

Шивананда Свами - Джапа-йога. Медитация на Ом



СОДЕРЖАНИЕ

[Посвящается](#)

[Глава первая. Философия джапы](#)

[Глава вторая. Величие имени](#)

[Глава третья. Мантры](#)

[Глава четвертая. Садхана](#)

[Глава пятая. Истории джапа-йогов](#)

[Медитация на Ом](#)

[Глава первая. Философия слога Ом](#)

[Глава вторая. Медитация на слог Ом](#)

[Глава третья. Формулы для медитации](#)

[Глава четвертая. Брахмакара вритти](#)

[Глава пятая. Песнопения о мантре Ом](#)

[Глава шестая. Гирлянда слов о мантре Ом](#)

[Глава седьмая. МАНДУКЬЯ-УПАНИШАДА](#)

[Приложения](#)

[Глоссарий](#)

Джапа - йога
Подробное разъяснение мантра-шастры
Перевод с англ.: К. Коваленко

Посвящается

Дэварши Народе, Дхрувг, Прохладе, Вальмики,
Тукараму, Рамдасу, Шри Рамакришне
и всем йогам, осознавшим Бога
посредством Божественного Имени

Глава первая Философия джапы

1. Что такое джапа?

Джага - это повторение любой мантры или имени Бога. В этой кали-юге (железном веке), когда физическое состояние подавляющего большинства людей не удовлетворительно, весьма сложно следовать суровой системе хатха-йоги. Джапа - это легкий путь, ведущий к богопознанию. Махараштрийский святой Тукарам из Део, а также Дхрува, Прахлада, риши Вальмики, Рамакришна Парамахамса - все обрели спасение путем произнесения имени Бога.

Джапа - это важная анга (часть) йоги. В Гите мы читаем: "Яджнянам джапа-яджньоismi" ("Из жертвоприношений Я - жертва джапы"). В кали-югу только лишь практика джапы может дать вечный покой, блаженство и бессмертие. В конце концов джапа приводит к самадхи (единению с Господом). Джапа должна войти в привычку, и ею следует заниматься с саттвичес-кой (чистой), божественной бхавой (душевной настроенностью), чистотой, премой (божественной любовью) и шрад-дхой (верой). Нет йоги более великой, чем джапа-йога. Она может дать вам все ишта-сиддхи (все, что бы вы хотели), бхакти (преданность Богу) и мукти (освобождение).

Джапа - это повторение мантры. Дхьяна - медитация на облик Господа, на Его атрибуты. В этом разница между джапой и дхьяной. Есть медитация (дхьяна) с джапой (джапа-сахита); есть медитация без джапы (джапа-рахита). Вначале вам следует соединять дхьяну с джапой. По мере вашего продвижения джапа отпадает сама; остается лишь медитация. Это - стадия про-двинутости. Потом вы сможете практиковать сосредоточение отдельно - как захотите. Повторение Ом является как сагуна (конкретной), так и ниргуна (абстрактной) медитацией; как проявленным, так и непроявленным Брахманом. Если вы - бхакт Рамы, вы можете поклоняться проявленному Брахману, произнося Ом Рам.

Имя (нама) и объект (рула), обозначенный именем, нераздельны. Мысль и слово -неразделимы. Когда бы вы ни помыслили об имени вашего сына, его фигура встает перед вашим ментальным глазом, и наоборот. Точно так же, когда вы будете совершать джапу Рамы или Кришны,

изображение Рамы или Кришны предстанет пред вашим умом. Таким образом, джапа и дхьяна идут рука об руку. Они неразделимы.

Когда вы творите джапу любой мантры, думайте, что на самом деле вы молитесь вашему Ишта-дэвате (почитаемому Божеству), что ваш Ишта-дэвата действительно слушает вас, что он смотрит на вас милостивыми, благосклонными глазами и что он с распростертыми руками дает вам всю абхая-дану (бесстрашие), чтобы вы обрели желанную свободу (мокшу). Поддерживайте в себе эту бхаву (веру).

Совершайте джапу с чувством. Знайте смысл мантры. Ощущайте присутствие Всевышнего во всем и везде. Приближайтесь к Нему, повторяя мантру. Думайте о Нем как о сияющем в палатах вашего сердца. Он наблюдает за вашим повторением мантры, так как Он является свидетелем вашего ума.

Браться за джапу или нама-смарану (памятование имени Господа) следует очень серьезно и с полной верой. Повторение Его имени есть не что иное, как служение Ему. Думая о Нем или вспоминая Его имя, следует наполнить сердце таким же потоком любви и почтения (преданности), какой естественно возникнет в вашем сердце тогда, когда вы на самом деле увидите Его. Вы должны всецело верить в вечность Имени и полагаться на него.

2. Мантра-йога

Мантра-йога -это точная наука. Мананат траяте ити мантрах -"Мантрой называется манана (постоянное размышление или памятование), которая защищает (спасает от круговорота рождений и смертей)".

Применяется термин ман-тра (защита ума), так как благодаря медитации джива (индивидуальная душа) обретает свободу от греха, небесные наслаждения и полное освобождение; она полностью достигает четырех целей жизни (чатурварга): дхармы (религии, долга), артхи (богатства), камы (наслаждения) и мокши (освобождения). В слове мантра слог ман происходит от первого слога санскритского слова "думать", а тра из трап, что значит "защищать", освобождать из рабства сансары феноменального мира.

Мантра есть божественность. Это божественная сила (дайви-шакти), проявляющаяся в звуковом теле. Мантра и сама является Дэватой. Следует стараться как можно больше проявить свое единство с мантрой божественности. В меру того, насколько это удастся, сила мантры (мантра-шакти) дополнит вашу силу поклонения (садхана-шакти). Как ветер раздувает пламя, так и мантра-шакти укрепляет личную шакти (энергию), а личная шакти соединяется с мантра-шакти, делая ее сильнее.

Своей садхана-шакти мантра пробуждает повторяющего ее от сна (мирского существования). Мантра Дэваты является той буквой или сочетанием букв, которые открывает Божество сознанию того, кто

взывал посредством садхана-шакти. Мантра излучает теджас (энергию). Мантра пробуждает паранормальные силы.

Мантра ускоряет, генерирует созидательную силу. Духовная жизнь требует гармонии во всех частях нашего естества. Все существо должно пребывать в совершенной легкости и сонаст-роенности с божественным.

Тогда только можно осознать духовную истину. Мантра создает гармонию. Мантра обладает силой освобождать космическое и сверхкосмическое сознание. Она приносит садхаке (идущему по пути йоги) озарение, свободу, великий покой, вечное блаженство и бессмертие. Постоянное повторение мантры пробуждает сознание (чит, чайтаныю). Сознание (чайтанья) невидимо присутствует в мантре.

Звук может существовать в четырех основных состояниях: 1) вайхари - "грубый", слышимый звук; 2) мадхьяма - внутреннее, тонкое, эфироподобное состояние, в котором звук не слышен физическому уху; 3) гашьянти - состояние еще более высокое, более внутреннее, более эфироподобное; 4) пара, представляющее собой ишвара-шакти (энергию Всевышнего) и являющееся потенциальным (карана) состоянием звука (оно же - авьякта, недифференцированное). В отличие от вайхари, звук пара не является различным для разных языков. Он - неизменная первичная основа их всех, источник Вселенной.

Повторение мантры может привести к высшей цели, даже если человек не знает значения мантры. В подобном случае это лишь займет немного больше времени. В имени Бога, в мантре присутствует непостижимая сила (ачинтья-шакти). Если вы будете повторять мантру с сосредоточением на ее значении, вы быстро достигнете богосознания.

Повторение мантры стирает с зеркала ума пыль: похоть, гнев, жадность и т. д. Подобно тому как отражательная способность зеркала проявляется, если убран покрывавший его слой пыли, ум, из которого удалена грязь, обретает способность отражать высокую духовную истину. Как мыло очищает ткань от загрязнений, так и мантра является духовным мылом, чистящим ум. Подобно тому как огонь очищает золото от примесей, так и мантра освобождает ум от имеющейся нечистоты. Даже непродолжительное повторение мантры со шраддхой, бхавой и сосредоточением на ее значении при однонаправленности ума разрушает в уме все нечистое. Вам следует произносить имя Бога или какую-либо мантру регулярно каждый день.

Повторение мантры разрушит ваши грехи и принесет бесконечный покой, блаженство, процветание и бессмертие. В этом нет ни малейшего сомнения.

3. Звук и образ

Звуки суть вибрации. Они дают начало определенным формам. Каждый звук порождает в невидимом мире форму, а сочетания звуков создают сложные очертания. В научных учебниках описаны опыты, в которых звуки определенных инструментов оставляют на поддоне с песком отчетливые геометрические фигуры. Так демонстрируется, что

ритмические вибрации дают начало правильным геометрическим формам. Индийские книги по музыке утверждают, что рати и рагини (различные музыкальные лады) обладают определенной формой. Например, мегха-рага - это величественная фигура, сидящая на слоне. Васанта-рага описана как прекрасное юное создание, покрытое цветами. Все это означает, что правильно пропетая рага или рагини вызывает в эфире серию колебаний, создающих определенный образ, который, как утверждается, характеризует ее.

Этот взгляд недавно получил поддержку в экспериментах, проведенных миссис Уотте Хьюз, одаренным автором "Голосовых фигур". Для демонстрации прекрасных научных открытий, сделанных ею в результате многих лет терпеливого труда, она прочитала в студии Лорда Лейтона иллюстрированную лекцию перед избранными слушателями. Миссис Хьюз поет перед простым инструментом - "эйдофоном", состоящим из трубы, приемника и гибкой мембраны. Она утверждает, что каждая нота приобретает определенные и постоянные очертания, и это подтверждается чувствительным и подвижным материалом-посредником. В начале лекции она поместила на гибкую мембрану мелкие семена. Вибрации воздуха, рождаемые производимыми ею нотами, складывали семена в определенные геометрические узоры. Репортер, описывая очертания нот, говорит о них как о замечательных откровениях в геометрии, в перспективе и применении теней: "Звезды, спирали, змеи и абстрактные образы в богатстве пленяющей упорядоченности". Таково было показанное вначале. Однажды, когда миссис Хьюз пела ноту, появилась и исчезла маргаритка.

"Несколько последних недель я старалась, - сказала она, - вернуть ее, и у меня получилось". Теперь она знает ту точную модуляцию определенной ноты, которая представляет собой маргаритку. Чтобы вызвать изображение цветка, требуется странное чередование крещендо и диминуэндо. После того, как зрители с восхищением проследили за последовательностью красивейших маргариток, из студии Лорда Лейтона послышалось: "Как чудесно! Как прекрасно!" За цветами последовали морские чудовища, переплетенные клубки змей, а затем ноты различных деревьев - деревьев с падающими фруктами, деревьев с камнями на переднем плане, деревьев с морем позади. "Надо же! - восклицали зрители. - Прямо как японские пейзажи".

Когда, пребывая во Франции, мадам Финланг спела гимн деве Марии "O Eve Marium", это вызвало образ Марии, держащей на коленях младенца Иисуса. Точно так же гимн Бхайраве (Шиве), пропетый учащимся во Франции бенгальским студентом из Варанаси (Бенареса), проявил Бхайраву верхом на собаке.

Таким образом, повторяемое пение Имени Господа постепенно созидает форму Дэваты (конкретного Божества, которому вы поклоняетесь) и служит фокусом для сосредоточения благотворного воздействия божественной сущности, которое, излучаясь из центра, проникает в поклоняющегося.

Когда входят в состояние медитации, течение внутренних вритти (вибраций) значительно усиливается. Чем глубже вы входите в медитацию, тем более явным становится эффект. Концентрация на высшем посылает вибрационный импульс сквозь макушку головы, и ответ приходит чудным ласковым дождем магнетизма. Нисходящая энергия наполняет тело чудесным свечением, и вы чувствуете, что купаетесь в мягком электричестве.

Вышеприведенные опыты демонстрируют следующие факты:

1. Звук производит формы.
2. Определенные ноты порождают определенные формы.
3. Если вы желаете создать определенную форму, вам следует произвести определенную ноту определенной высоты.

Повторение паньчакшара-мантры Ом намах Шивая вызывает форму Господа Шивы. Повторение Ом намо Нараяная, ашта-кшара-мантры Вишну, вызывает форму Вишну. В мантре наиболее важны вибрации, которые будут произведены нотами. Большое значение придается как высоте (сваре), так и форме (варне) мантры. Варна буквально означает "цвет". В невидимом мире все звуки сопровождаются цветами, и, таким образом, они порождают формы многих оттенков. Точно так же, цвета сопровождаются звуками. Для получения определенной формы необходимо использовать определенную ноту. Различные ноты различной высоты вызывают различные формы. В науке мантр с целью призыва разных богов мы применяем различные мантры. Если вы поклоняетесь Господу Шиве, произносите Ом намах Шивая, но для поклонения Вишну или Шакти вам следует изменить мантру. Что происходит, когда произносится мантра? Многократное произношение мантры производит в уме форму Дэваты - вашего Ишты, того или иного божества, связанного с мантрой. Когда вы непосредственно проявляете ее, эта форма становится центром вашего сознания.

Поэтому говорят, что мантра дэвы (бога) - сам бог. Это может объяснить непонятое утверждение философов мимансы о том, что божества не существуют отдельно от мантр {мантратмако дэвах}. В действительности это означает, что, когда правильно произносится подходящая определенному божеству определенная мантра, возникшие вибрации создают в высших планах особую форму, которая на это время одухотворяется богом.

Глава вторая

Величие имени

1. Мама махима

Как много радости приносит повторение Его имени! Как много сил вливает это в человека! Как удивительно изменяет это человеческую природу! Как возносит это человека к состоянию божественности! Как разрушает это старые грехи, васаны (скрытые желания), санкальпы,

прихоти, привычки, депрессивные состояния, сексуальные импульсы и различные самсары (отпечатки прошлого)!

Как сладостно божественное имя. Какой громадной силой обладает оно! Как быстро преобразует оно асурическую, дьявольскую природу в саттвическую, божественную! Оно ставит нас пред лицом Господа и позволяет осознать единство с Ним, достичь пара бхакти (высшей любви).

Имя Бога, воспеваемое правильно или неправильно, сознательно или бессознательно, внимательно или невнимательно, наверняка даст вам желаемый результат. Величие имени Бога не может быть обосновано доводами и интеллектом. Без сомнения, постичь, осознать его можно только через поклонение, веруй постоянное повторение Его имени. Каждое имя наполнено бесчисленными энергиями (шакти). Сила Имени невыразима словами. Его слава неопишима. Чудотворность имени Бога и шакти, присущие ему, трудно себе вообразить.

Подобно тому, как огню присуще свойство сжигать горючие материалы, так и силе имени Бога свойственно сжигать грехи, самсары, васаны и даровать повторяющему Имя Вечное Блаженство и всеохватывающий покой. Имя Бога обладает способностью с корнем вырывать грехи и посредством бхава-самадхи даровать блаженный союз с Господом.

О Человек! Обрети прибежище в Имени. Нами (называемый именем) и Нама (Имя) неразделимы. Пой Господне имя непрестанно. При каждом вдохе и выдохе вспоминай имя Господне. В этом железном веке нама-смарана или джапа является простейшим быстрейшим, наиболее безопасным и надежным путем достижения Бога и обретения бессмертия и вечной радости. Слава Господу! Слава Его имени!

Одно лишь произнесение имени Бога спасло такого великого грешника, как Аджамилу. Вначале Аджамилу был правоверным брахманом. Но он полюбил девушку низкой касты и совершил множество отвратительных преступлений. Случилось так, что в момент смерти он произнес имя своего сына Нараяны, и тут ему на помощь пришли паршады (спутники) самого Нараяны (Вишну) и Аджамилу был освобожден из этого мира навсегда. Как необычна сила Имени!

Может, вы слышали, что ганика (проститутка) Пингала таинственно преобразилась в святую силой Имени (повторением имени Шри Рама) и как легко она приобрела спасение. В качестве ее гуру оказался попугай, которого она получила как любовный подарок от вора. Этот попугай был обучен произносить Шри Рама, Шри Рама. Пингала не знала ничего о Рама-наме. Она слышала издаваемый попугаем звук Рама-Рама. Он был очень мелодичным и чарующим. Он очень привлекал Пингалу. Ее ум зафиксировался на Рама-наме, произносимой попугаем, и она таинственно вошла в бхава-самадхи (союз с Рамой). Такова сила имени Господа. Жаль, что современные люди, изучившие науку и хвастающие

своими великими мирскими познаниями, не обладают верой в нама-смарану. Это печально.

Услышьте о величии Рама-намы. Вы должны научиться принимать имя Рама с полным поклонением и верой. При ознакомлении с "Рамаяной" Тулсидаса вы узнаете, насколько велика божественная сила этого благословенного имени.

Гандиджи (Махатма Ганди) пишет: "Вы можете спросить меня, почему я говорю о Рама, а не пользуюсь каким-либо из многих других имен Создателя". Действительно, Его имен так много - больше даже, чем листьев на дереве. Я мог бы, например, попросить вас употреблять слово God (Бог). Но какое значение оно имело бы для вас, какие бы вызвало ассоциации? Для того чтобы вы смогли почувствовать что-либо при повторении слова God, я должен был бы немного обучить вас английскому языку. Я должен был бы объяснить вам мысли и ассоциации другого народа.

Но призывая вас повторять имя Рама, я даю вам имя, которому поклонялись бесконечные поколения людей этой земли (Индии), имя, на протяжении многих тысяч лет знакомое даже животным и птицам, даже деревьям и камням Индостана. В Рамаяне описано, как камень на обочине дороги ожил от прикосновения стопы проходящего мимо Рама. Вы должны научиться повторять благословенное имя Рама сладостно и с такой преданностью, чтобы птицы прекращали свое пение, дабы послушать вас, чтобы даже деревья склоняли к вам свои листья, убаюкиваемые божественной мелодией этого имени".

Камал получил от своего отца Кабира строгий нагоняй за то, что он приписал богатому торговцу дважды повторить Рама-наму для излечения от проказы. Камал попросил торговца повторить два раза имя Рама, и все же тот не вылечился. Камал сообщил своему отцу о случившемся. Кабир был сильно раздосадован и сказал Камалу: "Ты опозорил меня, попросив торговца повторить Рама-наму два раза. Повторения Рама-намы единожды вполне достаточно. Теперь сильно побей торговца палкой по голове. Попроси его зайти в Ганг и повторить Рама-наму единожды из глубины его сердца". Камал последовал указаниям отца. Он как следует поколотил торговца по голове. Торговец произнес Рама-наму лишь единожды - с бхавой, из глубины своего сердца. И он полностью исцелился от проказы.

Кабир послал Камала к Тулсидасу. В присутствии Камала Тулсидас написал Рама-наму на листке тулси (священного базилика) и окропил соком пятьдесят прокаженных. Все они исцелились. Камал был ошеломлен. Затем Кабир послал Камала к слепцу Сур Дасу. Сур Дас попросил Камала принести труп, плававший в реке. Труп принесли. Сур Дас единожды произнес Рам (даже не полное имя Рама) на ухо трупу, и тот ожил. Сердце Камала наполнилось благоговением и удивлением. Такова сила имени Бога.

Дорогие друзья! Образованная студенческая молодежь, адвокаты, процессоры, доктора и судьи! Не гордитесь своим фальшивым светским образованием. Повторяйте имя Господа с бхавой и премой из глубины сердца и обретите высшее блаженство, знание, покой и бессмертие сейчас, в этом рождении -нет, прямо в эту секунду!

Кабир говорит: "Если кто-либо произнесет Рама даже во сне, я хотел бы сделать ему для повседневного ношения пару обуви из своей кожи". Кто может описать славу божественного священного имени? Кто может действительно понять величие и великолепие священных имен Бога? Даже Парвати, супруге Господа Шивы, не удалось описать в подходящих выражениях величие и истинное значение имени Бога. Когда кто-либо поет Его имя или слышит его в чьем-то пении, он подсознательно поднимается к возвышенным духовным высотам. Он перестает чувствовать свое тело. Он окунается в радость. Он пьет божественный нектар бессмертия. Он опьяняется божественным. Повторение имени Бога позволяет бхакту ощутить в себе, а также повсюду божественное присутствие, божественную славу, божественное сознание. Как сладостно имя Хари (Вишну, Кришны)! Как могущественно имя Господа! Как много радости, мира и силы Его имя приносит повторяющему его! Воистину благословенны повторяющие имя Бога, ибо они будут свободны от колеса рождений и смертей и приобретут бессмертие!

Пандавы (семья, участвовавшая в событиях, описанных в Бхагавад-гите) из-за своей огромной веры в имя Хари не погибли в огне, хотя лакшагриха (смолистый дом), в котором они жили, сгорел до тла. Благодаря огромной вере в имя Господа страшный лесной пожар не причинил вреда гопалакам (пастухам). Благодаря безграничной вере в имя Рамы Хануман (бхакт Рамы в теле обезьяны) не сгорел, хотя его хвост и был подожжен ракшасами. Прахладу (поклонявшегося Вишну сына демона Хираньякашипу) не опалило пламя, потому что он нашел прибежище в имени Хари. Хотя Сите (супруге Рамы) для проверки ее целомудрия пришлось пройти через испытание огнем, огонь не повредил ей, ибо она прибегла к имени Рамы, как к единственному убежищу. Дворец Вибхишану (брата демона Раваны) не сгорел в пламени, уничтожившем всю Ланку, из-за его огромной веры в имя Шри Рамы. Таково величие имени Господа.

2. Польза джапы

Джапа обуздывает силу влечения мысли к объектам. Она понуждает ум двигаться к Богу, к достижению вечного блаженства. Со временем она приводит к даршане (лицезрению) Бога. Мантра-чайтанья (сознательная суть мантры) спрятана в каждой мантре. Каждый раз, когда садхак не хватает энергичности в его садхане, мантра-шакти (сила мантры) укрепляет садхана-шакти (энергию духовной практики) этого садхаки. Постоянное и продолжительное повторение в течение нескольких месяцев накатывает новую колею в уме и мозге.

Во время джапы все божественные качества тихо перетекают от Господа в ваш ум, так же как масло перетекает из одного сосуда в другой сосуд.

Джапа преобразует природу ума. Она наполняет ум саттвой. Джапа изменяет ментальную субстанцию: от раджаса - к саттве (от страсти - к чистоте). Она успокаивает ум и придает ему силу. Она делает ум обращенным внутрь. Она обуздывает обращенные вовне наклонности ума. Она выкорчевывает всяческие злые мысли и склонности. Она побуждает к решимости и суровости. Со временем она приводит к прямой даршане Бога, Ишта-дэваты (опекающего Божества), к богоосознанию.

Постоянная джапа и поклонение очищают ум, который наполняется добрыми и чистыми мыслями.

Повторение мантры и поклонение укрепляет благие самскары. "Как человек думает, таким он и становится".

Это - психологический закон. Ум человека, лелеющего благие, святые мысли, развивает склонность к хорошим мыслям. Его характер вяжется и трансформируется продолжительными добрыми мыслями. Когда ум мыслит об образе Господа во время джапы и поклонения, Ментальная субстанция действительно принимает форму этого образа. В уме остается отпечаток этого объекта. Это называют самска-рой. Когда такое действие повторяется очень часто, от повторения самскар набирают силу, и это формирует в уме склонность или привычку. Благодаря постоянным размышлениям и медитации мыслящий о божественности превращается в саму божественность. Его бхава (характер) очищается и освящается. Медитирующий и объект медитации, поклоняющийся и объект поклонения, думающий и мысль становятся одним и тем же. Это - самадхи. Это - плод поклонения (упасаны), плод джапы.

Беззвучное повторение имени Бога Хари Ом или Шри Рама является прекрасным укрепляющим средством, помогающим при всех болезнях. Ни под каким предлогом не следует прекращать его даже на день. Оно подобно пище. Это - духовная пища для голодной души. Господь Иисус сказал: "Не хлебом единым будет жив человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих" (Матф. 4:4). Вы можете пить нектар, истекающий во время джапы и медитации, и жить им. Даже простое механическое повторение мантры обладает огромным эффектом. Оно очищает ум. Оно служит стражем врат. Когда бы светские мысли ни посещали ваш ум, оно своим советом приходит вам на помощь. Пусть даже у вас в голове эти мысли, вы можете осуществлять смарану мантры. Даже во время механического повторения часть ума будет занята ею.

Если вы произнесете слово кал или моча в то время, когда ваш друг ест, его может стошнить. Если вы подумаете о гарам пакоде (индийском блюде), у вас начнет выделяться слюна. Шакти присутствует в каждом слове. Если так обстоит дело даже с обычными словами, то как же много силы, или шакти, должно быть в именах Бога -Хари, Рама, Шива или Кришна?. Повторение и размышление о Его имени оказывает на ум огромное воздействие. Это преобразует чипу (умственное вещество),

заменяет старые порочные самскарры в уме, преобразует асурическую (дьявольскую) природу и ставит бхакта пред лицом Бога. В этом нет сомнения. О скептики и "научные" атеисты! Проснитесь! Откройте глаза. Постоянно повторяйте и пойте Его имя.

В нама-смаране нет трудностей и проблем. Она легка, проста и удобна. Вот поэтому ее называют "главой" и "царем" всех садхан (средств богопознания).

При повторении Его имени вам следует из глубины вашего сердца проявить ананья-бхакти (безраздельную преданность Богу). Вам следует изгнать из ума все мирские мысли. Наполните ум мыслями о Боге и только о Нем. Вы должны бороться. Вы должны приложить усилия. Оставайтесь погруженным в Него. Вам следует иметь авьябхичарини-бхакти.

Нехорошо любить 3 месяца Господа Кришну, еще 3 месяца - Раму, 6 месяцев - Шакти, какое-то время - Ханумана, еще сколько-то - Господа Шиву. Въябхичарини-бхакти подразумевает, что, если вы любите Кришну, любите единственно его до конца. Подобно тому, как вы видите одно дерево в спинке стула, в столе, скамейке, палке, шкафу и т. д., воспринимайте Антаратман (внутреннее "Я"), авьякту (скрытого) единственного Кришну в цветке, дереве, плодах, стакане и во всех объектах. Это -ананья-бхакти. Это - пара-бхакти (высшее бхакти).

Подобно тому, как имя вашего сына вызывает у вас воспоминание о всех его качествах, имя Бога должно вызывать у вас воспоминания о Его качествах: всеприсутствии, всезнании и т.д.

При повторении мантры пребывайте в саттвической бхаве или шуддха-бхаве (в правильном ментальном настрое, саттви-ческом ощущении). Бхава приходит постепенно во время процесса очищения. Даже простое механическое повторение оказывает очень большое воздействие. Вибрация в уме, вызванная повторением, очищает читгу (вещество ума), приносит читта-шудхи (очищение сознания).

Начинающему следует иметь джапа-малу (четки). Позднее он может обратиться к манасика-джапе (повторению в уме). Если человек повторяет мантру 6 часов ежедневно, его сердце быстро очистится. Он ощутит чистоту. Вам следует иметь великую веру в вашу гуру-мантру и хранить ее в тайне.

Чем короче используемая вами мантра, тем больше будет ваша сила сосредоточения. Из всех мантр лучшая - это Рама-нама. К тому же ее легко повторять.

II

Джапа очищает сердце.

Джапа успокаивает ум.

Джапа разрушает шадрипу (слабость).

Джапа разрушает рождение и смерть.
Джапа сжигает грехи.
Джапа выжигает самскары.
Джапа уничтожает привязанность.
Джапа приносит вайрагью (отрешенность от мира).
Джапа искореняет все желания.
Джапа делает человека бесстрашным.
Джапа убирает заблуждение.
Джапа дает высший покой.
Джапа развивает премудрость.
Джапа соединяет бхакта с Господом.
Джапа дает здоровье, богатство, силу и долгую жизнь.
Джапа приносит богопознание.
Джапа дарит вечное блаженство.
Джапа пробуждает кундалини.

III

Джапа является приятной, освежающей и ободряющей духовной ванной.
Она чудесно оmyвает тонкое тело (линга-шариру, астральное тело).
Джапа - удивительный божественный очиститель ума. Она очищает его от многих видов загрязнений.
Если вы не способны вызвать в уме образ вашего Ишта-дэваты,
Если вы не способны закрепить ум на опекающем вас Божестве,
Вы можете попытаться слушать звук повторяемой вами мантры
Или по порядку думать о буквах, составляющих мантру. Это остановит блуждание ума.

IV

В любой момент смерть может прийти к вам.
Не в еде и питье смысл этой жизни.
Очень трудно получить человеческое рождение.
О друг, проснись, твори джапу Хари Ом ИЛИ Шри Рама.
Нет в этом железном веке целителя лучше,
Чем джапа божественной мантры.
Джапа не подпускает Господа Яму (бога смерти).
Джапа разрушает пять несчастий и три тапаса (три вида боли).
Подобно тому, как огонь сжигает хлопок,
Так джапа сжигает всю карму.
Подобно тому, как Ганг очищает грязную ткань,
Так джапа чистит загрязненный ум.
Пылко стремящийся увидеть Бога
Всегда встает в час брахмамухурты (до восхода).
Скрестив в падмасане (позе лотоса) ноги,
Со бхавой и премой перебирает он четки,
Беззвучную джапу творит он порой,
А иногда он шепчет или напевает,
Так, что не слышно и близкому соседу.
Порой, когда ум блуждает, творит он джапу громко.
Ануштхану он совершает на берегах Ганга,

Живет на молоке и фруктах, постится,
Исполняет пурасчарану из сотен тысяч джап,
Обретает покой ума и божественный опыт.
Хавану (жертву огню) творит он по окончании пурасчараны,
Брахманов, садху и бедных он кормит,
Ублажая этим Господа и получая Его милосердие,
И достигает блаженства, совершенства и бессмертия!
Огонь джапы наделяет его лицо божественным величием.
И джапа-йог сияет величественнее солнца.
Одной лишь джапой обретает он все сиддхи (совершенства) и риддхи (благополучие),
Даже Ади-Шеша (тысячеглавый змей, на котором покоится Вишну)
Не в силах описать его величие и славу.

Глава третья Мантры

Пранава (Омкара, слог Ом)

ОМ (Аум) - это всё. Ом - это имя, символ Бога, Ишвары, Брахмана. Ом - это ваше истинное имя. Слог Ом покрывает весь опыт, который человек обретает в трех состояниях сознания. Слово Ом поддерживает все проявленные миры. Из слога Ом проявилась эта воспринимаемая чувствами Вселенная. Мир существует в слоге Ом и исчезает в этом звуке. А представляет физический план, у - ментальный и астральный планы, мир разумных духов, все небеса, ам - состояние глубокого сна и всё, что неизвестно бодрствующему сознанию, все, что недоступно интеллекту. Ом представляет всё. Ом - это основа вашей жизни, мысли и разума. Ом - это всё. Все слова, обозначающие объекты, сходятся в слове Ом. Таким образом, весь мир вышел из звука Ом, пребывает в нем и в нем же исчезает. Приступая к медитации, громко произнесите Ом три, шесть или двенадцать раз. Это выгонит из ума все мирские мысли и уберет викшепу (метания ума). Дальше повторяйте Ом в уме.

Джапа мантры Ом (Пранава-джапа) оказывает потрясающее воздействие на ум. Метод повторения священного слога Ом всегда привлекал внимание всех европейцев, имеющих дело с Востоком. Вибрации этого слова так сильны, что, переусердствовав, можно обрушить даже большое здание. В это, конечно, трудно поверить, не убедившись на практике, но, однажды испытав это, легко понять, что вышеприведенное утверждение - чистая правда. Я на себе ощутил силу вибраций и могу всецело поверить, что возможен упомянутый эффект. Произнесенная по буквам, эта мантра окажет на ученика определенное воздействие, но если ее произнести правильным способом, она пробуждает и изменяет каждый атом в физическом теле, порождает новые вибрации и состояния, пробуждает в теле духовную силу.

Хари нама

У каждой мантры есть шесть составляющих:

Есть риши (мудрец), который первым обрел самоосознание посредством этой мантры и который дал эту мантру другим. Он - пророк этой мантры. Мудрец Вишвамित्रа - это риши гаятри-мантры. Мантра написана определенным стихотворным размером. Существует особый Дэвата, божество-покровитель мантры.

У нее есть биджа (семя). Оно придает мантре особую силу. Это - суть мантры. Каждая мантра имеет шакти.

И наконец, она имеет килаку (колышек, клин). Он запирает мантра-чайтанью, скрытую в мантре. Когда продолжительное постоянное повторение имени устраняет пробку, скрытая чай-танья высвобождается. Бхакт удостоивается лицезрения Ишта-дэваты.

Мананат траяте ити мантрах - "Мананой (постоянным размышлением, памятованием), которой защищаются или освобождаются, является мантра". Именно мантра приводит к постижению личного Ишта-дэваты. С практической точки зрения Ишта-дэвата и мантра являются одним и тем же.

Просто лишь вспомнив Имя, можно уничтожить все грехи, накопленные за много рождений.

Харер-нама харер-нама харер-намайва кевелам /кому настьева настьева настьева гатир аньятха. В этой кали-юге есть лишь имя Хари, Хари, Хари. В этой кали-юге нет других способов, нет другого пути и никакого другого метода спасения. Даже грехи величайших из грешников сводятся на нет произношением имени Хари (имени Бога). Мало того, делая это, мы получаем вечную безопасность, самоосознание и вечное счастье. Настолько важна Хари-нама.

Рама на сакахин нама гун гай -Даже Рама, сам Бог, не может описать величие намы. Что же говорить о нас? Особенно мантра нужна в нашу эпоху. Потому что в этой кали-юге (железном веке): Кали юга кевала нама адхара - "Единственная опора в железном веке (кали-юге) - имя Бога". Нет других способов приобретения вечного счастья и покоя, которые были бы проще и легче, чем этот.

Рама нама манидапи дхару джиха дехари двар
Тулси бхишар бахер хун джо нахаши уджияр.

Положи этот драгоценный камень, свет Рама-намы (имени Рамы) на пороге твоей двери, языка, если ты хочешь осветить себя (свое "я") как внутри, так и снаружи.

Улта нама джапат джага джана,
Валмики бхайе брахма самана.

Всему миру известно, что даже произнося Имя в его противоположной форме, произнося Мара-Мара вместо Рама-Рама, великий святой Валмики стал самым Брахманом.

Если улта-нама приносит такой эффект, что же говорить о величии правильно произнесенного Имени!

Гапхил ту хай гхадьял ях дета хай манади

Гардунен гхади умар ки аур гхатади.

О беззаботный! Снова и снова напоминает тебе колокол. Время привело тебя к границе твоей жизни. А поэтому:

Рама намаки лут хай, лут саке то лут,

Анта кал пачхатаега джаб прана джаенге чут.

Следует взять себе в избытке имя Шри Рамы. В противном случае в последний миг жизни, когда приблизится смерть и прана (жизнь) прекратит пребывание в теле, останется лишь скорбеть по нему и призывать его.

Рама нама арадхбо тулси бритха на джай,

Ларикай ко паири бо аге хата сахай;

Тулси апне рам ко ридж бхаджо я кхидж,

Улта сиддха джамихайн кхет паре те бидж.

Знаменитый поэт Госвами Тулсидасджи говорит "Как обучение плаванию в детстве когда-нибудь очень пригодится в будущем, так и прославление имени Рамы никогда не проходит бесследно". Он говорит, что, если вы поминаете имя в хорошем или дурном настроении, оно наверняка произведет положительный эффект, так же как семена в поле, брошенные правильно или неправильно, дают полезные всходы.

Те, кто не верят в это, могут попробовать делать так ради эксперимента, проверки, а затем поступить так, как, по их мнению, будет правильно. Вовсе не мудро тратить время на споры и пустые обсуждения. Жизнь коротка. Время убегает. Тело постоянно разлагается. Совершая джапу или нама-смарану, вы ничего не теряете, а только приобретаете.

Калисантарана-упанишада

В конце двапара-юги риши Нарада подошел к Бrame, Создателю, и спросил: "О Господь! Как, странствуя по этому миру, смогу я перейти через век кали?" Брама ответил: "Внимай потаенному, тому, что шрути держат в тайне, используя что можно пересечь сансару в кали-юге. Пагубное влияние кали можно преодолеть просто лишь произнеся имя Господа Нараяны". Снова спросил Нарада: "Могу ли я узнать имя, Господь?" Брама ответил:

Харе рама харе рама, рама рама харе харе,

Харе Кришна харе Кришна, Кришна Кришна харе харе.

Эти 16 имен несомненно разрушают пагубные эффекты кали. Они убирают аварану (пелену невежества) дживы, окруженную шестнадцатью калами (лучами). Тогда, подобно солнцу, что сияет в

полную силу, когда облака разогнаны, единый Парабрахман сияет в полном великолепии".

Нарада спросил: "О Господь! Могу ли я узнать правила, которые следует соблюдать при повторении мантр?" Брама ответил: "Нет никаких правил. Кто бы, в чистом или нечистом состоянии, ни произнес их, тот всегда достигает салокьи (пребывания в мире Брахмана), самипьи (близости к Брахману), сарупьи (такой же формы, что у Брахмана) или саюджьи (растворения в Брахмане)".

Тот, кто произнес три с половиной кроры (35 миллионов) раз эту мантру, состоящую из 16 имен, избавляется даже от греха убийства брахмана. Он очищается от греха хищений золота. Он очищается от греха сожительства с женщиной низкой касты. Он очищается от греха несправедливых поступков по отношению к питри (предкам), давам и людям. Оставив все дхармы, он сразу же освобождается от всех грехов. Он одновременно освобождается от всех привязанностей и обретает мукти.

Это - Калисантарана-упанишада из кришна (черной) Яджур-веды. В Бенгалии эту мантру повторяет множество людей. Это любимая мантра бенгальских вишнуитов.

Джапа вадкана (правила джапы)

Джапа - это повторение любой мантры или имени Бога с бхавой и чувством. Джапа убирает нечистоту ума, разрушает грехи и ставит бхакта пред лицо Господа.

Каждое имя полно бесчисленных сил. Подобно тому как огонь имеет природное свойство сжигать предметы, так же и имя Бога обладает силой сжигать грехи и желания. Слаще всех сладостей, полезнее всех благих вещей, чище всего чистого - таково имя Бога.

Имя Бога-это лодка, чтобы переплыть сансару. Это оружие для победы над умом.

Повторение мантры вновь и вновь генерирует большую духовную силу, придает поступательный импульс и усиливает духовные самскары.

Повторение мантры порождает вибрации. Вибрации создают определенные формы. Повторение Ом намах Живая проявляет форму Господа Шивы в уме; повторение Ом намо Нараяна проявляет форму Господа Хари.

Величие имени Бога не может быть установлено доводами и интеллектом. Без сомнения, его можно пережить, постичь только путем преданности, веры и постоянного повторения.

Есть три вида джапы: манасика-джапа (джапа в уме), упам-су-джапа (бормотание) и вайкхари-джапа (громкая, слышимая).

Повторение джапы в уме (манасика-джапа) сильнее громкой джапы.

Встаньте в 4 утра и два часа совершайте джапу. Брахмамухур-та наиболее благоприятное время для джапы и медитации.

Если вы не можете омыть все тело, омойте ладони, ступни, лицо и тело, а затем садитесь для джапы.

Садитесь лицом на север или восток. Это усилит воздействие джапы.

Сидите на траве куша, или на оленьей шкуре, или на коврике. Покройте их куском ткани. Это сохраняет телесное электричество.

Перед тем как приступить к джапе, прочитайте молитвы.

Примите устойчивое положение. У вас должна быть асана-джая (победа над асаной). Нужно, чтобы вы могли сидеть в падма-, сиддха- или сукха-асане по три часа подряд.

Повторяя мантру, чувствуйте, что Господь пребывает в вашем сердце, что саттва (чистота) течет от Господа в ваш ум, что мантра очищает ваше сердце, разрушает желания, вожделения и дурные мысли.

Не совершайте джапу торопливо, подобно наемному работнику, который торопливо пытается закончить свою работу. Творите ее медленно, с бхавой, однонаправленностью ума и безраздельной преданностью.

Произносите мантру отчетливо и без ошибок. Не повторяйте ее слишком быстро или слишком медленно.

Не перебирайте четки с помощью указательного пальца. Пользуйтесь большим, средним и безымянным пальцами. Не переходите через Меру (разделительную бусину): дойдя до конца четок, переверните их и перебирайте в обратную сторону. Покройте вашу руку полотенцем.

Во время джапы пребывайте в бодром сознании. Будьте настороже. Если сон пытается побороть вас, встаньте и творите джапу стоя.

Примите решение не уходить, пока не закончили повторять определенное минимальное количество мал (числа всех бусин на четках).

