. Мифология и агиография</b>	T	1	
	Вопрос №229: Вишвамитра		T	1	
	Вопрос №230: Атри		T	1	
<b>23-27 февраля 2026 года (24 неделя)</b>	Вопрос №219: Сарасвати	<b>Раздел 1. Основы Санатана Дхармы. Мифология и агиография</b>	T	3	<b>Зачет</b>
	Вопрос №220: Лакшми и ее проявления		T	3	
	Вопрос №221: Парвати		T	3	
27 февраля 2026 года	Сдача итогового зачета по теории и практике		П/Т	1/1	<b>Зачет</b>

## 6. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА.

## 6.1. Контрольные мероприятия

№ КМ	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Процедура проведения КМ	Порядок учета итогов КМ в рамках процедуры оценивания	Критерии оценивания
1	Знание теории	Зачет	Онлайн, преподаватель задает вопросы по каждой теме курса	оценка уровня знаний фиксируется по 10-балльной шкале	Зачет сдан, если среднее арифметическое баллов = или > 4 баллов
2	Овладение практикой	Сдача нормативов	Подсчет выполненной практики в Дневнике практики	Автоматически	Каждая практика должна быть выполнена на 100%
3	Оценка самостоятельной работы	Оценка трактата	Трактат проверяется на соответствие утвержденным правилам написания	Выполнение правил написания трактата	Допускаются незначительные отклонения от правил, не нарушающие структуру и содержимое трактата

## 6.2. Матрица соотнесения тем учебного курса и формируемых в них компетенций

Разделы	Темы курса	Компетенции
<b>Раздел 1. Основы Санатана Дхамы</b>	История, мировоззрение и верования в Санатана Дхарме	Знание основ философии и историю индуизма
	Мифология и агиография	Знание основных святых и божеств индуизма
<b>Раздел 2. Виды йоги</b>	Виды йоги	Разбираться в видах йоги, знать основателей, историю формирования, отличия и особенности практики
	Раджа-йога (аштанга-йога)	Знание ступеней раджа-йоги, условий для практики, уровней освоения, перечень упражнений.
<b>Раздел 3. Концентрация и медитация</b>	Концентрация и медитация. Методы праджня-янтры	Знание условий и способы, виды концентрации.
	Медитация на ОМ	Знание основ медитации на санскритский слог ОМ
<b>Раздел 4. Творение Вселенной согласно индуистскому мировоззрению</b>	Ритмы жизни Вселенной и живых существ, время и пространство	Знание ведического летоисчисления, этапов творения вселенной, формирования природных элементов

<b>Раздел 5. Культура индуизма</b>	Культура, уклад жизни и строение общества	Знание культуры, уклада жизни, иерархии в обществе (касты).
	Этика практикующего	Знание этики и дисциплины взаимоотношений.
<b>Раздел 6. Мантра-йога</b>	Общие принципы начитывания мантры.	Знание основ санскрита и техники произношения, правил чтения мантр
<b>Раздел 7. Медитация</b>	О медитации	Владение общей информацией о медитации и ее видах
	Аналитические медитации	Умение аналитически размышлять над различными аспектами жизни
<b>Раздел 8. Бхакти-йога</b>	Бхакти-йога	Понимание направления бхакти-йоги, принципов волонтерства, видов помощи
<b>Раздел 9. Самосовершенствование</b>	Самосовершенствование	Знание основных направлений творческого развития
<b>Раздел 10. Кармические законы</b>	Понятие о карме	Знание о видах кармы согласно философии санкхьи
	Карма-йога	Знание о законе причин-следствий и методах гармонизации неблагоприятных событий
<b>Раздел 11. Работа с сознанием</b>	Основы Праджня-янтры	Понимание механизмов работы сознания и подсознания
	Методы Праджня-янтры	Знание и умение практически применять методы для регулирования процессов мышления
<b>Раздел 12. Работа с энергией</b>	Основы Шакти-янтры	Знание основных техник йоги и дыхательных техник
	Основы Кундалини-йоги	Знание о кундалини-йоге и методах
	Методы Шакти-янтры	Знание и практическое применение техник хатха-йоги (асаны)
<b>Раздел 13. Методы поклонения (упасана)</b>	Методы поклонения	Знание методов поклонения в индуизме
	Сутра и Бхаджан Мандала	Знание последовательности проведения обрядов и значения атрибутов при их использовании

## 7. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ УЧЕБНЫЕ ИЗДАНИЯ.

1. Бонгард-Левин Г.М. Древнеиндийская цивилизация. Философия. Религия. Наука. М.: Правда, 1980. 333 с.
2. Бурмистров С.Л. Брахман и история. Историко-философские концепции современной веданты. СПб: Изд-во СПбГУ, 2007. 186 с
3. Веданта Сутра (пер. с санскрита Д.М. Рагоза). СПб., 1995. 205 с
4. Гусева Н. Р. Индуизм. М.: Наука. 1976. 328 с.
5. Индийская философия и мировая культура. Сборник / отв. ред. Степанянц М. Г. М., 1983. 118 с.
6. Исаева Н. В. Шанкара и индийская философия. М.: Наука, 1991. 200 с.
7. Мюллер М. Шесть систем индийской философии. М.: Искусство. 1995. 448 с.
8. Псеху Р.В. «Ведартхасамгаха» Рамануджи и становление вишиштадвайта-веданты. М.: Изд-во Российского Университета дружбы народов, 2007. 304 с.
9. Радхакришнан С. Индийская философия. Том II. М., 1957. 394 с.
10. Чаттерджи С., Датта Д. Введение в индийскую философию. М., 1955. 376 с.
11. Чаттерджи С., Датта Д. Древняя индийская философия / пер. с англ. М.: Изд-во Иностранной литературы, 1954, 408 с.
12. Чаттопадхьяя Д. История индийской философии. М.: Прогресс, 1966. 328 с.
13. Чаттопадхьяя Д. От санкхьи до веданты. Индийская философия: даршаны, категории, история / пер. с англ. М.: Сфера, 2003. 320 с.
14. Шохин В.К. Школы индийской философии. Период формирования. М.: Восточная литература, 2004. 415 с.
15. Трипурा Рахасья, Древний трактат по философии Веданты, М.: Свет, 2015. 400 с.
16. Йога Васиштха. Практическая философия йоги и Веданты. М.: Амрита-Русь, 2022. 736 с.
17. Гуру-гита (выдержка из «Сканда Пураны»), М.: Ганга, 2018, 134 с.
18. Мокша-Дхарма (выдержка из «Махабхарата. Рамаяна»). М.: Художественная литература, 1974. 606 с.
19. Свами Сватмарама. Хатха Йога Прадипика (перевод и комментарии О. Полотова). Аслан, 1994. 112 с.
20. Гхеранда Самхита, М.: Постум, 2011, 156 стр.

