

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), атма-вичару (медитацию для познания своего «я»), брахма-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 применениями 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, шайва-сиддханта 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, джьотиш, 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>
<p>Способность поддерживать должный уровень физической подготовки, формировать осознанное отношение к здоровому образу жизни</p>	<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	Раздел 1. Основы Санатана Дхамы					
1.1	История, мировоззрение и верования в Санатана Дхарме	18	-	-	18	Зачет
1.2	Мифология и агиография	23	-	-	23	Зачет
	Раздел 2. Виды йоги					

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

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

4. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

4.1. Общее содержание курса

№ п/п	Наименование раздела/темы курса	Содержание
	Раздел 1. Основы Санатана Дхамы	
1.1	История, мировоззрение и верования в Санатана Дхарме	Знакомство с философией, историей индуизма
1.2	Мифология и агиография	Изучение святых и божеств индуизма
	Раздел 2. Виды йоги	
2.1	Виды йоги	Самые популярные виды йоги, их происхождение и характеристики
2.1	Раджа-йога (аштанга-йога)	Ключевые аспекты царской йоги (раджа-йога)
	Раздел 3. Концентрация и медитация	
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
	Раздел 4. Творение Вселенной согласно индуистскому мировоззрению	
4.1	Ритмы жизни Вселенной и живых существ, время и пространство	Распорядок дня, циклы вселенной, первоэлементы, учет временных промежутков согласно индуизму
	Раздел 5. Культура индуизма	
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
	Раздел 6. Мантра-йога	
6.1	Мантра-йога	Введение в мантра-йогу, санскрит как живой звук. Общие принципы начитывания мантр.
	Раздел 7. Медитация	
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 медитаций, а также ее значение в индуизме, типы аналитической медитации

	Раздел 8. Бхакти-йога	
8.1	Бхакти-йога	Направление йоги, связанное с волонтерством, помощью незащищенным слоям населения
	Раздел 9. Самосовершенствование	
9.1	Самосовершенствование	Прикладные аспекты йоги, связанные с развитием творческого потенциала
	Раздел 10. Кармические законы	
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.
	Раздел 11. Работа с сознанием	
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
	Раздел 12. Работа с энергией	
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
	Раздел 13. Методы поклонения (упасана)	
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	История, мировоззрение и верования в Санатана Дхарме	Агиография: Свами Брахмананда	2
		Санатана Дхарма: история возникновения, мировоззрение и распространение религии	1
		История индуизма: протоиндийская религия	1
		История индуизма: ведийская религия	1
		История индуизма: брахманизм	1
		История индуизма: неоиндуизм и настика	1
		Брахма	1
		Вишну	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 Даттатрейи у Анасуи и Атри. Священные тексты, данные Даттатреей человечеству	1
		Даттатрея как аватар. Мистицизм Даттатрейи. Даттатрея в форме различных божеств. Даттатрея как авадхута. Путь Даттатрейи	1
		Даттатрея. Священные места на земле, связанные с Даттатреей	1
		Даттатрейя. Двенадцать качеств облика Даттатрейи	1
		Даттатрея. Форма и атрибуты Даттатрейи	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	Виды йоги	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, святыне традиции	2
		Лайя-йога: определение, ее основные и дополнительные направления	1
		Кундалини-йога: определение, какие йоги входят, цель йоги	1
3	Концентрация и медитация	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
		Тонкая концентрация на слог Ом (сукшма дхарана)	1
4	Творение Вселенной согласно индуистскому мировоззрению	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
		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
5	Культура индуизма	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 «Куларнава-тантре»	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	Мантра-йога	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 мантры. Направление, в котором необходимо садиться. Избегание ошибок и покаяние	1
		Способы произношения мантры. Скорость чтения мантры	1
		Знаки в сновидениях и указания	1

