

Глава первая

Философия джапы

1. Что такое джапа?

Джапа — 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 Паремахамса — все обрели спасение путем произнесения имени Бога.

Джапа — это важная анга (часть) йоги. В Гите мы читаем: «Яджнянам джапа-яджньосми» («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 саттвической (чистой), божественной бхавой (душевной настроенностью), чистотой, премой (божественной любовью) и шраддхой (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-рахига). Вначале вам следует соединять дхьяну с джапой. По мере вашего продвижения джапа отпадает сама; остается лишь медитация. Это — стадия продвинутости. 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 (рупа), 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 перед 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 аbhая-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 илиnama-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 трайте ити мантрах* — «Мантрой называется манана (постоянное размышление или памятование), которая защищает (спасает от круговорота

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 *трай*, что значит «защищать», освобождать из рабства сансары феноменального мира.

Мантра есть божественность. Это божественная сила (дайвишакти), 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 удается, 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 вызывал посредством садхана-шакти. Мантра излучает теджас (энергию). Мантра пробуждает паранормальные силы.

Мантра ускоряет, генерирует созидающую силу. Духовная жизнь требует гармонии во всех частях нашего естества. Все существо должно пребывать в совершенной легкости и сопостроенности 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, чайтанью). 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) пашьянти — 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 немногого 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 покрывающий 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 фигу-

ры. Так демонстрируется, что ритмические вибрации дают начало правильным геометрическим формам. Индийские книги по музыке утверждают, что ragi и ragini (различные музикальные лады) обладают определенной формой. Например, megha-raga — это величественная фигура, сидящая на слоне. Basanta-raga описана как прекрасное юное создание, покрытое цветами. Все это означает, что правильно пропетая raga или ragini вызывает в эфире серию колебаний, создающих определенный образ, который, как утверждается, характеризует ее.

Этот взгляд недавно получил поддержку в экспериментах, проведенных миссис Уоттс 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 мембранны. 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, рожденные 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 страдала, — сказала она, — возвратить ее, и у меня получилось». Теперь она знает ту точную модуляцию определенной ноты, которая представляет собой маргаритку. Чтобы вызвать изображение цветка, требуется странное чередование крешендо 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, перегороденные клуб-

ки змей, а затем ноты различных деревьев — деревьев с падающими фруктами, деревьев с камнями на переднем плане, деревьев с морем позади. «Надо же! — воскликнули 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 учавшимся 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 мягким 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 Нарайна*, аштакшара-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 манты. Если вы поклоняетесь Господу Шиве, произносите *Ом намах Шивая*, но для поклонения Вишну или Шакти вам следует изменить манту. Что происходит, когда произносится мантра? Многократное произношение манты 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 манта 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 манта, возникшие вибрации создают в высших планах особую форму, которая на это время одухотворяется богом.

лит об образе Господа во время джапы и поклонения, ментальная субстанция действительно принимает форму этого образа. В уме остается отпечаток этого объекта. Это называют самскарой. Когда такое действие повторяется очень часто, от повторения самскары 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

2. Польза джапы

І

Джапа обуздывает силу влечения мысли к объектам. Она побуждает 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 садхаке недостает 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 суворости. 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 ваяется и трансформируется продолжительными добрыми мыслями. Когда ум мыс-

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 богоизвестия).

При повторении Его имени вам следует из глубины вашего сердца проявить ананья-бхакти (бездельную 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. Вьябхичарини-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 настроении, саттвическом ощущении). Бхава приходит постепенно во время процесса очищения. Даже простое механическое повторение оказывает очень большое воздействие. Вибрация в уме, вызванная повторением, очищает читту (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 по 6 часов ежедневно, его сердце быстро очистится. Он ощутит чистоту. Вам следует иметь великую веру в вашу гуру-мантру и хранить ее втайне.

Джапа виджана (правила джапы)

Джапа — это повторение любой мантры или имени Бога с бхавой и чувством. Джапа убирает нечистоту ума, разрушает грехи и ставит бхакта перед 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 Шивая* 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), упамсу-джапа (бормотание) и вайкхари-джапа (громкая, слышимая).

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 — «кардиальные 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 гингаловым 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.

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 воззвщенное 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 односторонность. 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 500000 раз (5 лакш). Это — повторение *акшара-лакши*.