Мала -это кнут, используемый, чтобы направить ум к Богу. Иногда творите джапу без малы. Руководствуйтесь часами.

Наряду с джапой занимайтесь медитацией. Это -джапа-са-хита-дхьяна. Постепенно джапа отпадет и останется одна лишь медитация (джапа-рахита-дхьяна).

Повторяйте джапу четыре раза в день: рано утром, в полдень, вечером и ночью.

Поклоняющийся Господу Вишну должен повторять Ом намо Нараяная; поклоняющийся Господу Шиве - Ом номах Шивая; поклоняющийся Господу Кришне - Ом намо Бхагавате Васу-дэвая; а преданный Господа

Рама - Ом Шри Рама я намах или Ом Шри Рама джая Рама джая джая Рама; поклоняющийся Дэви (Дурге) - гаятри-мантру или Дурга-мантру.

Предпочтительно придерживаться одной мантры. Видьте Господа Кришну в Рама, Шиве, Дурге, Гаятри и во всех.

В джапа-садхане чрезвычайно важна регулярность. Садитесь на то же место, в то же время.

Пурасчарана - это повторение мантры способом акшара-лакша, т. е. столько лакш (сотен тысяч) раз, сколько букв содержит мантра.

Джапа должна войти в привычку. Даже во сне вам следует творить джапу.

Джапа-йога - это простейший, быстрейший, безопаснейший, наиболее надежный и дешевый путь достижения бого-осознания. Слава Господу! Слава, слава Его имени!

О человек! Найди прибежище в Имени. Нама и Нами - неразделимы.

१. ॐ श्री महागणपतये नमः	१५. श्रीलक्ष्मि ॥ रामे नमः ॥ रामे नमः ॥
२. ॐ नमः शिवाय	१६. ॐ श्रीरामः शरणं मम
३. ॐ नमो नारायणाय	१७. ॐ श्रीकृष्णः शरणं मम
४. ह्रीः ॐ	२०. ॐ श्री श्रीलक्ष्मिः शरणं मम
५. ह्रीः ॐ नमः	२१. ॐ श्रीरामचन्द्रपरमेश्वर शरणं प्रपद्ये
६. हों राम हों राम राम राम हों हों	२२. ॐ श्रीमन्नारायणचरणौ शरणं प्रपद्ये
हों कृष्ण हों कृष्ण कृष्ण कृष्ण हों हों	२३. सकृदेव जपन्तं जपन्मोक्षं च याचते । अथवा सर्वभूतेभ्यो दद्यात्प्रेमं तदा ॥
७. ॐ नमो भगवते वासुदेवाय	२४. ॐ श्रीहनुमते नमः
८. ॐ श्री कृष्णाय श्रीविष्णवे श्रीवैष्णवस्तुतः नमः	२५. ॐ श्रीसरस्वत्यै नमः
९. श्री कृष्णाय नमः	२६. ॐ श्रीकालिकायै नमः
१०. श्री राम राम राम राम राम राम	२७. ॐ श्रीदुर्गायै नमः
११. ॐ श्री रामाय नमः	२८. ॐ श्रीमहालक्ष्म्यै नमः
१२. ॐ श्री श्रीगणेशाय नमः	२९. ॐ श्रीशारंगभगवाय नमः
१३. ॐ श्रीराम राम रामेति हरे हरे कौतुके वसन्ततः शुक्लं राम नमः प्रपद्ये ॥	३०. ॐ श्रीगुरुदेवे नमः
१४. अथवा नमो नारायणाय नमः लोकाधिपतये श्रीराम दूधे दूधे नमः ॥	३१. ॐ श्रीमन्नारायणाय नमः
१५. अथवा नमो नारायणाय नमः दिव्यं वसन्ततः नमः ॥	३२. ॐ श्रीगुरुदेवे नमः
१६. रामाय नमः रामाय नमः रामाय नमः श्रीरामाय नमः ॥	३३. ॐ अहं ब्रह्मास्मि
	३४. ॐ राममहि
	३५. ॐ जम्बकं वज्रमहे सुतानि सुहृद्वर्यम् । उत्तमसिन्धु बन्धुसमूहोऽसौ मया ॥

Транскрипция

Номерпп Мантра Дэвата.

- 1 Ом Шри Маха-ганапатайе намах Господь Ганапати
- Ом намах Шивая (паньчакшара -мантра) Господь Шива
3. Ом намо Нараяная (аштакшара-мантра) Господь Хари
4. Хари Ом Господь Хари
5. Хари Ом тат сат Господь Хари
6. Харе Рама Харе Рама, Рама Рама Харе Харе, Маха-мантра Харе Кришна
Харе Кришна, Кришна Кришна Харе Харе
7. Ом намо Бхагавате Васудэвая Господь Кришна
8. Ом Шри Кришна Говиндая Господь Гопиджанаваллабхая намах
Кришна
9. Ом Шри Кришна намах Господь Кришна
10. Ом Шри Рама, джая Рама, джая джая Рама Господь Рама

11. Ом Шри Рамая намах Господь Рама
12. Ом Шри Сита-рамачандрабхьям намах Господь Рама
13. Ом Шри Рама Рама Рамети, Раме Раме Господь Рама
Манораме, сахасранама таттульям Рама нама варанане
14. Ападамапахарттарам датарам сарвасампадам Господь Рама
локабхирамам Шри Рамам бхуйо бхуйо намамьяхам
15. Артанамартихантарам бхитанам Господь Рама бхитинашанам;
двишатам каладандам там
Рамачандрам намамьяхам
16. Рамая Рамабхадрая Рамачандрая ведхасе Господь Рама Рагхунадхая
натхая Ситаях патайе намах
17. Сита Рам; Радхе Шьям; Радхе Кришна Джугал-мантра
18. Ом Шри Рамах шаранам мама Шаранагати-мантра
19. Ом Шри Кришнах шаранам мама Шаранагатн-мантра
20. Ом Шри Сита-Ра мах шаранам мама Шаранагати-мантра
21. Ом Шри Рамачандра-чаранау шаранам Шаранагати-прападье -
мантра
22. Ом Шриман Нараяна-чаранау шаранам Шаранагати-прападье мантра
23. Сакридэва прапанная тавасмити ча ячате; Шаранагати-абхаям
сарвабхутебхьо дадамьетад вратам мама мантра
24. Ом Шри Ханумане намах Шри Хануман
25. Ом Шри Сарасватьяй намах Шри Сарасвати
26. Ом Шри Каликайяй намах Шри Кали
27. Ом Шри Дургаяй намах Шри Дэви
28. Ом Шри Маха-лакшмьяй намах Шри Лакшми
29. Ом Шри Шараванабхавая намах Господь Субрахманья (Карттикея)
30. Ом Шри Трипура-сундарьяй намах Трипура Сундари
31. Ом Шри Бала-Парамешварьяй намах Шарада
(Сарасвати)
32. Ом со'хам Ведантическая формула
33. Ом ахам брахма'сми Ведантическая формула
34. Ом Тат твам аси Ведантическая формула
35. Ом трьямбакам яджамахе сугандхим Маха-мрить-пуштивардханам,
урварукам ива юнджая бандханан-мритьормукшия ма'мритат

Гаятри (мантры из 24 слогов) различных Дэват

<p>Гаятри-мантра I</p> <p>1. ओ३म् ए॒का॒न्ता॒य वि॒द्यो वा॒क्रत॒ुन्दा॒य धी॒महि । ततो॒ द॒न्ति॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p> <p>Гаятри-мантра II</p> <p>2. ओ३म् त॒त॒पु॒रु॒षा॒य वि॒द्यो वा॒क्रत॒ुन्दा॒य धी॒महि । ततो॒ द॒न्ति॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p> <p>Б्रह्मा-мантра I</p> <p>3. ओ३म् वे॒द॒ा॒न्ते वि॒द्यो हि॒र॒ण्य॒गर्भ॒य धी॒महि । ततो॒ ब्॒र॒ह्म॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p> <p>Б्रह्मा-мантра II</p> <p>4. ओ३म् च॒तु॒र्मु॒खा॒य वि॒द्यो वा॒क्रत॒ुन्दा॒य धी॒महि । ततो॒ ब्॒र॒ह्म॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p> <p>Виष्णु-мантра</p> <p>5. ओ३म् न॒रा॒य॒ण॒ाय वि॒द्यो वा॒सु॒दे॒वा॒य धी॒महि । ततो॒ वि॒ष्णु॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p> <p>Нрисिमха-мантра I</p> <p>6. ओ३म् व॒ज्र॒र॒ण॒ा॒य वि॒द्यो त॒िक्ष॒णा॒द॒म॒श्र॒त्र॒ाय धी॒महि । ततो॒ न॒रि॒म॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p> <p>Нрисिमха-мантра II</p> <p>7. ओ३म् न॒रि॒म॒श्र॒य वि॒द्यो व॒ज्र॒र॒ण॒ाय धी॒महि । ततो॒ न॒रि॒म॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p> <p>Гарुडा-мантра</p> <p>8. ओ३म् इ॒न्द्र॒व॒ज्र॒ाय वि॒द्यो सु॒व॒र॒ण॒ा॒य धी॒महि । ततो॒ ग॒रु॒ड॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p>	<p>Рुद्र-мантра I</p> <p>9. ओ३म् रु॒द्र॒व॒ज्र॒ाय वि॒द्यो वा॒सु॒दे॒वा॒य धी॒महि । ततो॒ रु॒द्र॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p> <p>Рुद्र-мантра II</p> <p>10. ओ३म् रु॒द्र॒व॒ज्र॒ाय वि॒द्यो वा॒क्रत॒ुन्दा॒य धी॒महि । ततो॒ रु॒द्र॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p> <p>शिव-мантра-सप्तमः</p> <p>11. ओ३म् श॒ङ्ख॒व॒ज्र॒ाय वि॒द्यो व॒रि॒दे॒व॒ाय धी॒महि । ततो॒ श॒ङ्ख॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p> <p>शिव-मान्त्रा-सप्तमः I</p> <p>12. ओ३म् रु॒द्र॒व॒ज्र॒ाय वि॒द्यो वा॒सु॒दे॒वा॒य धी॒महि । ततो॒ रु॒द्र॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p> <p>शिव-मान्त्रा-सप्तमः II</p> <p>13. ओ३म् रु॒द्र॒व॒ज्र॒ाय वि॒द्यो वा॒सु॒दे॒वा॒य धी॒महि । ततो॒ रु॒द्र॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p> <p>सूर्य-मान्त्रा-सप्तमः I</p> <p>14. ओ३म् स॒व॒र॒ण॒ाय वि॒द्यो वा॒सु॒दे॒वा॒य धी॒महि । ततो॒ स॒व॒र॒ण॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p> <p>सूर्य-मान्त्रा-सप्तमः II</p> <p>15. ओ३म् स॒व॒र॒ण॒ाय वि॒द्यो वा॒सु॒दे॒वा॒य धी॒महि । ततो॒ स॒व॒र॒ण॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p> <p>सूर्य-मान्त्रा-सप्तमः III</p> <p>16. ओ३म् स॒व॒र॒ण॒ाय वि॒द्यो वा॒सु॒दे॒वा॒य धी॒महि । ततो॒ स॒व॒र॒ण॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p>	<p>सूर्य-मान्त्रा-सप्तमः I</p> <p>17. ओ३म् स॒व॒र॒ण॒ाय वि॒द्यो वा॒सु॒दे॒वा॒य धी॒महि । ततो॒ स॒व॒र॒ण॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p> <p>सूर्य-मान्त्रा-सप्तमः II</p> <p>18. ओ३म् स॒व॒र॒ण॒ाय वि॒द्यो वा॒सु॒दे॒वा॒य धी॒महि । ततो॒ स॒व॒र॒ण॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p> <p>सूर्य-मान्त्रा-सप्तमः III</p> <p>19. ओ३म् स॒व॒र॒ण॒ाय वि॒द्यो वा॒सु॒दे॒वा॒य धी॒महि । ततो॒ स॒व॒र॒ण॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p> <p>सूर्य-मान्त्रा-सप्तमः IV</p> <p>20. ओ३म् स॒व॒र॒ण॒ाय वि॒द्यो वा॒सु॒दे॒वा॒य धी॒महि । ततो॒ स॒व॒र॒ण॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p> <p>सूर्य-मान्त्रा-सप्तमः V</p> <p>21. ओ३म् स॒व॒र॒ण॒ाय वि॒द्यो वा॒सु॒दे॒वा॒य धी॒महि । ततो॒ स॒व॒र॒ण॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p> <p>सूर्य-मान्त्रा-सप्तमः VI</p> <p>22. ओ३म् स॒व॒र॒ण॒ाय वि॒द्यो वा॒सु॒दे॒वा॒य धी॒महि । ततो॒ स॒व॒र॒ण॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p> <p>सूर्य-मान्त्रा-सप्तमः VII</p> <p>23. ओ३म् स॒व॒र॒ण॒ाय वि॒द्यो वा॒सु॒दे॒वा॒य धी॒महि । ततो॒ स॒व॒र॒ण॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p>	<p>गुरु-मान्त्रा</p> <p>25. ओ३म् ग॒रु॒ड॒व॒ज्र॒ाय वि॒द्यो वा॒सु॒दे॒वा॒य धी॒महि । ततो॒ ग॒रु॒ड॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p> <p>क्षमा-मान्त्रा I</p> <p>26. ओ३म् क्ष॒मा॒य वि॒द्यो । प॒र॒म॒ह॒न्स॒य धी॒महि । ततो॒ क्ष॒मा॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p> <p>क्षमा-मान्त्रा II</p> <p>27. ओ३म् प॒र॒म॒ह॒न्स॒य वि॒द्यो । प॒र॒म॒ह॒न्स॒य धी॒महि । ततो॒ क्ष॒मा॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p> <p>क्षमा-मान्त्रा-सप्तमः</p> <p>28. ओ३म् वा॒सु॒दे॒वा॒य वि॒द्यो इ॒ण्डी॒श॒व॒य धी॒महि । ततो॒ क्ष॒मा॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p> <p>तुष्टि-मान्त्रा (ब्रह्मा)-मान्त्रा</p> <p>29. ओ३म् वा॒सु॒दे॒वा॒य वि॒द्यो प॒र॒म॒ह॒न्स॒य धी॒महि । ततो॒ ब्॒र॒ह्म॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p> <p>सर्वभूत-मान्त्रा</p> <p>30. ओ३म् वा॒सु॒दे॒वा॒य वि॒द्यो वा॒सु॒दे॒वा॒य धी॒महि । ततो॒ दे॒वी॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p> <p>लक्ष्मी-मान्त्रा</p> <p>31. ओ३म् मा॒त॒रे॒य॒य वि॒द्यो वि॒ष्णु॒व॒ज्र॒ाय धी॒महि । ततो॒ ल॒क्ष्मी॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p> <p>शिव-मान्त्रा</p> <p>32. ओ३म् वा॒सु॒दे॒वा॒य वि॒द्यो वि॒ष्णु॒व॒ज्र॒ाय धी॒महि । ततो॒ श॒क्ति॒ प्र॒चोद॒या॒म् ॥</p>
--	--	--	---

Транскрипция

1. Ом Экадантая видмахе Вакратундая дхимахи, тано Данти прачодаят
2. Ом Татпурушая видмахе Вакратундая дхимахи, тано Данти прачодаят
3. Ом Ведатмане видмахе Хираньягарбхая дхимахи, тано Брахма прачодаят
4. Ом Чатурмукая видмахе Камандалудхарая дхимахи, танно Брахма прачодаят
5. Ом Нараяная видмахе Васудэвая дхимахи, танно Вишнух прачодаят
6. Ом Ваджранакхая видмахе Тикшнадамштрая дхимахи, танно Нрисимха прачодаят
7. Ом Нрисимхая видмахе Ваджранакхая дхимахи, тано Симхах прачодаят
8. Ом Татпурушая видмахе Суварнапакшая дхимахи, тано Гарудах прачодаят
9. Ом Татпурушая видмахе Махадэвая дхимахи, тано Рудрах прачодаят
10. Ом Татпурушая видмахе Сахасракшая дхимахи, тано Рудрах прачодаят
11. Ом Татпурушая видмахе Нандикешварая дхимахи, танно Вришабхах прачодаят
12. Ом Татпурушая видмахе Махасеная дхимахи" тано Скандах прачодаят
13. Ом Шанмукая видмахе Махасеная дхимахи тано Шаштхах прачодаят
14. Ом Бхаскарая видмахе Махадьютикарая дхимахи, танно Адитьях прачодаят
15. Ом Адитьяя видмахе Сахасракираная дхимахи, тано бханух прачодаят
16. Ом Прабхакарая видмахе Дивакарая дхимахи, тано Сурьях прачодаят
17. Ом Катьяяняй видмахе Каньякумарьяй дхимахи, танно Дурга прачодаят

18. Ом Махашулиньей видмахе Махадургаяй дхимахи, танно Бхагавати прачодаят
19. Ом Дашаратхае видмахе Ситаваллабхая дхимахи, тано Рамах прачодаят
20. Ом Анджанея видмахе Вайюпутрайя дхимахи, тано Хануман прачодаят
21. Ом Дэвакинандаия видмахе Васудэвая дхимахи, тано Кришнах прачодаят
22. Ом Гопалая видмахе Гопиджанаваллабхая дхимахи, танно Гопалах прачодаят
23. Ом Джамадагньяй видмахе Махавирая дхимахи, тано Парашурамах прачодаят
24. Ом Дакшинамуртае видмахе Дхьянагхая дхимахи, танно Дхишах прачодаят
25. Ом гурудэвая видмахе Парабрахмане дхимахи, тано гурух прачодаят
26. Ом Хамсая видмахе Парамахамсая дхимахи, тано Хамсах прачодаят
27. Ом Парамахамсая видмахе Махататтвая дхимахи, танно Хамсах прачодаят
28. Ом Вагдэварая видмахе Хаягривая дхимахи, тано Хамсах прачодаят
29. Ом Парамешварая видмахе Парататтвая дхимахи, танно Брахма прачодаят
30. Ом Вагдэварая видмахе Камарапжая дхимахи, тано Дэви прачодаят
31. Ом Махадэварая видмахе Вишнупатньей чхадхимахи, танно Лакшмих прачодаят
32. Ом Сарвасаммохиньей видмахе Вишваджананьей дхимахи, таннах Шактих прачодаят
33. Ом Бхагаватей чхадхимахе Махешварей чхадхимахи, танно Аннапурна прачодаят
34. Ом Каликаей чхадхимахе Шмашанавасиньей дхимахи, танно Агхора прачодаят

Ануштубха-мантра (мантры из 32 слогов)

1.	ॐ उग्रं वीरं महाविष्णुं जलन्तं विश्वतोमुखम् । वृषिर्षं भीषणं चक्रं धनुर्धरं नमामहे ॥
2.	ॐ उग्रपद्मं महाबाहू रघुवीरं वृषेत्तम । भो दशरथानन्दसमाकं रक्षां कुरु त्रिवं च मे ॥
3.	ॐ कृष्णाय वासुदेवाय हारये परमात्मने । प्रणवक्त्रेशशशाप गोविन्दाय नमो नमः ॥
4.	ॐ कृष्णाय वासुदेवाय देवकीनन्दनाय नमः । नन्दयोगकुमाराय गोविन्दाय नमो नमः ॥
5.	ॐ कृष्णाय वासुदेवाय कृष्णमुद्राय गोविन्दे । नाथाय हृदिनीशाय नमो वेदान्तवेदिने ॥
6.	ॐ वसुदेवसुतं देवं कमलानुरमदम् । देवकीपरमानन्दं कृष्णं सदे जगद्गुरुम् ॥
7.	ॐ उग्रपद्मसुताय वैद्यहराय नमो नमः । प्रणवोद्गीतवसुधे महामहेश्वरे नमः ॥

Транскрипция

1. Ом Уграм Вирам Махавишнум Джвалантам
Вишватомукхам, Нрисимхам Бхишанам Бхадрам Мритьюмрित्यум

намамьяхам

2. Ом Рамабхадра Махешваса Рагхувира Нрипоттама, бхо

Дашасьянтакасмакам ракшам Куру шриям ча ме

3. Ом Кришная Васудэвая Харайе Параматмане, Пранатаклешанашая
Говиндая намо намах

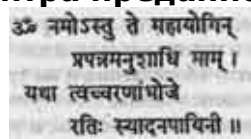
4. Ом Кришная Васудэвая Харайе Дэваки-нанданая ча, Нанда-гопа-
кумарая Говиндая намо намах

Ом Кришная Ядавендрая Джнянамудрая йогине, Натхайя Рукминишайя
намо Ведантаведине

6. Ом Васудавасутам Дэвам Камсачанурамарданам, Дэваки-
параманандам Кришнам ванде Джагад-гурум

7. Ом Ригъяджух самарупая Ведахарана кармане, Пранаводгита вапуше
Махашваширасе намах

Мантра преданности



Ом намо'сту те махайогин прапаниаманушадхи мам | ятха тваччаранам
бходжератих съяданапайини ||

"Склоняюсь пред Тобой, о великиййогин! Молю, направь меня,
припавшего к Твоим ногам, дабы я обрел непреходящее утешение в
твоих лотосных стопах".

Величие мантр

Мантра - это божественность. Мантра и покровительствующий Дэвата
едины. Сама мантра - это Дэвата. Мантра - это божественная сила
(дайви шакти), проявляющаяся в звуковом теле. Постоянное повторение
мантры с верой, преданностью и чистотой увеличивает шакти (силу)
устремленного, очищает и пробуждает мантра-чайтанью, сокрытую в
мантре, и наделяет садхаку мантра-сиддхами, просветлением, свободой,
покоем, вечным блаженством и бессмертием.

Благодаря постоянному повторению мантры садхака насыщается
достоинствами и силами божества, опекающего мантру. Повторение
Сурья-мантры приносит здоровье, долгую жизнь, активность,
жизненность, теджас (сияние). Эта мантра устраняет все болезни тела и
глазные болезни. Никакой враг не сможет причинить вреда. Очень
полезно повторение Адитья-хридайи рано утром. Господь Рама победил
Равану благодаря повторению Адитья-хридайи, которую ему сообщил
риши Агастья.

Мантры сложены в форме прославления божеств и призыва к ним,
мантры просят о помощи и прощении. Некоторые мантры управляют и
повелевают злыми духами. Ритмические вибрации звука порождают
формы. Произнесение мантры вызывает образ определенного божества.

Повторение Сарасвати-мантры Ом Шри Сарасватыйй намах дарует вам мудрость и здравомыслие, сделает вас образованным человеком. Вас посетит вдохновение, и вы будете сочинять поэмы. Вы станете великим ученым. Повторение Ом Шри Маха-лакшмьей намах принесет вам достаток и устраним бедность. Ганеша-мантра устраним все препятствия в любом начинании. Она ниспослет вам мудрость, как, впрочем, и сиддхи, богатство и т. д. Маха-мритыонджая-мантра предотвратит несчастные случаи, уберет неизлечимые болезни и несчастья и ниспослет долгую жизнь и бессмертие. То же и с мокша-мантрой. Творящие ежедневно джапу этой мантры будут иметь хорошее здоровье, долгую жизнь и под конец достигнут мокши. "Мы поклоняемся трехглазому Господу (Шиве), наполненному сладким ароматом, питающему всех существ.

Подобно тому как спелый огурец отделяют от стебля, да освободит он меня от оков санса-ры и смерти и да укрепит он меня в бессмертии". Таково значение Маха-мритыонджая мантры:

ом трьямбакам яджамахе сугандханам пуштивардханам / урварукам ива
бандханан мритьормукшия ма'мритат

Это мантра, дарующая жизнь. В наши дни, когда жизнь весьма усложнилась, ежедневно происходят несчастные случаи. Эта мантра предохраняет от укуса змеи, дорожных аварий, пожаров, происшествий на воде, авиакатастроф и т. п. Болезнь, которую врачи признали неизлечимой, может быть устранена этой мантрой, если ее повторять искренне, с верой и преданностью. Это - оружие против всех болезней. Данная мантра побеждает смерть.

Это также и мокша-мантра, мантра Господа Шивы. Она дарует здоровье (арогью), долгую жизнь (диргха-аяс), умиротворенность (шанти), богатство (айшварью), преуспевание (пуш-ти), удовлетворение (тушти) и бессмертие (мокшу).

Повторите в свой день рождения эту мантру лакшу (сто тысяч) раз. Или хотя бы 50 000 раз. Совершите хавану (огненное жертвоприношение), накормите садху (духовных людей), бедных и больных.

Повторение Субрахманья-мантры Ом Шри Шараванабхавая намах принесет вам славу и успех в любом начинании. Она устраним пагубные влияния и защитит от злых духов. Повторение Шри Хануман-мантры Ом Шри Ханумате намах принесет победу и укрепит вас. Повторение паньчадашакшары и шода-шакшары (шри-видьи) даст вам достаток, силу, свободу и все, что хотите. Вы должны научиться этой видье непосредственно от гуру.

Если повторить гаятри, или Пранаву, или Ом намах Шивая, Ом намо НараянаЯу или Ом наш Бхагавате Васудэвая лакшу с четвертью раз, с бхавой (верой) и преданностью, то вы обретете мантра-сиддхи.

Ом, со'хам, Шиво'хам, ахам брахма'сми -это мокша-мантры. Они помогут вам достичь самоосознания. Ом Шри Рамая намах, Ом намо Бхагавате Васудэвая-это сагуна-мантры, которые позволят вам достичь вначале сагуна-осознания, а в конце - и ниргуны.

Чтобы быстро приобрести мантра-сиддхи, следует в дни затмений повторять мантру, излечивающую от укусов скорпиона и кобры. Вам следует стать в воду и повторять эту мантру. Так- сильнее и эффективнее. Чтобы обрести мантра-сиддхи, эту мантру можно повторять также и в обычные дни.

Мантра-сиддхи для излечения от укусов скорпиона и т. п. можно получить в течение 40 дней. Повторяйте мантру регулярно с верой и преданностью. Приступайте к джапе рано утром, совершив омовение. Соблюдайте брахмачарью (половое воздержание) и 40 дней живите на молоке и фруктах или прибегните к ограниченной диете.

Мантрами можно излечить хронические болезни. Пение мантр генерирует мощные духовные волны или божественные вибрации. Мантры проникают в физическое и астральное тела пациентов и устраняют причины страданий. Они наполняют клетки чистой саттвой, божественной энергией. Они убивают микробы и оживляют клетки и ткани. Они -лучшие, сильнейшие антисептики и бактерициды. Они более сильны, чем ультрафиолетовые или рентгеновские лучи.

Нельзя употреблять мантра-сиддхи во вред другим. Те, кто используют силу мантр во вред другим, в конце концов накажут сами себя.

Пользующиеся силой мантры для излечения от укуса змеи, скорпиона и от хронических болезней не должны принимать никаких подарков или денег. Им следует быть совершенно бескорыстными. Не следует принимать даже фрукты и одежду. Они потеряют силу, если будут использовать ее в личных целях. Если они совершенно бескорыстны, если они служат человечеству с сарватма-бхавой (сопереживая всем), их могущество прирастет Божьей милостью.

Обретший мантра-сиддхи может излечивать от укуса кобры, скорпиона или любой хронической болезни всего лишь прикосновением к больной части тела. Если человека укусила кобра, посылают телеграмму мантра-сиддхе (овладевшему силой мантр). Мантра-сиддха произносит мантру, и укушенный излечивается. Удивительно! Разве это не доказывает огромную силу мантры?

Получите посвящение в мантру от своего гуру- Если вам трудно найти гуру - молитесь своему Ишта-дэвате и повторяйте определенную мантру.

Да станете вы все мантра-йогами, обладающими мантра-сид-дхами! Да станете вы все опорой миру, превратившись в божественных целителей, излечивающих мантрами! Да откроются по всему миру центры божественной мантра-терапии!

Помощники в джапе

Теперь вы обладаете глубоким знанием джапа-йоги и величия Имени. С этой же минуты начните истинную садхану. Ниже я привожу практические советы, полезные в вашей ежедневной духовной практике. Обратите на них внимание и придерживайтесь их.

Постоянное время

Наиболее благоприятное время -это раннее утро (брахмаму-хурта) и вечерние сумерки, когда саттва проявлена сильнее всего. Регулярность и систематичность очень важны.

Постоянное место

Очень полезно сидеть каждый день на том же месте. Не меняйте его.

Удобная поза

Удобная асана помогает успокоить ум, управлять раджасом и помогает сосредоточению.

Обращение лица к северу или востоку

Это оказывает невидимое влияние и усиливает результативность джапы.

Подстилка

Следует использовать подстилку из шкуры оленя, или циновку из травы куша, или ковер. Это помогает сохранять телесное электричество.

Повторяйте возвышающую молитву

Обращение с соответствующей молитвой к Ишта-дэвате с просьбой о помощи вызывает правильную саттвическую бхаву.

Четкое произношение

Далее начинайте произносить мантру отчетливо и без ошибок

Бдительность

Это очень важный момент. Вначале вы будете свежи и бодры. Спустя некоторое время незаметно ум начнет блуждать и вами овладеет дремота. Будьте бдительны, повторяя мантру.

Джапа-мала (четки)

Использование малы способствует бдительности и вызывает желание продолжительно повторять мантру. Примите решение не уходить, пока не повторили определенное минимальное количество мал.

Разнообразие в джапе

Это необходимо для поддержания интереса, чтобы избежать усталости и противодействовать монотонности. Повторяйте какое-то время мантру вслух, затем-шепотом, потом-в уме.

Медитация

Одновременно с джапой думайте о Господе как о присутствующем перед

вами, представляйте его чарующе прекрасный облик. Эта практика делает огромный вклад в чудодейственность и силу вашей садханы.

Окончание молитвы и отдых

Это важно. Когда джапа закончена, не следует немедленно покидать помещение, смешиваться столпой или окунаться в мирские дела. Посидите очень спокойно хотя бы минут десять, произнося вполголоса какую-нибудь молитву, памятуя о Господе, размышляя о Его бесконечной любви. Затем, совершив глубокий почтительный поклон, покиньте помещение и приступите к своим обычным обязанностям. Духовные вибрации сохранятся.

Осуществляйте садхану с настойчивостью, упорством и без перерывов. Придите к великой цели жизни и наслаждайтесь Высшим Блаженством.

Правила джапы

1. Выберите любую мантру или имя Бога (предпочтительно - данные вашим гуру) и повторяйте их от 108 до 1080 раз в день (от одной до десяти мал).
 2. Используйте четки из 108 бусин, сделанные из рудракши (голубого клена) или туласи (священного базилика).
 3. Перебирайте бусы лишь средним и большим пальцами правой руки. Указательный палец не используйте.
 4. Не допускайте, чтобы мала висела ниже пупка. Держите руку у сердца или у носа.
 5. Не нужно, чтобы мала была видна вам или другим.
- Покройте ее чистым полотенцем или платком, которые ежедневно стираются.
6. Перебирая четки, не переходите через Меру (большую разделительную бусину) малы при переборе четок. Дойдя до нее, разверните четки в обратную сторону.
 7. Некоторое время творите джапу в уме. Если ум блуждает - обратитесь на некоторое время к губной джапе (шептанию, бормотанию) или к громкой джапе, а когда сможете, возвратитесь к безмолвной джапе.
 8. Утром, прежде чем садиться для джапы, примите душ или омойте ваши ладони, стопы, лицо и рот. В другое время это не является абсолютно необходимым. Совершайте джапу всегда, когда у вас есть свободное время, особенно в сандхьи - "кардинальные точки" дня: утром, днем, вечером и перед сном.
 9. Соедините джапу с ритмичным дыханием или пранаямой и медитируйте на облик вашего Божества. Пусть перед вами будет картинка или фигурка этого Божества. Думайте о значении мантры, когда повторяете ее.

10. Произносите каждую букву мантры правильно и отчетливо. Повторяйте не слишком быстро и не слишком медленно. Увеличивайте скорость, только когда ум блуждает.

11. Соблюдайте мауну (молчаливость) и избегайте отвлекающих вас вещей и событий.

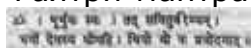
12. Лицом на восток или север, сидите в отдельной комнате для медитации или в любом хорошем месте: в храме, на берегу реки, под баньяновым или под пипаловым деревом и т. п.

13. Повторяя мантру, не просите Бога о каких-либо мирских вещах. Ощущайте, что ваше сердце очищается, а ваш ум с божьей милостью успокаивается силой мантры.

14. Храните вашу гуру-мантру в тайне. Никогда и никому не открывайте ее.

15. Несите в уме поток джапы и в повседневную жизнь, какой бы работой ни были заняты.

Гаятри-мантра



Ом / бхур бхувах свах I тат савитур вареньям I бхарго дэвасья дхимахи
I дхийо по нах праچодаят II

Ом - Символ Парабрахмана

бхух - Бху-лока (физический план)

бхувах - Антарикша-лока (астральный план)

свах - Сварга-лока (небесный план)

тат - Тот, запредельный, Параматман

савитух - Ишвара (Создатель) вареньям - Достойный поклонения,
почитания бхаргах - Устраняющий грехи и невежество; величие, сияние
дэвасья - Блистательного (Джняна-сварупы); сияющего дхимахи -
Медитируем дхиях - Буддхи, интеллект, понимание ях - Который, кто нах
- Нас праچодаят - Да просветит, поведет, подтолкнет

"Мы медитируем на великолепие Ишвары, сотворившего Вселенную,
достойного поклонения, воплощающего знание и свет, устраняющего
всяческие грехи и невежество. Да просветит он наш разум".

Что же это за просветление? Сейчас у вас деха-атмабуддхи, то есть разум, который заставляет вас отождествлять себя с телом, ошибочно принимать тело за душу. И вы молитесь благословенную мать Вед, Гаятри, ниспослать на вас шуддха-саттва-буддхи (разум в чистой благодати), который поможет вам осознать, что ахам брахма'сми - "Я есть Брахман". В этом - адвайтистское (свойственное учению недвойственности) значение гаятри. Продвинувшимся в изучении йоги может понравиться такое значение: "Я есть тот Верховный Свет светов, что дает свет буддхи (разуму)".

Гаятри-мантра состоит из 9 имен, а именно: 1) ом; 2) бхух; 3) бхувах; 4) свах; 5) тат; 6) савитух; 7) вареньям; 8) бхаргах; 9) дэвасья. Этими девятью именами прославляют Бога. Дхимахи означает поклонение, медитацию на Господа. Дхийо йо нах пра-чодаят является молитвой.

В мантре есть пять остановок, пауз, а именно: после ом, после бхур бхувах свах, после тат савитур вареньям, после бхарго дэвасья дхимахи и после дхийо йо нах пранодаят. Повторяя эту мантру, следует в каждом из этих мест выдерживать небольшую паузу.

Савитар-это покровительствующее Божество гаятри-ман-тры, огонь (агни) -это рот, риши - Вишвамित्रа; стихотворный размер-гаятри. Эту мантру произносят во время ритуала получения священного шнура, во время пранаямы, джапы и т. п. Чем является гаятри, тем же есть и сандхья, и наоборот. Сандхья и гаятри тождественны. Медитирующий на гаятри, медитирует на Господа Вишну, верховного Господа Вселенной. Человек может повторять в уме гаятри-мантру в любых положениях, даже лежа, сидя, на ходу и т. д.

Повторяющий её не совершает греха. Поэтому следует совершать сандхья-вандану (молитву на стыке времен дня) с этой гаятри-мантрой каждый день трижды: утром, в полдень и вечером. Только гаятри-мантра предписана всем индусам. Господь указывает в Ведах: "Пусть (одна) мантра будет общей для всех" - самано мантрах. Поэтому гаятри должна быть мантрой для всех индусов. "Тайная мудрость Упанишад - это суть четырех Вед, а гаятри с тремя вьяхрити (земля, небо, небеса) - это суть Упанишад". Настоящим брахманом является тот, кто знает и понимает гаятри. Без знания её он -шудра (низкородившийся), хотя бы он и был сведущ в четырех Ведах.

Благословения, даруемые гаятри-джапой

Гаятри - это мать Вед и уничтожитель грехов. Ни на земле, ни на небесах нет ничего, очищающего сильнее, чем гаятри. Джапа гаятри приносит такой же плод, что и произнесение всех четырех Вед вместе с антами (текстами, примыкающими к Ведам). Одна эта мантра, повторенная трижды в день, приносит великое благо (кальяну, мокшу). Она - верховная мантра Вед. Она уничтожает все грехи. Она ниспосылает великолепное здоровье, красоту, силу, активность, жизненность и магнетическую ауру на лице (брахманическое сияние).

Гаятри уничтожает три вида талы (боли). Гаятри приносит четыре пурушартхи (цели жизни): дхарму (долг), артху (достаток), каму (желанные объекты) и мокшу (освобождение). Она уничтожает три грантхи (узла неведения): авидью (невежество), каму (страсть) и карму. Гаятри очищает ум. Гаятри ниспосылает упасаке (поклоняющемуся) ашта-сиддхи (восемь совершенств). Гаятри делает человека сильным и разумным. В конце концов гаятри дарует освобождение из круговорота рождений и смертей.

Повторение гаятри приводит к даршане (лицезрению) Гаятри и в конце концов приводит к постижению Адвайта-брахмана, единства сознания (танмаята, таллината, тадрупата, тадака-рата). Тогда просивший у Гаятри света запоет с бьющей через край радостью: "Я - тот Свет светов, что дает свет буддхи".

Да ниспошлет на нас Гаятри, благословенная мать Вед, правое понимание, чистый разум, правое делание и правое мышление! Да укажет она нам путь во всех наших делах! И да избавит она нас от сансары, от колеса рождений и смертей! Слава! Слава Гаятри, создательнице Вселенной!

Величие гаятри

Ману-смрити (2.76-87)

Брама выдоил из трех Вед буквы а, у им, создал из их соединения трехбуквенный слог, а также три слова: бхух, бхувах и свах.

Из трех Вед Всевышний Господь выдоил три меры (стопы) того произносимого текста, что начинается со слова тат и называется савитри или гаятри.

Дваждырожденный, который, вдали от людей, повторит эти три (Ом, вьяхрити и гаятри) 1000 раз, через месяц освобождается даже от великого греха, как змея от старой кожи.

Три великих неизменных слова, предваряемые трехбуквенным слогом, за которыми следует гаятри, состоящая из трех стоп, следует рассматривать как рот, как главную часть Вед, Кто ежедневно неустанно повторяет этот священный текст три года, приблизится к божественной сути, будет двигаться свободно, как воздух, и приобретет небесную форму.

Трехбуквенный звук - это символ Всевышнего; задержка дыхания с сосредоточением ума на Боге - это высшее поклонение; нет ничего более благородного, чем гаятри; провозглашение истины лучше тишины. Все ритуалы, описанные в Ведах, приношения огню и церемониальные жертвоприношения преходящи. Но провозглашено, что слог Ом непреходящ, поэтому его называют Лкшара Брахманом. Все слова следует повторять медленно, не проглатывая звуков, с акшара-шуддхи. Во время джапы нельзя торопиться. По желанию можно совершить парасхараны, но медленно и размеренно.

Четыре домашних священнодействия вместе с надлежащими жертвоприношениями не сравнятся, даже все вместе, с шестнадцатой частью жертвоприношения, состоящего из повторения гаятри. Лишь повторением гаятри брахман достигает цели, вне зависимости от того, производит он или нет иные религиозные действия.

Чхандогья-упанишада

"Поистине, все сотворенное - это гаятри. Речь - это гаятри; речь поддерживает все сущее. Поистине гаятри состоит из четырех частей и обладает шестью свойствами. Все существа составляют величие гаятри.

Поистине, Брахман (на которого указывает гаятри) является пространством, окружающим человека. Это пространство тождественно пространству внутри человека" (глава Ш, раздел XII).

"Поистине, человек - это яджня (жертвоприношение). Первые двадцать четыре года его жизни образуют утренний ритуал, ибо гаятри включает в себя 24 буквы и утренний ритуал сопровождается гаятри" (глава III, раздел XVI).

Гаятри-пурасчарана

Мантра брахма-гаятри состоит из 24 акшар (слогов). Таким образом, одна гаятри-пурасчарана соответствует повторению гаятри-мантры 2400000 раз. Есть различные правила пурасчараны. Если вы повторяете мантру 3000 раз ежедневно, вам следует придерживаться этого числа все время до окончания всех 24 лакш. Очистите зеркало манаса (ума) от его мал (загрязнений) и подготовьте почву для посева духовных зерен.

Махараштрийцы очень любят гаятри-пурасчарану. В Пуне и в других местах есть люди, совершившие пурасчарану несколько раз. Шри пандит Мадан Мохан Малавияджи -приверженец гаятри-пурасчараны. Благодаря гаятри-джапе и милости благословенной матери Гаятри он преуспел в жизни и основал в Бенарасе индийский университет.