		божеств. Количество повторов. Очищение погрешностей и ошибок. Время, благоприятное для чтения мантры	
7	Медитация	Четыре бесконечных состояния Брахмы как практика	1
		Четыре бесконечных состояния Брахмы в стиле брахма-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 ануттара-тантры.	1
		Медитация четырех бесконечных состояний Брахмы как наше служение	1
		Как стать проводником четырех бесконечных состояний 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
		Божественность и практика четырех бесконечных состояний Брахмы	1
		Как четыре бесконечных состояния Брахмы создают наше будущее?	1
8	Бхакти-йога	Развитие бхавы	1
		Ментальная пуджа (манасик-пуджа)	1
		Бхава в поклонении	1
		Что такое тапас? Три вида тапаса	1
		Самоотдача	1
9	Самосовершенствование	Терпение и настойчивость	1
		Как развивать и применять силу воли	1
		Приспособляемость, Дисциплина индрий, Довольство	1
10	Кармические законы	Преодоление 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	Работа с сознанием	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 осознания	1
		Четыре основы внимательности	1
		Аналитическая медитация на Пустоту «Я» и Пустоту тела	1
		Медитация Махашанти. Базовые крии 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 йога-тантры	1
		Четыре типа сознания	1

		Этернализм и нигилизм – крайние взгляды	1
12	Работа с энергией	Намасте-крийя (прартхана-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	Методы поклонения (упасана)	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
		Вкушение прасада как практика	1
		Очищение 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	Концентрация и медитация	Концентрация на точку: выработка способности удерживать внимание на неподвижном объекте	30
		Грубая концентрация на слог Ом	15
		Тонкая концентрация на слог Ом	15
6	Мантра-йога	Мантра «ОМ»: Изучение методов чтения мантр, практика произношения санскритских слогов	15
7	Медитация	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	Работа с энергией	Освоение последовательности выполнения практики «чандали»	1
13	Методы поклонения (упасана)	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 часов	Форма текущего контроля
1-7 сентября 2025 года (1 неделя)	Вопрос №66: Важность обучения в линии ученической преемственности, знаки наследования	Раздел 5. Культура индуизма. Культура, уклад жизни и строение общества	Т	2	Зачет
	Вопрос №181: Намастекрийя (партхана-мудра)	Раздел 12. Работа с энергией. Методы Шакти-янтры	Т	1	
	Вопрос №194: Нитья-садхана	Раздел 13. Методы поклонения (упасана)	Т	3	
	Вопрос №196: Практика внешнего принятия Прибежища		Т	1	

	Вопрос №207: В чем смысл практики поклонения (упасаны). В чем смысл алтаря и божеств на нем?		Т	3	
	Вопрос №215: Агиография: Свами Брахмананда	Раздел 1. Основы Санатана Дхамы. Мифология и агиография	Т	2	
	Вопрос №166: Грубая концентрация (стхула дхарана) <i>Практика:</i> <i>Концентрация на точку</i>	Раздел 3. Концентрация и медитация. Методы праджня-янтры	П/Т	15/1	
8-14 сентября 2025 года (2 неделя)	Вопрос №1: Санатана Дхарма: история возникновения, мировоззрение и распространение религии	Раздел 1. Основы Санатана Дхармы. История, мировоззрение и верования в Санатана Дхарме	Т	1	Зачет
	Вопрос №2: История индуизма: протоиндийская религия		Т	1	
	Вопрос №3: История индуизма: ведийская религия		Т	1	
	Вопрос №4: История индуизма: брахманизм		Т	1	
	Вопрос №5: История индуизма: неоиндуизм и настика		Т	1	
	Вопрос №52: Четыре закона существования (чатурдхарма)	Раздел 5. Культура индуизма. Культура, уклад жизни и строение общества	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: Брахма	Раздел 1. Основы Санатана Дхамы. Мифология и агиография	Т	1	
	Вопрос №217: Вишну		Т	1	
	Вопрос №218: Шива		Т	1	