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 лег-

кое, сатгвическое. 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, Харидвар, 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 спитым 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 усиливается. Недостатком громкого повторения является то, что примерно через час вы устаете. Для наилучших результатов вам нужно совмещать три метода: манасика-джапу, упамса-джапу (шептанье) и вайкхари-джапу (громкое повторение). Руководствуйтесь здравым смыслом. У новичка с грубым, неутонченным умом (стхула-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 уме *ra*; на выдохе повторяйте в уме *ma*. 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 каждого 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 манасика-джапой. Повторение вслух — это вайкхари-джапа. Повторение шепотом или вполголоса носит название *утамсу-джапа*. Даже джапа без какой-либо бхавы (механическое повторение) оказывает на сердце или разум огромное очищающее воздей-

тиве. 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 труднодается 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-джапу. 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 хридайе (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 увлажняются слезами ананды (блаженства). Вы будете пребывать в воззвишенном 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 сантарика-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 — вирахагни (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 щриватсой (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 аpanавайю (нисходящего тока праны) вниз. Если вы сидите в падмасане, 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, Нааяна — все они в конечном итоге являются Сатчит-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 ска-

зать, 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, перемещают фигуры в чатуранге (шахматах), диктуют отрывки третьему человеку, осмыслянно 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 калешу маманусмарा юдхья ча,
маярпита-манобуддхир мамевайшьсясамишаам.*

«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 мауну (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. Неисчислимые 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. Следу-

ет 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 лихита-джапы следует пользоваться ручкой и тетрадью. Нет предписаний пользоваться графическими символами определенного алфавита. Ее можно писать на любом языке. В практике написания мантр нужно соблюдать следующие правила:

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 удержать ум чистым, следует прилагать усилия. Когда пишете манту, 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.



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

三

5th July 1841

Likhit Jaya

(Manta - writing)

Sirwan and

лировать 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*-манту 21600 раз. Чтобы сравняться с 21600 естественными дыханиями (во время которого издается звук *со'хам* — «он — это я») каждого существа, нужно повторять Ишта-манту по крайней мере 21600 раз в день. В этом случае эффективность мантры будет высокой. Ум быстро очистится.

Вы должны увеличивать число повторений манты 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 пролить крайнюю настойчивость в четырехразовом 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, воскликнув «Шри Рама, Шри Рама» и сливаясь с Рамой в вечном блаженстве, нескончаемой славе, ананде и самопознании. Даже в поездках вы должны повторять манту и читать Гиту. Разве вы не едите и не пьете в поездке? Не становитесь неблагодарными к внутреннему правителю (антарьям), 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 манту с нишкама-бхавой, желая достичь мокши, нет никаких ограничений в джапе. Ограничения (видхи) появ-

ляются, 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 подряжайтесь 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 пураскараной 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 пока ум не взбодрится. Предпочтительно принимать в расчет

Поднимайтесь в четыре утра, в брахмамухурту, и начинайте джапу и медитацию. Если вы находитите 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.

(посвящения в мантру)

Посвящение в божественное имя, торжественная мантра-дикшা — 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 символ 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 перейти 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-аджаны), 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 искрение прилагать продолжительные усилия, следовать духовной садхане, чтобы дикша принесла благословенные плоды самоосознания. Эта доля ответственности полностью лежит на садхаке, хотя он, без сомнения, получит помочь, 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 открываящую дверь к благословенному бессмертному опыту.

Сколь велико преображение и внутреннее очищение, производимое мантра-дикшой, можно увидеть из случая, когда, после отъезда божественного мудреца Нарады из обители Господа Нарайны на Вайкунтихе (в духовном мире), Господь попросил Лакшими окропить водой и очистить место, которое занимал Нарада во время своего короткого визита. Когда богиня Лакшими в удивлении спросила о причине этого странного действия, Господь объяснил: «Потому что Нарада еще не был посвящен», то есть особое, тайное внутреннее очищение, ниспосыпаемое мантра-дикшой, 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-гуро, видимого Бога, высочайший плод самоосознания.



Джаппа-мала, Чётки

Мала — это кнут, используемый, чтобы направить ум к Богу.

Иногда творите джапу без малы. Руководствуйтесь часами.

Наряду с джапой занимайтесь медитацией. Это — джапа-сахита-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 Нараяна*; поклоняющийся Господу Шиве — *Ом намах Шивая*; поклоняющийся Господу Кришне — *Ом намо Бхагавате Васудэва*; а преданный Господа Рамы — *Ом Шри Рамая намах* или *Ом Шри Рама джая Рама джая джая Рама*; поклоняющийся Дэви (Дурге) — гаятри-мантуру или Дурга-мантру.

Предпочтительно придерживаться одной мантры. Видьте Господа Кришну в Раме, 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 *акиара-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 богоосознания. Слава Господу! Слава, слава Его имени!

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

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,

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 (отрещенность от мира).

Джапа искореняет все желания.

Джапа делает человека бесстрашным.

Джапа убирает заблуждение.

Джапа дает высший покой.

Джапа развивает прему.

Джапа соединяет бхакта с Господом.

Джапа дает здоровье, богатство, силу и долгую жизнь.

Джапа приносит богоопознание.

Джапа дарит вечное блаженство.

Джапа пробуждает кундалини.

III

Джапа является приятной, освежающей и ободряющей духовной ванной.

Она чудесно омывает тонкое тело (линга-шариру, астральное тело).

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 проявлено 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 олена, 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 манту.

Джапа-мала (четки)

Использование малы способствует бдительности и вызывает желание продолжительно повторять манту. 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 манту 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.