Свами Видьяранья, уважаемый автор знаменитой "Паньча-даси", совершил гаятри-пурасчарану. Божественная Мать удостоила его даршаны и обещала исполнить желание. Свами Видьяранья попросил: "О Мать! Великий голод случился в Деккане. Да падет золото дождем с неба, чтобы облегчить огромные страдания народа". И что вы думаете? Пошел золотой дождь. Такова сила (шакти) гаятри-мантры.

Только йога-бхрашты (люди с чистым сознанием) могут получить даршану Гаятри, сотворив лишь одну пурасчарану. Так как умы подавляющего большинства людей в этой кали-юге заполнены различными видами загрязнений, следует сотворить более одной пурасчараны - по степени загрязнения рассудка. Чем больше загрязнение, тем больше количество пурасчаран. Знаменитый Свами Мадхусудана Сарасвати сотворил семнадцать пурасчаран Кришна-мантры и все же не удостоился даршаны Господа Шри Кришны, так как в прошлых жизнях убил 17 брахманов. Но он получил даршану Господа, когда был на полпути через восемнадцатую пурасчарану. Такое же правило применимо и к гаятри-пурасчаране.

Указания относительно гаятри-джапы

1. По окончании пурасчараны сотворите хаван

(священные подношения) и накормите брахманов, садху и бедных, чтобы умиловить Богиню.

2. Желающие творить пурасчарану могут жить "а молоке и фруктах. Это делает разум саттвическим. Это приносит великие духовные преимущества.

3. Не существует каких-либо ограничений, когда вы повторяете мантру с нишкама-бхавой (не желая мирских благ) для достижения мокши. Ограничения (видхи) появляются, лишь когда вы хотите получить мирские богатства, когда вы совершаете джапу с сакама-бхавой.
 4. Когда гаятри-пурасчарана совершается на берегах Ганга, под деревом ашваттхой (индийской смоковницей), мантра-сиддхи приходит быстро.
 5. Если вы повторяете гаятри 4000 раз ежедневно, вы можете закончить пурасчарану за один год, семь месяцев и двадцать пять дней. Если вы произносите слова медленно, то на повторение 4000 мантр уйдет по крайней мере 10 часов. Так или иначе, ежедневно следует повторять одинаковое количество джап.
 6. Когда вы совершаете пурасчарану, следует придерживаться строгой брахмачарьи (полового воздержания). Тогда вы можете легко обрести даршану Гаятри.
 7. Очень полезна во время пурасчараны практика акханда моуны (нерушимого молчания). Те, кто не в состоянии практиковать его, могут соблюдать полную моуну по неделе в месяц или по воскресеньям.
 8. Осуществляющим пурасчарану не следует вставать, пока они не закончат намеченное количество повторений. Также не следует изменять позу.
 9. Счет может вестись с помощью малы, пальцев или часов. Сосчитайте точное количество мантр, которое вы можете произнести за один час. Предположим, вы можете повторить за час гаятри-мантру 400 раз; тогда джапа в течение 10 часов означает $10 \times 400 = 4000$. При ведении счета с помощью часов вы достигаете большей концентрации.
- Существует три разных образа Гаятри: для медитации утром, в полдень и вечером. Но многие в течение всего дня медитируют на одну пятиликую Гаятри.

Глава четвертая

Садхана

1. Необходимость гуру

Гуру необходим. Духовный путь усеян многими препятствиями. Гуру безопасно проведет учеников и уберет все виды препятствий и сложностей.

Гуру, Ишвара, Брахман, Истина и Ом - едины. Самоотверженно служите гуру (гуру-сева). Угождайте ему всеми возможными путями. Пусть ваш ум будет сосредоточен на гуру как на Атмане (атма-лакшья). Подчиняйтесь ему беспрекословно. Его слова должны быть для вас

святой истиной. Только тогда вы будете совершенствоваться. Вы приобретете его милосердие. Нет иного пути.

Вам необходимо обожествлять вашего гуру. Вы должны наделять его всеми атрибутами Ишвары и Брахмана. Вы должны воспринимать его как настоящую инкарнацию Бога. Вы никогда не должны замечать его доши (несовершенства). Вам следует видеть в нем лишь божественность. Лишь тогда милостью гуру вы постигнете Брахмана, пребывающего в нем.

Физическая форма гуру будет постепенно исчезать. Его милостью вы увидите в нем Вьяпака (Всепронизывающий) Атман. Вы будете видеть вашего гуру во всех формах, живых и неживых.

Нет иного пути для преодоления порочных мирских самскар и страстей незрелых, мирски мыслящих людей, чем личное соприкосновение с гуру и служение гуру - Ученик, который с великой преданностью служит своему гуру, быстро очистит свое сердце. Уверяю вас, это -надежнейший и легчайший путь к самоочищению.

Предпочтительно получить мантру от своего гуру. Это оказывает на ученика огромное воздействие. Гуру передает свою шакти вместе с мантрой. Если вы не можете найти гуру, выберите мантру в соответствии с вашими привязанностями и вкусом и ежедневно повторяйте ее в уме со шраддхой и бхавой. Это также произведет большой очищающий эффект. Вы постигнете Бога.

2. Комната для медитации

Имейте отдельную комнату для медитации, запираемую на ключ. Не позволяйте никому входить в эту комнату. Утром и вечером жгите в ней благовония. Держите в комнате изображение Господа Кришны, Господа Шивы, Шри Рамы или Дэви (Дурги). Сядьте перед этим изображением. Когда вы повторяете мантру, мощные вибрации, созданные ею, будут распространяться в эфире комнаты (в записях акаши). Через шесть месяцев ваша комната наполнится покоем и чистотой. В комнате будет особая притягательная аура. Если вы искренни в том, что делаете, вы действительно почувствуете это.

Когда ваш ум беспокоят противоречивые мирские влияния, садитесь в комнате и повторяйте имя Бога хотя бы в течение получаса. Сразу после этого вы увидите, что ваш ум преобразился. Сделайте это, и сами ощутите успокаивающее духовное воздействие. Ничто не сравнится в величии с духовной садханой. В результате этого вы обретете Массури (курортный город в отрогах Гималаев) в своем собственном доме и без каких-либо расходов.

С почитанием повторяйте имя Бога в своем сердце. Вы быстро придете к богоосознанию. В нашу эпоху это простейший способ. В садхане должна присутствовать нияма (правило). Вы должны творить ее систематически и регулярно. Бог не хочет драгоценных подарков. Многие люди тратят миллионы рупий, открывая больницы и дома, где кормят голодных. Но они не отдают своих сердец. Бхакт должен поместить в свое сердце

всепроникающего Раму, и при этом видеть то, что стоит за конкретной формы Рамы с луком и стрелами. Рама, как и Ом, - всепронизывающий. Бог-дхьяна-гамья (обретаемый медитацией) и анубхава-гамья (может быть постигнут духовным опытом, прямым восприятием или осознанием). Он - джапа-гамья (обретаемый посредством джапы).

3. Брахмамухурта

Встаньте в 4 часа утра, в брахмамухурту, время, которое весьма способствует духовному созерцанию, и начинайте повторять джапу. Рано утром после сна разум спокоен, чист и бодр. В это время разум подобен чистому листу бумаги и сравнительно свободен от мирских самскар (отпечатков поступков). В это время преобладания саттвы на него очень легко воздействовать. Если вы не можете принять душ, омойте руки и стопы. Этого будет достаточно. Теперь приступайте к джапе.

4. Выбор Ишта-дэваты

Вы можете выбрать вашего Ишта-дэвату - Шиву, Кришну, Раму, Вишну, Даттатрейю, Гаятри, Дургу или Кали-в соответствии с вашими собственными склонностями или по совету хорошего астролога, который выберет божество в соответствии с природой вашей планеты и знака Зодиака. В предыдущих рожденьях каждый из нас поклонялся какому-то Дэвате. В подсознании хранятся самскар. Таким образом, естественно, что каждый склонен поклоняться определенному Дэвате. Если в прошлом рожденьи поклонялись Господу Кришне, то и в этой жизни у вас проявится влечение к Нему.

Когда вам плохо, в опасных ситуациях вы инстинктивно произносите какое-то имя Бога. Это может послужить вам подсказкой в поиске вашего Ишта-дэваты. Если вас больно ужалил скорпион, вы можете произнести "О, Рама", другой воскликнет "Кришна!", в то время как третий скажет "Нараяна", а четвертый - "Шива". Призыв определенного имени определяется пурва самскарами (отпечатками предыдущего опыта). Если в предыдущем рожденьи вы прославляли Раму, то когда вас ужалит скорпион, у вас само собой вырвется: "Рама!"

5. Асана для джапы

Для начала сидите в падма-, сиддха-, свастика- или сукха-асане полчаса. Затем постепенно увеличьте период до трех часов. За один год вы можете обрести асана-сиддхи (совершенство в позе тела). Любое легкое и удобное положение тела - это асана.

Держите голову, шею и туловище на одной прямой линии. Разложите на земле вчетверо сложенное одеяло, а поверх него постелите кусок мягкой белой ткани. Этого будет вполне достаточно. Если вы в состоянии раздобыть хорошую тигровую кожу - с когтями и всем остальным - это еще лучше. У тигровой кожи есть свои выгоды. Она быстро генерирует в теле электричество и предотвращает отток потока электричества из тела. Она полна магнетизма.

Во время пребывания в асане обращайтесь лицом на восток или на север. Неофит на духовном пути должен соблюдать это правило. Сидя лицом к северу, вы соприкоснетесь с риши Гималаев и таинственным образом получите поддержку их духовных потоков.

Падмасана (поза лотоса)

Сядьте на свое сиденье. Поместите левую ступню на бедро правой ноги и правую ступню - на бедро левой ноги. Ладони положите на колени. Сидите прямо. Это и есть падмасана - поза, очень подходящая для джапы и дхьяны.

6. На чем сосредоточиваться

Спокойно сосредоточивайтесь либо на сердечном лотосе (ана-хата-чакра), либо на пространстве между бровями (аджня-чак-ра). По учению хатха-йоги, аджня-чакра - это трон ума. Умом можно с легкостью управлять, если сосредоточиться на аджна-чакре. Сядьте на свое сиденье, закройте глаза и приступайте к джапе и медитации.

Фиксация взгляда в междубровье называется бхрумадхья-дришти.

Сядьте в падмасану, сиддхасану или в свастикасану в вашей комнате для медитаций и с умеренностью выполняйте это упражнение от половины минуты до получаса. В этой практике не должно быть даже малейшего насилия. Постепенно увеличивайте продолжительность. Эта йогическая крия (упражнение) убирает викшепу (метания ума) и развивает сосредоточение. Господь Кришна предписывает такое действие в Бхагавад-гите (5.27): "Отключившись от всех внешних объектов, сосредоточив взор между бровей, уравнив в ноздрях движение праны и аланы" и т. д. Это называется "фронтальным взглядом", потому что тут глаза направлены к передней (фронтальной), лобной кости.

Сядьте на свое сиденье и от тридцати секунд до тридцати минут фокусируйте взгляд на кончике носа. Делайте это осторожно. Не напрягайте глаза. Увеличивайте продолжительность постепенно. Это - носовой взгляд (насикагра-дришти). Вы можете выбрать себе либо фронтальный, либо носовой взгляд. Даже идя по дороге, отрабатывайте это упражнение. Вы добьетесь чудесного сосредоточения. Джапа может великолепно продолжаться, даже когда вы идете.

Некоторым ученикам нравится сосредоточиваться с открытыми глазами, другим - с закрытыми, третьим же - с полуоткрытыми глазами. Если вы медитируете с закрытыми глазами, то пыль и чужеродные частицы не попадут вам в глаза. Некоторые ученики, которых беспокоит свет и резкие движения, предпочитают сосредоточение с закрытыми глазами. Другие, медитируя с закрытыми глазами, уже через короткое время становятся не в силах бороться со сном. Если начинающие приступят к сосредоточению с открытыми глазами, их ум будет блуждать. Полагайтесь на здравый смысл и выберите способ, который вам больше подходит. Преодолевайте иные препятствия подходящими разумными способами. Будьте терпеливы и настойчивы. Старайтесь изо всех сил и

выигрывайте духовное сражение. Станьте духовным героем и увенчайтесь духовными лаврами.

7. Три времени для джапы

Сандхи (встречи дня с ночью на рассвете и закате) обладают особой таинственной духовной силой, волшебной притягательностью. В это время ум быстро входит в возвышенное состояние и наполняется саттвой. Сосредоточение в это время придет само собой, без всяких усилий. Джапой следует заниматься в сандхи. Разум в это время спокоен и свеж. Настройтесь на волну медитации; медитация важнее всего остального. После этого вы можете заняться асанами и пранаямой, а потом-еще немного джапой и медитацией. Так как в начале практики всегда имеет место небольшая сонливость, желательно в течение пяти минут выполнять какие-то асаны и небольшую пранаяму - просто чтобы разогнать эту сонливость и подготовить вас к джапе и медитации.

После пранаямы ум приобретает однонаправленность. Поэтому вы должны заниматься джапой и медитацией после окончания пранаямы. Хотя пранаяма связана с дыханием, она дает хорошую нагрузку различным внутренним органам и всему телу. Это - лучший из когда-либо известных видов физических нагрузок.

Если вы устаете от повторения мантры за один присест, сделайте три захода или больше: скажем, утром от 4 до 7, днем от 4 до 5 и вечером от 6 до 8. Если вы замечаете, что разум сильно блуждает, в течение какого-то времени повторяйте мантру очень-очень быстро. А "золотое правило" джапы-повторять ее не слишком медленно и не слишком быстро. Придерживайтесь золотой середины. Акшары (звуки) мантры следует произносить правильно. Отметим также, что мантра должна быть повторена акшара-лакша раз. Если в мантре 5 акшар (букв), она должна быть повторена 50000 раз (5 лакш). Это - повторение акшара-лакша.

Если вы сидите на берегу реки, озера или колодца, в храме, у подножия или на вершине горы, в прекрасном саду или в уединенной комнате, ум будет фокусироваться достаточно легко, без большого усилия. Если вы повторяете мантру с переполненным желудком, то будете чувствовать сонливость. Ешьте что-то легкое, саттвическое. Прочитайте любую молитву и садитесь для джапы. Ваш ум будет в возвышенном состоянии. Вам будет приятно слегка вращать бусины четок. Во всей своей духовной практике руководствуйтесь здравым смыслом. Какое-то время вы можете посещать святые места, такие, как Ришикеш, Хари-двар, Варанаси и т. п., и там вы можете заниматься джапой на берегах таких святых рек, как Ганг. Вы заметите, что качество повторения улучшится. Так как ум во время пребывания в подобных святых местах свободен от дел, забот и семейных неприятностей, вы можете хорошо сосредоточиться на джапе.

Ведите дневник, куда записываете количество повторений мантры джап. Перебирая четки, не пользуйтесь указательным пальцем. Перебирайте большим и средним пальцами правой руки. Накройте ваши пальцы

куском ткани, полотенцем, или специально сшитым мешочком. Не нужно, чтобы другие видели, как вы перебираете четки.

Глядите внутрь себя. Внимательно наблюдайте за умом и его вритти (волнами мыслей). Посидите какое-то время в уединенной комнате. Как ум хочет разнообразия в еде, так он хочет и разнообразия в джапе.

Когда он устает от манасика (ментальной) джапы, когда вы замечаете, что он начал блуждать, начните повторять громко. Уши тоже будут слышать мантру. Теперь в течение какого-то времени сосредоточенность усилится. Недостатком громкого повторения является то, что примерно через час вы устаете. Для наилучших результатов вам нужно совмещать три метода: манасика-джапу, упамса-джапу (шептание) и вайкхари-джапу (громкоеповторение). Руководствуйтесь здравым смыслом. У новичка с грубым, неутонченным умом (стху-ла-буддхи) поначалу будут трудности с манасика-джапой.

Манасика-джапа Рама-мантры может быть связана с дыханием, как в со'хам-джапе или аджапа-джапе. Джапу, творимую с неподвижными губами, называют аджапой. На вдохе повторяйте в умере; на выдохе повторяйте в уме ма. Продолжайте эту практику даже во время ходьбы. Иногда этот метод дается легко. Вы можете заниматься им во время медитации в комнате. Это - повторение Рама-мантры по методу аджапа.

8. Потребность в мале (четках)

Четки (джапа-малу) всегда должны быть у вас в кармане или на шее, а ночью, когда вы отходите ко сну, - под подушкой. Когда под воздействием силы майи или авидьи (невежества) вы будете забывать о Боге, они напомнят вам о Нем. Ночью, когда вы подниметесь в туалет, мала напомнит вам о том, чтобы перебрать ее раз или дважды. Мала - это, так сказать, сильное оружие для покорения ума. Это - крепкий кнут, погоняющий ум к Богу, Брахману. Для джапы можно использовать рудракша-малу или туласи-малу из 108 бусин.

Подобно тому, как при виде юриста у вас возникают мысли о судах, делах, документах и клиентах; как мысли об амбулатории, пациентах, лекарствах, препаратах, болезнях и больницах приходят, когда вы видите врача или думаете о нем, так и мысли о святости, чистоте, божественности, божественной славе, божественном великолепии, божественной мудрости, божественной мощи, божественной любви, всемогуществе и всех подобных божественных атрибутах соединяются с вашим умом, когда вы видите малу или думаете о ней. Потому всегда носите малу вокруг шеи и повторяйте на ней мантру. О образованные люди, не стесняйтесь носить ее! Она всегда будет напоминать вам о Боге и богоосознании. Она дороже золотого ожерелья, украшенного девятью видами драгоценных камней, потому что она наполняет ваш ум божественными мыслями и является средством, способным привести вас к цели, освободить вас из сансары, колеса рождений и смертей.

9. Как пользоваться джапа-малой

Обычно джапа-мала (четки) состоит из 108 бусин. Одна из бусин будет немного больше остальных. Ее называют "Меру". Это - указующая бусина, обозначающая, что вы повторили определенную мантру 108 раз. Заметьте, что повторяя мантру на четках, вы не должны переходить через бусину "Меру". Дойдя до этой бусины, вам следует повернуть четки в противоположном направлении и начать следующий "круг" повторения с той бусины, которая была последней в предыдущем цикле. Итак, дойдя до большой бусины, вы должны развернуть свои пальцы, а не переходить через большую разделительную бусину.

При совершении джапы нельзя пользоваться указательным пальцем. Четки следует перебирать большим и средним пальцами.

10. Как считать джапы

Если у вас нет малы, используйте для подсчета совершенных джап пальцы правой руки. Большой палец левой руки может ловко отсчитывать количество по трем линиям на каждом пальце. По окончании одной малы джапы положите большой палец левой руки на первую линию мизинца. Потом поднимите его на линию выше и так далее. Когда вы пройдете все линии пяти пальцев, это будет 15 мал. Затем можно начать сначала. Или же вы можете использовать камешки для каждой малы или для каждых 15 мал.

Есть также еще один способ. Отметьте с помощью положенных перед вами часов объем джапы, который вы в состоянии совершить в течение двух часов. Если за два часа вы можете повторить Рама-мантру или Ом 12600 раз, повторяйте столько же и в последующие дни. Теперь у вас всегда при себе готовый счетчик. Джапа звука Ом или имени Рамы в течение двух часов означает повторение ее 12600 раз.

11. Три разновидности джапы

Повторяйте мантру то вслух, то шепотом, то в уме. Ум хочет разнообразия. Ему надоедает любое монотонное занятие. Повторение в уме обладает большой силой. Оно называется мана-сика-джапой.

Повторение вслух-это вайкхари-джапа. Повторение шепотом или вполголоса носит название упамсу-джапа. Даже джапа без какой-либо бхавы (механическое повторение) оказывает на сердце или разум огромное очищающее воздействие. Ощущения придут позже, по мере того как будет продвигаться процесс очищения ума.

Громкая джапа заглушает мирские звуки. В этом случае обрыва джапы не происходит, и в этом одно из преимуществ громкой джапы. Манасика-джапа трудно дается обычному человеку; через некоторое время она может прерваться. Когда сон охватывает вас во время ночной джапы, берите в руку малу и начинайте перебирать бусины. Это позволит совладать со сном. В этом же и другое преимущество громкой джапы. Произносите мантру вслух, громко. Отложите на это время манасика-джа-пу. Мала напомнит вам о прерывании джапы. Когда приходит сон, вставайте и повторяйте мантру стоя.

В Шандилья-упанишаде Шандилья говорит: "Вайкхари-джапа (громкое произношение) приносит дар, описанный Ведами; упамсу-джапа (шептание или бормотание, не слышное никому) дает награду в тысячу раз большую, чем вайкхари; манасика-джапа (джапа в уме) дает награду в десять миллионов раз большую, чем вайкхари-джапа".

В течение года осуществляйте джапу кантхой (горлом). Это-джапа вслух, вайкхари-джапа в громком стиле. В течение двух лет творите джапу в хридае (сердце). Это - ментальная (манасика-джапа). В течение года творите ее в набхи (пупке). Этот вид джапы связан с дыханием.

Когда вы продвинетесь в практике, каждая пора кожи, каждый волос тела будут сами по себе повторять мантру. Весь организм будет заряжен ее мощными вибрациями. Вы будете всегда пребывать в преме (божественной любви). Вас охватит дрожь, а глаза увлажнятся слезами ананды (блаженства). Вы будете пребывать в возвышенном божественном настроении. Вы обретете вдохновение, откровение, экстаз, озарение, интуицию и парама-ананду. Вы будете сочинять вдохновенные поэмы. Вы получите различные сиддхи, божественную айшварью (великолепие), сокровища небес.

Повторяйте имя Господа постоянно. Это довольно легко приведет к контролю над умом. Повторяйте с абсолютной шраддхой (верой). Делайте это с антарика-премой (любовью из глубины сердца) и анурагой (сильной привязанностью). Вы должны остро чувствовать горечь разлуки с Господом. Слезы должны обильно течь из ваших глаз. Это - вирахagni (огонь разлуки). При повторении Его имени помните, что Он обитает в палатах вашего сердца, в анахата-чакре: с раковиной, диском, булавой и лотосом в своих ладонях, посреди ярчайшего сияния, облаченный в желтые шелковые одежды, со шриватсой (завитком волос на груди Вишну) и камнем каустубха на груди.

12. Мулабандха и кумбхака в джапе

Когда вы садитесь в асану для джапы, надавите на половые органы (йони) левой пяткой (если вы сидите в сиддхасане) и сократите мышцы заднего прохода (гуды). В практике хатха-йоги это упражнение называют мулабандхой. Оно способствует сосредоточению. Эта практика предотвращает отток апана-вайю (нисходящего тока праны) вниз. Если вы сидите в падма-сане, вы можете делать мулабандху без надавливания на половые органы пяткой.

Задерживайте дыхание настолько, насколько можете без дискомфорта. Это - кумбхака. Она значительно успокоит разум и увеличит силу сосредоточения. Вы почувствуете сильное духовное наслаждение. Повторяя мантру, помните о ее значении, ведь Рама, Шива, Кришна, Нараяна - все они в конечном итоге являются Сат-чит-анандой, чистотой, совершенством, светом, вечностью и бессмертием.

13. Джапа плюс карма-йога

Даже когда вы работаете руками, отдавайте работе одни лишь руки, а ум

отдайте Богу (повторяйте мантру в уме). Так машинистка или пианист печатают или играют, разговаривая с вами; так женщина на прогулке вяжет что-то, шутит и разговаривает с приятельницами.

Потренировавшись, вы сможете делать две вещи одновременно. Ручная работа станет автоматической, механической, инстинктивной. На это время у вас будет, так сказать, два ума. Даже во время работы часть ума будет на службе Господу, в медитации.

Повторяйте имя Господа и на работе. Аштавадхани делают восемь дел одновременно. Они играют в карты, перемешают фигуры в чатуранге (шахматах), диктуют отрывки третьему человеку, осмысленно разговаривают с четвертым человеком и т. д. Это вопрос тренировки ума. Таким образом, вы можете так натренировать свой ум, что сможете работать руками и в то же время помнить о Боге. Это - совмещенные карма-йога и бхакти-йога. Господь Кришна говорит:

Тасмат сарвешу колешу маманусмара юдхья ча, маярпита-манобуддхир мамевайшьясьясамшаям.

"Поэтому, Арджуна, сражаясь, все время думай обо Мне. Посвятив свой ум и разум Мне, ты, без сомнения, придешь ко Мне" (Гита, 8.7). Хотя корова пасется на поле, ее ум все время занят теленком. Так и вы во время джапы должны сосредоточить ум на Боге, а руки отдать работе, которая есть не что иное, как поклонение Господу.

14. Ликхита-джапа

По полчаса ежедневно пишите в тетради вашу Ишта-мантру или гуру-мантру. Во время написания мантры соблюдайте мау-ну (молчание). Пишите мантру четко. По праздникам и воскресным дням пишите ее по часу. Собирайте своих друзей в общественном месте, и пусть они тоже пишут мантры. Это - ликхита-джапа. Вы можете развить чудесную силу сосредоточения.

Предпишите это всем членам вашей семьи. Неисчислимы духовные блага происходят от ликхита-джапы (написания мантр).

Среди различных способов джапы, упомянутых в писаниях, а именно, вайкхари, упамсу и манасики и т. д., своей эффективностью выделяется ликхита-джапа. Она помогает садхаке в сосредоточении ума и постепенно приводит к медитации.

В соответствии со своими привязанностями или наклонностями следует выбрать мантру опекающего вас Божества. Следует практиковать повторение с осмыслением и бхавой как устно, так и письменно одной и той же мантры. Для устной джапы необходимо прибегнуть к помощи малы (четок). Для ликхита-джапы следует пользоваться ручкой и тетрадь. Нет предписаний пользоваться графическими символами определенного алфавита. Ее можно писать на любом языке. В практике написания мантр нужно соблюдать следующие правила:



**Более сложная форма ликхита-джапы:
создание священных образов
(в данном случае Шивалингама)
из записанных мантр.**



1. Следует соблюдать точность во времени и регулярность. Уже само это принесет необходимую помощь и будет крайне полезно садхаке.
2. Необходимо соблюдать физическую и ментальную чистоту. Перед тем, как приняться за написание мантры, необходимо омыть лицо, ладони и стопы. Чтобы во время написания мантр удерживать ум чистым, следует прилагать усилия. Когда пишете мантру, отгоняйте все мирские мысли.
3. Сидите в одной позе столько, сколько можете. Следует избегать частых смен положения тела. Пребывание в одной асане увеличит вашу выносливость, а также сохранит значительное количество-энергии.

4. Во время практики ликхита-джапы соблюдайте тишину. Многословие приводит к растратам энергии и времени. Тишина помогает увеличить объемы сделанного.
 5. Избегайте смотреть по сторонам. Глядите в тетрадь. Это поможет сосредоточить ум.
 6. Во время написания мантры в тетради повторяйте ее в уме. Это оставит в нем трехслойный отпечаток. Со временем вся ваша сущность будет задействована в мантре и захвачена ею.
 7. Назначьте определенное количество мантр на один подход. Это сохранит вашу практику цельной, и вы никогда не потеряете контакт с мантрой.
 8. Приступив к ликхита-джапе, не оставляйте ее, пока не закончите норму на один подход. Не позволяйте своему уму отвлекаться на посторонние предметы, так как это было бы препятствием в садхане. За раз пишите в течение по крайней мере получаса.
 9. Сосредоточению помогает, если в один подход придерживаться какой-либо однообразной системы написания - сверху вниз или слева направо. Следует писать всю мантру сразу. Не разрывайте мантру посередине, когда доходите до конца строчки.
 10. Выбрав мантру, упорно придерживайтесь ее. Часто менять мантру не советуют.
- Вышеприведенные правила, при строгом соблюдении, окажут большую помощь в вашей быстрой эволюции. Вы прекрасно разовьете сосредоточение. Продолжительной и постоянной практикой будет разбужена сила, скрытая в мантре (мантра-шакти), и это наполнит все ваше существование божественностью мантры.

Следует бережно хранить тетрадь и относиться к ней с уважением и чистотой. Когда тетрадь закончится, ее следует положить в ящик и держать в вашей комнате для медитации перед изображением Господа. Само лишь присутствие ваших тетрадей с мантрами создаст благожелательные вибрации, необходимые для вашей садханы.

Нельзя адекватно описать блага написания мантры (ликхита-джапы). Кроме того, что она приносит чистоту сердца и сосредоточение ума, написание мантры позволяет вам контролировать асану, контролировать индрии (чувства), особенно зрение и язык, и придаст вам выносливости. Ваш ум быстро приобретает покой.

Посредством мантра-шакти вы приблизитесь к Богу. Вы можете испытать эти блага лишь путем регулярной и непрекращающейся практики ликхита-джапы. Незнакомым с этой йогой следует приступить к ней немедленно, и даже если они будут посвящать ей всего полчаса в день, через шесть месяцев они ощутят ее преимущества.

15. Количество джап

Каждый человек ежедневно за 24 часа подсознательно повторяет со 'хам-мантру 21600 раз. Чтобы сравняться с 21600 естественными дыханиями (во время которого издается звук со'хам - "он - это я") каждого существа, нужно повторять Ишта-ман-тру по крайней мере 21600 раз в день. В этом случае эффективность мантры будет высокой. Ум быстро очистится.

Вы должны увеличивать число повторений мантры от 200 до 500 мал (каждая мала содержит 108 бусин).

Подобно тому как вы настойчивы в приеме пищи дважды в день, чая утром и какао вечером, вы должны проявить крайнюю настойчивость в четы-рехразовом совершении джапы - утром, в полдень, вечером и ночью. Смерть может прийти в любой момент, не дав ни секунды на раздумья. Приготовьтесь встретить ее с улыбкой, восклицая "Шри Рама, Шри Рама" и сливаясь с Рамой в вечном блаженстве, нескончаемой славе, ананде и самопознании. Даже в поездках вы должны повторять мантру и читать Гиту. Разве вы не едите и не пьете в поездке? Не становитесь неблагодарными к внутреннему правителю (антарьями), который каждый день дает вам ваш хлеб и который всячески заботится о вас. Вы можете совершать джапу даже в уборной. Но там творите ее в уме. Женщины могут творить джапу в уме даже во время месячных (в отличие от других религиозных обрядов индуизма, запрещенных женщинам в период "осквернения"). Для тех, кто повторяет мантру с нишкама-бхавой, желая достичь мокши, нет никаких ограничений в джапе. Ограничения (видхи) появляются, лишь когда мантра повторяется с сакама-бхавой, для получения таких результатов, как богатство, сварга (рай), рождение сына и тому подобное. Даже во время отправления естественных потребностей мала может висеть у вас на шее.

Манасика-джапа занимает больше времени, чем два других вида джапы. Но некоторые могут совершать манасика-джапу более быстро. Спустя несколько часов ум притупляется. Он больше не может эффективно повторять мантру. Скорость снижается. Тем, кто подсчитывает количество мал джапы по часам, следует в такой ситуации обратиться к перебору четок. Если при переборе четок возникает какая-либо боль, вы можете использовать джапа-тхайли (мешочек для покрытия пальцев).

В джапе всегда предпочтительнее поддерживать среднюю скорость. Не скорость джапы, а бхава и сосредоточенность ума приносят наивысшие блага. В повторении должна присутствовать акшара-шуддхи: каждое слово следует произносить очень четко. Нельзя увечить никакое слово. Это очень, очень важно.

Некоторые люди спешат закончить одну лакшу джапы ежедневно за 7 часов, в спешке, подобно тому, как наемный плотник, каменщик или подрядчик торопливо делает свою работу, чтобы получить вечером заработок. Не подражайте делать какую-либо контрактную работу для

Бога. Не может быть никакой настоящей преданности в том, кто заключил контракт с Богом. Конечно, в совершении джапы с "электрической" скоростью есть одно преимущество: если ум притупляется или дико блуждает в поисках мирских наслаждений, вы можете 15-30 минут повторять мантру очень быстро. "Скоростная" джапа ободрит притупившийся ум и быстро вернет его к лакшье (объекту сосредоточения).

Занятым пурасчараной и ведением духовного дневника следует вести записи очень точно и аккуратно. Нужна математическая, научная аккуратность. Следует внимательно следить за умом, и, если он во время джапы притупляется, необходимо совершить еще какое-то количество джап, чтобы создать "запас". Нужно сразу же перейти к джапе с малой, до тех пор пока ум не взбодрится. Предпочтительно принимать в расчет джапы, совершенные с бодрым умом, и не считать те, когда ум был в "летаргии". Что бы вы ни делали, пусть это будет искренним.

За 14 часов вы можете совершить 3000 мал мантры Хари Ом. Джапа ободрит притупившийся ум и вернет его к мантре Шри Рама. За полчаса вы можете повторить мантру Шри Рама 10000 раз. Если вы совершите джапу 13 крор раз (130000000 раз), вы получите даршану (видение) ее ади-дэваты (божества) в физической форме. Если вы искренни и добросовестны, вы можете сделать это за четыре года. Желющие творить пурасчарану могут жить на молоке и фруктах. Это делает ум саттвическим.

Исключительно чистая саттвическая диета приносит великие духовные преимущества. Очень полезно соблюдение акханда-моуны (нерушимого молчания) во время пурасчараны. Те, для кого это невозможно, могут соблюдать полную моуну неделю в месяц или только по воскресеньям. Совершающим пурасчарану не следует подниматься из асаны, пока они не совершат джапу установленное число раз. Также им не следует изменять позу. Счет можно вести с помощью малы, пальцев или часов.

Брахма-гаятри-мантра состоит из двадцати четырех акшар (букв). Следовательно, одна гаятри-пурасчарана - джапа гаят-ри-мантры 24 лакшаны раз. Существуют многочисленные правила пурасчараны. Если вы повторяете мантру 4000 раз в день, вам следует придерживаться этого количества ежедневно, пока вы не закончите полные 24 лакшаны. Очистите зеркало манаса (ума) от мал (загрязнений) и подготовьте почву к посеву духовных зерен.

Если Омкара, или Пранава, предназначена для санньяси (монахов), то гаятри - для брахмачари (учеников) и грихастх (домохозяев). Плоды, обретаемые медитацией на Омкару, можно получить и медитацией на гаятри. Той же цели, которую достигает парамахамса санньяси, может достичь брахмачари или домохозяин, медитирующий на гаятри.

Поднимайтесь в четыре утра, в брахмамухурту, и начинайте джапу и медитацию. Если вы находите это трудным, вставайте хотя бы до восхода солнца.

Предпочтительно совершать джапу гаятри от 3000 до 4000 раз в день. Ваше сердце быстро очистится. Если вы не в состоянии совершать такой объем джапы, совершайте ее хотя бы 108 раз ежедневно - 36 раз на восходе солнца, 36 раз в полдень и 36 раз на закате.

16. Акханда-джапа

Можно совершать акханда-джапу любой мантры. Акханда-джапу можно проводить в течение 12 часов или дольше, в зависимости от удобства. Ее можно совершать по воскресным и другим праздничным дням, когда участвующие в большей мере располагают свободным временем. В акханда-джапе может принять участие любое количество людей. Даже три, четыре, двенадцать или больше участников могут совершать акханда-джапу. Каждому участнику необходимо выделить по крайней мере час времени. Можно заранее договориться о времени, когда конкретный участник будет совершать джапу.

Начните джапу в 6 утра и продолжайте ее до 6 вечера. Первый участник будет совершать джапу на протяжении часа, к примеру с 6 до 7 утра. Следующему участнику необходимо быть на месте хотя бы за 5 минут до назначенного ему времени. Он омоет ладони и ступни, произведет ачаману (ритуальное окропление и питье воды) и сядет подле предшествующего участника, возьмет малу и едва слышно начнет повторять мантру. Таким образом, сидящий участник будет знать, что сменяющий его уже приступил к джапе и он сам может подняться, как только закончит малу. Во время джапы держите глаза закрытыми и сидите в обычной позе или той асане, в какой вам привычно сидеть. Совершенно не обязательно, чтобы предшествующий участник вставал сразу же, как только следующий заменяет его. Он может, если желает, продолжать джапу и дальше.

Число мал можно записывать напротив имени каждого участника. Ближе к окончанию акханда-джапы могут собраться все участники и повторять мантру. В 6 вечера спойте арати (прославляющее песнопение) перед изображением Господа, а потом раздайте священный прасад ("милость", т. е. пищу, поднесенную Богу).

Участникам непозволительно разговаривать и отвлекать других. Было бы прекрасно, если бы участники постились или соблюдали частичный пост, принимая в пищу лишь молоко и фрукты. Женщины также могут принимать участие в акханда-джапе.

Коллективная джапа очень благотворна. Быстро пробуждается мантра-шакти. Раджасные и тамасичные силы будут повержены. То место, где осуществлялась джапа, наполнится саттвой и гармонией.

17. Сила звука и Имени

Сила звуков огромна. Звуки порождают в уме идеи. Каждое имя имеет соответствующую ему форму. Шабда (слово) и артха (содержание) нераздельны. Форма, соответствующая имени, проявляется в уме тотчас же, как только имя услышано ушами и сообщено ментальному сознанию. Существуют имена, обозначающие отвратительные формы, а также есть имена, обозначающие формы весьма желанные. Ум переживает боль и наслаждение, когда воспринимает имена ненавистных и приятных объектов. Если кто-то вдруг вскрикивает: "Скорпион! Скорпион!" или "Змея! Змея!", вы сразу подпрыгиваете от страха перед скорпионом или змеей.

Когда кто-либо обзывает вас ослом или ишаком, вы раздражаетесь и проявляете гнев. Почему? Потому что в вашем уме появляется образ предположительного контакта или отождествления с чем-то, что, на ваш взгляд, очень опасно или унизительно. Тогда вы пугаетесь или чувствуете, что вас недостаточно ценят. Поэтому вы подпрыгиваете от страха, когда слышите о присутствии рядом с вами скорпиона или змеи, а также не терпите, когда вас называют ослом или ишаком. Гневом вы желаете показать, что вы - не осел.

Если такова сила имени обычной вещи этого мира, что за огромная сила должна быть в имени Бога! Бог - это завершение или полнота существования. Из этого следует, что Его имя так же полно и совершенно. Поэтому сила имени Бога неисчислима, ибо она является вершиной, зенитом мощи. Именем Бога можно достичь всего, что угодно. Нет чего-либо невозможного для него. Это-способ проявления самого Бога. Так же как имя вещи этого мира порождает в уме образ этой вещи, в очищенном уме имя Бога рождает богосознание и становится прямой причиной достижения высочайшего совершенства: Бога, свободы и бессмертия.

18. Биджа-акшара

Биджа-акшара (слог-семя) - это очень мощная мантра. Каждая дэвата имеет свою собственную биджа-акшару. Величайшим из всех биджа-акшар является слог Ом, ибо он есть символ Парабрахмана, сам Параматман. Ом содержит в себе все прочие биджа-акшары. Ом - это всеобщий звук, общее зерно, из которого происходят все отдельные звуки или вторичные зерна. Буквы алфавита являются лишь эманациями слога Ом, корня всех звуков и букв. Нет мантры, превосходящей его, более великой, чем Ом.

Ом, как он обычно произносится, является внешней грубой формой истинного тонкого и неслышимого состояния звука, называемого аматрой - неизмеримым четвертым трансцендентным состоянием. Подобно тому как различные дэваты - это аспекты или формы единой верховной Сущности, так же и различные биджа-акшары или биджа-мантры являются многочисленными аспектами или формами верховной биджи - мантры Ом. Даже буквы а, у и м в действительности не дают трансцендентального, изначального состояния звука. Даже этот

трехбуквенный слог - всего лишь выражение, проявление высочайшей первичной дхвани (вибрации). Трансцендентный звук Ом слышат лишь йоги; он недоступен обычному уху. При правильном произношении звука Ом он движется из пупка в глубоком и гармоничном колебании и постепенно проявляется в верхней части ноздрей, там, где звучит анусвара, чандрабинду (звук м, который в алфавите деванагари обозначается точкой над верхней линией).

Обычно биджа-мантра состоит из одного слога, но иногда - из нескольких. К примеру, биджа-мантра ком - это одна буква к (в деванагари, если за согласной нет других знаков, к ней автоматически прибавляется а) с анусварой, которая является окончанием всех биджа-мантр. В чандрабинду сплавлены вместе нала и бинду (точка). Некоторые биджа-мантры образуются буквосочетаниями. Такова мантра хрим. Биджа-мантры имеют значительный внутренний смысл и часто не несут какого-либо внешнего смысла. Их смысл - тонок и мистичен. Форма биджа-мантры - это форма дэваты, обозначенной ею.