	Вопрос №166: Грубая концентрация (стхула дхарана) <i>Практика:</i> <i>Концентрация на точку</i>	Раздел 3. Концентрация и медитация. Методы праджня-янтры	П	15	
14 сентября 2025 года	Сдача зачета по теоретическому материалу		Т	1	Зачет
15-21 сентября 2025 года (3 неделя)	Вопрос №45: Ведическая культура, ее 16 принципов	Раздел 5. Культура индуизма. Культура, уклад жизни и строение общества	Т	1	Зачет
	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 (панча-нитья-карма)		Т	1	
	Вопрос №182: Положение тела при выполнении практик (семичленная поза)	Раздел 12. Работа с энергией. Методы Шакти-янтры	Т	1	
	Вопрос №183: Полное йогогическое дыхание		Т	1	
	Вопрос №209: Перечислите практики, входящие в Сутру. Перечислите визуализации в Сутре <i>Практика:</i> <i>Утренняя сутра</i>	Раздел 13. Методы поклонения (упасана). Сутра и Бхаджан Мандала (упасана)	П/Т	12/1	
22-28 сентября 2025 года (4 неделя)	Вопрос №8: Четыре основных направления Санатана Дхармы	Раздел 1. Основы Санатана Дхармы. История, мировоззрение и верования в	Т	3	Зачет

		Санатана Дхарме			
	Вопрос №72: Шикша-гуру, дикша-гуру, мула-гуру и садхгуру. Шесть типов духовных учителей согласно «Куларнава-тантре»	Раздел 5. Культура индуизма. Культура, уклад жизни и строение общества	T	2	
	Вопрос №93: Что такое ОМ?	Раздел 3. Концентрация и медитация. Медитация на ОМ	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	Раздел 3. Концентрация и медитация. Методы праджня-янтры	П/Т	15/1	
29 сентября - 5 октября 2025 года (5 неделя)	Вопрос №6: Мировоззрение индуизма, семь признаков индуизма	Раздел 1. Основы Санатана Дхармы. История, мировоззрение и верования в Санатана Дхарме	T	4	Зачет
	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 <i>Практика: Бхаджан мандала</i>	Раздел 13. Методы поклонения (упасана). Сутра и Бхаджан Мандала (упасана)	П/Т	12/1	
5 октября 2025 года	Сдача зачета по теоретическому материалу		T	1	Зачет
6-12 октября 2025 года (6 неделя)	Вопрос №49: Основные элементы ашрамной жизни (алтарь и богослужение, этика и распорядок дня)	Раздел 5. Культура индуизма. Культура, уклад жизни и строение общества	T	1	Зачет
	Вопрос №144: Обычные качества ученика	Раздел 11. Работа с сознанием. Основы Праджня-янтры	T	1	
	Вопрос №145: Качества ученика наивысших		T	1	

	способностей				
	Вопрос №201: Философия и метафизика прасада. Общие правила приготовления прасада	Раздел 13. Методы поклонения (упасана)	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: Вкушение прасада как практика		T	1	
	Вопрос №210: Перечислите практики БМ по дням недели. Перечислите визуализации в Бхаджан мандале <i>Практика: Бхаджан мандала</i>	Раздел 13. Методы поклонения (упасана). Сутра и Бхаджан Мандала (упасана)	П	12	
13-19 октября 2025 года (7 неделя)	Вопрос №10: Шесть видов йоги	Раздел 2. Виды йоги	T	1	Зачет
	Вопрос №11: Бхакти-йога: определение, семь составляющих, сагуна-и ниргуна-упасана		T	1	
	Вопрос №96: Развитие бхавы	Раздел 8. Бхакти-йога	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>	Раздел 7. Медитация. О медитации	П/Т	10/1	

	Вопрос №102: Четыре бесконечных состояния Брахмы в стиле брахмачары		T	1	
	Вопрос №103: Четыре бесконечных состояния Брахмы в стиле тантры		T	1	
20-26 октября 2025 года (8 неделя)	Вопрос №56: Поклонение (упасана), дандават, пять видов ягьи, хома, виды пудж и арати	Раздел 5. Культура индуизма. Культура, уклад жизни и строение общества	T	1	Зачет
	Вопрос №57: Соблюдение праздников (утсава)		T	1	
	Вопрос №58: Добродетельная жизнь (Дхарма)		T	1	
	Вопрос №59: Паломничество (тиртх-ятра)		T	1	
	Вопрос №122: Преодоление привязанностей на пути Карма-йоги	Раздел 10. Кармические законы. Карма-йога	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	Раздел 13. Методы поклонения (упасана). Сутра и Бхаджан Мандала (упасана)	П	12	
27 октября -2 ноября 2025 года (9 неделя)	Вопрос №12: Карма-йога: определение, кармический долг и долг садху, выбор энергии для выполнения служения ей	Раздел 2. Виды йоги	T	1	Зачет
	Вопрос №60: Обряды (самскар) до рождения, обряды детства, взрослого и	Раздел 5. Культура индуизма. Культура, уклад жизни и строение общества	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	Раздел 10. Кармические законы. Понятие кармы	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	Раздел 10. Кармические законы. Карма-йога	Т	1	
	Вопрос №129: Карма-йога		Т	1	
2 ноября 2025 года	Сдача зачета по теоретическому материалу		Т	1	Зачет
3-9 ноября 2025 года (10 неделя)	Вопрос №177: Аналитическая медитация: непостоянство мира сансары <i>Практика: Аналитическая медитация: непостоянство мира сансары</i>	Раздел 7. Медитация. Аналитические медитации «Четыре осознанности»	П/Т	4/1	Зачет
	Вопрос №178: Аналитическая медитация: страдания существ в сансаре		П/Т	4/1	

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

	Вопрос №226: Даттатрея. Форма и атрибуты Даттатреи		T	1	
10-16 ноября 2025 года (11 неделя)	Вопрос №17: Восемь стадий раджа-йоги (аштанга-йоги)	Раздел 2. Виды йоги. Раджа-йога (аштанга-йога)	T	1	Зачет
	Вопрос №18: Десять принципов ямы		T	1	
	Вопрос №19: Ахимса: определение ахимсы, ахимса тела, речи и ума, тонкая ахимса		T	1	
	Вопрос №20: Десять принципов ниямы		T	1	
	Вопрос №21: Сущность сантоши, разница между удовлетворенными и неудовлетворенными людьми		T	1	
	Вопрос №22: Самадхи: определение самадхи, два вида самадхи		T	1	
	Вопрос №23: Девять препятствий в йоге согласно риши Патанджали		T	1	
	Вопрос №114: Терпение и настойчивость	Раздел 9. Самосовершенствование	T	1	
	Вопрос №115: Как развивать и применять силу воли		T	1	
	Вопрос №116: Приспособляемость, Дисциплина индрий, Довольство		T	1	
17-23 ноября 2025 года (12 неделя)	Вопрос №24: Концентрация, полнота внимания, медитация, созерцание и интеграция	Раздел 2. Виды йоги. Раджа-йога (аштанга-йога)	T	1	Зачет
	Вопрос №25: Медитация в лайя-йоге, ее цель и метод, приложение усилий и безуильность		T	1	
	Вопрос №26: Что такое концентрация?	Раздел 3. Концентрация и медитация. Методы праджня-янтры	T	1	
	Вопрос №27: Средства, способствующие концентрации		T	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: Грубая концентрация на слог Ом</i>		П	15	
23 ноября 2025 года (13 неделя)	Вопрос №130: Классификация методов	Раздел 11. Работа с сознанием. Методы Праджня-янтры	T	1	Зачет
	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 -, джьоти-, 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)	Раздел 13. Методы поклонения (упасана). Сутра и Бхаджан Мандала (упасана)	T	1	
23 ноября 2025 года	Сдача зачета по теоретическому материалу		T	1	Зачет

1-7 декабря 2025 года (14 неделя)	Вопрос №33: Три взгляда на творение Вселенной	Раздел 4. Творение Вселенной согласно индуистскому мировоззрению. Ритмы жизни Вселенной и живых существ, время и пространство	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 осознания	Раздел 11. Работа с сознанием. Методы праджня-янтры	T	1	
8-14 декабря 2025 года (15 неделя)	Вопрос №41: Трехчастное строение Вселенной: три мира	Раздел 4. Творение Вселенной согласно индуистскому мировоззрению. Ритмы жизни Вселенной и живых существ, время и пространство	T	1	Зачет
	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	Раздел 11. Работа с сознанием. Методы Праджня-янтры	T	1	
	Вопрос №173: Аналитическая медитация на Пустоту «Я» и Пустоту тела		T	1	
	Вопрос №174: Медитация Махашанти.		T	1	