Биджами пяти махабхутов (великих стихий), т. е. дэват, управляющих разумов стихий эфира, воздуха, огня, воды и земли, являются, соответственно, хам, ям, рам, вам и лам. Для примера рассмотрим несколько биджа-мантр.

Ом (ॐ)

Ом состоит из трех букв: я, у и м. Это означает три периода времени, три состояния сознания, все сущее. А - это бодрствующее состояние, или Вират, Вишва. У - это состояние дремоты, или Хираньягарбха и Тайджаса. М - это состояние сна, или Ишвара и Праджня. Чтобы понять смысл мантры Ом, следует внимательно изучить Мандукья-упанишаду.

Хаум (हौ)

Ха в этой мантре - это Шива. Ау - это Садашива. Нада и бинду означают "рассеивающий печаль". Этой мантрой следует прославлять Господа Шиву.

Дум (डुं)

Здесь да означает "Дурга", л у - "защищать". Нада - мать Вселенной. Бинду обозначает действие (поклонение или молитву). Это мантра Дурги.

Крим (क्रीं)

С этой мантрой следует прославлять Калику. Ка - это Кали. ра - это Брахман. Долгое и - Махамаяя. Нада - мать вселенной. Бинду - "рассеивающий печаль".

Хрим (ह्रीं)

Это мантра Махамайи или Бхуванешвари. Ха значит "Шива". ра - это

Пракрита. Долгое и означает "Махамайя". Нада - "мать вселенной". Бинду означает "рассеивающий печаль".

Шрим (श्री)

Это мантра Махалакшми. Са - Махалакшми. Ра означает "достаток". Долгое и означает "удовлетворение" или "удовлетворенность". Нада - агара, проявленный Брахман, Ишвара. Бинду означает "рассеивающий печаль".

Аим (ऐ)

Это биджа-мантра Сарасвати. Аи - Сарасвати. Бинду означает "рассеивающий печаль".

Клим (क्लीं)

Эта мантра-камабиджа. Ка значит "Господь желания" (Кама-дэва). Ка может также значить "Кришна". Ла - "Индра". И означает "удовлетворение" или "удовлетворенность". Нада и бинду означают "несущий счастье и печаль".

Хум (ह्रूं)

В этой мантре Ха -- Шива. У- Бхайрава. Нада - "Верховный". Бинду означает "рассеивающий печаль". Это защитная трехчленная биджа вармы (кольчуги).

Гам (गं)

Это Ганеша-биджа. Га значит "Ганеша". Бинду означает "рассеивающий печаль".

Глаум (ग्लौं)

Это тоже мантра Ганеши. Га значит "Ганеша". Ла значит "распространяющийся". Ау означает "блеск" или "яркость". Бинду означает "рассеивающий печаль".

Кшраум (क्षौं)

Это биджа Нарасимхи. Кша - Нарасимха. Ра - это Брама. Ау значит "с обращенными вверх зубами". Бинду означает "рассеивающий печаль".

Подобно этим, существуют многие другие биджа-мантры, относящиеся к разным дэватам. Вьям - биджа Вьяса-мантры, Брим - Брихаспати-мантры и Рам - Рама-мантры.

Шри-видья

Шри-видья - это великая мантра Трипурасундари, Бхуванеш-вари, Махамайи (Дурги). Ее также называют паньчадаши или паньчадашакшари, потому что она состоит из пятнадцати букв. В своей развитой форме она состоит из шестнадцати букв, и ее называют шодаши или шодашакшари. Нужно получить посвящение в эту мантру

непосредственно от гуру, нельзя начинать повторять ее самовольно. Это очень мощная мантра и, при неправильном применении, она может принести вред упасаке. Итак, необходимо, чтобы она была получена напрямую от гуру" у которого есть сиддхи этой мантры.

Как правило, эту мантру (шри-видья) можно повторять после прохождения определенных этапов самоочищения иными мантрами. Вначале необходимо совершить пурасчарану Гане-ша-мантры. Затем должны быть совершены пурасчараны Гаят-ри-мантры, Маха-мритыонджайя-мантры и Дурга-мантры (вайдика или тантрика). После этого можно приступить к джа-пе паньчадашакшари и шодашакшари.

Тому, кто не очень сведущ в биджа-мантрах и шри-видье, не следует повторять их. Лишь хорошо знающие санскрит и получившие прямое посвящение от гуру (который обладает мантра-сиддхи) могут начинать джапу биджа-мантр и шри-видьи. Остальным не стоит приближаться к этим мантрам; лучше повторять свои ишта-мантры, легкие в произношении и запоминании.

19. Уназакия по садхане джапа-йот

1. Потребность в джапа-садхане

1. Человек не может жить хлебом единым, но он может жить, единственно лишь повторяя имя Господа.
2. Йог преодолевает океан сансары читтаврители-ниродхой (успокоением вихрей ума), управляя рождающимися в уме намерениями; джняни (последователь джняна-йоги) - посредством брахмакара-врители (вращивая чистую мысль о Бесконечном); а бхакт - нама-смараной. Имя Господа обладает великой силой.

Оно дает вечное блаженство. Оно приносит бессмертие (амритаттву). Благодаря его могуществу вы можете увидеть Господа. Оно ставит вас лицом к лицу с Верховным Существом и позволяет вам постичь ваше единство с Бесконечным и со всем огромным миром. Каким же чудесным, притягательным, электризирующим воздействием обладает имя Господа! Почувствуйте это, мои дорогие друзья, в пении Его имени, и в переборе четок. Не совершающий смараны Хари является ничхой (низкороденным). День, проведенный без воспоминания о Его имени, - просто потерянный день.

3. Благодаря величию Рама-намы камни плавали в воде, и Сугрива (царь обезьян, помогавший Раме в войне с Раваной) с помощниками построил (из нетонущих камней) мост Сетху (соединяющий континент с Ланкой) над морем в Рамешваре. Именно Хари-нама охлаждала Прахладу, брошенного в бушующий огонь.

4. Любое имя Господа -нектар. Оно слаще сахарного леденца. Оно дает дживам бессмертие. В этом сущность Вед. В легендарные времена в процессе пахтания океана дэвами (богами) и асурами (демонами) появилась амрита (нектар бессмертия). Взбиванием Вед появился нектар имени Рамы, которым можно утолить три вида талы (страданий)

невежественных джив (душ). Вновь и вновь пейте его, постоянно повторяйте Имя так, как в незапамятные времена делал Вальмики (автор Рамаяны).

5. Дом, дворец или местность, где не проводится хари-санкиртана (прославление Хари), пригодны всего лишь под кладбище, хоть бы они и были обставлены диванами, оборудованы электрическим освещением и вентиляцией или украшены прекрасными садами и иными подобными вещами.

6. Откажитесь от всего. Живите подаянием. Живите в уединении. Повторите Ом намо Нараяна четырнадцать крор раз. Это можно сделать за четыре года. Совершайте джапу лакшу раз ежедневно. Вы сможете видеть Хари (Вишну) лицом к лицу. Неужели Вам не захочется немного поработать, чтобы обрести плод бессмертия, бесконечный покой и вечное счастье?

7. Джапа - прекрасный очиститель. Она дает контроль над силой влечения мыслей к объектам. Она принуждает ум двигаться к Богу, к вечному блаженству.

8. Джапа помогает достичь даршаны Бога. В каждой мантре спрятана мантра-чайтанья (сознательная сущность мантры).

9. Джапа усиливает садхана-шакти (силу духовной практики) садхаки. Она делает его сильным морально и духовно.

10. Вибрации, вызванные пением мантры, соответствуют изначальным вибрациям, вызванным Хираньягарбхой.

11. Ритмическая вибрация, произведенная джапой, регулирует нечеткие колебания пяти оболочек (физической, пранической, ментально-инстинктивной, ментально-интуитивной и оболочкой блаженства).

12. Джапа преобразует вещество ума из мирского состояния к духовному, от раджаса (страсти) к саттве (чистоте).

13. Имя Господа - это неисчерпаемое хранилище духовного знания.

14. Даже механическое повторение мантры играет великую роль в эволюции души. Если даже повторять мантру чисто механически, "граммофонно", как это делает попугай, все равно мантра принесет пользу, окажет свое воздействие.

2. Почитание божественного имени

15. В сатья-югу как основную форму дисциплины предписывали медитацию, ибо умы людей были, как правило, чисты и свободны от отвлекающих факторов.

16. В трета-югу предписывали жертвоприношения, так как были легкодоступны материалы для совершения яджны, а люди стали несколько раджасичнее.

17. В двапара-югу в качестве основной формы садханы было предписано поклонение, так как тогда имелись прекрасные возможности для прямого прославления Бога, а также потому, что тогда намного больше была проявлена энергия лил (игр) Бога.

18. В кали-югу, когда умы людей стали весьма склонны отвлекаться, невозможны ни медитация, ни прославление, ни приношение жертв. Поэтому в качестве главной садханы богопознания рекомендуется громкое пение божественного имени (киртан) или намазмарана (памятование Господнего имени).

19. Имя Бога - это ваша лодка, санкиртана (совместное пение Имени) - это ваш плот. Пересеките океан сансары с этими плотом и лодкой.

20. Никто не обретает спасения без имени Бога. Ваш высочайший долг - повторять Его имя всегда. Имя - это величайшее из сокровищ.

21. Истинное содержание четырех Вед - Рама-нама. Повторяющий "Рама, Рама" со слезами любви, обретет вечную жизнь и непрекращающееся блаженство. Имя Рама поведет его по пути к Богу. Поэтому произносите: "Рама, Рама".

22. Повторяющий имя Шри Рамы никогда не столкнется с неудачей. Господь Рама - тот, кто посылает благословение. Он обладает властью освобождать людей от нескончаемого круга рождений и смертей.

23. Без сомнения, имя Хари - надежнейший, наиболее безопасный и простейший способом искупления грехов. Это хорошо известный факт.

24. Имя Господа - неисчерпаемый источник силы. В темнейший час испытаний лишь Божье имя спасет вас.

25. Прахлада, Дхрува и Санака пришли к Богу через намазмарану, памятование Божьего имени.

26. Благословением Имени к богоосознанию могут прийти и тягчайшие грешники.

27. Медитируйте на Божественное имя, веря, что Имя и его Владелец (Бог) едины.

28. Джапа, или повторение Господнего имени, очищает разум от всех загрязнений и наполняет его блаженством. Она сонасграивает душу с Богом и наполняет ее Его присутствием. Она приносит цельный союз души с Богом.

29. Прибегните к прибежищу в Господе всем своим естеством и пойте Его имя с преданностью. Это - заключение Шастр и обоснованное мнение святых.

30. Пение Господнего имени делает зеркало ума более ярким, сжигает лес страстей и оmyвает потоком радости все существо.

31. Сопровитляйтесь соблазнам, находя прибежище в имени Господа. Любите уединение и тишину. Живите внутренней жизнью. Все несчастья окончатся. Вы окунетесь в глубочайшее счастье.

32. Ударьте по струнам вашего сердца пением Ом, джапой Ом номах Шивайя, пением Харе Рама, Харе Кришна и услышите превосходную и пронзительную вечную музыку души.

33. Повторяйте постоянно Ом намо Бхагавате Васудэвайя, двадша-акшару-двенадцатибуквенную мантру Шри Кришны, который является радостью Гокулы, восхищением Шри Радхи, любимым сыном Нанды, и получите Его милость и даршану.

34. Бог - единственный лекарь всех болезней. Доверьтесь единственно Ему. Имена Бога - это наиболее сильные, не подводящие тонизирующие средства, хорошо проверенные эликсиры, они - панацея от всех болезней.

35. Мои четки - это мой язык, которым я повторяю Божественное имя.

3. Имя - это все

36. Нама (имя Господа) и Нами (сам Господь) - едины.

37. Имя может поставить вас пред лицом Господа.

38. Имя - это путь; имя-это цель.

39. Имя - это надежная лодка, что перевезет вас на берег бесстрашия, свободы и вечного блаженства.

40. Имя - это превосходный очиститель и просветитель.

41. Имя рассеивает темноту и невежество.

42. Имя ниспосылает вечное блаженство, радость и бесконечный покой.

43. Слава и величие Имени не могут быть адекватно описаны словами.

44. Имя наполнено бесчисленными силами и возможностями.

45. Имя - это эликсир, амброзия и божественный нектар.

46. Имя ценнее богатств всего мира.

47. Имя - это мост, соединяющий бхакта с Богом.

48. Имя - это ключ, открывающий дверь райского блаженства и мокши.

49. Имя наполняет сердце божественной премой, радостью и блаженством.

50. Имя -это ваша единственная подпорка, опора, убежище, утешение, центр, идеал и цель.

51. Имя -это могущественное противоядие против всех зол этого мира. Оно принесет на эту землю мир, добрые намерения и единство.

52. Найди убежище в Имени и постоянно произноси его с чувством, бхавой и преданностью.

4. Аджапа-джапа

53. Аджапа - это джапа с неподвижными губами. Ее связывают с течением дыхания. Обычно в качестве аджапа-джапы рассматривают мантру Со'хам. За двадцать четыре часа суток человек неосознанно осуществляет джапу этой мантры 21600 раз за день. Внимательно прислушайтесь к дыханию. На вдохе вы услышите звук со, и звук хам - при выдохе. Просто следите время от времени за дыханием и ежедневно в течение часа сидите в закрытой комнате, осуществляйте дхьяну (медитацию) на фразу Со'хам ("Он есть я"). Это легкий способ сосредоточения и медитации.

54. Вышедшим на пенсию следует повторять Рама-мантру хотя бы 50000 раз в день. Они приобретут огромные блага. Они могут управиться с этим за шесть часов. Они приобретут в большой мере покой ума, чистоту, силу, ананду и даршану Господа.

55. Те, кому по вкусу музыка, могут петь Рама-мантру или любую другую мантру. Ум быстро придет в возвышенное состояние. Сядьте и в одиночестве пойте Его имя. В результате этого придет бхава-самадхи.

5. Бхакты, постигшие Бога посредством джапы

56. Разбойник Ратнакар превратился в мудреца Вальмики, повторяя, по совету святого Нарады, слова "Мара, Мара" (которые при длительном повторении сливаются в "Рама, Рама").

57. Тукарам, махараштрыйский святой, несколько раз получал прямую даршану Господа Кришны путем простого повторения "Виттхал, Виттхал" (одно из имен Господа Кришны; под этим именем Ему поклоняются в храме Пандхарпура).

58. Дхрува, этот дивный преданный Богу мальчик, повторял Ом намо Бхагавате Васудэвая, двадаша-акшара мантру Господа Кришны, и получил его даршану.

59. Прахлада произнес "Нараяна, Нараяна" и увидел Хари лицом к лицу.

60. Рам Дас, духовный учитель Шиваджи, повторил тринадцать крор раз Рама-мантру Шри Рам, джайя Рам, джайя джайя Рам, стоя в водах Годавари возле деревни Такли. Он стал великим святым.

61. Пребывайте в одиночестве хотя бы несколько часов ежедневно. Сидите в одиночестве. Не смешивайтесь с другими людьми. Пойдите в уединенное место. Закройте глаза. В молчании мысленно повторяйте с большой преданностью имя Господа. Продолжайте делать это. Вы научитесь жить в Боге. Вы обретете Его даршану.

20. Величие мантра-дикши (посвящения в мантру)

Посвящение в божественное имя, торжественная мантра-дик-ша - это один из святейших и наиболее значимый из священных ритуалов в духовной жизни. Получить гуру-мантру от осознавшего Бога святого и сат-гуру - это редчайшая из удач и наиболее ценное из божественных благословений, которые только могут быть посланы человеку.

Посвященному, который еще не имеет достаточного представления о том, чем же на самом деле являются мантра и мантра-дикша, трудно представить все величие мантра-дикши, в особенности той, что была дана осознавшей Бога душой. Процесс мантра-дикши является одним из наиболее древних на этой священной земле (Индии) и величайшей драгоценностью в сокровище нашей несравненной культуры. Священная мантра божественного имени -это живой О1мвол Верховной Божественности, которую в древние времена Вед и Упанишад осознавшие себя мудрецы непосредственно обнаружили во внутренних глубинах единения с божественным.

По своей природе эти символы являются надежными ключами, открывающими доступ в трансцендентные царства абсолютного опыта. Мантры -это переданные нам из далекой древности средства, позволяющие непосредственно пережить прикосновение к Высшей Реальности. Мантры были заботливо пронесены сквозь столетия, от поколения к поколению, и дошли до нас благодаря длинной череде святых, передающих их через систему гуру-парампары (ученической преемственности). У получившего мантру посвященного начинается коренное преобразование самых глубинных слоев сознания. Из-за пелены невежества (мула-аджняны), все еще покрывающей посвященного, сам он не осознает этого факта. Это подобно тому, как если бы бедняка, крепко спящего ночью в своем скромном доме, тихо перенести и положить на царское ложе в императорском дворце.

Он остается в полном неведении относительно этой перемены, потому что все еще пребывает в глубоком сне. Но, несмотря на это, с посвящением все же начинается преображение, и подобно семени, брошенному в землю, оно в конце концов дарует великий плод постижения атма-джняны (знания о душе). Как семени, чтобы принести плоды, нужно пройти процесс развития через росток, саженец, молодое дерево и потом зрелое дерево, так и получивший посвящение садхака должен искренне прилагать продолжительные усилия, следовать духовной садхане, чтобы дикша принесла благословенные плоды самоосознания.

Эта доля ответственности полностью лежит на садхаке, хотя он, без сомнения, получит помощь, руководство и милосердие гуру в соответствии со своей твердой верой и преданностью ему. Подобно тому как жемчужная устрица терпеливо и с надеждой ожидает капли дождя, когда звезда Свати находится в доминантном положении, потом принимает каплю и преобразовывает ее в себе своими усилиями и процессами в ценнейшую жемчужину, так и садхака нетерпеливо и преданно ждет от гуру посвящения в мантру, затем, в редкий и

благоприятный момент, получает от него священную мантру, хранит ее и лелеет в себе, и потом своим усилием или процессом садханы преобразует ее в великую духовную мощь, разбивающую крепость авидьи (невежества) и открывающую дверь к благословенному бессмертному опыту.

Сколь велико преображение и внутреннее очищение, производимое мантра-пикшей, можно увидеть из случая, когда, после отъезда божественного мудреца Нарады из обители Господа Нараяны на Вайкунтхе (в духовном мире), Господь попросил Лакшми окропить водой и очистить место, которое занимал Нарада во время своего короткого визита. Когда богиня Лакшми в удивлении спросила о причине этого странного действия, Господь объяснил: "Потому что Нарада еще не был посвящен", то есть особое, тайное внутреннее очищение, ниспосылаемое мантра-дикшей, еще не пришло к нему. Такова слава посвящения. Процесс посвящения напрямую соединяет вас с божественной сущностью. Посвящение (мантра-дикша) находится на одном конце этой золотой цепи, а Господь, высочайший трансцендентальный опыт атмы (души), - на другом. Теперь вы знаете, что такое посвящение.

Посвящение дает вам обладание прямыми средствами приобретения величайшего и высочайшего, что только может быть достигнуто, достигая что вы приобретаете все; того, зная что вы знаете все; того, с приобретением которого не остается ничего, что можно было бы достичь! Посвящение ведет вас к полному знанию, к пониманию того факта, что вы не являетесь умом и телом, что вы есть Сатчидананда-атман, полный света и полный высочайшего блаженства. И да ниспошлет вам всем милосердие сат-гуру, видимого Бога, высочайший плод самоосознания.

21. Ануштхана

Введение

Ануштхана -это практика религиозного аскетизма. Она представляет собой соблюдение определенных правил во имя неких целей, объектов желания. Желанием, желанным объектом может быть даже стремление достичь освобождения. Даже это является желанием, хотя его обычно не указывают среди иных желаний. Совершающему ануштхану до ее окончания следует быть свободным от мирских обязанностей. Он должен быть полностью поглощен единой мыслью о строгом соблюдении предписаний шастр (писаний). Такие ограничения укрепляют людей и делают их способными реализовывать наивысшие из их желаний и целей.

Как правило, высшей формой ануштханы считается бескорыстное поклонение Богу во имя самоочищения и высшего освобождения. Нет ануштханы лучше этой. Иные ануштханы, совершаемые во имя материальных пустяков, -это следствие невежества; они не являются духовными. Духовная ануштхана основана на различении (истинного и иллюзорного) и имеет своим идеалом освобождение души из круга рождений и смертей.

Можно совершать ануштханы на протяжении дня, недели, двух недель, месяца, сорока восьми дней, девяноста шести дней, трех месяцев, шести месяцев или одного года. Продолжительность зависит от способностей и предпочтений практикующего. В зависимости от своих обстоятельств, он может выбрать любой вид ануштханы.

Строгость садханы зависит также от физического строения и здоровья человека. От больного человека не требуется трижды в день принимать холодную ванну. От нездорового человека с очень ослабленным телом не требуется соблюдение полного поста. От человека с болезнью в острой форме не требуется отказа от приема лекарств. Здравый смысл - это основополагающий фактор во всех садханах. Ни одно из правил не вечно. Правила меняются от местности к местности, от времени ко времени и от одних условий к другим условиям. В Мадрасе садхака даже зимой может ходить в короткой набедренной повязке. Но нельзя ожидать от садхаки, живущего у ледяного Ганготри (ледника в Гималаях), что он поступит так даже летом. Климат Гималаев совсем не тот, что в Тривандруме (южной столице штата Керала) или в Мадрасе.

Укрываться под зонтом во время ливня - не нарушение практики ануштханы. Цель всех ануштхан - это суровая ментальная дисциплина, а не просто умерщвление плоти.

Пара обуви, используемая при ходьбе по ледникам Кайласы или Манасасаровары, не ухудшит ануштхану. То, что абсолютно необходимо телу, не является препятствием. Ануштхане будут противоречить ненормальные вожеления, а не обычные потребности. При всех ануштханах абсолютно необходима строгая брахмачарья. Правдивость и ненасилие также абсолютно необходимы, ибо это - дисциплина ума. Любое действие, совершенное вопреки уму, не поможет строгости ануштханы. Истинные действия - те, что исходят из ума, а не ограничиваются движениями тела. Чувствующий одно, а делающий другое - это митхьячари (лицемер). К нему не придет плод садханы. Ум - это творец всех действий, а тело - всего лишь инструмент. Подавление результатов, когда причина продолжает действовать, не поможет изжить причину. Необходимо унять ум. В конце концов, именно для этого совершаются все садханы.

Джапа-ануштхана

Сначала выбирается ишта-мантра. Цель ануштханы должна находиться в пределах возможностей выбранной мантры; т. е. не следует повторять мантру Ханумана с целью рождения сына. Совершая ануштхану, не следует лелеять глупые желания. Ануштхану не совершают для того, чтобы погубить иные существа или причинить им вред. Это - великая ошибка. Если противная сторона сильнее, то это приведет к уничтожению самого практикующего. Как правило, все ануштханы осуществляются ради возвышенных духовных целей.

Джапа-садхаке следует приступить к своей ануштхане ранним утром благоприятного дня в час брахмахурты. Ему следует совершить омовение в реке или, если иная вода недоступна, - водой из колодца.

Пока длится ануштхана, следует соблюдать мауну. Большую часть дня нужно отвести под джапу.

Садхаке следует вознести молитвы Солнцу и дэвате той мантры, которую он намеревается взять для ануштханы. Ему следует произнести свои ежедневные молитвы и сотворить сандхью. Затем пусть он в чистом месте сядет с малой в руке лицом на восток или на север. Его ум должен быть сосредоточен на божестве мантры. На протяжении всей практики в уме должна пребывать цель ануштханы. Необходимо соблюдать полную мауну. Глаза должны быть закрыты. Чувства должны быть притуплены. Не должно быть никаких мыслей, кроме мысли о стоящем пред вами идеале.

До окончания всей ануштханы садхака не должен приближаться к своей жене. Мысли о жене, деньгах или собственности не должны присутствовать во время совершения ануштханы - даже во время ночного отдыха. Все они -препятствия в достижении желанного объекта ануштханы.

Желательно на протяжении ануштханы каждый день кормить хотя бы одного человека. В последний день следует совершить хавану с ахути (жертвенным возлиянием масла), равным одной десятой общего числа сотворенной джапы. Чтобы получить удовлетворение, в последний день можно провести раздачу пищи бедным. Могут быть совершены жертвенные возлияния воды, равные по числу хаване, или же (если это будет найдено неудобным) количество джап может быть увеличено на это число.

Вкратце, джапа-ануштхана - это совершение джапы .в течение протяженного отрезка времени с сосредоточением ума и без каких-либо мыслей о внешнем мире. Это ведет к достижению предмета желания.

Обычно совершают столько лакш джапы, из скольких букв состоит мантра. Но чтобы получить истинный плод джапы, лучше превзойти положенное число. Разум человека, как правило, очень нечист и, чтобы стать пригодным к сосредоточению на мантре и ее божестве, требует для своего очищения многих усилий. Чтобы обрести желаемый результат, обычному человеку требуется много пурасчаран. Одной пурасчараны недостаточно для обретения желаемого, ибо человеческий ум отвлекается и заполняется раджасом и тамасом.

Свадхьяя-ануштхана (ануштхана изучения священного текста) Садхака принимается за чтение Вед, Махабхараты, Рамаяны или за Бхагавата Пурану. В случае Бхагаваты это называется сапта-ной, в случае Вед - адхьяяной. В остальных двух случаях этот процесс называют параяной. Ануштхатри (практикующему ануштхану) следует придерживаться тех же правил, что рассмотрены выше. Аргхью (возлияния), хавану и т. п. следует производить как при джапа-ануштхане.

Иные ануштханы

Все ануштханы могут совершаться по тем же правилам с внесением в соответствии с обстоятельствами небольших изменений. Правила совершения женской ануштханы будут иметь некоторые отличия. Не следует начинать ануштхану во время месячных. Также не следует допускать, чтобы месячные начались посередине ануштханы. Вообще, женщинам следует приниматься за ануштхану лишь на отрезок времени меньше месяца. Также им не следует кормить грудью детей во время ануштханы. Даже женщины должны соблюдать брахмачарью во время совершения ануштханы. Им, как и мужчинам, следует ежедневно совершать омовения. Все иные правила - такие же, как для мужчин. Женщинам не следует приниматься за ануштхану гаятри-джапы или веда-адхьяну.

Обычно под ануштханой в шастрах понимается лишь джапа и свадхья. Медитацию не рассматривают как ануштхану. Это - более высокая ступень, на которой слово ануштхана теряет свое значение. Поклонение также можно рассматривать как ануштхану, хотя оно не входило в традиционную концепцию. Правила всех ануштхан содержат центральную идею о том, что во время совершения ануштханы необходимо заниматься лишь ею, полностью отключаясь от всех семейных обязанностей или мирских дел. Даже мысли мирские не должны входить в ум ануштхатри. Ануштхана -это великий тапас (аскеза), и совершать ее следует с большим почтением, верой и тщательностью.

Временные ограничения в ануштхане

Не существует никаких временных ограничений для ануштханы. Все зависит от предпочтений индивидуума. Ее можно совершать даже на протяжении одного дня, и это тоже окажет определенное воздействие. Но если ум хорошо подготовлен к подобным практикам, лучше практиковать ануштхану на протяжении более длительных отрезков времени. Чем длиннее ануштхана, тем большую силу обретает садхака. Он становится похож на йога, обладающего здоровьем, достатком, знаниями и силой. Он получает все, чего бы ни пожелал. Ануштхану можно совершать даже ночью. К тому же ночная практика более сильна и приносит результаты быстрее, чем ануштхана, совершаемая в дневное время. Ночью ум спокоен и свободен от окружающего мира. Вот почему все ночные практики оказывают более сильное воздействие (самскару).

Заключение

Ануштхана предваряет практику йоги. Она дисциплинирует ум и готовит его кйогической медитации. Ануштхана -это строгая тапасчарья (епитимья), выполняемая без какого-либо мирского желания, ведущая садхаку к высотам духовного озарения.

22. Метод мантра-пурасчараны

Пурасчараной называется способ повторения мантры до тех пор, пока не совершено predetermined количество джап, с чувствам, с

соблюдением соответствующих правил. Она предпринимается с целью получения определенных благ, ниспосылаемых мантрой.

Совершающий пурасчарану должен следовать правилам и предписаниям, изложенным в Шасграх. В соответствии с этими указаниями он должен также придерживаться определенной диеты.

Мантра, когда ее произносят в уме подобным образом, принесет садхаке все, что он желает, - в пределах ее возможностей. Далее следует краткое изложение "Мантра-пурасчарана-видхи".

Диета

Совершающему пурасчарану мантры следует придерживаться следующей диеты: овощи, фрукты, молоко, корни и корнеплоды, простокваша, ячмень, хавишья (рис, приготовленный с маслом, сахаром и молоком). Все эти продукты должны быть вначале ритуально поднесены Богу; или же он (совершающий пурасчарану) может жить одной лишь чистой бхикшой (подаванием).

Принимающий только молочную пищу на всем протяжении своей садханы обретет мантра-сиддхи повторением мантры всего лишь одну лакшу раз. А тот, кто принимает и иную пищу из предписанной диеты, обретет сиддхи лишь по совершении трех лакш джапы.

Место для джапы

Святые места паломничества, места на берегу священных рек, пещеры, вершины холмов и гор, места слияния рек, огромные священные леса, место под деревом ашваттха, сады туласи, храмы дэват, морское побережье, уединенные места - все подходит для джапы. Если трудно найти хотя бы одно из них, можно осуществлять мантра-садхану в собственном доме.

Но джапа в собственном доме произведет лишь тот эффект, какой бывает при обычных обстоятельствах. В святых местах результат будет в сотню раз большим. На берегах рек он будет большим в одну лакшу раз. Но эффект от джапы, сотворенной в присутствии Махавишну, будет бесконечным.

Указания

Во время джапы садхаке следует сесть так, чтобы лицо было обращено на восток либо на север. В ночное же время ему надо садиться лишь лицом на север.

Омовение

Омываться следует трижды в день, а если это невозможно, он может омыться хотя бы два раза, или даже единожды, в соответствии с возможностями и обстоятельствами.

Падм-, сиддха-, свастика-, сукха- или вира-асаны рекомендуются для джапы. В качестве сиденья следует использовать хлопковую ткань,

одеяло, шелк или тигровую шкуру, что принесет саубхагью (благо), джняну (знание) и ранние сиддхи.

Джапа, совершаемая на кришнаджине (оленьей шкуре), принесет джняну. Тигровая шкура принесет блаженство мокши. В случае если ни одна из этих асан (подстилок) не доступна, то подойдет дарбха-асана (сиденье из сладко пахнущей сушеной травы) или асана, сделанная из травы куша.

Применение четок

Для счета во время джапы можно использовать спхатика-малу (камешки), туласи-малу или рудракша-малу. Мала требует уважения, поклонения и отношения к себе как к священному предмету. После окончания джапы её следует хранить в чистом месте. Продвинувшийся на этом пути может пользоваться любой малой или не применять её вообще. Все это определяется степенью развития, на которой он находится.

Как совершать джапу

Отрешившись от всех мирских предметов, войдя во внутреннее значение мантры, следует повторять мантру не слишком быстро и не слишком медленно. Мантра должна быть повторена столько лакш раз, сколько букв содержится в мантре. К примеру, джапу паньчакшара Шивы следует совершать пять лакшан раз, аштакшару Нараяны восемь лакшан раз, а двадашакшару Кришны - двенадцать лакшан раз. В случае если это невозможно, можно совершить половину необходимого числа. Но ни в коем случае число не должно быть меньше лакшаны.

(В древние времена умы людей были чисты и сильны, и потому акшара-лакша-джапа приносила им сиддхи или сакшат-кару (непосредственное действие) божества. Однако в эти дни умы людей загрязнены, и потому они не могут получить дарша-ну божества, совершив акшара-лакша-джапу лишь единожды. Загрязнения от кинофильмов, драм и разнообразные иные виды загрязнений затуманивают разум людей в наши дни, и они не в состоянии добиться какого-либо ощутимого прогресса. Следует продолжать джапа-пурасчарану до обретения сакшат-кары. Некоторым людям придется совершить несколько пурасчаран только лишь для предварительного очищения самого разума. Пурасчарана, совершенная после этого, принесет сак-шаткару, или постижение божества.)

Если из-за старых отрицательных самскар предыдущего рождения после пурасчараны не обретены сиддхи мантры, то следует совершить пурасчарану еще раз. Следует продолжать совершать ее снова и снова, пока ум не станет совершенно чистым и цель не будет достигнута. Джапа, совершенная во время солнечного или лунного затмения, производит огромный эффект, и поэтому никто не должен упускать столь редкую возможность, когда бы она ни представилась.

В течение шести времен года (васанты - весны, ушны - лета, абды - сезона достатка, шарады - осени, хеманты - зимы, шиширы - прохладного сезона) джапу следует совершать, соответственно, перед полуднем, в полдень, после полудня, в полночь, ранним утром и вечером.

Хома или яджня (огненное жертвоприношение)

Число джап, совершенных в течение каждого дня, должно быть постоянным, а не меняться день ото дня. Ежедневно по окончании джапы следует совершить возлияние на священный огонь масла (ахути) или жертвенной пищи (чару) такое количество раз, которое равно одной десятой от сделанных джап. Или, в зависимости от обстоятельств, это можно проделать по завершении каждой лакши. Хавана или хома должны выполняться в строгом соответствии с правилами, изложенными в брахманских разделах Вед, в Кальпа-сутрах и в смрити. Также полезно прибегнуть к помощи опытного пурохиты (жреца).

По совершении требуемого количества джап, должны быть совершены в яджне возлияния, равные по числу десятой части всех совершенных джап, с произношением той же мантры при каждом ахути.

В случае невозможности произвести хому и соблюсти связанные с ней ограничения, можно прославлять Божество. Следует сотворить, в дополнение к общему числу уже совершенной джапы, дополнительную джапу, в количестве, равном одной десятой от уже совершенной, а после накормить брахманов и махатм.

Правила, которых необходимо придерживаться во время джапы

Сон на голой земле, половое воздержание, поклонение Божеству трижды в день, молитва Божеству, вера в мантру, ежедневные трехразовые омовения, отказ от натираний маслами - все это необходимо строго соблюдать, как обет, в период мантра-сад-ханы.

Отвлечения ума, лень, плевок во время творения джапы, гнев, отдых ног от асаны, разговор на иностранном языке (все языки, кроме санскрита и вашего родного языка, -иностраннне), разговоры с лицами противоположного пола и с материалистами, жевание листьев бетеля, дневной сон, получение подарков, участие в пении и танцах, озорствах - всего этого следует жестко сторониться, если вы желаете успеха в садхане.

Соли, мясу, острым приправам, сладостям с базара, метаниям, произнесению лжи, совершению несправедливости, поклонению иным божествам, намазыванию тела сандаловой пастой, ношению цветов, половым сношениям или разговорам о сексе и общению с сексуально озабоченными людьми -всему этому необходимо полностью положить конец во время мантра-пу-расчараны.

Садхаке не следует сидеть с ногой, закинутой на другую ногу, и не следует касаться своих стоп ладонями. Важно всегда быть

сосредоточенным на мантре и ее значении. Во время джапы не следует ходить туда-сюда или смотреть по сторонам. Упасака никогда не должен, даже в уме, быть занятым посторонними делами и не должен роптать, ворчать, а также покрывать лицо любым предметом одежды.

Искушение за прерывание джапы

После взгляда на аморального человека или разговора с ним, после сморкания, испускания газов, отрыжки следует фазу же прервать джапу. Ее можно продолжить лишь после очищения себя ачамай (окроплением водой), пранамой и даршаной солнечного божества.

Заключение

По окончании требуемого количества мал джапы, регулярно необходимо совершать хому с ахути, равными по количеству одной десятой джапы, тарпану ("насыщение") в количестве одной десятой хомы, марджану (окропление себя водой с листа травы куша), равную одной десятой тарпаны, а также накормить брахманов, число которых равно десятой части марджа-ны. В таком случае мантра-сиддхи будет быстро обретена.

Яркость, четкость и спокойствие ума, удовлетворение и бесстрастность к объектам чувств распустятся в мантра-сиддхи, если пурасчарана творится без какого-либо собственнического желания или эгоистического мотива. Садхака всюду будет видеть сияние, и будет казаться, что его тело стало полностью духовным и излучает свет. Он будет видеть повсюду лишь свое Божество, и по мановению пальца сможет обрести все, что бы ни пожелал.

Как правило, не следует совершать пурасчарану ради какой-либо мелкой личной цели. Сакама-упасана не принесет настоящих духовных знаний и переживаний, не даст истинной внутренней силы. Мантру следует повторять ради обретения милости Бога и постижения Его. Нет ничего, что может сравниться по величию и благородству с достижением богосознания. Потому пусть ваша мантра-пурасчарана будет нишкамой - свободной от всех земных желаний. Не стремитесь даже попасть на Свар-га-локу (в рай). Любите только Бога и принесите пурасчарану к Его стопам. Если Он будет доволен, для вас не останется ничего, что еще не обретено. Лучшая пурасчарана - та, которую совершают для самоочищения и атма-сакшаткары, брахма-сакшат-кары - для постижения Бога.

Глава пятая

Истории джапа-йогов

Вступление

Туласи Дас, Рам Дас, Кабир, Мира Баи, Билвамангалам (Сур Дас), Господь Гауранга (Чайтанья Махапрабху), Нараси Мехта из Гуджарата и другие бхакты постигли Бога просто повторением мантры и безраздельной преданностью (ананья-бхакти). Почему не вы, мой дорогой друг? Почему бы вам не стать великой духовной личностью? То,

что сделал один, может сделать и другой. В этой кали-юге богоосознания можно достичь за короткое время. Такова милость Господа. Теперь вам не надо совершать строгие тапасы. Вам не надо несколько лет стоять на одной ноге, как поступали люди в давние времена. Вы можете постичь Бога через джапу, киртан и молитву.

Я должен повторить еще раз, что джапа любой мантры оказывает огромное очищающее воздействие на разум. Имя Бога содержит в себе все шакти. Оно делает ум антармукха (интроспективным), обращает его вовнутрь. Оно убирает все васаны (васана-кшайи). Васана -это тонкое, скрытое желание, движущая сила, предшествующая желанию, скрытая склонность. Джапа мантры уменьшает силу санкальпы. Она смягчает ум. Ум становится тонким, нитеподобным (состояние тануманаси, третья бхумика - стадия джняны). Она наполняет ум саттва-гуной, покоем, чистотой и силой. Она развивает силу воли.

Прочитайте книгу Джастиса Вудрофа "Варнамала" ("Гирлянда букв") - и вы осознаете действенность мантр.

1. Дхрува

Уттанапада был одним из сыновей первого Ману. Уттанапада означает "с приподнятой ступней". Возможно, события происходили в те времена, когда джива (душа), все еще сильная духом, не была полностью погружена в материю, а оставалась обращенной одной ступней к Махарлоке (высшему миру). У Утта-нагады было две жены - Суручи ("красивая") и Сунити ("нравственная"). Уттама ("лучший") был сыном Суручи. Дхру-ва ("стойкий") был сыном Сунити. Однажды Дхрува увидел Уттаму на отцовском колене и пожелал сам быть там же. Из страха перед Суручи Уттанапада не смел протянуть руки ко Дхруве; сама же Суручи стала насмехаться над мальчиком за его дерзкое устремление.

Уязвленный горькими словами своей приемной матери, Дхрува тотчас же покинул то место и пошел прямо к своей матери и поделился с ней своими обидами. Сунити посоветовала своему сыну, бывшему в возрасте всего лишь пяти лет, пройти через аскезу (тапас). Не теряя времени, Дхрува покинул дом, чтобы творить тапас, как указала ему мать. По дороге он встретил Нараду. "Ты же всего лишь ребенок, Дхрува! - сказал великий риши. - Как же возможно тебе посредством тапаса найти Того, Кого достигают интенсивной йогой, сосредоточением и свободой от желаний, практикуемыми несколько рождений? Откажись пока что от этой попытки, мой мальчик. Попробуй заняться ею, когда, насладившись всеми вещами этого мира, ты состаришься". Но Дхрува был настойчив в своем решении и стал умолять Нараду научить его медитации.

Нарада посвятил Дхруву в таинства мантры Ом намо Бхагавате Васудэвая, рассказал ему, как медитировать на Бхагавана Васудэву, и попросил совершать аскезу в Матхуре, где обитает Бхагаван.

Дхрува проводил свои дни в суровом аскетизме, стоя на одной ноге и питаясь воздухом. Наконец царевич овладел своим дыханием и увидел в

сердце божественный свет. Бхагаван извлек тот свет из сердца, и Дхрува, выйдя из самадхи, увидел ту же Божественность во вне себя, стоящей перед ним. Какое-то время он не находил слов. Бхагаван, обращаясь к нему, сказал: "О мальчик кшатрий! Я знаю о твоём решении. Пусть всегда тебе сопутствует удача. Я дарю тебе место, где всегда светло, где вечная нирвана. Планеты и звезды привязаны к этому месту.

Живущие на протяжении кальпы умрут, но это место никогда не будет разрушено. Дхарма, Агни, Кашьяпа, Индра и Семь риши (Большая Медведица) со всеми небесными светилами постоянно обращаются вокруг того места. Ты сменишь своего отца на троне и будешь править на протяжении 36000 лет. Твой брат Уттама пропадет в лесу. Твоя мачеха Суручи умрет в поисках своего сына. Место, куда ты в конце-концов попадешь, - это моя собственная обитель, более высокая, чем даже обитель Семи риши, и из нее нет возврата".

Дхрува вернулся к своим родителям и был возведен отцом на трон. Он женился на Брахми, дочери Шишумары, и она родила ему двух сыновей - Кальпуи Ватсару. Еще одного сына, Уткалу, ему родила Ила. Уттама был убит на охоте могучим якшей (духом-охранителем кладов). Дхрува отправился на север, чтобы отомстить якше за смерть своего брата. Он убил в сражении несколько тысяч невинных якшей и киннаров. Ману проникся жалостью к ним и попросил внука воздержаться от продолжения сражения. Дхрува поклонился Ману в знак послушания, и поэтому царь якшей Кубера (бог богатства) был им очень доволен и благословил его. Спустя тридцать шесть тысяч лет на колеснице прибыли Сунанда и Нанда, двое спутников Вишну, и забрали Дхруву в обещанную обитель (на Дхруву - Полярную звезду).

2. Аджамила

Аджамила был сыном брахмана. Он был обязательным, добродетельным, скромным, правдивым и точным в выполнении предписаний Вед. Однажды по указанию своего отца он пошел в лес, где собирал фрукты, цветы, дрова для жертвенного костра и траву куша. Возвращаясь, он увидел шудру, обнимавшего низкорощенную девушку. Он очень старался обуздать возникшее в нем вожделение, но это ему не удалось. Он потратил все отцовское наследство на любовь этой девушки. Он покинул собственную жену и жил вместе с этой девушкой. Она родила ему нескольких сыновей, младшего из которых называли Нараяной.

В низком обществе Аджамила растерял все свои положительные качества и забыл о своих ежедневных религиозных обязанностях. Для содержания этой женщины и ее детей он был вынужден прибегать ко всяким гнусным и незаконным занятиям. Нараяна была его любимым сыном. Он всегда ласкал его. Наконец к Аджамиле приблизилась смерть. Даже тогда он думал о своем младшем сыне, играющем невдалеке.

Появились трое свирепых на вид посланцев Ямы (бога смерти) с веревками в руках. Испугавшись их страшного вида, Аджамила

закричал: "Нараяна, Нараяна!" Мгновенно появились посланцы Вишну (Нараяны). Слуги Вишну громким голосом остановили служителей Ямы, вытягивающих дживу (душу) из сердца Аджамилы. "Но кто вы такие, - спросили слуги Ямы, - чтобы мешать справедливой власти (дхарме) Ямы?" Лучезарные служители Вишну лишь улыбнулись и спросили: "Что есть дхарма? Неужели ваш Господь Яма поднимает скипетр наказания на всех, кто выполняет карму? Неужели он не делает различий?" Астральные посланцы отвечали: "Выполнение предписаний Вед есть дхарма, а пренебрежение ими - а дхарма. Аджамила в свои ранние дни почитал Веды как должно. Но в обществе низкороджденной девушки он потерял свои брахманические качества, пренебрег Ведами и совершал поступки, которые брахману совершать не престало. По справедливости идет он к Яме для наказания".

При этих словах служители Вишну выразили удивление: "Вы являетесь слугами того, кого называют Царем дхармы (Дхарма-раджей), и не знаете, что и над Ведами тоже есть нечто. Аджамила, сознательно или нет, прибег к имени Нараяны, и это вырвало его из ваших объятий. Как в природе огня - сжигать дрова, так же имя Вишну уничтожает все грехи. Если кто-либо бессознательно принимает сильное лекарство, неужели оно не окажет воздействия? Не имеет значения, имел ли в виду Аджамила своего младшего сына или нет; но он прибег к имени Нараяны. Потому вы должны удалиться".

Пораженные, слуги Ямы отпустили Аджамилу. Они ушли и пожаловались своему господину: "Должен быть единый закон и единый отправитель этого закона. В противном случае некоторые подвергнутся наказанию, а другие нет. Почему тут должно быть различие? Мы знаем, что ты - единственный отправитель закона для стоящих на пути зла. Но вот совсем недавно прибыли служители Вишну и вырвали из наших рук человека, не соблюдавшего Веды".

"Воистину, сыны мои, - отвечал Яма, - есть некто надо мною, и это - Вишну. Его действия таинственны. В нем - вся Вселенная. Его служители всегда спасают его почитателей. Лишь двенадцати из нас, и больше никому, известна его дхарма, которая есть бхагавата. Эти двенадцать - Брахма, Шива, Са-наткумара, Нарада, Калила, Ману, Прахлада, Джанака, Бхишма, Бали, Шука и сам я".

Аджамила слышал разговор между посланцами Ямы и Вишну. Его охватило горькое раскаяние. Он превозмог свои привязанности, покинул дом и отправился в Харидвар (место паломничества на берегу реки Ганг). Там, в сосредоточении ума, он медитировал на Вишну. Те же служители Вишну появились еще раз и унесли его на колеснице на Вишну-локу.

3. Ученик

Вера творит чудеса

Однажды великий гуру, обитавший в храме на берегу широкой реки и имевший сотни учеников в разных местах, созвал всех своих учеников,

сообщив, что желает всех их увидеть перед смертью, которая скоро придет к нему. Самые любимые ученики великого гуру" которые всегда жили подле него, забеспокоились и старались быть рядом с ним днем и ночью. Они подумали, что он может посвятить их в тот великий секрет, который сделал его таким великим, и все они, боясь пропустить великую возможность, внимательно ждали момента открытия великого секрета. Хотя гуру и обучил их многим священным мантрам, они не обрели чудесных способностей и поэтому считали, что гуру все еще хранит в тайне способ, сделавший его великим.

Ежечасно отовсюду прибывали ученики и ожидали, преисполнившись большими надеждами.

Захотел прийти и скромный ученик, живущий на другом берегу реки далеко от того места. Но разлившаяся река была слишком опасна для переправы даже на лодке. Однако скромный ученик не мог ждать, так как в это время гуру мог почтить. Он не мог медлить; но что же можно было сделать? Он знал, что мантра, которой обучил его гуру> была всемогущей и способной сделать всё что угодно. Такой была его вера.

Итак, распевая мантру с верой и преданностью, он прошел по реке. Все ученики, видевшие это, были удивлены его возможностями. А узнав в нем человека, давным-давно посетившего их гуру на один день и ушедшего после того, как гуру обучил его чему-то, все ученики подумали, что гуру ему передал свой секрет. Они сурово потребовали от своего гуру сообщить им причину, по которой он так обманул их: хотя они смиренно служили ему на протяжении многих лет, он выдал секрет незнакомцу, который к тому же приходил сюда давным-давно и на один день.

Гуру с улыбкой поднял руки, чтобы они успокоились, и, призывая скромного ученика к себе, приказал ему сообщить ученикам, чему он его обучил долгое время тому назад. Встревоженная группа учеников была удивлена, услышав, как он с благоговением и преданностью произносит имя "Куду-Куду". "Смотрите, - сказал гуру, - он поверил в это и благодаря этому обрел всё. И вот он награжден за свои веру, сосредоточение и поклонение. Но вы всегда сомневались в том, что это - всё, и, хотя я сообщил вам мантры великой силы, думали, что нечто оставалось все еще утаенным. Это мешало вашему сосредоточению, и мысль о великом секрете присутствовала в вашем уме. Вы постоянно думали о несовершенстве мантры. Это непреднамеренное и незамеченное сосредоточение на несовершенстве сделало вас несовершенными".

4. Молочница и пандит (ученый)

Жила-была молочница, ежедневно приносившая молоко пан-диту. Пандит был образованным человеком, которому привычным было чтение лекций, проведение катх (бесед) и проповедь. Чтобы добраться до дома пандита, молочнице необходимо было пересечь малый ручей. Однажды она пришла к пандиту, немного опоздав из-за паводка, вызванного обильными дождями. Пандит поинтересовался у молочницы причиной ее

опоздания. Молочница ответила, что ручей разлился и она не могла прийти раньше. Пандит сказал:

"Тысячи с легкостью пересекали океан единым именем Бога. А ты не могла перейти этот маленький поток?"

Молочница питала великую веру в слова пандита. Тут же с ней произошло преображение. Когда она пришла на следующий день, уровень воды в ручье все еще был высок. Но она вспомнила слова пандита, искренне повторила священное имя с чувством и бхавой и перешла разлившийся ручей. В тот день пандит спросил ее, как ей удалось прийти рано, несмотря на разлив. Молочница ответила, что она последовала его совету - повторяла Господне имя и пересекла ручей.

Пандит был сильно поражен. Он и сам захотел испытать этот метод. Но при попытке пересечь разлившийся ручей упал в него и чуть не утонул.

У пандита не было веры. В нем были лишь сухие книжные знания. И потому он не находился под защитой. Молочница имела истинную веру и была спасена. Поэтому повторяйте имя Господа с полной верой и преданностью. Вы будете всегда защищены именем Господа.

5. Вера: ее важность в культе бхакти

Религиозная вера - это первооснова для того, кто собирается обрести богосознание на пути бхакти. Следует верить в себя, в гуру, который посвящает вас в подходящую мантру, и в выбранного им ишта-дэвату. Этот треножник веры есть то, на чем зиждется осуществление духовной цели. Чем больше садхака полагается на своего гуру, выполняя его указания без малейших сомнений, тем чудеснее невидимая сила Бога будет помогать ему завершать успехом все начинания. Слава Господнего имени и искреннее пение или памятование его ведет садхаку к высочайшей цели жизни. На каждом отрезке садханы его ждет успех, и слова мукам кароти вачалам пангум лангхайте гирим ("Он позволяет немому говорить, а хрому пересекать горы") будут действительно реализованы в этом вашем рождении.

Следующий пример, взятый из великого эпоса, Рамаяны, подтвердит вышесказанное.

После поражения десятиголового чудища Раваны и освобождения Ситы Господь Рама с Вибхишаной (братом Раваны, но союзником Рамы) и несколькими последователями последнего возвратился в Айодхью.

По окончании коронации все приглашенные и другие важные лица возвратились в свои джа-напады (уделы). В соответствии с желанием Господа, Вибхиша-на задержался еще на несколько дней. Возник вопрос, как же последователям Вибхишаны вернуться на Ланку при отсутствии знаменитого моста (Сетху), который был уже убран. Вибхишане не составило труда решить эту задачу. Он достал сухой лист дерева ашваттхи и, начертав на нем имя Шри Рама, завернул его в кусок ткани и завязал узлом. Затем он отдал это одному из своих людей и

сказал ему: "Держись крепко за этот узел и смело вступай в океан, который предоставит тебе безопасный путь". Со слепой верой ракшас с узлом, зажатым в руке, прыгнул в океан. И что же? Божественное чудо - океан был ему по колено! Ракшасу было легко перейти на другой берег вброд.

Но когда он достиг середины океана, самообман и неверие лишили его Господнего благословения. Он подумал: "Что же может быть в этом узле нашего хозяина, что производит подобные чудеса?" Любопытство заставило его развязать узел и увидеть то, что было внутри. Уже сам вид сухого листа вызвал у него насмешку. Затем, увидев имя Шри Рама, начертанное на листе, его неуважение так усилилось, что он усомнился: "Что? Может ли это имя воздействовать подобным образом на океан?" Лишь только это сомнение проникло в его ум, он нашел себе водную могилу - благодаря внезапному заблуждению и бушующим волнам океана.

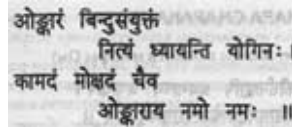
Это лишь один из многих примеров, доказывающих действенность Господнего имени для верующих и обратное этому - для маловеров и сомневающих. Давайте же поэтому произнесем махамантру Харе Рама Харе Рама, Рама Рама Харе Харе /Харе Кришна Харе Кришна Кришна Кришна Харе Харе со стойкой верой и, держась за нее, пересечем океан сансары.

Вера - это первичный фактор на пути бхакти. Без веры нет бхакти. Шраддхаван лабхате джнянам - "Имеющий веру, достигает мудрости". Самшаятма винашьяти - "Имеющий сомнения в уме - погибает". Если ум с сильной верой закреплен на определенном объекте, состоянии, условии или представлении, он постигает эту вещь. Вера-это особая сила сознания, побуждающая верующего обрести прибежище в том, во что он верит. Вера - величайшее явление в этом мире. Даже дуалистический разум не может действовать без веры в ценность воспринимаемых вещей. Человек жив верой, и, когда вера устремлена к Богу, она становится причиной освобождения.

Медитация на Ом

Перевод с англ.: Джаянанда Дас (Д. Бурба)
ом
Посвящается
Экакшаре Гиты,
Пранпве Вед, Символу Брахмана,
вечному Эк-Омкару гуру Нанака,
"Слову" Библии, мистическому "Слову Силы",
Волшебному Слову,
Источнику, поддерживающему всё,
дарующему бессмертие
ОМ

МОЛИТВА МАНТРЕ ОМ

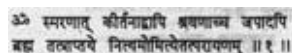


омкарам бинду самьюктам нитьям дхьяянти йогинах \
камадам мокшадам чайва омкарая намо намах \\
Йоги всегда медитируют на отмеченный анусварой (точкой над буквой)
слог Ом, исполняющий все желания и дарующий освобождение. Мы
почтительно склоняемся пред Омкарой (слогом Ом).

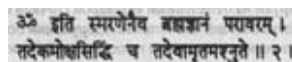
ГУРУВАНДАНА

(Выражение почтения духовному учителю)

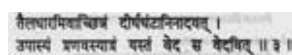
Шри Вьяса Бхагаан намостуте,
джая Вишну аеатара намостуте,
Шри Бадараяна намостуте,
джая Кришна Двайпаяна намостуте,
Шри Шанкарачарья намостуте,
джая джагад гуру намостуте,
Адвайтачарья намостуте,
джая Шанкар аеатара намостуте,
Шри Даттатрея намостуте,
джая Шри авахута гуру намостуте,
Шри гуру дева Батта намостуте,
джая Тримурти аватара намостуте
ОМКАРА СМАРАНА СТОТРА
(Гимн удержанию в памяти мантры Ом)



1. ом смаранат киртанад вапи шраванаच्ча джападапи | брахма
татпраптае нитьям ом итьетат параянам ||
Этого Высшего Брахмана можно достичь, если постоянно повторять, петь
и слушать Ом, а также с благоговением размышлять о нем.



2. ом ити смаране найва брахмаджнянам праварам | mad эка мокшаси
сиддхим на тад эвамрита ашноте ||
Держа в памяти Ом, человек обретает высшее духовное знание (брахма-
джняна), достигает полного освобождения и становится бессмертным.



3. тайлабхарамшаччхиннам диргхагхамт анинадават | упасьям
пранаваस्याграм ястам веда са ведавит ||
Чья медитация на Пранаву (слог Ом) выливается в поток сознания,
непрерывный, как струя масла, переливаемого из одного сосуда в

другой, или как долгий звук колокола, - такого человека следует считать знатоком Вед.

बुद्धतत्त्वेन धीरोपरान्तेनैकान्तवासिना ।
दीर्घं ब्रह्मसुख्यार्थं मनोराज्यं विजीयते ॥ ४ ॥

4. буддхататтвена дхидошашунье найкантаवासина | диргха
пранаवासуччарья манораджьям виджияте ||
Долго повторяя Ом, тот, кто постиг Высшую Реальность и нашел
убежище в уединении, преодолевает блуждания ума, вызванные
нечистотой интеллекта.

नासापे बुद्धिमार्गेण हस्तपादौ च संयमेत् ।
मनः सर्वत्र संतुष्टं अकारं तत्र चिन्तयेत् ॥ ५ ॥

5. насагре буддхимаропья хастападау ча самъямет | монах сарватра
самгрихья омкарам татра чинтает ||
Сосредоточившись на кончике носа, правильно расположив руки и ноги,
удерживая ум от всякой деятельности, следует медитировать на Ом.

अङ्गदेवहठारप्यानात् विष्णुर्विश्वमाप्सवान् ।
ब्रह्म ब्रह्मत्वमापन्नः शिवतामपन्नः शिवः ॥ ६ ॥

6. омитьекакшара дхьянат вишнур вишну твам аптаван | брахма
брахматвамапаннах штатам абхават шивах ||
Медитируя на однослоговую мантру Ом, Вишну обретает положение
Вишну, Брахма становится Брахмой, а Шива - Шивой.

Глава первая Философия слога Ом

Символ Брахмана

Пара-Брахман, то Вечное Высшее Бытие, в котором все живет и движется, -вне имен и категорий. Веды осмелились дать Ему имя, чтобы человек мог узнавать Его и обращаться к Нему. Новорожденный ребенок не имеет имени, но, получив таковое, он отзовется на него. В поисках убежища от несчастий этого мира люди обращаются к Богу, произнося Его имя. Когда к Брахману обращаются посредством имени, Он, скрытый, открывает себя взывающему.

Брахман выше всего, а Ом - Его имя. Поэтому следует почитать звук Ом. Ом - это все. Ом - это имя или символ Бога, Ишвары, Брахмана. Ом -это ваше истинное имя. Ом покрывает все три части человеческого опыта. За всеми воспринимаемыми словами стоит Ом. Весь воспринимаемый чувствами мир возник из звука Ом. В нем мир существует, и в нем растворяется. Мантра Ом включает в себя буквы а, у, м. А представляет физический план, у - ментальный и астральный планы, мир духов, все небеса, ям-состояние глубокого сна и все непознанное, лежащее за пределами досягаемости бодрствующего разума. Таким образом, Ом олицетворяет все. Ом - это основа вашей жизни, мысли и разума. Все слова, которыми обозначаются объекты, сосредоточены в звуке Ом. Таким образом, от него произошел весь мир, который покоится в нем и в

нем растворяется. Приступая к медитации, громко произнесите мантру Ом три, шесть или двенадцать раз.

Это прогонит все мирские мысли из вашего сознания и удалит вихрепы (метания ума). Затем повторяйте Ом в уме.

Жизнь всех слов заключена в гласных. Гласный звук сияет сам по себе. Он может произноситься сам по себе, тогда как согласный нельзя произнести без помощи гласного, расположенного до или после него. Согласный звук может быть произнесен только с помощью гласного. Как жизнь тела всецело зависит от души или Атмана, так произношение согласных зависит от гласных. А и у рожают все остальные гласные, которых в санскрите больше, чем в любом другом языке на Земле. Все буквы алфавитов всех языков содержатся в этом непостижимом, сакральном слоге - Ом (Аум). Таким образом, совершенно естественно считать Ом символом или именем Брахмана.

Проследите за своим дыханием. Когда вы вдыхаете, издается звук со, когда вы выдыхаете - звук хам. Во время каждого дыхательного цикла сама собой получается фраза Со'хам ("Я есть Он" или "Он есть Я"). Дыхание напоминает, что вы, по существу, едины с Высшим "Я". В со'хам звуки сих - согласные. Если вы уберете согласные звуки с и х, то получите оам, или Ом. Согласные не самостоятельны. Их существование зависит от гласных. Сих олицетворяют имена и формы, эту феноменальную Вселенную, мир относительного, эмпирического, зависимого бытия. Только Ом является прочной реальностью. И Ом - душа вашего дыхания.

Есть панча-шанти - пять видов мантр, заканчивающихся словом шанти (мир). Перед каждым шанти стоит Ом. Таким образом, именно Ом дарует мир, спокойствие, уравновешенность и ясность. Этот символ несет целую Вселенную и все, содержащееся в ней. Но он означает и нечто большее. А является первой буквой алфавита, а" - последним символом в санскритском алфавите. Таким образом, буквами ним обозначено все, от А до Я. Это -альфа и омега всего, все от начала до конца. Но поскольку имеется еще одна буква -у, то Ом включает все, что мы можем себе представить, плюс нечто большее. Мантра Ом является готовым символом для созерцания, и нет другого, столь же всеохватывающего.

Звук, который издает текущая Ганга; слышимый на расстоянии шум рынка; звук, производимый вращающимся маховиком мотора; звук дождя; звук бушующего пламени; гром,-все это - только Ом. Ом всепроникающ как акаша (эфир), как Брахман.

Ом есть символ Брахмана. Это-слово силы. Это - священный слог. Это - сущность всех Вед, Это -лодка, переправляющая вас на другой берег бесстрашия и бессмертия. Медитируйте на Ом с бхавой (верой) и решимостью. Когда вы думаете о звуке Ом или медитируете на него, вы должны думать о Брахмане, выраженном символом.

Слово Ом - наиболее подходящее имя Брахмана (Высшего Духа). Повторяя Ом, можно Его задобрить: каждому нравится, когда называют его имя. Ом, как символ Брахмана, можно сравнить с символом материального объекта. Когда вы слышите слово дерево, вы сразу понимаете, что у него есть корень, ствол, ветви, листья, цветы, плоды и т. д. Таким же образом, когда вы слышите звук Ом, то понимаете, что речь идет о Сат-чит-анан-да-Брахмане - Абсолютном Бытии, Абсолютном Знании, Абсолютном Блаженстве. Шабда (звук) и артха (содержание) неразделимы. Весь набор речи или слов находят завершение в одном звуке Ом. Все объекты обозначены звуками, и все звуки погружаются в Омкару. Вся Вселенная выходит из звука Ом и поглощается им. Поэтому значение мантры Ом очень велико. Ей нужно поклоняться. Ее нужно повторять громко. Ее нужно повторять мысленно, с чувством и осознанием. На нее нужно медитировать.

Почему Ом избран символом Брахмана? А можете ли вы предложить для обозначения Брахмана, незыблемой Реальности, живой Истины другое слово? Ом - это таинственный и священный слог. Попробуйте повторять Ом в течение часа. Проведите такой же эксперимент с любым другим словом. Вы почувствуете разницу. Существует реальная связь между звуком Ом и Брахманом, стоящим за символом Ом. Мысль и слово - неразделимы. Ом и Брахман - нераздельны. Если вашего сына зовут Говиндой, то это имя вызовет в вашем сознании образ вашего сына. Когда вы думаете о звуке Ом, символ привнесет в ваше сознание то, что этим звуком обозначается, - Брахмана, ибо между ними существует сокровенная связь.

Ом является общим символом. Он представляет все символы Бога, символы всех религий, всех культов и школ. Как духовный человек широких взглядов, свободный от каких-либо предрассудков, способный к всеохватывающему мышлению, достоин стать председателем конференции мировых религий, так и всеобъемлющий символ Ом, основа всех звуков и всех языков, олицетворяет все имена и становится главным из всех имен Бога.

Пране свойственна вибрация, а воздуху - движение. Организм вырабатывает тепло. Нагретый воздух ударяется в голосовые связки в гортани или звуковой пазухе, порождая звук. Звук изменяется, проходя через нёбо, нос, язык, зубы, губы, и т. д. Так издаются разные виды звуков: гортанные, губные, зубные, носовые звуки и пр. Голосовые связки, трахея, нёбо, рот, нос, зубы, губы составляют звукопродуцирующий аппарат тела. Звук я является гортанным. Это - корневой звук. Это - ключ. Когда он произносится, ни одна часть языка или нёба не соприкасаются друг с другом. Звук у плавно протекает от корня до самой крайней части рта. Звук м является губным и носовым. Он исходит из конечной или крайней части рта. Он производится закрытыми губами. А представляется началом ряда звуков, у символизирует собой середину.

At -конец. Таким образом, Ом покрывает полностью все поле звуков и слов. Ом олицетворяет весь ряд звуков и слов. Все слова, все звуки создаются в Ом. Ом является магической, волшебной, священной звукозаписью всех звуков и слов. Все слова, все звуки, все языки исходят из Ом. Поэтому Ом по праву является образом, природным символом, лоном всех звуков и слов. И Ом-это символ Брахмана, из которого исходят звуки, слова, языки и все объекты. Поэтому почитайте Ом. Погружайтесь в Ом. Медитируйте на Ом. Сливайтесь с Ом. Черпайте в нем радость.

Ценность мантры Ом

Вибрация, производимая рецитацией мантры Ом, в физическом мире соответствует карья-брахману - изначальной вибрации творения, которая первой появилась из уст Хираньягар-бхи. Поэтому звук Ом очень важен.

В Библии мы читаем: "В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог". Этим словом является Ом, слово силы. Даже Адишеша или Сарасвати не смогут исчерпать темы священной мантры Ом, пусть даже в качестве чернил они используют воду океанов, а как перья - все деревья мира. Об этом священном непостижимом слоге на санскрите написаны многие тома. С Ом начинаются все мантры. В Ом содержатся великие пятисложные и восьмисложные мантры - паньчакшара и аштакшара. Ом вмещает в себя все Веды, всю Венданту, все священные писания индуизма. Ом - лоно всего. Этот Мир вышел из звука Ом, существует в нем и растворяется в нем во время космической пралайи (уничтожения Вселенной). Все творение приведено в движение вибрацией Ом.

Христиане в конце молитв произносят аминь. Слово аминь очень часто встречается в священной Библии. Мусульмане во время молитвы употребляют слово ахмин. Аминь и ахмин являются только разновидностями слова Ом. Ом - это матрица всех звуков. Когда вы испытываете сильные мучения или боль, вы издаете стоны, которые приносят некоторое облегчение. Стон является разновидностью звука Ом, неполным его выражением, разрушающим причину боли. Страдая от боли, вы просите милости Бога и подсознательно зовете Его по имени. И смех - это тоже не что иное, как многократно произносимое Ом.

Ауканье младенца - еще одна модификация звука Ом. Хотя орган речи ребенка еще не развит, он неосознанно произносит Ом. Даже когда ребенок плачет, он повторяет имя Бога. Когда прачка стирает одежду, из ее груди произвольно вырываются звуки, схожие с Ом, которые дают ей облегчение. Она не чувствует истощения и изнурения. Она неосознанно повторяет имя Бога и получает силу, радость, мир и внутреннюю поддержку. Звук кипящей воды, гудок тепловоза, журчание бегущих ручьев, звук грома, вой шакала, рык льва, фабричные гудки - это только Ом. Звук оползня, сильного порыва ветра, гул города и шум ливня - это только Ом. Как видите, человек все время произносит Ом, имя Брахмана (Бога): полностью или частично, осознанно или

неосознанно. Если он произносит эту мантру с бхавой (любовью) и чувством, он может быстро осознать свое внутреннее божественное естество.

Все цветовые ощущения сосредоточены в глазу; все вкусы сконцентрированы на языке; все прикосновения ощущаются кожей; все звуки слышит ухо; все запахи улавливаются носом. Центром всех чувств является ум, а все умы собраны в звуке Ом - Брахмане, Высшем "Я", поддерживающем всё.

Жужжание пчел, сладкая трель соловья, семь нот гармонического ряда в музыке, звук мриданги (глиняного барабана) и литавр, лютни и флейты, рычание льва, пение влюбленного, ржание лошадей, шипение кобры, аплодисменты, которыми публика награждает оратора, - все это только эманации Омка-ры. Ом является воплощением Вед.

Все языки и звуки исходят из Ом. Квинтэссенцией четырех Вед является лишь Ом. А, у и м покрывают весь ряд звуковых вибраций. А начинается от корня языка, у исходит из середины, им-от конца закрытых губ. Тот, кто повторяет Ом, повторяет священные книги всего мира. Ом есть источник и лоно всех религий, писаний различных частей мира. Ом, аминь, ахмин - одно и то же. Они олицетворяют Истину, Брахмана, единое Бытие. Без Ом нет поклонения. Ом - и сагуна (обладающий качествами), и ниргуна (не имеющий качеств), и сакара (производящий действия), и ниракара (находящийся вне сферы деятельности).

Пранава (звук Ом) является величайшей из всех мантр. Она непосредственно дарует освобождение. Все мантры начинаются с Ом. Каждая Упанишада начинается с Ом. Мантра гаятри начинается с Ом. Все жертвы, предлагаемые различным богам, начинаются с повторения Ом. Такие арчаны (формы почитания), как аштотара (108), тришата (300) и сахасра (1000), также предваряются Пранавой. Величие Омкары не может быть описано кем бы то ни было. Даже Парвати, Адишеша и великие мудрецы потерпели неудачу, описывая величие Пранавы. Ом находится в каждом звуке.

Ом - это "визитная карточка" санньяси (монахов) и ведан-тистов, несущих духовное знание всему миру. Ом написан на фронте каждого ашрама (монастыря). Ом используется как призыв или обращение в молитве или просьбе. Ом - это формула утвердительной молитвы, которая дарует произносящему ее милость и добродетель. Почитатели мантры Ом начинают ею каждое свое письмо.

Благословение, даруемое мантрой Ом
Риши и мудрецы былых времен, достигшие самоосознания путем повторения и пения мантры Ом, достигали невероятных результатов. Они проводили длительные исследования, экспериментировали с Ом и его вибрациями, медитировали на Ом в течение долгого времени и затем дали миру Ом как истинный символ Брахмана. Это не какой-то фокус или трюк мошенника. Это -авторитетное утверждение провидцев (апта

вакьям). Ом служил сигнальным огнем, маяком или спасительной лодкой для плывущих в бурных и глубоких водах океана сансары. С помощью Ом они благополучно взошли на вершину горы Нир-викальпа Самадхи - самопознания (брахма джняна). Вы можете полностью положиться на их учения.

В звуке Ом кроется таинственная непостижимая сила (ачинтьяшакти). Эта сила срывает покровы, разрушает желания, страсти и эгоизм человека и приводит его к Брахману. Она вызывает в саттвичном (добродетельном) разуме брахмакара вритти (духовные вибрации), избавляет от мула-аджняны (коренного неведения) и помогает медитирующему успокоиться в Сат-чит-ананда сварупе - своей изначальной сущности, полной вечного бытия, знания и блаженства.

Ом, Пранава, -это сверкающий паром для людей, упавших в бесконечный океан мирской жизни. С помощью этого парома многие пересекли океан сансары. Если пожелаете, вы также сможете сделать это. Постоянно медитируйте на Ом с бхавой и пониманием и осознайте свое "Я".

Ом - это лестница, которая поднимает человека на высочайший уровень сверхсознания, духовной высоты величия и славы. Медитация на Ом покажет вам законы высших планет и духовные законы. Медитация на Ом даст вам освобождение, бессмертие, бесстрашие, внутреннюю духовную крепость, высший мир, глубокую проницательность и изменение вашего бытия. Она преобразует вас в дживанмукту - освобожденного мудреца.

Радиоволны за секунду семь раз облетают земной шар. Непостижимо! Вы когда-либо думали об этом? Думали ли вы когда-нибудь об эффективности повторения таинственного звука Ом| Если этот научный факт является правдой (во что лично я верю), значит, вибрации повторения слога Ом передаются по всему миру. На основании личного опыта я искренне и без сомнений могу утверждать, что Ом принес утешение, мир, полный покой и излечение людям, страдающим аппендикулярной коликой в госпитале Гая и лондонской больнице Бартоломью. Этот звук принес огромное облегчение женщинам в госпитале Матернити в Дублине. Эти вибрации также принесли утешение и комфорт прокаженным в госпиталях Дехры Дун, Ченгельпета и Мадраса. Ом успокаивал нервы выздоравливающим по всему миру. Ом утешил тысячи вдов по всей Бенгалии и в Мадрасе.

Он вывел из депрессии людей, наполненных унынием и отчаянием. Он укрепил многих бескорыстных тружеников мира. Он вдохнул новую духовную жизнь, энергию и жизнестойкость в сердца всех молодых энтузиастов, будущую надежду Индии, славу и благословение всему миру. Он кардинально изменил порочные самсары (отпечатки прошлых действий), погруженные в подсознание, и каранашариру (причинное тело) всех и каждого. Все эти факты правдивы. Поверьте мне, дорогие друзья! Имейте твердую веру в мое утверждение. Готовы ли вы

преобразиться сегодня? Шива снова и снова наполнит ваше сердце вибрациями повторения Ом.

Когда священный ритуал (или нечто подобное) выполнен несовершенно, все недостатки будут полностью компенсированы произнесением в конце наполненной силой мантры Ом. С Ом начинаются все жертвоприношения, изучение священных писаний, духовная дисциплина и медитация. Если исполняющий жертвоприношение помнит об Ом, все препятствия на пути к успеху данного акта будут ликвидированы. Чему учил Господь Кришна, держа флейту в своих руках? Какова философская символика флейты? Флейта является символом Ом. Он говорит: "Отбрось свой эгоизм. Я буду играть в твоём теле-флейте. Ты станешь одним с Моей волей. Найди убежище в Ом. Медитируй на Ом. Ты войдешь в Мою Жизнь. Слушай трепетную внутреннюю музыку души, музыку Ом, и покойся в постоянном Мире".

Брахман сравнивают с птицей хамса (лебедём). Адепт йоги, который оседлал хамсу, то есть созерцает Ом, не подвержен влиянию кармы или даже десятков крор (крора равна десяти миллионам) грехов. Каждый, кто осуществляет джапу (рецитацию) этой мантры утром, разрушает грехи, сотворенные за день. Тот, кто повторяет Ом утром и вечером, каким бы грешником он ни был, освобождается от грехов и обретает благо, достигаемое чтением всех Вед, а также освобождается от всех пяти великих грехов. Таково величие и слава Ом - имени или символа Брахмана. Если у вас есть непоколебимая вера в славу этого имени, вы освободитесь от оков рождений и смертей. Если вы исполняете любое действие с произнесением Ом в начале, середине и конце, вы достигнете совершенства и успеха в деятельности.

Что такое Ом?

Ом является всепроникающим звуком, который исходит от Бога. Звук Ом - это начало творчества. Ом изошел из космической вибрации. Ом - это все во всем. Ом является мистическим "словом силы". Ом - это магическое слово непостижимого могущества. Ом - утешитель и опора всего.

Как президент олицетворяет голос народа своей страны, так и Ом символизирует голос всех имен Бога, потому что Ом - это субстрат, матрица, основа всех звуков и имен. В слогe Ом заключены все имена, звуки, слова. Ом - властелин всех звуков и слов. Ом - это океан, в который впадают все реки звуков, имен и слов.

Ом - это голос всего мироздания, Ом - это голос гуру-Ом - это голос Хираньягарбхи. Ом - голос Вед. Ом - основа всех звуков. Ом - космический звук. Ом является основным звуком Вселенной. Ом - это бесценное сокровище изучающего путь пжняна-йоги. Ом - это пароль ведантистов. Ом - это пропуск всем тем, кто плывет в лодке самопознания, чтобы достичь другого берега: бесстрашия, бессмертия, Брахмана.

Ом - это Душа всех душ. Ом - это Свет всех светов. Ом - это панацея от всех грехов и ужасной болезни смерти. Ом - это небесный нектар богов, дарующий бессмертие. Ом - это священное тривени (место слияния трех потоков) в Трикути. Медитируйте на Ом. Погружайтесь в Ом. Окунайтесь в слог Ом: это самое священное из всех омовений, и оно гасит пламя сансары.

Ом символизирует холст или экран. Формы этого мироздания олицетворяют картину на холсте. Холст реален, но картина на нем - нереальна: пламя на полотне не может опалить ваших пальцев, нож - порезать ваших пальцев, тигр - не может укусить вас. Таким образом, единственной прочной реальностью является Ом, Брахман. Имена и формы нереальны, подобно картине на полотне.

Ом, истинный Атман, является субстратом для всех звуков, языков, тела, разума, праны, чувств, карана-шариры, пяти оболочек души и Вселенной. Как субстрат (подслой) находится под стратом (слоем), пластом, и является фундаментальным элементом, субстанцией, в которой пребывают качества, так и Ом является основой, или базисом, реальности, в которой, как волны в океане, появляются все объекты. Волны - просто проявление. И формы также представляют собой только проявление. Они нереальны; нереальны в том смысле, что являются лишь относительной реальностью, что они изменчивы и скоротечны.

В примере с океаном и волнами только океан является реальностью. Таким образом, Ом, Брахман - единственное, что реально.

Слово Ом состоит из одного слога и из природы Атмана. Так как одна Пранава вмещает в себя все слова, Ом описывает Брахмана. Ом является тарака мантрой - мантрой, которая помогает человеку пересечь океан сансары земного существования. Только Брахман есть тарака (спаситель). Только Тараке, слогу Ом, нужно поклоняться.

Ом - сущность Веданты. Ом - высочайший цветок дерева Упанишад. Ом - корень всей Вселенной, Ом - это акшара-брахман (нетленный дух). Ом - источник всех слов, артикуляций и языков. Ом - истинное имя Брахмана. Ом - символическое олицетворение Брахмана, Бессмертного "Я". Ом - слово силы. Ом - это Пранава. Ом - священный слог Вед. Ом - это удгита (гимн Самаведы). Каждая черта графического символа Ом символизирует определенный аспект Брахмана.

Ом-это дух, субстрат или сущность. Ом-это бессмертная душа. Ом - это Святой Дух. Ом - внутренняя музыка души. Ом - это музыка Тишины. Ом - это цвет Упанишад. Ом - это высший апофеоз величественного холма Веданты.

То, в чем нет ни голода, ни жажды; ни скорби, ни боли; ни "ты", ни "он"; ни "это", ни "то"; ни "здесь", ни "там"; ни "вчера", ни "завтра"; ни востока, ни запада; ни звука, ни цвета; ни света, ни тьмы; ни наблюдателя, ни наблюдаемого, -это Ом.

Тот вечный трон Брахмы, невыразимое величие, та неопиcуемая, неистощимая, неопределенная Сущность, которая пронизывает собой весь мир, которую западные философы называют континуумом, квинтэссенцией, ноуменом, то место, где все речи прекращаются, все мысли исчезают, где функции интеллекта и всех органов останавливаются, - это Ом.

"Ом есть это"; "Ом есть оплот"; "Чистый человек должен сосредоточить свой ум на Атмане посредством повторения Ом, который и есть Атман"; "Ом есть Брахман"; "Слово Ом есть все" - эти и множество других высказываний из шрути (священных писаний) ясно указывают, как помогает Ом осознать Брахмана, Бессмертное "Я". Они заявляют, что Ом, Брахман и Атман являются одним и тем же.

Ом - это символ и истинное имя Брахмана. Повторение Ом (джапа), пение Ом и медитация на Ом очищают разум, избавляют разум от метаний, срывают пелену невежества и помогают погрузиться в Брахман.

Все мантры начинаются с Ом. Все Упанишады начинаются с Ом. Все религиозные идеи сконцентрированы в слоге Ом. Дыхание всегда поет Ом - песню бесконечности и бессмертия. Мысль о мантре Ом возвысит разум каждого. Христиане и иудеи оканчивают свои молитвы словом аминь, являющимся трансформацией слога Ом. Мусульмане заканчивают свои молитвы словом ахмин, который также является видоизменением Ом. Мандукья-упанишада, Мундака-упанишада, Чхандогья-упани-шада, Прашна-упанишада, Катха-упанишада, Гита и Брахма-сутра воспевают славу Ом. Ом - это ваша истинная жизнь. Ом - это ваше истинное дыхание. Ом - жизнь Вед. Ом - жизнь всех мантр. Ом - богатство всех людей. Все виды смыслов собраны в Ом. Даже Парвати и Сарасвати не могли полностью истолковать смысл Ом. Такова слава Ом. Ом олицетворяет Бога - Душу всех религий и вероисповеданий, культов и школ. Все должны принять его.

Как веревка является реальностью, которую по ошибке приняли за змею, как Брахман является реальностью, из которой исходят иллюзорные праны, разум, сознание и тело, так и Ом есть основа или причина всего иллюзорного в речи. Шрути заявляют: "Все - просто игра слов"; "Все держится целокупно строкой речи, нитью тех или иных имен"; "Опытное познание возможно лишь благодаря словам". Ничто не может существовать отдельно от слов. Имена и формы неотделимы. Мысль и язык - нераздельны. Все действия - не что иное, как имена. Весь известный нам феноменальный мир не смог бы никогда существовать без имен. Все вещи обязательно должны быть названы. Вы зовете человека по имени. Хотя нет ничего, кроме Брахмана, вы не можете повторять "Брахман, Брахман, Брахман, Брахман", когда хотите сказать "Говинда, сынок! Дай мне воды". Имена не могут существовать отдельно от слова Ом. Поэтому все есть Ом.