	Базовые крийи 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)	Раздел 1. Основы Санатана Дхармы. Мифология и агиография	T	1	
14 декабря 2025 года	Сдача зачета по теоретическому материалу		T	1	Зачет
15-21 декабря 2025 года (16 неделя)	Вопрос №13: Мантра-йога: цель мантра-йоги, определение мантра-йоги и ее особенности	Раздел 2. Виды йоги	T	1	Зачет
	Вопрос №86: Мантра как имя божества	Раздел 6. Мантра-йога	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»	Раздел 11. Работа с сознанием. Методы Праджня-янтры	Т	1	
	Вопрос №199: Мантра «Ом» <i>Практика:</i> <i>Мантра «ОМ»</i> <i>463 круга на четках</i>	Раздел 13. Методы поклонения (упасана)	П/Т	15/1	
22-28 декабря 2025 года (17 неделя)	Вопрос №15: Джняна-йога: суть философии, святыне традиции	Раздел 2. Виды йоги	Т	2	Зачет
	Вопрос №16: Лайя-йога: определение, ее основные и дополнительные направления		Т	1	
	Вопрос №104: Четыре бесконечных состояния Брахмы в стиле ануттара-тантры.	Раздел 7. Медитация. О медитации	Т	1	
	Вопрос №101: Четыре бесконечных состояния Брахмы как практика. Практика: Медитация Четырёх Бесконечных состояний Брахмы		П	10	
	Вопрос №136: Основа, Путь и Плод	Раздел 11. Работа с сознанием. Основы Праджня-янтры	Т	1	
	Вопрос №137: Три вида передачи Учения		Т	1	
	Вопрос №138: Два пути: постепенный и мгновенный		Т	1	
	Вопрос №139: Пять тел, согласно учению йога-тантры		Т	1	
	Вопрос №140: Четыре типа сознания		Т	1	
	Вопрос №141: Этернализм и нигилизм – крайние взгляды		Т	1	
	Вопрос №142: Шравана, манана, нидидхьясана		Т	1	
11 января 2026 года	Сдача зачета по теоретическому материалу		Т	1	Зачет
12-18 января 2026 года	Вопрос №105: Медитация четырех бесконечных состояний	Раздел 7. Медитация. О медитации	Т	1	Зачет

(18 неделя)	Брахмы как наше служение				
	Вопрос №106: Как стать проводником четырех бесконечных состояния Брахмы?		Т	1	
	Вопрос №107: Как привнести четыре бесконечных состояния Брахмы в жизнь?		Т	1	
	Вопрос №195: Панча-ратна-пранама-мантра	Раздел 13. Методы поклонения (упасана)	Т	1	
	Вопрос №208: Перечислите главных божеств, которым выполняется поклонение и что они олицетворяют	Раздел 13. Методы поклонения (упасана). Сутра и Бхаджан Мандала (упасана)	Т	1	
	Вопрос №209: Перечислите практики, входящие в Сутру. Перечислите визуализации в Сутре <i>Практика: Утренняя сутра</i>		П	12	
	Вопрос №211: Гуру-йога с мантрой Ом: простой и краткий вариант. Визуализация		Т	1	
	Вопрос №212: Восемь стадий визуализации в стиле тантрического поклонения (первые 5)		Т	1	
	Вопрос №213: В чем смысл практики ачаманы. Как она выполняется? Перечислите визуализации при выполнении ачаманы		Т	1	
18 января 2026 года	Сдача технологических нормативов				Зачет
18 января 2026 года	Сдача трактата				Зачет
19-25 января 2026 года (19 неделя)	Вопрос №14: Кундалини-йога: определение, какие йоги входят, цель йоги	Раздел 2. Виды йоги	Т	1	Зачет
	Вопрос №147:	Раздел 12. Работа с	Т	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	Раздел 12. Работа с энергией. Методы Шакти-янтры	T	1	
	Вопрос №192: Випарита-карани-мудра		T	1	
	Вопрос №193: Медитация йони-мудра (чандали-йога) <i>Практика: 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 йоги		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 йоги		T	1	
	Вопрос №157: Рекомендации для сохранения и гармоничной		T	1	