Слагающие слова Ом

А, у, м есть жизнь всех членораздельно произнесенных слов. А и у,

объединяясь, вместе образуют о. Поэтому правильное писать Ом как Аум. Буква а священного слога Аум - это символ аспекта Вират (материальной Вселенной), у - Хираньягарбха, карма-брахман (тонкопроявление) им - аспект Ишвары, ка-рана-брахман (непроявленное состояние Брахмана). Сикхи называют Ом Сат-Намом или Эк-Омкар, евреи - Яхве, мусульмане - Аллах Ху, зороастрийцы - Ахурамаздой, персы - Хановн, христиане - Элохимом, китайцы - Дао, греки - монадой. Ом называют Пранавой, так как он течет с праной (жизненной силой) и наполняет собой жизнь.

Как уже было сказано, Ом разделяется на я, у и м. А означает состояние бодрствования (джаграт авастха), у - сон со сновидениями (свапна авастха) им - состояние глубокого сна (су-шуггги авастха); Ом целиком символизирует четвертое состояние (турий), которое превосходит три предыдущих. Гипнотический ритм повторения Ом приводит к безмолвию разума. Повторяя Ом вслух или беззвучно, медитируя на Ом, вы вызываете гармоничные вибрации ума, тонкого тела, возвышаете ум до благородных высот божественного величия и в конечном счете приводите сознание к состоянию турий, где медитирующий теряет свое индивидуальное сознание и погружается в Верховную Душу, всенаполняющее Брахмическое Сознание.

Ом представляет собой вечный, неизменный ноумен, Верховный Брахман. Ом содержит человеческий опыт трех состояний: бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна. Ом является основой всех проявленных и непроявленных планов. А символизирует физический план и состояние бодрствования, у представляет астральный план и дремлющее состояние, а м - все, что вне досягаемости интеллекта, все непознанное, а также состояние глубокого сна.

Четырем состояниям сознания (бодрствования, дремоты, глубокого сна и турий) соответствуют четыре мистических звука слога Ом, каждым из которых выражается соответствующая часть макрокосма и микрокосма.

Четыре звука - я, у, м и неопишуемая вибрация, которая является квинтэссенцией целого (ардхаматра). Мандукья-упа-нишада, касаясь этой темы, предлагает стремящемуся к мокше (освобождению) размышлять об я как о вишве и вирате (полном космическом проявлении); об у - как о Тайджасе и Хира-ньягарбхе; об м - как о Праджне и Ишваре; об ардхаматре, сущностной вибрации Ом, - как о турий и Чистом Брахмане.

Все эти градации помогают человеку постичь высочайший Принцип, превосходящий все мирское. Поэтому вселенским аспектам Брахмана, обладающего божественной силой, поставлены в соответствие определенные свойства индивидуума. Состояние индивидуальной души "анандамайя" (сфера блаженства) рассматривается как единое с состоянием Ишвары, вселенской души.

А является Брахманом, м есть Майя, а у - это взаимодействие между ними. Буквы ану - это два крыла птицы Хамса (Ом): формы Вишну, которая отправляется на Сваргу (в рай), в обитель Сурьи (бога Солнца), испускающего тысячи лучей. Слог Ом несут в своих сердцах все пребывающие в саттва-гуне (благости) дэвы (боги). Считается, что слог я является правым крылом птицы Ом, у - левым, м - его хвостом и ардхаматра - его головой. От буквы я происходит Брахма по имени Джамба-ван. От буквы у происходит Упендра, называемый Хари (Вишну). От буквы м происходит Шива, известный как Хануман. Ом также символизирует махавакью (великое изречение) тат-твам-аси ("то - ты есть"). А - это джива (душа), м - это Ишвара (Бог) и у связано с обоими и указывает на тождественность дживы и Ишвары (Брахмана).

В слоге Аум буква я символизирует мужской принцип, Отца, У - женский принцип, Мать, и м - Сына. Можно также сказать, что я означает "я", у - "это" им - "нет". Так что Ом может означать "Я - не это" ("ахам етат на"). Здесь нет ни "я", ни "этого", ни отрицания. Слог Ом указывает на единое "Я", пребывающее вне имен и форм, которое есть, было и будет вечно.

Ом состоит из восьми частей. А - это первая буква; у - вторая; м - третья; бинду (точка) - четвертая; нала (звуковой поток) - пятая; кала (время) - шестая; калатила (то, что вне калы) - седьмая; и то, что находится за пределами этих, есть восьмая. Акара (буква я), Укара (буква у), Макара (буква м), Ардхаматра, Нада, Бинду, Кала и Шакти - это восемь частей Пранавы (Ом).

Ом - и сагуна и ниргуна, и сакара и ниракара. В слоге Ом присутствуют все тройки. Поэтому мантра Ом очень важна. Ее следует произносить и повторять в уме.

А	У	М
Брахма	Вишну	Шива
Вират	Хираньягарбха	Ишвара
Вишва	Тайджака	Пруджита
Сарасвати	Лакшми	Дурга
Отец	Сын	Святой Дух
Раджас	Саттва	Тамас
Тело	Разум	Душа
Грубый мир	Тонкий мир	Причинность
Джаграт	Свапна	Супшупти
Прошлое	Настоящее	Будущее
Сат	Чит	Ананда
Всеведение	Всемогущество	Вездесущность
Создание	Поддержание	Разрушение
Бытие	Становление	Небытие
Сон	Не сон	Отрицание двух
Пракрити	Дживатма	Параматма
Рождение	Жизнь	Смерть

Приведем цитату из "Шри Рама Гиты", переведенной на английский пандитом Г. Кришной Шастри: "Невозможно, чтобы средний читатель понял оккультную суть и смысл, связанный с именами этих мантр. Они относятся к высокооккультным материям, предназначенным для последних стадий посвящения. Эти счастливые души, достигшие

наивысших стадий посвящения в секреты древних белых магов и оккультистов Индии, ссылаются на ту часть "Вайрава Рахасьи", которая объясняет мантру Хрим и ее шестнадцать частей, а также две сотни и пятьдесят шесть матр (мер). Хрим считается стхула-пранавой (грубой мантрой), а Аум (Ом) - сукшма-пранавой (тонкой).

Полностью двести пятьдесят шесть матр этой пранавы с их приложением обсуждаются в "Анубхути Мимамса Бхашье" Ап-пая Дикшитаচারьи.

Мандукья-упанишада говорит, что Пранава состоит из а, у, м и ардхаматры. Если их отнести и к Пракрита (материи), и к Пуруше (духу), то их станет восемь. Другая Упанишада начинается с шестнадцати и доходит до тридцати двух. Дальше Паранава делится на 128 и 256 частей. Из них в первые 96 входят пять "жизненных течений", пять органов познания и действия, пять пран, разум, рассудок, пять махабхутов (земля, вода, воздух, огонь, эфир), три состояния сознания, шесть врагов человека (страстей), семь составных частей тела (кожа, кровь и пр.), три гуны (саттва, раджас и тамас) и т. д.

Изначально Пранавой обозначается Всевышний, обладающий природой неделимого Бытия-знания-блаженства (Сат-чит-ананда). Это дает возможность человеку переправиться на другой берег океана сансары. Из 256 матр 128 относятся к Сагу-на-брахману (Брахману, обладающему качествами) и 128 - к Ниргуна-брахману (бескачественному Брахману). Сто двадцать восемь матр Сагуна-брахмана демонстрируют свагатабхеду (внутреннее различие). Это иллюстрируется на примере отличий между корнем, ветвями, листьями, плодами одного и того же дерева. Дерево одно и то же, однако имеются различия между его частями. Говорится, что это - различия частей тела. Шестнадцать из 128 матр вмещают 16 подразделений на грубое, тонкое и т. д. четырех характеристик, называемых вивекой (различением), вайрагьей (отречением), шад-сампат (шестью условиями) и мумукшутвой (стремлением к освобождению).

Они относятся к шестнадцати атмадхикари - людям, готовым осознать свое "Я". Этими состояниями являются стхулавивека (грубое различие), сукшмавивека (тонкое различие), каранави-века (различие на уровне причинности), туриявивека (различие в состоянии турия) и так далее. Остальные 112 распределены среди семи джняна бхумик (мест знаний). Медитация на эту Пранаву в форме произнесения молитвы полезна для достижения крама-мукти (последовательного освобождения). Это побочный результат, и лучше - абстрактная медитация. Пра-нава включает в себя также смысл других имен, используемых верующими.

Шестнадцать состояний сознания

Есть шестнадцать состояний сознания. Из них четыре - первичны: джаграт, свапна, сушупти и турия. Путем дальнейшего деления их количество возрастает до шестнадцати: джаграт-джаграт (бодрствование в бодрствовании), джаграт-свапна (бодрствование в дремоте), джаграт-

сушупти (бодрствование во сне), джаграт-турия (бодрствование в турий); аналогично и с остальными тремя состояниями сознания.

Состоянием джаграт-джаграт называется такое сознание, в котором по отношению к видимым объектам не возникает таких идей, как "это" или "мое". Великие люди называют состоянием джаграт-свапна то, в котором отброшены все идеи имен и форм. Ему предшествует осознание природы сат-чит-ананды. В состоянии джаграт-сушупти нет никаких идей, знания об "я". Сознанию в джаграт-турии свойственно непреклонное убеждение в иллюзорности трех состояний материи: грубого, тонкого и причинного. В свапна-джаграте приходит убеждение, что даже деятельность на астральном плане, возникающая прежде физического движения, не ограничивает личность тогда, когда знание физического плана разрушено. В свапне-свапне есть воспринимающий, воспринимаемое и процесс восприятия. Когда карана-аджняна (коренное неведение) разрушается, это - свапна-сушупти, в котором посредством чрезвычайно тонкого размышления изменения собственного ума сливаются со знанием. Свапна-турией называется сознание, в котором блаженство индивидуального "я" теряется во вселенском блаженстве. Состоянием сушупти-джаграт названо то, в котором, благодаря возвышению ментальных модификаций, опыт личного блаженства принимает очертания Разума Вселенной.

В сушупти-свапне личность отождествляет себя с модификациями ума, который долго был погружен в опыт внутреннего блаженства. Кто достигает единства знания (бодхайката), которое превосходит эти ментальные изменения и осознание абстрактного состояния Бога, тот, как считают, находится в сушупти-сушупти. В сушупти-турии добровольно проявляется Акхандайкараса - единая Неделимая Сущность. Когда радость вышеупомянутой Акхандайкарасы естественна для бодрствующего состояния, считается, что человек пребывает в турия-джаграте. Турия-свапны достичь трудно. Это состояние, в котором радость Акхандайкарасы становится естественной даже в состоянии дремоты. Более высокого состояния - турия-сушупти - достичь еще сложнее.

В этом состоянии Акхандайкараса ясно являет себя йогу даже в глубоком сне. Высочайшее состояние есть турия-турия, в котором Акхандайкараса исчезает, как муть уничтожается орехом катака (орехом *strychnos potatorum*, которым пользуются для очищения воды). Эта ступень является арупой (бесформенностью) и находится за пределами познаваемого. Пройти все эти шестнадцать состояний за одну жизнь трудно. Тем не менее нужно стараться. Шестнадцать частей (матр) слога Ом называют формой Вселенского Сознания.

Они символизируют шестнадцать вышеупомянутых стадий сознания. Оставшиеся 112 (из 128) являются только подразделами семи бхумиков и представляют различные состояния этих шестнадцати. (В этом случае 128 матр относятся к аспекту ниргуны, а не сагуны.)

Глава вторая

Медитация на слог Ом

Садхана (духовная практика)

У/м является вашим лучшим спутником в жизни, потому что дает вам Бессмертие и вечное Блаженство. Ом - это ваш садгу-ру (вечный учитель). Ом - ваш проводник и наставник. Поэтому сохраняйте связь, постоянный сатсанг с Ом, осуществляя джапу мантры Ом, повторяя Ом, помня об Ом (самарана), погружая в Ом сознание (чинтана), размышляя об Ом (манана), исследуйте Ом (вичара), созерцание Ом.

Джапа мантры Ом - это постоянное произнесение Ом вслух, в уме или шепотом. Созерцание Ом - это нидидхьясана на невидимое, это - бессмертное "Я" с адвайта бхавой (нераздельной верой), с чувством: "Я - всепроникающий Брахман, чистое сознание". Это чувство должно достичь самой сердцевины вашего естества. Каждая клетка, каждая пора вашего тела, каждый атом, каждая молекула, каждый нерв, каждый фибр, каждая капля крови, каждая артерия, каждая вена должны сильно вибрировать и пульсировать вместе с этим священным, поднимающим душу, возвышенным чувством. Когда вы произносите Ом, или медитируете на Ом, или поете Ом, чувствуйте, что вы едины с Высшим "Я". Переступите пределы мира имен и форм и отождествите себя со всепроникающим чистым сознанием.

Имеется несколько возможностей ниргуна-медитации: лайя чинтана на Ом, лайя чинтана антахкараны (ума), лайя чинтана элементов, метод анваяавьятирека, метод нети-нетти (я - не тело, я - не разум, я - сат-чит-ананда Брахман, я - сакши [свидетель]), метод адхьяропа-апавада, метод бхага-тьяга лак-шана, повторение Ом с осмыслением его, и т. д. Некоторые достигают Брахмана, выходя за пределы паньча-кош (пяти оболочек), некоторые - через авастхатрая сакши бхаву, некоторые через три гуны (отождествление с Тригуна-Тита Ананда Брахманом). Сохам дхьяна (медитация на фразу Со'хам) связана с дыханием, на котором фиксируется ум.

Повторение мантры Ом

Начиная медитацию, минут пять повторяйте Ом громко. Это устранил викшепу (метания ума), устранил все мирские мысли, заменив их возвышенными и утонченными. Это приведет пять кош (оболочек) в гармонию и удержит вашу настроенность на Бесконечное. Потом продолжайте джапу мантры Ом в уме, безмолвно.

Повторяйте Ом прочувствованно, из самой глубины вашего сердца. Когда повторяешь Ом, осознаешь его всеведение и вездесущность, ощущаешь, что Ом льется мощным ярким потоком из каждого нерва, каждой вены, каждой клетки, каждого атома, каждой молекулы, каждого электрона, из каждой кровяной корпускулы вашего тела. Лейте вибрации Ом в мир с большой энергией, скоростью, силой и мощью. Будьте готовы преобразиться. Рычите, как лев Веданты, и повторяйте Ом.

Сев для медитации, пять минут повторяйте Ом ритмично, с бхавой и пониманием. Изучите его значения. Звук должен исходить от пупка и заканчиваться в макушке головы. Волшебство вибраций, которые вызываются повторением Ом, сделает ум однонаправленным, породит гармонию в аннамайя, прана-майя и маномайя кошах (пищевой, витальной и ментальной оболочках), настроит ум на Бесконечность.

Управляйте дурными мыслями путем повторения Ом. Обретайте вдохновение, силу и мощь пением мантры Ом. Достигайте остроты ума джапой мантры Ом. Растворяйте ум в Брахмане, медитируя на Ом, и покойтесь в своей сат-чит-ананда сварупе. Пусть Ом направляет вас, защищает, поднимает, ведет к цели и освобождает из круговорота рождений и смертей.

Всякий раз, когда вы подавлены, когда у вас немного болит голова, прогуляйтесь, повторяя Ом. Пока проговариваешь Ом, чувствуешь, что все внутри заполняется божественной энергией. Произнесением Ом можно легко укрепить организм при любой болезни. Ом -это панацея и великолепное лекарство от всех недугов. Попробуйте сами, и вы ощутите чудодейственный эффект этого божественного лекарства.

Так, как вы дважды или трижды в день принимаете лекарства, два или три раза в день обращайтесь к повторению мантры Ом. Брахман, Атман едины с этим звуком. Повторять Ом - все равно что получить доступ к неисощимому космическому источнику. Когда проговариваете Ом, чувствуйте: "Я полностью здоров". Все нарушения и болезни, вызванные микробами, разрушаются, сжигаются вибрациями мантры Ом. Чтобы поддержать свое здоровье и улучшить его, вы можете повторять Ом, сидя в любой удобной асане в своей комнате.

Ом и пранаяма

Вы можете связать с мантрой Ом дыхание во время упражнений в пранаяме. Повторяйте в уме о во время вдоха им - во время выдоха. Это повысит эффективность пранаямы. Это сагарбха-пранаяма. Вы можете удерживать Ом и в постоянной аджапа-джапе. Наблюдайте за дыханием и повторяйте о во время вдоха им - во время выдоха. Гуляя, вы также можете заниматься этим. Вложите достаточно сил в мысли об Ом. Чувствуйте, как Ом идет из вашей души. Это поднимет ваше сознание на очень высокий уровень. Вы станете единым с душой, Атманом.

Размышляйте над тем, что один знак, высший свет, Пранава, Ом является началом или источником этих трех букв: а, у им. Вдыхайте воздух через левую ноздрю на протяжении 16 матр (секунд), медитируя на букву д, удерживайте 64 матры, медитируя на букву у, выдыхайте 32 матры, медитируя на букву м.

Повторяйте это вновь и вновь в вышеупомянутом порядке. Начинайте с двух-трех раз и, в соответствии с вашими способностями и силой, постепенно увеличивайте количество до 20 или 30 раз. Для начала сохраняйте отношение 1:4:2. Постепенно дойдите до 16:64:32.

Упражняющийся обретет покой ума и внутреннюю силу. Пробудится кундалини, и человек вскоре войдет в нирвикальпа самадхи.

Юкти (средства)

В Веданте есть много пояснений и юкти. Каждому ученику нужно принять то пояснение, которое подходит его вкусу и темпераменту, приближает ум к покою в Атмане. Иногда ученика одолевают разные сомнения: "Существует ли Бог? Действительно ли я - Атман?" Также его разум могут смущать ошибочные концепции: "Я являюсь телом", "Мир реален" и пр. Посредством юкти и дриштанты (окончательного ведения) следует обуздать их и попытаться успокоить в сварупе.

Пример с прозрачной и голубой тканью, с красными цветами устраняет картритва-бхранти, ошибочное мнение "я - действующее лицо". Пример с отражением солнца устранит бхеда-бхранти (иллюзию различия).

Сравнение с пространством внутри горшка устраняет санга-бхранти (иллюзию привязанности). Напоминание о веревке, принятой за змею, устраняет викара-бхранти (иллюзию изменения). Пример с золотом и украшениями устраняет джагат-сатья-бхранти (иллюзию реальности мира). Образ пузырьков, пены, волн и океанов, голубизны неба, миража в пустыне, магнита и железа, железного шара и огня, солнца и его лучей, грязи и горшка, нити и ткани, серебра в жемчужнице помогут ученику рассеять некоторые сомнения. Если вы время от времени вспоминаете эти объяснения, множество неясного прояснится, а понимание Брахмана укрепитя.

Тратака на Ом

Неофитам на пути джняна-йоги вначале (около трех месяцев) следует делать тратаку (долгое пристальное смотрение) на Ом с открытыми глазами. Далее они должны визуализировать Ом, закрыв глаза.

изуализация Ом - это призыв с закрытыми глазами чистого ментального образа Ом. Следует повторять Ом в уме с чувством и осознанием. Также нужно представлять себе звучание мантры Ом, чтобы не отвлекаться на внешние звуки. Пусть в вашей комнате для медитаций висит изображение Ом. Сконцентрируйтесь на этой картинке. Делайте тратаку с открытыми глазами. Глядите безотрывно, не моргая, пока не потекут слезы. Думая об Ом, думайте о бесконечности, вечности, бессмертии и т. д. Это - медитация с атрибутами и без них. Всегда держите в своем воображении образ Ом и поклоняйтесь ему. Жгите благовония, камфору. Подносите цветы. Это подходит для современных образованных людей. Это - комбинированный метод бхакти (любви к Богу) и джняны (знания).

Медитация на Ом

Медитация на Ом с чувством и осмыслением ведет к самоосознанию. Это - ведантическая садхана. Это - джняна йога.

Медитация делает мысль о Брахмане непрерывной, как струя масла, переливаемого из одного сосуда в другой (тайла-дха-рават).

Когда вы произносите или поете Ом, растворяйте разум в Бессмертном "Я" и чувствуйте, что вы есть Свет светов, Бог богов, Владыка владык, Царь царей, Душа душ, "Я" всех "я", Око всех очей, Ухо всех ушей, Прана всех пран, Глава и Правитель этого мира, Бессмертный Брахман Упанишад, которому поет песнь Самаведа (книга священных напевов) с Ведами и Ангами (приложением к Ведам) по методам пада и крама, по которым риши и святые пели разнообразные гимны и убедительные, полные смысла слова Брахма-сутры.

Отвергните тело. Отрекийтесь от мира. Провозгласите: Ахам брахма'сми ("Я есмь дух"). Остановитесь на одной идее: Ахам атма ("Я -душа"), Ахамчайтанья ("Я -сознание"). Не блейте как овца. Не думайте, что "я есть тело", "я есть то-то и то-то", "я - Петр, Джон, Давид, Пантулу или Прасад". Разгипнотизи-руйте себя сейчас же. В действительности вы - Высшее "Я", Сат-чит-ананда Атман.

Всякий раз, когда в вашем уме укрепляются мирские идеи и тело становится сильнее, вспоминайте две вады (два учения): виварта-ваду (учение об иллюзии) и дриштхи-сришти-ваду (учение о видимости творения). Вскоре эти идеи развеются, и вы возобновите медитации. Сравнение с веревкой, принятой за змею, является виварта-вадой. Мир появляется каждый раз, как только вы открываете глаза. Таким образом, мир-всего лишь ментальная проекция. Здесь нет сришти (творения). Такова дриштхи-сришти-вада.

Взойдите на корабль Ом. Пусть вращается винт брахма-бха-ваны: "Я есмь Брахман, я-бессмертное, вездесущее "Я"". Постоянно медитируя, спокойно плывите в океане сансары. Брось-' те якорь различения. Как только разразится неистовая буря васан, будьте готовы одеть спасательный жилет атма-вичары (вопрошения об "Я"); -всякий раз, когда опасаетесь, что корабль будет разбит об айсберг мирской одержимости, сойдите благополучно на берег в чудесном городе Сат-чит-ананда-брахман.

Когда ваша адвайта-ништха (недвойственное положение) сопровождается произнесением ахам брахма'сми, вы достигаете шабданувида савикальпа самадхи. Когда повторение уходит, вы вступаете в чистую нирвикальпа авастху.

Пара-вайрагья (высшая отреченность) - это антаранга садхана (кратчайший метод) для вхождения в нирвикальпа самадхи. Все объекты появляются как атьянта митхья, как мираж в пустыне. Когда развивается этот тип высшей вайрагьи, исчезают все, даже тонкие, желания.

После достижения нирвикальпа самадхи медитация прекращается. Медитирующий и то, на что медитируют, становятся тождественными. Мыслитель и мысль становятся одним. Это трипутилайя - распад триады знающего, знания и процесса познания.

Тот, кто медитирует на Ом, становится источником духовной энергии. Он изливает радость, мир и силу на тех, кто входит в контакт с ним. Он воспринимает духовные вибрации мира. Он становится каналом для нисхождения духовной силы, божественной энергии. Ему известны связи между миром человека, между человеком и человеком, между человеком и Брахманом. Он распознает "Я" во всех существах и видит, что все существа пребывают в "Я". Вся мистерия мироздания и все таинства этого мира лежат пред ним, как плод амалака на ладони. Он становится духовным героем на поле боя Адхьятмика (сферы духа), заслужившим лавры самопознания победой над разумом и чувствами, врагами знания и мира.

Цель может быть достигнута посредством дхьяны (медитации) на этот мистический символ Ом. Медитация на Ом является единственным верным, царским путем к обретению спасения. Медитация устраняет боль, страдание и скорбь. Медитация разрушает все причины печали. Медитация дает ведение единства.

Медитация дарует чувство единства. Медитация - это воздушный шар, или парашют, или самолет, который помогает парить высоко в области вечного блаженства, постоянного мира и непреходящей радости.

Пранава подходит для достижения различных видов самад-хи. Так как слово хам можно рассматривать как "я" (ахам), лишенное (путем отбрасывания отрицательного префикса я) эгоизма, а слово са (он) указывает на тождественность с Брахманом, то слово хамса (лебедь) само собой обучает прямому тождеству "я" и Брахмана. Тех, кто осознал это, называют пара-махамсами (духовными лебедями). Поэтому санньяси должны медитировать на Пранаву. Они уже вступили в высшую стадию жизни, и медитация на Ом возвысит их еще больше, и в конце концов они станут парамахамсами.

О безупречный Вивека! О совершенный Пракаша! О бессмертный Амара! Ты есмь Ом. Ты есмь Бог богов, Дэва дэвов. Майя - твоя призрачная сила. Ты есмь Господин майи. Вся природа платит дань Тебе, когда ты почиваешь в Ом. Гималаи, солнце, луна и звезды, безбрежное небо и океан провозглашают твою неописуемую славу. Все могучие реки, разнообразные формы, различные виды красивейших цветов возвещают о Твоем величии и великолепии. Покойтесь в Ом. Живите в звуке Ом. Становитесь слогом Ом. Ом - это Твоя сладостная бессмертная обитель, изначальный дом неописуемой лучезарности и блеска.

Медитации сагуна и ниргуна

Поместите перед собой изображение слога Ом. Сконцентрируйтесь на нем. Осуществляйте тратаку с открытыми глазами (неотрывно и пристально глядите, не моргая, пока не выступят слезы). Это и сагуна-, и ниргуна-медитация.

Медитация на конкретный объект, или на Мурти (храмовое изображение) Господа Рамы, Господа Кришны, Господа Шивы является медитацией

сагуна (сакара) или стхула дхьяной (медитацией на конкретные формы и атрибуты). Медитация на Ом, Сохам, Шивохам или на такие махавакьи, как Ахам брахма'сми или Тат твам аси, - это медитация ниргуна-ниракара или сукшума-дхьяна, то есть абстрактная медитация без форм и атрибутов. Ведантисты называют медитацию нидидхьясаной. Медитация на Ом с брахма-бхаваной (представлением о Брахмане) является ахамграха упасаной (почитанием "Я").

Только те готовы к этому типу медитаций, кто обладает тонким интеллектом, ясным пониманием, крепкой волей, храбростью и уверенностью в своих силах. Для занятий этой медитацией годятся лишь те, у кого есть чистое сердце, однонаправленный ум, четыре способа спасения (садхана чатуштая), юкти, соответствующие способности. Медитация на фразу Со'хам - это также ниргуна-медитация, которая является ведантической садханой. Это - практика джняна-йоги. Брахма-чинтана, брахма-абхьяса, джняна-абхьяса, абхеда-чинтана, пранава-упа-сана, таттва-абхьяса - все это термины-синонимы для нир-гуна-медитации. Тем, кто несколько месяцев или лет практиковал конкретную медитацию, легко приступить к ниргуна-медитации. Те, кто сразу перескакивает к медитации ниргуна, встретятся с некоторыми трудностями.

Даже в ниргуна-медитации поначалу имеется абстрактный образ. Медитация на лед и его свойства является конкретной медитацией. Медитация на туман - абстрактная медитация.

Медитация на физический образ вашего отца является формой конкретной медитации (сагуна). Медитация на качества вашего отца - это абстрактная медитация. Медитация на зеленый лист - разновидность конкретной медитации. Медитация на зелень-абстрактная медитация. Медитация на пустоту. Медитация на голубое небо. Медитация на всепроникающий свет солнца. Представление о бесконечном океане света.

Медитация на бесформенный воздух или всенаполняющий эфир. Все это - медитация типа ниргуна. Эти предварительные практики будут делать ум все тоньше и тоньше и приведут вас к состоянию, подходящему для занятий ведантической нидидхьясаной.

Медитируйте на Ом как безмолвие, воплощение покоя. Это - абстрактная или утонченная медитация (сукшма дхьяна). Медитируйте на Ом, чувствуя: "Я являюсь воплощением безмолвия и покоя". Это ведантическая ниргуна-медитация или ахамграха упасана. Медитируйте на Ом как олицетворение блаженства (ананды). Это также абстрактная медитация. Медитируйте на Ом с бхавой: "Я - воплощение счастья". Это - ахамграха упасана. Теперь вам ясно различие между двумя формами медитации? Первый вид медитации подготовит вас к практике медитации второго рода.

Ниргуна означает отсутствие атрибутов. Но это не значит, что Брахман является совершенной пустотой. В Брахмане есть ананта кальяна гуны (духовные качества). То есть в Брахмане нет только материальных качеств (гун), таких, как голубой цвет одежды, и т. д. Брахман - это воплощение бесконечности божественных гун. В этом состоит смысл термина ниргуна (бескачественный). Брахман - само Блаженство. Брахман - само Знание. Брахман - сама Красота. Брахман - сам Свет.

Вначале, когда вы медитируете на Ом, старайтесь слиться со звуком. Когда вы продвинетесь в вашей практике, следует поддерживать ощущение: "Я являюсь всепроникающим чистым Сат-чит-ананда Атманом". Теперь вам нет необходимости быть единым целым со звуком. Нужно чувствовать: "Я есмь Брахман".

Пусть в вас разгорится Божественное Пламя! Пусть Божественный Свет освещает духовный путь. Пусть Божественная Слава вечно сияет в вас. Пусть мир и гармония наполнят ваши сердца, разум и все клетки вашего естества!

Лайя чинтана (успокоение мысли) в мантре Ом

Лайя чинтана с мантрой Ом ведет к адвайта ништхе или нирви-кальпа самадхи:

(а) Вишва (всё) приходит к лайе (растворению) в Вирате (Вселенной); Вират - в а.

(б) Тайджаса (состоящее из света) приходит к лайе в Хираньягарбхе; Хираньягарбха - в у.

(в) Праджня (знание) приходит к лайе в Ишваре (Боге); Ишвара - в м.

(г) Турия является общей для дживы (души) и Ишвары. Аматра (неизмеримое) приходит к лайе в Брахмане (кутастха-брахма-айкьям), единство дживы и Брахмана.

Это - лайя чинтана слога Аум. Она очень помогает медитировать на мантру Ом.

Глава третья

Формулы для медитации

Медитируйте на Ом. Уединитесь в своей комнате для медитаций. Сядьте в падма-, сидха- или сукхасану (позы со скрещенными ногами). Закройте глаза, полностью расслабьте мышцы и нервы. Направьте мысленный взгляд на трикути - пространство между бровями. Успокойте мысли и стремления сознания. Мысленно повторяйте Ом с брахма-бхаваной. Эта бхавана является необходимым состоянием. Вам следует повторять Ом с ощущением, что вы - это бесконечность, всепроникающий чистый интеллект. Повторяйте нижеследующие ментальные формулы с чувством. Отбросьте мысли о том, что вы отличны от Брахмана.

Практикуйтесь регулярно, стабильно, с интересом, верой, усердием, непоколебимостью и энтузиазмом. Общайтесь с близкими по духу людьми и питайтесь легкими (сат-твическими) продуктами. Занимайтесь три часа утром (начиная с 4:00) и три часа вечером. Поддерживайте брахмическое чувство и во время работы. Вас ждет успех.

I

Я наполняю все, я - океан света... Ом Ом Ом
Я - свет светов... Ом Ом Ом
Я - солнце солнц... Ом Ом Ом
Я -бесконечность... Ом Ом Ом
Я -чистая читта (сознание)... Ом Ом Ом
Я - всепроникающий бесконечный Свет... Ом Ом Ом
Я - Въяпака, Парипурна, Джьотирмайя Брахман... Ом Ом Ом
Я - Всесильный, Всеведущий... Ом Ом Ом
Я - Всеблаженный, Всечистый, Всеславный... Ом Ом Ом
Я -вся радость, все здоровье... Ом Ом Ом

II

Абсолют - это единственная Реальность (Брахма сатьям)... Ом Ом Ом
Ахам брахма'сми... Ом Ом Ом
Я - всенаполняющее чистое Сознание... Ом Ом Ом
Я -живая Истина... Ом Ом Ом
Я -живая Реальность... Ом Ом Ом
Акханда экараса чинматрохам (Я - одно непрерывное Сознание)... Ом Ом Ом
Чинмайохам (Я - всеобщее Знание)... Ом Ом Ом Сат-чит-ананда
Сварупохам... Ом Ом Ом Асангохам (Я -несвязанный)... Ом Ом Ом
Бхумананда сварупохам (Я - Бесконечное Блаженство). Ом Ом Ом
Кевалохам (Я -уединенный)... Ом Ом Ом

III

Хамса со'хам - со'хам хамса... Ом Ом Ом Нирмалохам (Я - чистота)... Ом Ом Ом
Парипурнохам (Я -всенаполненный)... Ом Ом Ом
Кутхастхохам, ахам сакши (Я - неизменный, я - свидетель)... Ом Ом Ом
Ахам чайтанья, ахам атма... Ом Ом Ом Вималохам, амалохам... Ом Ом Ом
Адвайтохам, асангохам... Ом Ом Ом Чинматрохам, чайтаньохам... Ом Ом Ом
Ом Шивохам, Шивахкевалохам... Ом Ом Ом
Парипурнохам, параматмохам... Ом Ом Ом
Нитья трипта сварупохам (Мое естество - вечная удовлетворенность)... Ом Ом Ом
Нишкалохам (Я -неделимый)... Ом Ом Ом Ниргунохам (Я - безатрибутный)... Ом Ом Ом

IV

Я - отдельный от трех тел (Шариратрая вилакшана)... Ом Ом Ом
Я - отдельный от пяти кош (Паньча-коша вьятирикта)... Ом Ом Ом
Я - свидетель трех состояний (Авастхатрая сакши)... Ом Ом Ом
Я - сакши, драшта (смотрящий), турия... Ом Ом Ом Я - воплощение турий... Ом Ом Ом

Я - акарта (не действующий), абхокта (не вкушающий), асанга сакши...
Ом Ом Ом

Вам следует медитировать на всю вышеизложенную последовательность идей. В конце концов позвольте своему разуму установиться на одной из них. Затем оставьте и эту идею. Не допускайте никаких мирских идей, и тогда возникнут брахмакара вритти (духовные вибрации). Это разрушит изначальную авидью (невежество), мула аджняну (коренное неведение), которые покрывали Брахман. Вы засияете в лучах Предвечной Славы Брахмана. Вы осознаете ваше единство, тождество с Верховным "Я".

Глава четвертая **Брахмакара вритти**

Брахман есть Сат-чит-ананда (Абсолютное Бытие, Абсолютное Знание, Абсолютное Блаженство). Он - источник всего. Мы живем в Нем, движемся и существуем. Он - источник мира и Вед. Он - субстрат и квинтэссенция всех видимых объектов. Он дает свет и силу разуму, интеллекту, пране и органам тела. Как Кутастха (Стоящий на вершине), Он видит все наши побуждения и мысли.

Ум - это брахма-шакти (энергия брахмана). Его синоним - антахкарана (санскритский термин, который переводится как "внутреннее орудие"). Это слово используется в широком смысле. В это понятие входят манас (ум), буддхи (разум), читта (сознание) и ахамкара ("ложное эго"). Слово вритти значит "водоворот". Это волны мысли на поверхности озера ума. Вритти вызываются воздействием на ум физической пра-ны.

Высшее проявление праны - вритти ума (мысли), низшее - дыхание. Из ума постоянно исходят неисчислимые вритти. Из глаз выходит луч ума, принимая очертания и форму объекта, окутывая его. Он срывает окутывающий все объекты покров, который на ведантическом языке называется тупа авидья. Эти вритти именуются вишаякара-вритти. Задача вритти - вызвать аварана бхангу, "удаление вуали". Вритти горшка удаляют вуаль, или покров с горшка, и он становится объектом восприятия. Тогда вы можете сказать: "Это - горшок". Такова ведантическая теория восприятия. Я думаю, что вы достаточно хорошо понимаете, что такое вишаякара вритти. Вишая - это объекты удовлетворения чувств. Акара означает "форма". Ум принимает форму воспринимаемого объекта. Это и есть вишаякара.

Джива (индивидуальная душа) в состоянии неведения дружит с умом и в унисон с умом, вритти и чувствами день ото дня наслаждается объектами этого мира. Как только она объединяется с умом, вритти и чувствами, она начинает вкушать "запретный плод". Она деградирует до уровня дживы, отягощенной страстью и эмоциями. Она попадает в сансару - колесо рождений и смертей. Вишая кара-вритти постоянно возникают в инстинктивном, грубом разуме, наполненном страстями. Посредством

духовной садханы и постоянной вичары их следует преобразовать в чистые саттвические брахмакара-вритти.

Что это за брахмакара-вритти? Где их истоки? Как узнаем о появлении этих вритти? Что такое лакшаны? Какова их функция? Какова их окончательная судьба? Как мы можем вызвать эти вритти? Сейчас я остановлюсь на всех этих вопросах.

Это - вритти, которые исходят из саттвичной антахкараны. Когда разум очищен от таких загрязнений, как страсть, гнев, алчность, одержимость, гордыня, зависть, лицемерие, нетерпимость, эгоизм, привязанность, ненависть, лень и бездеятельность, он становится саттвическим, чистым и спокойным.

Уму свойственны три доши (несовершенств): мала (загрязнение), викшепа (метания) и аваранда (покров невежества). Мала устраняется упасаной, почитанием божества-хранителя. Чувства должны контролироваться практикованием дамы (самообладания). Благодаря васана тьяге (отречению от скрытых желаний) следует успокоить ум посредством практики самы (равного отношения ко всему). Следует запастись четырьмя средствами спасения: 1) вивекой, различением между реальным и нереальным; 2) вайрагьей, безразличием к наслаждениям; 3) шад-сампатом - шестью достоинствами: самой (покоем ума), дамой (покорением чувств-индрий), титикшей (терпением), упарати (успокоением), шраддхой (верой) и самадханой (однонаправленным разумом); 4) мумукшутвой (стремлением к освобождению).

Обретя эти четыре достоинства, нужно приблизиться к сад-гуру. Под его руководством следует изучать шрути. Садгуру полностью объяснит природу Адвайта Брахмана - Единого, без второго. Это называется шравана. Садгуру разъяснит лакшьярху (истинная суть) таких махавакий ("великих утверждений" Вед), как Тат твам аси, Ахам брахма'сми и т. д. Посредством доктрины нети-нети садгуру отвергнет пять кош: тело, прану, разум, буддхи и каузальное (причинное) тело. Садгуру скажет: "Ныне ты находишься во власти авидьи (невежества). Ты не являешься физическим телом. Ты не прана. Ты не разум. Ты не буддхи. Ты не анандамайякоша (тело блаженства). Ты отличен от пяти оболочек. Ты являешься свидетелем трех состояний: бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна. Ты вечный, всегда чистый, всегда свободный, всепроникающий, всезаполненный, единосущий, Сат-чит-ананда Брахман. Тат твам аси - Ты есть То".

Ученик должен постоянно размышлять над этой новой величественной адвайтической идеей: Ахам брахма'сми. Этот процесс на ведантическом языке обозначается термином манана. После мананы он будет практиковать нидидхьясану на одной идее: Ахам брахма'сми. В это время возникают брахмакара вритти. Вот слова Шри Шанкарачарьи из его знаменитой "Атма Бодхи", которые помогают понять, как из чистой саттвической антахкараны расходятся вритти:

Эвам нирантарабхьяста брахмайвасмити васана, Харатьявидья-викшепан роганива расаянам.

"Такое постоянное ощущение того, что "я являюсь Брахманом", удаляет вихри невежества, как эликсир жизни излечивает все болезни".

Теперь приступим к садхане. Сидя в уединенном месте, освободив ум от страстей, следует смиренно предаться одному Бесконечному "Я", не думая ни о чем ином.

Для нидидхьясаны совершенно необходимо одиночество. Вы можете превратить в лес уединенную комнату. Или, если можете себе позволить, лучше на три года уединиться в Риши-кеше или Уттаракаши (Гималаи). Эта ведантическая нидидхья-ясана является постоянным созерцанием одной идеи: Ахам брахма'сми. Во время такого созерцания создаются брахмакара вритти. Так что брахмакара вритти - это ахам брахма'сми ма-хавакьяджаньясаттвикантахкарана паринама (модификация чистого разума, порожденная медитацией на махавакью Ахам брахма'сми).

Только тот, кто владеет садхана чатуштаей и истинным смыслом махавакьи Ахам брахма'сми может создавать брахмакара вритти путем глубокой медитации на Ахам брахма'сми, живя в уединении и не помышляя ни о каких мирских объектах. Когда появляются брахмакара вритти, все вишая вритти исчезают.

В начале садханы происходит борьба между брахмакара вритти и вишаякара вритти. Как только проявляются первые, вишаякара вритти пытаются разрушить превосходящие их брахмакара вритти. В сознание стараются проникнуть мирские мысли. Когда им это удастся, садхака (тот, кто занят садханой) переходит от брахмакара вритти к вишаякара вритти. Приходится вновь поднимать себя к брахмакара вритти. Постоянным усилием можно на какое-то время удержать брахмакара вритти. Тогда вся санкальпа прекращается.

Как только возникают брахмакара вритти, у садхака появляются проблески Брахмана. Поддерживать брахмакара вритти в течение длительного периода времени чрезвычайно сложно. Весьма трудно сделать брахмакара вритти стхити (прочным) - непрерывным, как течение масла. У Свами Вишиддхананды были только проблески. Но Шри Шанкара и Даттатрейя достигли брахмакара вритти стхити. Проблески также освобождают человека от сансары - когда васаны полностью разрушены. Глубокое изучение "Нирвана Пракараны" йога Васиштхи прольет много света на брахмакара вритти.

Синонимами брахмакара вритти являются акхандакара вритти, тадакара вритти, атмакара вритти, сварупакара вритти, акханда экараса вритти.

Адвайта бхавана рула самадхи является вритти сахита (связанным с брахмакара вритти). В адвайта авастханарупа самадхи нет вритти. Это - вритти рахита.

По аналогии с осой и гусеницей (думающей о бабочке) ум становится тем, на что он интенсивно медитирует (бхрамараки-га ньяя). При постоянной медитации на Брахман, очищенный разум становится Брахманом. Это называется вритти тада-карой.

Как опущенная в воду паста из плодов катаки осаждает всю грязь и сама опускается на дно сосуда, так брахмакара вритти разрушает примитивную аджняну, мула-авидью, покрывающую сварупу, в результате чего феноменальный мир растворяется в Брахмане. Брахмакара вритти призваны устранить аварану (покров). Сыграв свою роль, они и сами умирают. (Длинная палка, которой пользовались при кремации мертвого тела, сама сгорает, после того как сгорело тело.)

В случае восприятия объекта вишаякара вритти устраняет аварану туда авидьи, которая окутывает объект, и рефлексирующий разум (абхаса чайтанья или вритти сахита чайтанья - интеллект, связанный с вритти) проявляет объект. С брахмакара-рой вритти всё иначе, хотя и здесь интеллект также связан с вритти.

Допустим, в темной комнате внутри горшка лежит маленькая книга. Разбив горшок, вы книги не увидите. Нужна лампа. Теперь допустим, что внутри той же самой темной комнаты в горшке находится маленькая лампа. Когда горшок разбит, лампа светится сама, ей не нужно постороннее освещение. Аналогично, когда скрывающая Брахман аварана удалена брахмакарой вритти, Брахман сам сияет своей собственной Славой, ибо Он - самосветящийся. Для того чтобы явился Брахман, нет необходимости в разуме, связанном с брахмакарой вритти. Но в случае восприятия объекта, для его проявления необходим разум, связанный с вритти. В этом различие между ними.

Брахмакара вритти является только средством, а не целью. В Брахмане нет вритти джняны. В Брахмане нет вритти; в Нем только сварупа джняна. Брахман - это Чидгхана (облако знания). Чтобы достичь брахма джняны, нужно устранить все вритти. Даже последние брахмакара вритти должны раствориться.

Вы можете спросить, почему термин брахмакара вритти присвоен (как мы объясняли) саттвичному вритти, если Брахман не имеет акары (формы). Когда все вишаякара вритти останавливаются, тогда появляются брахмакара вритти, которые являются средством достижения Брахмана. Так что термин брахмакара вритти вполне оправдан. Содержащиеся в третьей главе этой книги различные виды формул помогут вам посредством медитации вызвать эти брахмакара вритти.

Тысяча благодарностей брахмакара вритти, которые помогают нам достичь высочайшей цели человеческого существования. Спасибо также махавакьям Тат швам аси и Ахам брахма-ма'сми. Поблагодарим затем То, выше чего ничего нет, обладающее блаженством, выше которого нет, и счастьем, выше которого нет, -Сварупу, Брахмана, Сат-чит-ананду. В

сущности, вы есть Брахман; вы есть Сат-чит-ананда Сварупа. Осознайте это, порождая брахмакара вритти, и будьте свободны.

Да породите вы все брахмакара вритти из саттвичной антах- караны - чистого интеллекта, заостренного и утонченного джапой и медитацией на Ом\ Практикуйте состоящую из четырех частей садхану. Да осознаете вы посредством медитации на Ом недвойственное состояние вечного блаженства! Да войдете вы все в адвайта-ништху, в нирвикальпа самадхи, в которой сгорают все самскары и васаны мира, которая посредством пранава упасаны дарует Бессмертие! Посредством брахма бхаваны покойтесь в своей сат-чит-ананда сварупе, которая -вне разума и дискуссий!

Глава пятая **Песнопения о мантре Ом**

Что есть Ом?
Что есть Ом?
Ом - это Сат, Ом - это Чит,
Ом - Вьяпак, и Ом - Ананд.
Ом - это Атма, к Ом - это Брахман.
Ом - Пуруша, и Ом - душа.
Это есть Ом.
Что есть Ом?
Ом - это крепость, что справа и слева
Нас защищает от злобы и гнева.
Ом - над любовью и радостью крыша.
Ом - благословение свыше.
Это есть Ом.
Что есть Ом?
Ом - сокровищница,
Перлы знания, кладезь мудрости,
Самоцветы блаженства, золото милости,
Нектар осознания, свет светов.
Это есть Ом.
Что есть Ом?
Родной твой дом.
Ом -твоя Парам Дхама.
Ом - Брахмана символ,
Конец колеса воплощений.
Это есть Ом.

Священный Он

Ом - слово силы.
Ом - священный слог.
Ом - мистический знак.
Ом - бессмертная Акшара.
Покоится мир в нем.

Лишь им все мы живем.
 Мантра Ом нас успокоит.
 В ней поймем: что мы такое.
 Пой Ом ритмично.
 Рецитируй Ом громко.
 Произноси Ом энергично.
 Повторяй Ом в уме.
 Наполняйся его силой.
 Черпай в нем вдохновение.
 Заряжайся от него энергией.
 Впитывай его блаженство.
 Славься Ом!
 Да здравствует Ом! Осанна Ом!
 Честь ему!
 Поклоняйся ему!
 Почитай его!
 Благоговей перед ним!
 Будь ему предан.
 Уповай на Ом.
 Отражайся в нем.
 Сосредотачивайся на Ом.
 Медитируй на Ом.
 Ом! Ом!! Ом!!!

Песня о бескачественности
 (исполняется на рагу "Бхайрави")

निर्गुणोऽहं निष्कलोऽहं निर्विकारोऽहं निश्चलः ।
 निष्पदुद्धो निष्पदुद्धो निर्विकारो निश्चलः ॥ १ ॥
 निर्मलोऽहं केवलोऽहं एकोऽहं अद्वितीयः ।
 समुद्रोऽहं भस्मरोऽहं विषदुग्धो विषमः ॥ २ ॥
 पूर्णकरोऽहं पूर्णकरोऽहं पूर्णकरोऽहं पूर्णदहः ।
 अदिममम-अन्वहीतोऽहं अनममम-अर्हितः ॥ ३ ॥
 सर्वकरोऽहं सर्वकरोऽहं सर्वकरोऽहं सर्वकरोऽहम् ।
 सर्वभ्यामी इत्यर्हते नहि किमस्य स्वयमेव ॥ ४ ॥

Ниргунохам, нишкалохам,
 Нирмамохам, нишчалах,
 НИТЬЯ шуддхо, нитья будхо,
 Нирвикаро, нишкриях.
 Нирмалохам, кевалохам,
 Экамева адвитиях,
 Бхасурохам, бхаскарохам,
 Нитьятрипто чинмайях.
 Пурнакамо пурнарупо,
 Пурнакало пурнадик,
 Ади мадхья анта хино
 Джняна марана варджитах.
 Сарвакарта сарвабхокта
 Сарвасакши сваямасмьяхам,
 Сарвавьяпи дваятито
 Насти кинчана капьяхо.
 Перевод

Я - без качеств, без частей;
"Моего" - нет; недвижим;
Вечно чист Я и всезнающ;
Неизменен, не-работник.

Незапятнан, нелюдим;
Без второго Я один;
Всё своим светом освещаю;
Всегда доволен, полон знания.
Предел желаний безграничный,
Вечный и всепроникающий,
Безначальный, бесконечный,
Нерожденный и бессмертный.
Все исполняю, все вкушаю,
Все вижу, наполняю все;
Нет ничего, кроме Меня.
Песня Впраты (вселенского существа)
Бхаджо Радхе Кришна, Бхаджо Радхе Шьяма.
Ом, Ом, Ом, Ом, Ом - Ом, Ом, Ом, Ом, Ом.
Сохам сохам - Шивохам сохам.

Мое тело - весь мир, кусты - Мои волосы;
Все тела - Мои, Я наслаждаюсь посредством всех тел.
Все рты - Мои. Я ем всеми этими ртами.
Все глаза - Мои. Я смотрю всеми глазами.

(Бхаджо Радхе Кришна...)
Все уши - Мои. Я слышу всеми этими ушами.
Носы все - Мои. Я вдыхаю запахи ими всеми.
Все руки - Мои. Я работаю всеми руками.
Небо - моя голова, а земля - Мои стопы.
(Бхаджо Радхе Кришна...)

Луна и солнце-два Моих глаза,
Пламя - Мой рот, а ветер -дыханье.
Пространство - Мой торс, океан - Мой пузырь,
Горы - скелет, а вены - все реки.
(Бхаджо Радхе Кришна...)

Моя грудь - это дхарма, адхарма - спина.
Время - Мой шаг, поток гун - Мои игры.
Кто может описать Вирата Сварупу?
Великодушен Он и жизнь дает душе.
(Бхаджо Радхе Кришна...)

Сладостный Ом
Ом - слово силы.
Ом - священный слог.
Ом - высшая мантра.
Ом - символ Брахмана.

Ом - сохам.
Ом - Ом-тат-сат.
Ом -источник всего,
Утроба Вед,
Основа речи.

В мантре Ом исчезают все Троицы,
Из нее исходят все звуки,
В ней все пребывает.
О сладостный Ом! Могучая Пранава!
Жизнь моей жизни,
Челн, плывущий сквозь сансару,
Предвестник Вечного Блаженства,
Мой Спаситель и Освободитель!
Направь меня, возьми меня
К Брахману, о скрытый мудрец!

Глава шестая Гирлянда слов о мантре Ом

Чхандогья-упанишада

Гха Ом, удгитху, следует медитировать, ибо петь начинают со слога Ом.
Вот объяснение этому:
Земля составляет сущность всех этих существ, вода является сущностью земли, растения - воды, человек составляет сущность растений, речь - человека. Рич - это сущность речи, саман - рича, и удгитха - самана.
Сущность сущностей - это удгитха, это - высшее, превосходное, восьмое.

Что такое рич? Что такое саман? Что такое удгитха? Рассмотрим это:
Рич-это речь, саман -это жизненное дыхание, слог Ом - это удгитха.
Воистину, речь и дыхание-рич и сама - образуют пару.

Как пара, соединяясь, взаимно удовлетворяет свои желания, так и эта пара соединяется в слоге Ом.
Поистине, только тот осуществляет желания, кто, зная это, медитирует на этот слог как на удгитху.
Поистине, это - слог согласия. Всякий раз, когда мы соглашаемся с чем-либо, то говорим Ом; следовательно, это является наслаждением. Зная это, тот, кто почитает удгитху, становится удовлетворяющим желания.

С его величия начинается тройное знание: Ом повторяют, предписывают с Ом, Ом поют. Все это - для поклонения Ом.

Знающий и незнающий одинаково выполняют действия благодаря этому слогу. Однако знание и невежество - различны. То, что выполнено через знание, веруй медитацию является более эффективным. Поистине, это и есть объяснение слога.

(1.1.1-10)

Этот слог Ом достоин того, чтобы на него медитировать, потому что пение начинается с Ом. Это объясняется так:

Устрашившись смерти, девы приняли тройное знание Вед. Они защищали себя метрическими гимнами.

Но, подобно тому, как видят рыбу в воде, смерть увидела дэвов в Гимнах Ригведы, Самаведы и Яджурведы. Узнав это, давы поднялись из Вед и вошли в убежище голоса - Свару (Ом).

Когда повторяют стихи Ригведы, громко произносят Ом; то же-с Яджурведой и Самаведой. Поэтому этот возглас (Свара), слог Ом бессмертен и бесстрашен. Принимая его помощь, давы стали бессмертными и защищенными.

Кто, зная так, произносит слог Ом, тот входит в слог Ом - бессмертный и бесстрашный и, получив это, становится бессмертным, как давы.
(1.4.1-4)

Поистине, то, что есть удгитха, есть Пранава (Ом), и то, что есть Пранава, есть удгитха. Адитья (Солнце) есть удгитха и также Пранава, потому что движется вперед, воспевая Ом.

"Воистину я пел во славу Солнца, - говорил Каушитаки своему сыну, - поэтому ты у меня один. Размышляй о его лучах, и ты получишь много сыновей". Это - о богах.

Теперь - о теле. Поистине нужно медитировать на удгитху, дыхание рта, ибо оно производит звук Ом.

"Поистине, я пел во славу дыхания. Воспевай дыхание как многочисленные, молясь о множестве сыновей", -так говорил Каушитаки своему сыну.

Поистине, тот, кто знает, что удгитха есть Пранава и Пранава есть удгитха, исправляет ритуалами хотри ошибки удгитхи - поистине исправляет ошибки удгитхи.

(1.5.1-5)

Разделение обязанностей трояко: жертвоприношение, чтение Вед и милосердие-составляют первую; аскетизм является второй, и третья - это жизнь ученика исключительно в доме гуру. Все те (кто действует так) достигают миров добродетели, но только твердая вера в Брахмана дает возможность достичь Бессмертия.

Праджапати размышлял над этими словами; из них изошло это знание. Он размышлял о нем, и из размышления возникли бхух (земля), бхувах (нижнее небо) и свах (верхнее небо).

Он размышлял над ними, и из них изошел звук Ом. Как все листья прикреплены к стеблям, так и речь связана со слогом Ом. Поистине, Ом

является всем этим, поистине все это есть Ом.
(2.23.1-3)

Катка-упанишада

Яма сказал: "Слог, который возглашают все Веды и который произносят все подвижники; стремясь к которому, ведут жизнь брахмачари (учеников), - тот слог я кратко поведаю тебе. Это - Ом. Поистине, это слово - Брахман, поистине, это слово -высшее. Поистине, тот, кто знает это слово, достигает всего, чего желает.

Это - лучший оплот. Это - высшая помощь. Того, кто знает этот оплот, почитают в мире Брахмана".
(1.2.15-17)

Прашна-упанишада

Тогда Сатьякама, сын Шиби, спросил его (Пиппаладу): "О, Бха-гаван! Если кто-то феди людей медитирует здесь до конца жизни на слог Ом, какого мира достигнет он этим?"

Он ответил: "О, Сатьякама! Поистине, слог Ом -это и высший, и низший Брахман. Поэтому тот, кто знает это, с его помощью достигает того или иного.

Если он медитирует на матру (часть) а, тогда, просвещенный ею, он быстро приходит на землю. Стихи Ригведы ведут его в мир людей, и, наделенный там аскетизмом, целибатом и верой, он наслаждается величием.

Но если он медитирует только на вторую матру, то становится одним с умом. Стихами Яджурведы он возводится к небу, миру луны. Насладившись величием там, он снова возвращается.

Но если он медитирует на Высшего Пурушу посредством этого слога Ом из трех матр, он соединяется с высшим солнцем. Как змея освобождается от своей кожи, так и он освобождается от грехов. Он возводится стихами Самаведы к миру Брахмы (Хираньягарбхи), и от него, полного жизни, он учится видеть всенаполняющее. Высшее Существо. Есть два таких стиха:

"Три матры, которые, произнесенные отдельно, являются смертными, но (когда они) связаны одна с другой - они произнесены безошибочно. Когда они правильно приложены ко всем внутренним, внешним и средним функциям, знающий не колеблется.

Стихами Ригведы он достигает этого мира, стихами Яджурведы -неба, стихами Самаведы достигает того, что знают провидцы (Брахмалоки, мира Брахмы). Он достигает этого посредством слога Ом: мудрый достигает того, что спокойно, нераздельно, бессмертно, бесстрашно и выше всего".
(5.1-7)

Брикадараньяка-упанишада

Юм - это эфир, Ом - это Брахман. Эфир существует издревле, эфир - это источник ветра" - так сказал сын Кауравьяни. Этот Ом является Ведой, так знают брахманы. Благодаря ему знают все, что должно быть познано.

(5.1.1)

Мундака-упанишада

Взяв лук Упанишад, великое оружие, и вложив в него стрелу, заостренную неустанной медитацией; натянув (тетиву) умом, сосредоточенном на Брахмане, попади, дорогой, в ту цель - в бессмертный Брахман.

Пранава Ом является луком, атман - стрелой, Брахман называется целью. Она поражается сосредоточенным человеком. Как стрела становится одним с целью, так он станет единым с Брахманом. Становясь множественным, он движется в сердце, где сходятся нервы, подобно спицам в ступице колеса. Медитируйте на Ом как на "Я". Удачи вам в переправе на другую сторону, которая вне тьмы.

(2.2.3,4,6)

Тайттирпя-упанишада

Да благословит меня мудростью Он, Господь, возвышенный в Ведах (в форме Ом), более бессмертный, чем бессмертные Веды. Да буду я украшен знанием Брахмана, которое ведет к бессмертию. Да станет мое тело крепче и сильнее (для медитации на Брахман посредством мантры Ом). Пусть мой язык всегда произносит сладостные слова. Да услышу я своими ушами многое. Ты (Ом) есмь кладезь Брахмана, скрытого разумом. Да защитишь Ты все, что я услышал.

О, Владыка! Позволь мне войти в Тебя (Ом), кладезь Брахмана. Сваха! Да войдешь Ты в меня, о Владыка. Сваха! Я очищусь, О Владыка, Твоими тысячью ветвями. Сваха!

(1.4.1,3)

Шветашватара-упанишада

Как природа огня, скрытая в его первопричине (в дровах), снова и снова добывается (трением) и его тонкое тело не уничтожается, так и душа пронизывает все тело посредством священного слова Ом.

Сделав свое тело нижним куском дерева и священную Пра-наву Ом - верхним, нужно, практикуя медитацию как трение, осознать Бога, подобно тому, как скрытый огонь трение делает видимым.

(1.13,14)

Ровно держа верхнюю часть тела, а другие части - неподвижными, заключив в сердце чувства и ум, нужно на плоту Брахмана (Ом) переправиться через все ужасные (мирские) потоки.

(2.2.8)

Шандилья-упанишада

Следует медитировать на тот слог - единственный, высший. Пранава является первоосновой, или источником, этих трех букв: я, у, м.

Дхьянабинду-упанишада

Все, стремящие к освобождению, должны рассматривать как Брахман одну Акшару (слог Ом). Притхви (богиня земли), Агни (огонь), Ригведа, бхух (земной мир) и Брахма-все они (поглощаются), когда акара (буква а), первая часть Пранавы Ом, становится поглощенной. Антарикша (средний мир), Яджурведа, вайю (воздух), Бхувах и Вишну (Джанардана) - все они (поглощаются), когда укара (буква у), вторая часть Пранавы, становится поглощенной. Дьюх (небо), Солнце, Самаведа, Сувах и Махешвара (Шива) - все они (поглощаются), когда макара (буква м), третья часть Пранавы, становится поглощенной. Акара - желтого цвета, и говорится, что она состоит из раджо-гуны; укара - белого цвета, из саттва-гуны; макара - темного цвета, из тамо-гуны. Тот, кто не знает Омкару, как имеющую восемь частей, четыре ноги, три основания и пять контролирующих божеств, - не Брахман. Пранава - это лук, атман - это стрела, и Брахман, как считают, цель. Нужно целиться в Него с сильным сосредоточением; так, подобно стреле, становятся единым с Ним.

Когда познается это Высочайшее, вся карма уходит (из него, т. е. не затрагивает его). Причина Вед-Омка-ра. Причина свары (звуков) - Омкара. Омкара - причина трех миров со (всем), что в них движется и неподвижно. Короткий (звук Ом) сжигает все грехи, а длинный нетленен и несет преуспевание.

Соединившись с ардхаматрой, Пранава дарует спасение. Тот знаток Вед, кто знает, что завершению Пранавы (ардхаматре) следует поклоняться (повторять Ом) непрерывно, как непрерывна струя масла и долгий звук колокола. Нужно созерцать Омкару как Ишвару, как немерцающий свет, как лотос сердца. Вдыхая воздух через левую ноздрю и чувствуя, как он входит вовнутрь, нужно рассматривать Омкару, как пребывающую в середине тела, окруженную кольцом пламени. Говорится, что Брахма - вдох; Вишну - задержка (дыхания) и Рудра - выдох. Это Дэваты (Божества) пранаямы. Сделав атман (нижним) арани (куском дерева для разжигания жертвенного огня) и Пранаву - верхним арани, следует в тайне созерцать Бога посредством "пахтания", которым является дхьяна (медитация). Следует удерживать дыхание настолько, насколько возможно, со звуком Омкары (постоянно произнося его), до полного прекращения.

Те, кто смотрит на Ом как на форму Хамсы, пребывающего во всем, сияющего как миллионы солнц, единственного, как на гама-агаму (всегда уходящего и приходящего), который все же недвижим, - те освобождаются от грехов. Тот Манас (ум), который порождает деяния - творение, поддержание и разрушение трех миров, - (позднее) поглощается (в Высшем "Я"). Это и есть высочайшее состояние Вишну.

Ману-смрити

Слог Ом должен произноситься в начале и в конце изучения Вед; если Ом не произносится в начале и в конце, учение легко забыть.
(2.74)

Осознать Бога, подобно тому, как скрытый огонь трение делает видимым.
(1.13,14)

Ровно держа верхнюю часть тела, а другие части - неподвижными, заключив в сердце чувства и ум, нужно на плоту Брахмана (Ом) переправиться через все ужасные (мирские) потоки.
(2.2.8)

Шандилья-упанишада

Следует медитировать на тот слог - единственный, высший. Пранава является первоосновой, или источником, этих трех букв: я, у, м.

Дхьянабинду-упанишада

Все, стремящие к освобождению, должны рассматривать как Брахман одну Акшару (слог Ом). Притхви (богиня земли), Агни (огонь), Ригведа, бхух (земной мир) и Брахма-все они (поглощаются), когда акара (буква а), первая часть Пранавы Ом, становится поглощенной. Антарикша (средний мир), Яджурведа, вайю (воздух), Бхувах и Вишну (Джанардана) - все они (поглощаются), когда укара (буква у), вторая часть Пранавы, становится поглощенной. Дьюх (небо), Солнце, Самаведа, Сувах и Махешвара (Шива) - все они (поглощаются), когда макара (буква м), третья часть Пранавы, становится поглощенной. Акара - желтого цвета, и говорится, что она состоит из раджо-гуны; укара - белого цвета, из саттва-гуны; макара - темного цвета, из тамо-гуны. Тот, кто не знает Омкару, как имеющую восемь частей, четыре ноги, три основания и пять контролирующих божеств, - не Брахман. Пранава - это лук, атман - это стрела, и Брахман, как считают, цель. Нужно целиться в Него с сильным сосредоточением; так, подобно стреле, становятся единым с Ним. Когда познается это Высочайшее, вся карма уходит (из него, т. е. не затрагивает его). Причина Вед-Омка-ра. Причина свары (звуков) - Омкара. Омкара - причина трех миров со (всем), что в них движется и неподвижно. Короткий (звук Ом) сжигает все грехи, а длинный нетленен и несет преуспевание.

Соединившись с ардхаматрой, Пранава дарует спасение. Тот знаток Вед, кто знает, что завершению Пранавы (ардхаматре) следует поклоняться (повторять Ом) непрерывно, как непрерывна струя масла и долгий звук колокола. Нужно созерцать Омкару как Ишвару, как немерцающий свет, как лотос сердца. Вдыхая воздух через левую ноздрю и чувствуя, как он входит вовнутрь, нужно рассматривать Омкару, как пребывающую в середине тела, окруженную кольцом пламени. Говорится, что Брахма - вдох; Вишну - задержка (дыхания) и Рудра - выдох. Это Дэваты (Божества) пранаямы. Сделав атман (нижним) арани (куском дерева для разжигания жертвенного огня) и Пранаву - верхним арани, следует в

тайне созерцать Бога посредством "пахтания", которым является дхьяна (медитация). Следует удерживать дыхание настолько, насколько возможно, со звуком Омкары (постоянно произнося его), до полного прекращения.

Те, кто смотрит на Ом как на форму Хамсы, пребывающего во всем, сияющего как миллионы солнц, единственного, как на гама-агаму (всегда уходящего и приходящего), который все же недвижим, - те освобождаются от грехов. Тот Манас (ум), который порождает деяния - творение, поддержание и разрушение трех миров, - (позднее) поглощается (в Высшем "Я"). Это и есть высочайшее состояние Вишну.

Ману-смрити

Слог Ом должен произноситься в начале и в конце изучения Вед; если Ом не произносится в начале и в конце, учение легко забыть.
(2.74)

"Йога-сутры" Патанджали

Священный Ом указывает на Него (Ишвару).
Следует повторять его {Ом}, медитировать (на него) и осознавать (его значение).
Так приходит самоосознание, а также устранение всех препятствий.
(1.27-29)

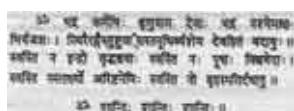
Шримад Бхагавад-гита

Я - слог Ом во всех Ведах.
(7.8)

Я вкратце расскажу тебе о том состоянии, которое знатоки Вед называют Непреходящим (слогом Ом) и в которое входят подвижники, свободные от привязанностей; (о том состоянии), стремясь к которому они соблюдают целомудрие.

Закрыв все врата [тела], сосредоточив ум в сердце, сконцентрировав "дыхание жизни" в голове, пребывая в йогической концентрации, произнося однослоговый Ом (олицетворяющий) Всевышнего, думая обо Мне, человек, покидая тело, достигает высшей цели.
(8. 11-13)

Глава седьмая МАНДУКЬЯ-УПАНИШАДА



ом бхадрам карнебхих шринуяма देवाः
бхадрам पश्येमाक्षबिर्द्याजत्राः |
स्थिराग्रान्गैस्तुष्टुवाग्मसांस्तुष्टुभिः
स्वास्ति नमो ब्रह्मणे ॥

свасти нах пушах вишваведах |
свасти штаркшьо ариштанемих свасти но брихаспатирдадхату ||
ом ишнтих шантих шантих

Ом. О бога, да услышим мы ушами благоприятное! О Тот, кому поклоняются, да увидим мы благоприятное! Да насладимся мы жизнью, которой наделили нас боги, вознося молитвы, с крепкими членами тела. Да пошлет нам процветание Индра - могучий, издревле славный. Пусть тот, кто питает всё, владеющий всем богатством, даст нам то, что для нас благо. Да будет благосклонен к нам быстродвижущийся Господь. Да защитит защитник великих также и нас. Ом. Мир, мир, мир.



1. харих ом | омитйотад акшарам идам сарва тасьопаवьякхья-
ням бхутам бхवाद бхавишьяд ити сарвам омкара эва |
яччаньят трикалатитам тад апьомкара эва ||

ом - Ом; ити - так; этат - это; акшара - слово; идам - это; сарва - всё; тасья - его; упавьякхьянам - разъяснение; бхутам - бывшее; бхават - настоящее; бхавишьят -то, что будет; ити - так; сарвам - всё; омкара - Ом; эва - конечно; ят - которое; ча - и; аньят - от иного; трикалатитам - превосшедшее тройственное время; тот -то; апи -также; омкара - Ом; эва - конечно.

1. Ом! Это слово-все это. Вот его разъяснение: Несомненно, Ом - всё, что было, есть и будет. То, что за пределами тройного восприятия времени, - конечно, Ом.

В этой Упанишаде Варуна (бог водной стихии), принявший облик лягушки (мандуки), прославляет Ом. Таким образом, поведал эту Упанишаду Варуна, а изучать ее способен тот, кто стремится к освобождению.

Ом (Пранава, Омкара) является единственным символом Брахмана, Абсолюта. "Это - Ом"; "Ом - основа"; "Ом есть Брахман"; "Ом -акшара (нетленный)"; "Ом есть Атман"; "Ом есть чайтанья (сознание)"; "Слово Ом - это всё"; "Следует с чистым сердцем сосредоточить ум на Атмане посредством слога Ом, который является Атманом" - все эти цитаты из Упани-шад свидетельствуют, что Ом, Брахман, Атман -одно и то же.

Знаменитая мантра гуру Нанака начинается с Sat Nam Ek Omkar (Истинное имя - один Ом). Ом является всем. Это ясно указывает на то, что Брахман (высшее "Я"), символом которого является Ом, -это все: то, что было, то, что есть, и то, что будет.

У каждого объекта есть название, имя. Имя и названный им объект тождественны. Все объекты неотличны от своих названий. Существует неразрывная связь между шабдой (звуком) и артхой (объектом). Название неразрывно связано с формой. Название является звуковым символом. Мысли нельзя отделить от форм и символов. Когда Брахма

пожелал "Да стану я многим!", сотворение мира началось с вибрации. Этой изначальной вибрацией, ее звуковым символом является слог Ом. Ом - наиболее универсальный, всеохватывающий звук. Все имена неотличимы от Ом, поскольку Ом является основой, матрицей всех звуков, слов и имен. Поэтому правильнее было бы сказать, что Ом вмещает всех их. Ом является истинным символом Брахмана и только посредством мантры Ом можно достичь Его. Как неразделимы огонь и его жар, цветок и его аромат, так неразделимы Ом и Брахман.

Слог Ом предназначен для осознания Брахмана. Ом является единственным средством для осознания Бессмертного "Я". Если вы знаете Ом, вы знаете и Брахман. Поэтому весьма необходимо обладать полным пониманием мантры Ом. В связи с этим велика ценность ясного и подробного объяснения ее значения, которое содержится в этой Упанишаде. Эта выдающаяся Упани-шада, описывающая способ достижения Брахмана с помощью священного слова Ом, является кратким изложением всех ста восьми Упанишад. Дополнительные разъяснения можно найти в "Кариках" Шри Гаудападачарьи (древнего комментатора "Санкхья-карики" Ишваракришны).

Как название объекта несет знание о нем, так с помощью Ом можно познать Брахман, Высшее "Я".

Произносящий слова "манговое дерево" знает о его листьях, цветах, плодах, об их полезности и т. д. Как все знание о манго содержится в слове "манго", так с помощью слога Ом можно узнать все о Брахмане. Священным слогом Ом обозначается всепронизывающий бессмертный неделимый самосветящийся неизменный Брахман.

Акшара: Это слово переводится как "непреходящее", "бессмертное", а также "буква". В Гите (10.33) Кришна говорит: Акшаранам акаросми ("Из букв Я - буква "а"). Этим словом также обозначается однослоговая экакшара - Ом (10.25). Слово акшара указывает на слог Ом, а не на бессмертного Брахмана.

Тасыг. Под "ним" подразумевается Ом.

Упавакьянам: Подробное объяснение.

Все, относящееся к тройному времени (прошедшему, настоящему и будущему), - это Ом, Брахман. И все, что вне воздействия времени (авьякта, непроявленное), тоже не отделено от звука Ом. Так как слогом Ом обозначен стоящий над временем (трикалатита) Брахман, то и Ом также неподвластен времени. Дословно ом означает то, чем все пронизано (отам). Брахман пронизан слогом Ом, как ткань - нитью. Ом пребывает во всем.

Как в случае ошибочного принятия веревки за змею реальностью является веревка, так реальный Ом является основой всего иллюзорного в речи. Всё - это лишь игра слов. Мысли, представления передаются только через слова. Опыт выражается только словами. Вся ткань мира

держится благодаря нити слова. Без слова, имени не может существовать мир. Поэтому можно сказать, что "все есть слово".

Имена не могут существовать отдельно от слова Ом, которое является Брахманом. Брахман един с Ом. Атман един с Ом.

Этот древний текст объясняет смысл слова (акшара) Ом, которое обладает природой как высшего безатрибутного Брахмана, так и низшего Брахмана, наделенного атрибутами.

सर्वं ईदम्ब्रह्मसमाधाय ब्रह्म सोऽयमत्मा चतुष्पदः ॥ २ ॥

сарвам хьетад брахмаям атма брахма со'ям атма чатуш-пат||
сарвам - всё; хи - несомненно; эат - это; брахма - Брахман; аям - этот; атма -Атман (Высшее "Я"); брахма - Брахман; сах - он; аям - этот; атма - Атман; чатушпат - четы-рехчастный (четвероногий, четырехаспектный).
2. Ибо все это -Брахман. Этот Атман -Брахман. У этого Брахмана есть четыре части.

Санскритское слово пада буквально означает "нога", "стопа". В первом стихе сказано, что Ом - это всё, а здесь говорится: "Все это - Брахман". Таким образом Ом - это Брахман. Под "всем" подразумевается и проявленный, и непроявленный мир. Всё, из чего состоит Ом, - это Брахман. В предыдущем стихе было сказано, что весь мир объектов является формой слога Ом, Брахмана. Теперь утверждается, что Брахманом является не только видимый, проявленный мир, но и самое сокровенное "Я", Атман.

"Этот Атман - Брахман". Брахман нельзя показать, но некоторые эмпирические факты указывают на его существование. Например - существование у каждого человека "я". Каждый осознаёт существование своего "я", никто не думает: "Меня нет". А "Я " всего, что существует,- Брахман. И о том Брахмане, на существование которого косвенно указывают эмпирические факты, о котором можно прочесть в Упанишадах, здесь сказано: Аям атма брахма (душа, "я" - это Брахман). То есть его можно непосредственно осознать.

Итак, здесь говорится о прямом осознании Брахмана. Автор касается указательным пальцем груди и говорит: "Этот Атман - Брахман". Обычно считается, что душа пребывает в области сердца. Слово "этот" указывает на что-то, находящееся вблизи. Тот действительно видит, кто путем самоосознания (атма-сакшаткара) обрел непосредственное интуитивное восприятие Брахмана. И он может убежденно сказать: "Этот Атман - Брахман".

В Упанишадах есть четыре (по одной на каждую Веду) маха-вакьи ("великих утверждения"), и четвертая -из относящейся к Атхарваведе Мандукья-упанишады: Аям атма брахма. Это анубхава-бодха-вакья - великое изречение о внутреннем интуитивном опыте апараша-анубхути (непосредственного восприятия в медитации сущности "я"). Эта

махавакья провозглашает единство индивидуальной души и Верховной Души (Брахмана). Три другие махавакьи таковы:

1. Праджням брахма - "Сознание - это Брахман". Эта сварупа-бодхвакья (великое изречение, объясняющее природу Брахмана) содержится в Айтрея-упанишаде Ригведы.

2. Ахам брахма'сми - "Я есмь Брахман". Эта анусандана-вакья взята из Брихадараньяка-упанишады Яджурведы.

3. Тат швам аси - "Ты есть То". Это -упадеша-вакья из Чхандогья-упанишады Самаведы. Учитель говорит ученику: "Дитя, ты есмь То, Ты есмь Брахман. Осознай это и будь свободен".

Чатушпад: "четвероногий", "четырёхчастный". Пада переводится как "стопа" или "инструмент". Вишва (джаграт-автас-тха, бодрствование), Тайджаса (свапна-авастха, сон со сновидениями), Праджня (сушупти.авастха, глубокий сон) и Турия (сверхсознание, тождественное Брахману, Атману) являются четырьмя ногами, или состояниями Атмана.

Как 25 копеек содержатся в полтиннике, а тот-в рубле, так Тайджаса включает в себя Вишву, Праджня - Тайджасу, и в конце концов Турия поглощает Праджню. Четвертое состояние достигается посредством последовательного поглощения низших состояний высшими. Пада - это "инструмент", который помогает дойти до турий.

Вишва является индивидуальной душой, осознающей в состоянии бодрствования грубые объекты, рефлексирующим сознанием (чайтанья, чидабхаса). Тайджаса -это рефлексирующая чайтанья (душа), воспринимающая в сновидениях тонкие объекты. Праджня - душа, испытывающая блаженство состояния глубокого сна. Вишва, тайджаса и праджня - одно. Опыт Праджни в глубоком сне выражает бодрствующая Вишва.

Это Вишва говорит: "Я замечательно спал прошлой ночью. Я ничего не помню".



джагаритастанхано бахипраджнях саптанга жонавимша-тимукхах
стхулабхуг вайшванарах пратхамах падах ||
джагаритастанханах - область бодрствования; бахипрадж-нях - тот, чье сознание направлено на внешнее; саптангах - семичастный;
эконавимшатимукхах - тот, у кого ртов -двадцать без одного; стхулабхук
- наслаждающийся грубыми объектами; вайшванарах - Вайшванара;
пратхамах-первый; падах - стопа, часть.
3. Первая часть - Вайшванара, чьей областью является бодрствование, кто познает внешние объекты, у кого семь частей тела и девятнадцать ртов, кто наслаждается грубыми объектами.

Теперь текст начинает объяснять, что за части составляют Ом. Под влиянием авидьи (невежества) Вишва, душа в бодрствующем состоянии, наслаждается грубыми объектами внешнего, видимого мира. Семь частей тела таковы:

1. Небеса -голова Вайшванары (Вишвы).
2. Солнце и луна - Его глаза.
3. Воздух - Его дыхание.
4. Огонь (ахавания - один из трех огней в жертвоприношении агнихотра) - Его рот.
5. Пространство между небом и землей - Его туловище.
6. Вода - Его почки или мочевого пузыря.
7. Земля - Его стопы.

Девятнадцать ртов:

1. Пять джняна-индрий (воспринимающих чувств): уши, кожа, глаза, язык и нос.
2. Пять карма-индрий (органов действия): рот (как орган речи), руки, ноги, органы выделения и размножения.
3. Пять пран: прана, алана, самана, व्याна и удана.
4. Антахкарана, состоящая из манаса (ума), буддхи (разума), чипы (подсознательного ума, познавательной способности) и ахамкары (эго).

Эти девятнадцать называются ртами, так как ими дживатма (душа) "вкушает" грубые объекты Вселенной. Они -пути, которыми приходит знание и опыт. Текст описывает здесь Вайш-ванару или Вишву, а не Вирату.

Вирата - это вселенский, мак-рокосмический аспект Ишвары, тогда как Вишва -индивидуальный аспект, микрокосм. Сумма всех Вишв составит Вирату. Весь мир является телом Вират-пуруши (Вселенского Человека). Тело человека - Вселенная в миниатюре. Астральное тело (линга деха, сукшма деха) дживы является частью астрального тела Хираньягарбхи. А полная сумма всех каузальных тел является Ишварой.

Вайшванара: Пара означает "вести"; он ведет всех Вишв к наслаждению грубыми внешними объектами. Или же пара может быть собирательным названием всех существ объективного плана. Джаграт - это состояние, в котором индивидуальная душа наслаждается грубыми объектами чувств посредством девятнадцати органов. Джаграт авастха (бодрствование) является последней стадией в эволюции Вселенной, но первой - в порядке инволюции. Далее следуют сон со сновидениями и глубокий сон. Такова последовательность опыта, обратная процессу созидания Вселенной. Только в бодрствовании нам известно о сне. Вначале познается природа грубых объектов. Затем постепенно можно перейти к тонкой и каузальной природе вещей. Для этого нужно отточить ум медитацией и самодисциплиной.

На физическом плане Вайшванара един с Виратом, на астральном - Тайджаса сХираньягарбхой, на каузальном Ишвара един с Праджней.

Когда иллюзия двойственности рассеется, вы увидите единство Атмана и Брахмана. Сарвам кхалвидам брах-ма - все является Брахманом. Нет различий. Тогда вы полностью поймете смысл высказываний Упанишад "Атман - один во всем", "Все едино" и ""Я" поддерживает все". Это единство описано также и в Мадху-брахмане Брихадараньяка-упанишады. Теджомайя Пуруша (сияющее существо) в Земле и Амритамайя Пуруша в вашем теле - одно и то же.

По приказу Ишвары Вират въезжает в микрокосм тела на колеснице разума и достигает состояния Вишвы. Его называют также Виджнянатмой, Чидабхасой, Вьявахарика Дживой.



свапнастхано'нтах праджнях саптанга эконавимшатимук-хах
правивиктабхук тайджасо двитиях падах
свапнастханах - область сна со сновидениями; антах праджнях - тот, чье сознание направлено во внутрь; саптангах - семичастный;
эконавимшатимукхах-тот, у кого 19 ртов; правивиктабхук -
наслаждающийся тонкими объектами; тайджа-сах - Тайджаса; двитиях -
второй; падах - часть.