	циркуляции ветра				
	Вопрос №184: Три бандхи (джаландхара, мула, уддияна)	Раздел 12. Работа с энергией. Методы шакти-янтры	T	1	
	Вопрос №185: Анулома-вилома пранаяма		T	1	
	Вопрос №186: Сахита-кумбхака-пранаяма		T	1	
2-8 февраля 2026 года (21 неделя)	Вопрос №158: Засоры в нади и желания	Раздел 12. Работа с энергией. Основы шакти-янтры	T	1	Зачет
	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	Раздел 12. Работа с энергией. Методы шакти-янтры	T	1	
	Вопрос №188: Шанкхпракшалана-крийя		T	1	
	Вопрос №189: Набхо-, ашвини- и ваджроли/сахаджроли-мудры		T	1	
	Вопрос №190: Шат-карма (крийя-комплекс)		T	1	
9-15 февраля 2026 года (22 неделя)	Вопрос №235: Чистота внутренних помыслов	Раздел 5. Культура индуизма. Этика практикующего	T	1	Зачет
	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	Зачет

2025 года					
16-22 февраля 2026 года (23 неделя)	Вопрос №9: Священные писания категории шрути, Веды и их составители	Раздел 1. Основы Санатана Дхармы. История, мировоззрение и верования в Санатана Дхарме	T	1	Зачет
	Вопрос №108: Как утвердиться в четырех бесконечных состояниях Брахмы?	Раздел 7. Медитация. О медитации	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	Раздел 1. Основы Санатана Дхармы. Мифология и агиография	T	1	
	Вопрос №229: Вишвамित्रа		T	1	
	Вопрос №230: Атри		T	1	
23-27 февраля 2026 года (24 неделя)	Вопрос №219: Сарасвати	Раздел 1. Основы Санатана Дхармы. Мифология и агиография	T	3	Зачет
	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	Зачет

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
Раздел 1. Основы Санатана Дхамы	История, мировоззрение и верования в Санатана Дхарме	Знание основ философии и историю индуизма
	Мифология и агиография	Знание основных святых и божеств индуизма
Раздел 2. Виды йоги	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.
Раздел 3. Концентрация и медитация	Концентрация и медитация. Методы праджня-янтры	Знание условий и способы, виды концентрации.
	Медитация на ОМ	Знание основ медитации на санскритский слог ОМ
Раздел 4. Творение Вселенной согласно индуистскому мировоззрению	Ритмы жизни Вселенной и живых существ, время и пространство	Знание ведического летоисчисления, этапов творения вселенной, формирования природных элементов

Раздел 5. Культура индуизма	Культура, уклад жизни и строение общества	Знание культуры, уклада жизни, иерархии в обществе (касты).
	Этика практикующего	Знание этики и дисциплины взаимоотношений.
Раздел 6. Мантра-йога	Общие принципы начитывания мантры.	Знание основ санскрита и техники произношения, правил чтения мантр
Раздел 7. Медитация	О медитации	Владение общей информацией о медитации и ее видах
	Аналитические медитации	Умение аналитически размышлять над различными аспектами жизни
Раздел 8. Бхакти-йога	Бхакти-йога	Понимание направления бхакти-йоги, принципов волонтерства, видов помощи
Раздел 9. Самосовершенствование	Самосовершенствование	Знание основных направлений творческого развития
Раздел 10. Кармические законы	Понятие о карме	Знание о видах кармы согласно философии санкхьи
	Карма-йога	Знание о законе причин-следствий и методах гармонизации неблагоприятных событий
Раздел 11. Работа с сознанием	Основы Праджня-янтры	Понимание механизмов работы сознания и подсознания
	Методы Праджня-янтры	Знание и умение практически применять методы для регулирования процессов мышления
Раздел 12. Работа с энергией	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)
Раздел 13. Методы поклонения (упасана)	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. Псху Р.В. «Ведартхасамгаха» Рамануджи и становление вишишта-адвайта-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. Чаттопадхья Д. История индийской философии. М.: Прогресс, 1966. 328 с.
13. Чаттопадхья 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. Трипура 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.