4. Вторая часть - Тайджаса, чьей областью является сон со сновидениями, чье сознание направлено на внутренние объекты, у кого семь частей тела и девятнадцать ртов, кто наслаждается тонкими объектами.

Из полученных в состоянии бодрствования впечатлений ум во сне создает разные виды объектов. Под влиянием авидьи (невежества), камы (желания) и кармы (деятельности) ум проецирует на сон всю сознательную жизнь. Во сне ум без помощи внешних орудий создает странные, состоящие из причудливо переплетенных частей образы. Вам может присниться, что ваш еще живой отец умер или что вы летаете во сне. Во сне вы можете увидеть льва с головой слона, корову с головой собаки. Желания, не удовлетворенные днем, удовлетворяются во сне. Сон - загадочный феномен. Он более интересен, чем бодрствование.

Сон со сновидениями является тем состоянием, в котором Атман (Тайджаса) воспринимает умом, связанным с васанами бодрствования, звуки и другие объекты, которые (в данный момент) отсутствуют на физическом плане. В состоянии свапна авастха чувства отдыхают, а проявляется тот, кто познает, а также то, что познано, и васаны-отпечатки вещей, которыми человек наслаждался в бодрствовании. В этом состоянии Виш-ва, чья бодрственная деятельность приостановлена, достигает состояния Тайджасы ("теджасического", связанного с огненностью), который движется внутри нади ("тонких" каналов тела), освещая своим светом разнообразие тонкого мира сновидений, и наслаждается в соответствии с желаниями.

Сутратма, или Хираньягарбха, по приказу Ишвары въезжает в микрокосм тонкого тела на колеснице ума и достигает состояния Тайджасы. Его называют также Пратибхасикой и Свапна-калпитой.

Во сне создается собственный мир. Ум в этом состоянии действует без ограничений. Чувства вбираются в ум и отдыхают. Как человек, закрыв окна и двери, отдыхает от внешнего мира и что-то делает в комнате, так ум уходит от внешнего мира и действует в мире сновидений, полном васан и самскар, наслаждаясь объектами, созданными из желаний. Из себя самого на основании впечатлений, полученных в состоянии бодрствования, ум производит все виды тонких объектов и наслаждается ими. В этом состоянии имеет место весьма тонкий опыт Тайджасы - только в форме васан, тогда как опыт Вишвы в бодрствовании грубый.

В Брихадараньяка-упанишаде (4.3.9) читаем: "Он спит, полный впечатлений, вызванных разнообразным опытом бодрствования и опытом сновидений. Он берет с собой впечатления от мира, полученные в бодрствовании, разрушает и созидает их опять и видит сны благодаря своему свету". Атхарваведа говорит:

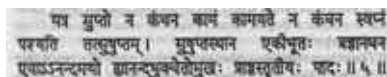
"Все они находятся в уме. Они познаются Тайджасой". Познающий состояние сновидений называется Тайджасой (Лучезарным), поскольку состоит из света.

Все впечатления, полученные в состоянии бодрствования, запечатлены в уме, как картина на холсте. Хотя картина расположена в плоскости холста, кажется, что в ней есть глубина. Подобно этому тот, кто видит сны, исходящие только из ума, ощущает и внешнее, и внутреннее. Во сне мир сновидений кажется единственно реальным.

Правивикта: пра - "отличающийся", вивикта - от объектов бодрствующего состояния. Объекты, воспринимаемые в бодрствовании, являются внешней реальностью, общей для всех существ, тогда как воспринимаемое во сне реально только для того, кому он снится.

Антахпраджня: внутреннее сознание; опыт, получаемый только в мире снов; тонкое, то есть проявляющее себя в сновидениях, на основе впечатлений, полученных в бодрствовании. Состояние сознания, в котором воспринимаются эти тонкие объекты, называется антахпраджней - внутренней перцепцией. Независимо от чувств во сне воспринимаются хранящиеся в уме впечатления от бодрствования. Ум направлен внутрь в большей степени, чем чувства, отсюда термин - "внутреннее сознание".

Микрокосмический аспект Атмана в тонком (ментальном) состоянии называется Тайджасой, а его макрокосмический аспект - Хираньягарбхой. Как Вират един с Вишвой в бодрствовании, так Тайджаса един с Хираньягарбхой в состоянии сна со сновидениями.



ятра супто на камчана каман камайте на камчана свапнам пашьяти тат
сушуптам |
сушуптастхана экибхутах праджнянагхана эва'нандамайо хьянандабхук
четомукхах праджняс тритиях падах ||

ятра - где; суптах - спящий; на - не; камчана - любое; каман - желание;
камайте - желается; на - не; камчана - любое; свапнам-сон со
сновидениями; пашьяти - видит; тат - то; сушуптам - глубокий сон;
сушуптастханах - область глубокого сна; экибхутах- ставший одним;
праджнянагханах - облако сознания; эва - только; анандамайях -
исполненный блаженства; хи - несомненно; анандабхук-вкушающий
блаженство; четомукхах - тот, чье лицо - сознание; праджнях -
Праджня, тритиях-третий; падах - часть.

5. То состояние является глубоким сном, в котором спящий не имеет
никакого желания, не видит никакого сна. Третьей частью является
Праджня, чья область - глубокий сон, в ком весь опыт становится
единым, кто является лишь облаком сознания, полный блаженства,
вкушающий блаженство, ведущий к знанию (двух других состояний).

Дживатма пребывает в глубоком сне, когда из-за остановки функций
всех девятнадцати органов не ощущает звуков и других объектов чувств.
Функции ума в этом состоянии не проявляются. Эго также отсутствует.
Но остается вуаль неведения - авидья.

По приказу Ишвары тот, кто ассоциирован с авьяктой, на колеснице
майи входит в микрокосм тела карана. Его называют Праджней,
Авиччхинной, Парамартхикой и Сушупти Абхима-ни. Как утомленная
перелетом птица летит к месту своего отдыха, так джива, утомленная
деятельностью в бодрствовании и в сновидениях, входит в аджняну и
наслаждается блаженством.

Экибхутах: "ставший одним". Как в темноте все вещи сливаются в
сплошную тьму, так Вишва и Тайджаса, знание бодрствования и
сновидения, входят в состояние единства глубокого сна. Опыт двух
предыдущих состояний как бы растворяется, расплавляется в нем. Этот
опыт не уничтожается, но остается в потенциальном состоянии, подобно
семенам дерева; он становится бесформенной массой сознания -
праджнянагханой.

Праджня - "всезнающий", тот, кто знает и прошлое, и будущее; согласно
Шри Шанкаре - сарвавишая-джнянритвам асья ева ити праджня ("тот,
кто знает все объекты").

В глубоком сне ум уходит в свою причину-мула аджняну, авидью. Между
индивидуальными душами и Брахманом находится вуаль неведения.

Поэтому джива не может узнать Брахмана. Блаженство глубокого сна является авидья аврита сук-хой - блаженством, окутанным неведением.

Вспомнить можно только то, что пережил. В бодрствующем состоянии есть память о блаженстве глубокого сна. Проснувшись, вы говорите: "Я замечательно поспал, я ничего не помню". Хотя вы и отдыхали в Брахмане, из-за скрывающего его покрова вы не получили о нем никакого знания. Память о блаженстве глубокого сна говорит о том, что существует сакши (свидетель) трех состояний (бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна). Этот сакши - Брахман, Высшее "Я".

Анандамайя: "полный блаженства". Это блаженство не абсолютно. Это не Бесконечное Блаженство Атмана. Это не то позитивное высшее блаженство Брахмана, что ощущается в нир-викальпа самадхи. Просто ум свободен от санкальпа-викалыты (принятия-отвержения), от мыслей и сомнений. Это негативное состояние счастья, свобода от несчастий.

Четомукха: Глубокий сон открывает дверь к опыту состояний бодрствования и сновидения. Он предшествует им.

В глубоком сне не обретается брахмаджняна (знание "Я"), Человек просыпается таким же невежественным, он видит мир раздробленным, и на него воздействуют внешние объекты, тогда как вышедший из самадхи обладает полным знанием "Я" и всюду видит единство. На него не воздействуют мирские объекты. В этом различие между глубоким сном и самадхи.

एष सर्वेश्वर एष सर्वज्ञ एषोऽन्तर्याम्येष योनिः सर्वस्य
प्रभवाव्ययौ हि भूतानाम् ॥ ६ ॥

эша сарвешвара эша сарваджня эшо'нтарьямйеша йоних сар-васья
прабхавапьяу хи бхутанам

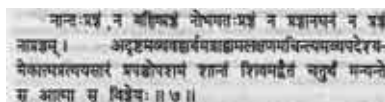
эшах-тот; сарвешварах - владыка всего; эшах -тот; сарвад-жнях -
всезнающий; эшах - тот; антарьями - причина; эшах -тот; йоних -
источник; сарвасья - всего; прабхавап-ьяо - возникновение и
исчезновение; хи - несомненно; бхутанам - существ

6. Это Господь всего, это всезнающий, это внутренний Правитель, это причина всего, и это начало и конец всех существ.

Сарвешвара: "Господь всего", всей физической и сверх-физи-ческой Вселенной. Все ментальные и физические миры исходят из Ишвары. Так как Он всемогущ и управляет всем, Его называют Господом всего. Ишвара не является чем-то отдельным от мира. Шри Шанкара опроверг теорию найяиков, которые признают сверхкосмического создателя. Праджня рассматривается как равный Ишваре. Как весь мир исходит из Ишвары, так бодрствование и сновидения исходят из глубокого сна. Поэтому в предыдущем стихе сказано, что состояние глубокого сна ведет к бодрствованию и сновидениям.

Праджня знает все, так как Он пребывает во всех существах . и всех состояниях. Поэтому его называют Всезнающим. Он - антарьями (внутренний правитель) всех существ. Он является источником всего. Из него изошло все разнообразие мира. Поэтому он и источник, и место растворения всех существ. Все существа в конце концов исчезают в Нем.

В отличие от гончара, делающего горшки из глины с помощью инструментов, Ишваре ничего такого не надо. Он всемогущ. Он пожелал - и все возникло. Как внутренний правитель он пребывает во всех существах и контролирует все. Он - субстанциональная, а также инструментальная причина. Как лотос раскрывается и закрывается, как черепаха простирает конечности и втягивает их в панцирь, так Он проявляет мир и вбирает его в себя.



нантах праджня на бахишпраджня нобхаятах праджня на
праджнянагханам ча праджня на праджня на |
адриштам авьявахарьям аграхьям алакшанам ачинтьям авьяпадешьям
экатма пратьяясарам прапаньчопашамам шантаж шивам адвайтам
чатуртха маньянте са атма са виджнянах ||

на - не; антах праджня - внутреннее сознание; на - не; бахих
праджня - внешнее сознание; на - не; убхаятах праджня - тот, у кого
сознание обоих типов; на - не; праджнянагханам - облако сознания; ча -
и; праджня - обычное сознание; на - не; апраджня -
бессознательность; адриштам - невидящий:

авьявахарьям - не имеющий связей (ни с чем); аграхьям -
непостижимый; алакшанам - неопределимый; ачинтьям - немыслимый;
авьяпадешьям - неопишуемый; экатма пратьяясарам - единая сущность
сознания души; прапаньчопашамам - без следов обусловленного мира
(дословно - прекративший мирскую суету); шантам - умиротворенный;
шивам - всеблагодать; адвайтам - недвойственный; чатуртха - четвертый;
маньянте - считается; сах - он; атма - Атман; сах - он; виджнянах-то, что
следует осознать.

7. Мудрые считают, что четвертая (турия) - та, что не сознаёт ни
внутреннего (субъективного) мира, ни внешнего, ни обоих, не является
ни облаком сознания, ни обычным сознанием, ни бессознательностью.

Она невидима, ни с чем не связана, непостижима, неопределяема,
немыслима, неопишуема; является сущностью сознания "Я", не имеет
даже следов обусловленного мира, умиротворенная, всеблаженная,
недвойственная. Это - Атман ("Я"), это надлежит осознать.

Четвертую часть, турию, нельзя описать словами. Это трансцендентное
состояние, которое следует стремиться обрести посредством медитации.

Поэтому оно описано в негативных терминах. Атман непостижим, так как недоступен чувствам. Он неопределим, так как у него нет ни качеств, ни формы, ни цвета, ни звука, ни вкуса, ни запаха. Конечно, у читателя могут возникнуть сомнения в реальности существования такого Атмана. Поэтому говорится, что Атман - это сущность сознания "Я", Абсолютного Бытия, Души всего, олицетворения покоя и блаженства, одного без второго, неделимого, Акханды-акшары.

Антах-праджня: знание впечатлений сновидения.
Бахих-праджня: осознание внешних объектов.
Оно - алакшана, и поэтому - немыслимо.

Четвертное состояние, турия, отличается от бодрствующего сознания, дремлющего сознания, от состояния, промежуточного между сном и бодрствованием, и от глубокого сна. Это чистое Сознание. Турия отличается от Ишвары. У Турий (Брахмана) нет связей с миром, тогда как Ишвара правит миром. Брахман - нирупадхика (свободный от упадхи - майи), тогда как Ишвара - саупадхика (связан с майей). Брахман - сверхкосмическое сознание, а Ишвара - космическое.

Строго говоря, турия не является состоянием. Турия, Брахман - воплощение покоя и блаженства. Это сущность всех других состояний: бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна. Это Абсолютное Бытие-знание-блаженство.

सोऽपमालाऽम्भरज्योऽर्चितां पादा माता मय्याह
पादा अक्षर उक्तेर मयत् इति ॥ ८ ॥

со'яматма'дхьякшарам омкаро'дхиматрам пада матра мат-раш ча пада
акараукаро макара ити ||
сах-он; айям - этот; атма-Атман; адхьякшарам-относящийся к акшаре
(мантре Ом); омкара - Ом; адхиматрам - относящийся к частям; падах -
четверти; матра - часть; мат-рах - части; ча -и; гада-четверти; акара -
буква я; укара - буква у, макара - буква м; ити - так.

8. Даже по звукам (слова Ом) - это Атман; это Омтра с ее настями.
Четверти являются частями, а части -четвертями. Части Ом - это: а,у,йм.

В предыдущих стихах Атман описывался с точки зрения состояний бодрствования, сна со сновидениями, глубокого сна, турий. Теперь Атман рассматривается в связи со звуком Ом. Это поможет медитировать на данную мантру. Анализируются составляющие Ом звуки а, у, м, которые отождествляются с тремя состояниями сознания.

जागरितस्थानो वैश्वानरोऽक्षरः ययमा मायाऽऽर्चोऽदिमत्वा-
होऽऽर्चोऽति इ वै सर्वान्निर्माणदित्वा ययति य एवं वेद ॥ ९ ॥

джагарिताстхано вайшванаро'карах пратхама матра'птер адимттвад
ва'пноти ха ваи сарван каман адиш ча бхавати я эвам веда ||

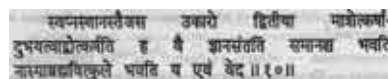
джагаритастанханах - область бодрствования; вайшванарах - Вайшванара; акарах - буква я; пратхама - первая; матра - часть; аптех - всеобъемлющий; адимтват - из-за первичности; ва - или; апноти - достигает; ха вай - конечно; сарван - всё; каман - желаемое; адих - первый; ча - и; бхавати - становится; ях - кто; эвам-так; веда - знает.

9. Первой частью, звуком а является Вайшванара, чья область - бодрствование, поскольку он всеобъемлющий и первый. Поистине, тот, кто знает это, обретает все желаемое и становится первым. Как словом Ом обозначен Атман, так матри звука Ом представляют разные проявления Атмана. Буква я указывает на Вайш-ванару (первое состояние сознания). Медитируя на Вайшвана-ру, держите перед собой букву я. Как в алфавите буква я стоит впереди всех букв, так Вайшванара предшествует всем вещам во Вселенной. Как в слове Аум первая буква - я, так Вайшванара - первое состояние Атмана.

В шрути сказано: "Буква я - это вся речь". А пронизывает все звуки. В Бхагавад-гите (10.33) читаем: Акшаранам акаросми ("Из букв Я - буква 'а'"). В шрути говорится, что "лучезарные небеса являются головой Вайшванары". Поэтому Вайшванара пронизывает всю Вселенную.

Как я - первая буква в алфавите и слоге Аум, так бодрствование - первое из трех состояний сознания. Знание об остальных состояниях можно извлечь из состояния бодрствования. Из восприятия трех состояний сознания состоит все восприни-мое во Вселенной. Поэтому бодрствование пронизывает всю Вселенную. Западные ученые и философы имеют дело только с состоянием бодрствования, поэтому их данные и выводы неверны.

Далее описывается полезность этого знания. Знающий это удовлетворяет все свои желания. Он становится первым среди великих. Он встает впереди всего.



свапнастанханастандждаса укаро двития матроткаршад уб-хайятвад
воткаршати хи вай джнянасамтатим саманаш ча бхавати насьябрахмавит
куло бхавати я эвам веда ||

свапнастанханах - область сна со сновидениями; тайджасах - Тайджаса; укарах - буква|, двития - вторая; матра - часть; уткаршад-от возвышения; убхайятват-от промежуточности; ва - или; уткаршати - превосходит; хи вай - конечно; джнянасамтатим - поток сознания (дословно - "длящееся знание"); саманаш - равный; ча - и; бхавати - становится; на - не; асья - этого; абрахмавит - тот, кто не знает Брахмана; куле-в семье; бхавати - рождается; ях-кто; эвам-так; веда - знает.

10. По причине своего превосходства, и срединного положения Тайджаса, чья область - сон со сновидениями, представлен буквой у, второй буквой мантры Ом. Тот, кто знает это, становится велик в знании и равен всему. В его семье не родится никто, кто не знает Брахмана.

Буква у выше буквы я. Тайджаса также выше Вишвы, так как наслаждается объектами тонкого мира. Его наслаждение весьма утонченно. Как у находится посередине, так и Тайджаса расположен между Вишвой и Праджней. Тот, кто знает это, обретает высшее знание. Он может сравниться со всем. К друзьям и врагам он относится одинаково. И в его семье не будет никого, кто не знает Брахмана.

सुषुप्तस्थानः शब्दे मकारस्त्वेषां शब्द मितेरपीति
निमित्तं वा वा इदं सर्वमपीति भवति स एव वेद ॥११॥

сушуптастханах праджньо макарас трития матра митер апитер ва миноти
ха ва идам сарвам апитиш ча бхавати я эвам веда ||

сушуптастханах - область глубокого сна (без сновидений); праджнях - Праджня; макарах - буква м; трития - третья; матра - часть; митех - из-за измерения; апитех - из-за поглощения; ва - или; миноти - измеряет; ха ва - конечно; идам -это; сарвам - всё; апитих -тот, кто впитывает (все в себя); ча - и; бхавати - становится; ях - кто; эвам - так; веда - знает.

11. Будучи мерой и тем, в чем все становится единым, Праджня, чья область - глубокий сон, является буквой м, третьей частью слога Ом. Тот, кто знает это, может измерить все и вместить в себя все.

Как куча риса измеряется прасгхой (мерой емкости), так во время пралайи (инволюции) и утпатти (эволюции) Вишва и Тайджаса измеряются Праджней. Во время сна Вишва и Тайджаса погружаются в Праджню, а затем выходят из него, то есть как бы измеряются им.

Во время повторения Ом а и у погружаются в м, а затем возникают вновь. Так и состояния бодрствования и сновидения погружаются в глубокий сон (Праджню), а затем выходят из него. Праджня подобен большому сосуду, в который помещаются две меньшие емкости - Вишва и Тайджаса. В Праджне все вещи сливаются в одно. Поэтому Праджня ассоциируется с буквой м.

Тот, кто знает это, способен измерить все. Он может познать истинную природу мира, проникнуть в суть всех вещей. Он может вместить в себя все, то есть - быть причиной всего. Он осознаёт свою тождественность со вселенной, Ишварой.

अमात्रतुर्थाऽन्यथाप्यः शब्दोपनामः त्रितोऽङ्ग एव
मोकार आत्मेव शिविरपालनाऽऽत्मानं स एव वेद स एव
वेद ॥१२॥

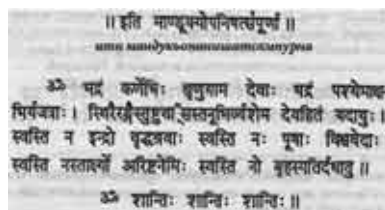
аматраш чатуртхо'व्याвахар्याх прапаньчопашамам ши-во'двайта эвам
омкара атмайва самвиштьятмана'тманам я эвам веда я эвам веда

аматрах - не имеющий частей; чатуртхах - четвертый; авь-явахарьях -ни с чем не связанный; прапаньчопашамах -тот, кто вне феноменального мира; шивах - всеблагой; адвайтах - недвойственный; эвам - так; омкарах - Ом; атма - Атма; эва - только; самвишати - входит; атмана - собой; атма-нам - сам; ях - кто; эвам - так; веда - знает; ях - кто; эвам - так; веда - знает.

12. То, что не имеет частей, -четвертое, запредельное, свободное от феноменального мира, всеблаженное и недвойственное. Поистине, это - Омкара. Тот, кто знает это, сливается своим "я" с Высшим "Я".

То, у чего нет частей, называется аматрой (неизмеряемым). Аматра Омкара -это четвертая часть, чистый Атман. Тот, кто осознал Атман, посредством "я" входит в Высшее "Я". Он обретает бессмертие и не рождается вновь. Он становится трансцендентным, как недоступный чувствам и интеллекту Атман. Вишва поглощается Тайджасой, Тайджаса - Праджней, и Праджня растворяется в Турия-Атмане - Брахмане.

Достичь Самореализации, или полного осознания Брахмана, поможет медитация на Ом. Как веревка, ошибочно принятая за змею, становится веревкой после того, как иллюзия рассеяна, так являющийся звуком Ом Брахман постигается, когда благодаря самоосознанию исчезает иллюзия двойственности, авидья.



Так заканчивается Мандукья-упанишада

Приложения

1. Нама-апарадхи ("оскорбления" божественного имени)

Верно, что произнесение божественного Имени приносит два труднообъемлемых плода: искупление всех грехов и обретение спасения или любви к Богу. Однако это возможно, только когда Имя произносится с верой и благоговением, а практика свободна от нижеперечисленных изъянов:

1. Поносить святых или верующих.
2. Проводить различия между (божественными) Именами.
3. Быть непочтительным к наставнику (гуру).
4. Легкомысленно относиться к Писаниям.
5. Считать могущество Имени преувеличенным.
6. Совершать грехи, рассчитывая искупить их Именем.

7. Считать, что Имя подобно другим добродетелям и практикам: посту, благотворительности, жертвоприношениям и т. д. Думать, что Имени самого по себе еще недостаточно.
8. Советовать повторять Имя непочтительному, бездуховному человеку, который не готов к таким указаниям.
9. Не иметь любви к Имени даже после того, как услышал о его величии.
10. Держаться за свое эго и привязанности к объектам наслаждения. Если по невнимательности вы совершили один из этих десяти грехов, единственный способ искупить его - раскаяться в ошибке и вновь повторять Имя.

Имя само по себе является лучшим искуплением прегрешений против Имени. Благодаря постоянному киртану или джапе Имени можно реализовать все желания и в конце концов достичь мокши (освобождения).

2. Вопросы и ответы

Вопрос: В чем различие между джапой (повторением мантры) и дхьяной (медитацией)?

Ответ: Джапа - это повторение мантры Дэваты.

Дхьяна - это медитация на Его (Ее) облик и атрибуты, продолжительное сосредоточение на идее Бога.

Вопрос: Что такое джапа-сахита-дхьяна и джапа-рахита-дхьяна?

Ответ: Когда медитирующий на своего Ишта-дэвату одновременно с этим повторяет мантру (например, бхакт Кришны повторяет мантру Ом намо Бхагавате Васудэвая и в то же время визуализирует изображение Господа Кришны) - это джапа-сахита-дхьяна. В джапа-рахита-дхьяне бхакт медитирует и продолжает свою джапу до тех пор, пока она сама собой не отпадет. Тогда он полностью погружается в медитацию.

Вопрос: Может джапа сама по себе дать мокшу?

Ответ: Да. Такова мистическая сила мантры (мантра-шакти), которая приводит к медитации и самадхи, приводит бхакта пред лицо Господа.

Вопрос: Должен ли опытный ученик использовать четки?

Ответ: Для опытного ученика это не является необходимым. Но он может прибегать к ним, когда на него нападает сонливость или когда его ум устал от джапы.

Вопрос: Что дает многократное повторение мантры? Ответ: Оно дает силу. Оно усиливает духовные самскарсы. Вопрос: Могу ли я повторять две или три мантры?

Ответ: Лучше остановиться на одной. Если вы являетесь бхактом Кришны, постарайтесь видеть Его так же и в Раме, Шиве, Дурге, Гаятри и т. д. Все они - формы одного Бога, Ишвары. Несомненно, поклонение Кришне - это поклонение и Раме, и Дэви.

Вопрос: Как пользоваться четками?

Ответ: Нельзя держать четки с помощью указательного пальца. Следует пользоваться большим и средним. Пройдя один "круг", разверните четки и продолжайте перебирать их в обратную сторону. Не переходите через Меру (большую разделительную бусину). Покройте пальцы тканью, чтобы мала не была видна.

Вопрос: Можно ли заниматься джапой на прогулке?

Ответ: Да; вы можете повторять мантру в уме. Если джапа совершается с нишкама-бхавой (только ради осознания Бога), в ней нет никаких ограничений.

Вопрос: Какой должна быть бхава во время повторения мантры?

Ответ: Вы должны воспринимать своего Ишта-дэвату как господина, гуру отца, друга или возлюбленного. У вас должна быть та бхава, которая лучше подходит вам.

Вопрос: После скольких пурасчаран я смогу осознать Бога?

Ответ: Дело не в количестве повторений мантры, а в чистоте, концентрации, бхаве, прочувствованности, однонаправленности ума. Не следует повторять мантру в спешке, как сдельщик, подрядившийся выполнить определенную работу. Нужно повторять ее с бхавой, чистотой, однонаправленностью ума и безраздельной преданностью.

Вопрос: Как джапа сжигает старые порочные самскары?

Ответ: Как огню свойственно жечь, так и имени Бога присуще свойство сжигать грехи и старые порочные самскары.

Вопрос: Можно ли посредством джапы управлять чувствами?

Ответ: Да. Джапа наполняет ум саттвой. Она разрушает раджас и побуждения, исходящие от ума и индрий (чувств). Постепенно индрий можно будет держать под контролем.

Вопрос: Может ли грихастха (домохозяин) заниматься джапой Шудха-пранавы (мантры Ом)?

Ответ: Да. Если у него есть садхана-чатустхия (четыре "средства спасения"), если он свободен от малы (загрязнений ума) и викшепы (метаний ума), если у него есть серьезная склонность к джняна-йога-садхане, он может повторять Ом.

Вопрос: Подразумевается ли, что путем постоянного повторения мантры Ом я сольюсь с этим звуком?

Ответ: Произнося Ом или повторяя этот слог в уме, следует чувствовать: "Я вездесущий, чистый, Сат-чит-ананда Атман". Нужно сливаться со звуком. Требуется, чтобы вы осознали: "Я есмь Брахман".

Вопрос: Каков смысл мантры "Ом намо Бхагавате Васудэва"?

Ответ: Она означает: "Простираюсь в поклоне пред Господом Кришной". Васудэва означает также "Всенаполняющий разум".

Вопрос: Как созерцать облик Господа Кришны и Его божественные качества?

Ответ: Вначале занимайтесь трапакой (пристальным всматриванием) картинки. Сядьте перед ней. Потом закройте глаза и визуализируйте изображение. Затем медитируйте на такие качества Господа, как всемогущество, всеведение, вездесущность, чистоту, совершенство и т. д.

Вопрос: Я не могу повторять мантру в уме. Я разжимаю губы. Мысленное повторение занимает у меня больше времени и повторяются не все звуки. Что мне делать? Сопровождая медитацию джапой, я не могу сосредоточить ум на Госпode. А если мне это удастся, я перестаю повторять мантру. Когда я опять начинаю перебирать четки, теряется концентрация на Госпode.

Ответ: Начните с громкого повторения мантры, а затем перейдите к упамсу-джапе (шептанию, бормотанию). Только после такой трехмесячной практики вы сможете повторять мантру мысленно. Ментальная джапа более сложна. Она удается, только если ум свободен от посторонних мыслей.

Нельзя одновременно заниматься и ментальной джапой, и визуализацией облика Господа. Следует смотреть на картинку с изображением Господа и мысленно повторять джапу. Начиная сосредоточить ум на Боге помогают четки, они возвращают вас к джапе. Во время ментальной джапы нет необходимости в четках. Когда вы перебираете четки, можно смотреть на картинку с изображением Господа. В это время нет необходимости визуализировать его облик ментально.

Ментальная джапа готовит ум к медитации на Господа. Если вы способны медитировать на облик Господа, не опасаясь, что медитация будет прервана иными мыслями, можете заниматься ею сколько хотите. Но если в уме появились мирские мысли - вновь приступайте к ментальной джапе. Медитация приходит только как результат многолетней практики. Не стоит обескураживаться, если за пару дней вы не научились медитировать.

Вопрос: Если джапа совершается без понимания ее значения или торопливо, будет ли это иметь отрицательные последствия для повторяющего мантру?

Ответ: Никаких отрицательных воздействий не будет, однако если мантра повторяется кое-как, без бхавы, то духовный прогресс замедлится. Но нет сомнений в том, что и в этом случае эффект будет благотворным. Это подобно пламени, сжигающему соприкасающиеся с ним горючие предметы.

Вопрос: Как определить, что мантра действительно пошла садхаке на пользу?

Ответ: Садхака, практикующий мантра-йогу, все время чувствует присутствие Бога. Он ощущает божественный экстаз и священный трепет сердца. Он обретет все божественные качества. У него будет чистый ум и чистое сердце. По коже у него будут "бегать мурашки", и он будет проливать слезы премы (чистой любви к Богу). Он всецело соединится с Господом.

Вопрос: Ментальная джапа сильнее повторения мантры вслух?

Ответ: Ментальная джапа, конечно же, более сильна. Если она осуществляется правильно, все мирские мысли быстро покидают ум. В вайкхари (громкой) и упамсу-джапе (шептании) для ума есть лазейки. Язык может повторять мантру, а ум - быть занятым другими мыслями. Ментальная джапа преграждает посторонним мыслям путь в ум. Другими словами, когда начинают повторять мантру, закрываются входные ворота фабрики ума. Ум наполняется силой мантры. Но вам надо быть бдительным и следить за тем, чтобы успокоенный ум не заснул. Желания, сон и мысли об объектах чувств препятствуют успешному осуществлению ментальной джапы. Регулярная практика, искренние усилия, бдительность и чуткость приведут к полному успеху в ментальной джапе.

Вопрос: В достаточной ли степени я обладаю способностями, необходимыми для просветления посредством мантры?

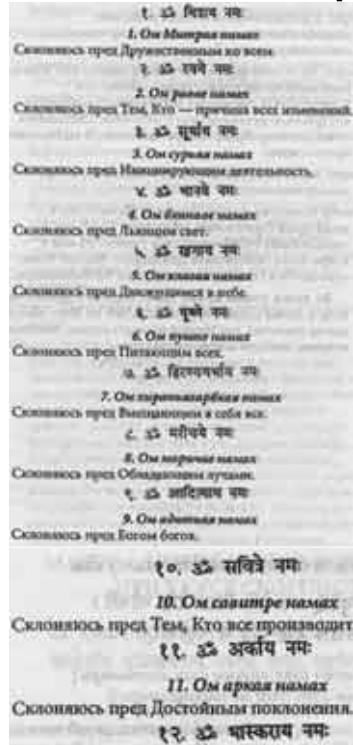
Ответ: Да. Нужно верить, что мантра сделает это. Мантра исполнена бесчисленных божественных сил. Повторяйте ее постоянно. Вы обретете способности, внутреннюю духовную силу и силу воли. Постоянное повторение пробудит мантра-чайтанью. И вы обретете просветление.

Вопрос: Какой должна быть бхава (ощущение) во время повторения мантры?

Ответ: Повторяя мантру, следует пребывать или в дасья-бхаве (чувствовать себя слугой Бога), или в шишья-бхаве (чувствовать себя учеником), или в путра-бхаве (чувствовать себя сыном). Можно также относиться к Господу как к другу или возлюбленному.

Во время джапы нужно также ощущать присутствие Бога в своем сердце, чувствовать, что от Него исходит саттва (чистота), что Мантра очищает сердце, уничтожает грехи, желания и порочные мысли.

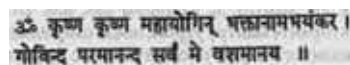
3.МОЛИТВА СОЛНЦУ



12. Ом бхаскараянамах Склоняюсь пред Дающим блеск.
Повторяйте эти мантры во время восхода солнца. Тот, кто рано утром повторяет их, получит чудесное здоровье, бодрость и жизнестойкость. Он излечится от всяческих глазных болезней. У него будет отличное зрение. Молитесь Солнцу перед его восходом: "О Господь, Сурьянараяна, глаз мира, глаз Вират-пуру-ши! Даруй мне здоровье, силу, бодрость и жизненную стойкость". Произнося эти мантры, кланяйтесь Солнцу.

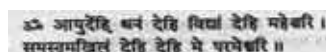
4. МАНТРЫ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЧАСТНЫХ ЦЕЛЕЙ

Мантра для достижения успеха



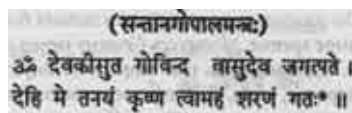
Ом Кришна Кришна махайогин бхактанамабхаямкара | говинда
парамананда сарва ме вашаманая ||
О Кришна! О Кришна! О Великий Йог! О Дарующий бесстрашие бхакгам!
О Говинда! О Высшее Блаженство! Да смогу я управлять всем.

Мантра для обретения благополучия



Ом айюрдэхи дханама дэхи вигхам дэхи махешвари | самастамакхилам
дэхи дэхи ме парамешвари ||
Даруй мне долгую жизнь; даруй мне богатство; даруй мне знание, о
Махешвари! Даруй мне все, о Парамешвари! Дай всего в изобилии.

МАНТРА ДЛЯ РОЖДЕНИЯ СЫНА (сантаанагопала-мантра)



Ом дэвакисута говинда васудэва джагатпате |дэхи ме танаям Кришна
свамахам шаранам гатах ||

(Женщины должны произносить последнее слово как гати.) О сын
Дэваки! О Говинда! О Васудэва! О Господь Вселенной! О Кришна! Пошли
мне сына; я предаюсь Тебе.

Повторите эту мантру 32 лакшаны раз, или хотя бы одну лакшану.
Повторяйте мантру утром, после омовения. Повторив ее должное
количество раз, посоветуйтесь с пандитом (сведущим брахманом) и
совершите хавану (огненное жертвоприношение). Накормите брахманов,
садху и бедных согласно своим возможностям, раздайте одежду и дайте
им пожертвования.

МАНТРА, ПРИНОСЯЩАЯ ОБЛЕГЧЕНИЕ ПРИ УКУСЕ СКОРПИОНА



Ом дэваданавайюдхде ту матхьямате маходадхау |
джато'си пришчараджаствам свагрихам гачнха махавиша ||

В сражении между дэвами (богами) и данавами (демонами), когда
пахтался великий океан, о Вришчикараджа (царь скорпионов), ты
появился. О Многоядовитый! Удались в свою обитель.

Перевяжите место укуса тканью в том месте, где болит сильнее всего.
Повторите мантру несколько раз. Развяжите ткань и вытряхните ее
против ветра (подразумевается, что с этим уходит боль). Сделайте так 8-
10 раз. Тот, кто повторяет эту мантру хотя бы 108 раз в день (или тот,
кто уже получил сиддхи этой мантры), обретет дар целительства.

Глоссарий

Аварана - покров.

Авидья - неведение.

Адвайта ништха - недвойственное положение.

Адишеша - тысячеглавый змей, служащий ложем Вишну.

Аджняна - невежество.

Адхарма - безверие, беззаконие.

Акаша - эфир.

Акара - форма; буква "а".

Акхандайкараса (акханда-эка-раса) - неделимая единая эмоция,
блаженство.

Акшара - то, что нетленно.
Антахкарана - "внутренний инструмент": ум, разум, "ложное эго".
Ардхаматра - неслышимый звук.
Асана - положение тела; упражнение хатха-йоги.
Атма(н) ("сам") - душа; Сверхдуша.
Ахамкара - "ложное эго", материальное "я", забвение своей духовной природы и отождествление с положением, временно занимаемым в материальном мире.
Брахма-бхавана - ощущение Брахмана.
Брахмакара-вритти - духовные вибрации.
Брахман - Высший Дух; "знающий Брахмана" - священник, учитель.
Брахма-сутра (Веданта-сутра) - один из фундаментальных источников ведантизма, в котором суммирована сущность Упанишад.
Бхава - вера.
Бхакти - йога - путь любви и преданности Богу.
Васана - подсознательное, скрытое желание.
Веды ("Знание") - древнейшие священные писания, а также примыкающие к ним тексты.
Веданта (завершение Вед) - философское учение, изложенное в Упанишадах и суммированное в Веданта-сутре.
Ведантист - последователь веданты. Викшепа - метания ума. Вират - материальная Вселенная. Вичара - исследование. Вишая - объекты удовлетворения чувств. Вритти - вибрации, колебания.
Гаятри - мантра, повторяемая брахманами; ведический стихотворный размер.
Гуны - качественно различные виды влияния материальной энергии на живые существа: саттва (благость, добродетель, чистота), раджа (страсть, активность, движение) и тамас (невежество, тьма, инертность).
Дама - самообладание.
Дэвы - божественные существа.
Джаграт авастха - состояние бодрствования.
Джива - индивидуальная душа.
Дживатма - индивидуальная душа.
Дживанмукта - человек, еще в этой жизни вышедший из-под власти законов материального мира.
Джняна-йога - путь знания.
Дхарма - долг, религия, праведность.
Карана-аджняна - коренное неведение.
Карана-шарира - тело причинности.
Киртан - совместное пение мантр.
Кундалини - космическая энергия, пребывающая в основании позвоночника человека. Мала - загромождение.
Манана - размышление.
Матра - мера, измерение.
Махавакья - великое изречение (из Упанишад).
Мокша - освобождение от цепей материального мира.
Мула авидья - коренное неведение.
Нидидхьясана - медитация.
Ниракара - то, что вне сферы деятельности; бесформенное.

Ниргуна - бескачественное.
Омкара - слог Ом.
Пандит - ученый брахман.
Пара-Брахман - Запредельное Духовное.
Параматма - Верховная Душа.
Парам дхама - высшая обитель.
Парвати - супруга Шивы.
Праджапати - прародитель человечества; Брахма.
Прайа - "ночь Брахмы", уничтожение Вселенной.
Прана - "воздух жизни"; один из его потоков, движущийся в теле вверх.
Пранава - мантра Ом.
Пранаяма - дыхательные упражнения йогов.
Пуруша - человек; дух.
Рага - индийская монодическая музыка.
Раджас - энергия, страсть, активность.
Риши - мудрец.
Садхана - духовная практика.
Садхака - тот, кто занят садханой.
Садхана чатушта - четыре "средства спасения": вивека (различение между реальным и нереальным), вайрагья (отрешенность), шадсампат (шесть положительных качеств характера), мумукшутва (стремление к освобождению).
Сагуна - то, что обладает качествами.
Сакара - то, что действует.
Самаведа - Веда священных напевов.
Самскар - хранящиеся в подсознании отпечатки прошлых поступков.
Сансара - материальный мир; круговорот рождения и смерти. Сарасвати - богиня учености. Санньяси(н) - монах. Саттва - чистота, благодать, добродетель. Свапна авастха - сон со сновидениями. Сварупа - истинное естество человека. Сурья - бог Солнца.
Сушупти авастха - глубокий сон (без сновидений). Тамас - невежество, инертность. Тарака - спаситель.
Тратака - долгий пристальный взгляд на какой-либо предмет. Турия - сверхсознание. Удгитха - часть самана, ритуального песнопения из Самаведы.
Упанишад - тексты, составляющие завершающий цикл канонического свода Вед.
Хамса - лебедь.
Хираньягарбха - Вселенная; тонкий план Вселенной;
Брахма - творец Вселенной. Шанти - мир, покой. Шравана - слушание.
Шрути ("услышанное") - священные писания индусов.