

ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ДЖАПЫ

– Практическое пособие –

ШАЧИНАНДАНА СВАМИ

ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ДЖАПЫ

– Практическое пособие –



Москва
«Философская Книга»
2011

УДК 294.55
ББК 86.33
Ш327

Шачинандана Свами

Ш327 Преобразование джапы. Практическое пособие / Шачинандана Свами; Пер. с англ. — М.: Философская Книга, 2011. — 128 с.

ISBN 978-5-8205-0055-8

УДК 294.55
ББК 86.33

ISBN 978-5-8205-0055-8

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Часть I: Четыре ступени преобразования джапы	
Меня привычки, меняемся сами	10
Три стадии	15
Методы преобразования	
(A) Количественные методы усовершенствования	17
(B) Качественные методы усовершенствования	19
Заключение	20
Часть II: Преобразование джапы на практике	
Стадия первая:	
Наблюдение в течение одной недели	22
Стадия вторая:	
Подготовка и молитва	31
Неделя наблюдения (Шаг 1) Оценка результатов	40
Планы и молитвы (Шаг 2)	41
Стадия третья:	
Реформа в действии	42
Пример: День X	46
Первая неделя реформы. День 1	48
Вторая неделя реформы. День 8	62
Третья неделя реформы. День 15	76
Четвертая неделя реформы. День 22	90
Обзор вашей реформы	102
Дополнительные рабочие листы	104
Место для размышлений	105



Эта книга посвящается моему вечному духовному учителю, Его Божественной Милости А.Ч. Бхактиведанте Свами Прабхупаде, который постоянно указывает мне путь в моей духовной жизни.

Я также почтительно предлагаю ее всем, кто серьезно практикует пение и повторение Святых Имен Господа.

Пожалуйста, примите эту мою скромную попытку служить вам на вашем пути к высшему совершенству.

ВВЕДЕНИЕ

Дорогие читатели! Это небольшое руководство предназначено, в основном, для двух категорий преданных: для участников различных проводимых нами джапа-ретритов и для всех других преданных, желающих улучшить свою джапу. Есть и третья категория, но она настолько обширна, что я упомяну ее только вкратце. Потребности этой группы настолько многочисленны и разнородны, что было бы невозможно удовлетворить их все в таком кратком практическом пособии. Эта третья группа состоит из всех тех, кто желает изменить свою жизнь.

Я изначально писал этот буклет для первой категории. Те из нас, кто проводили джапа-ретриты, сталкивались с их неполнотой. Разумеется, сами по себе ретриты довольно успешны — они позволяют своим участникам испытывать глубокий духовный опыт. Однако по завершении ретритов участники возвращаются к своей обыденной жизни, рано или поздно старые привычки берут свое, духовная практика скатывается на тот же уровень, что и до ретрита, и в результате не происходит никаких реальных изменений.

Размышляя над причинами такой недолговечности перемен в духовной жизни после ретрита, мы, похоже, обнаружили главную проблему, которая мешает нашим благонамеренным попыткам помочь участникам ретритов, летних школ, семинаров или фестивалей. Конечно, все эти программы возвышают сознание участников и иногда подводят их к поворотному моменту в своей духовной жизни, но при этом еще не дают им достаточно сил, чтобы поддерживать набранную высоту. В конечном счете после праздников всегда наступают будни, или, по меткому

выражению Джека Корнфилда, «экстаз всегда заканчивается стиркой».

Так что же мы можем сделать, чтобы помочь участникам семинара по реформе джапы добиться бесповоротных перемен к лучшему?

В попытке помочь людям на их пути к возвышению сознания я издал небольшую, но тепло принятую книгу под названием «Искусство преображения». Но поскольку и она оставляла вопрос стабильности изменений без ответа, я оставался неудовлетворенным. Разумеется, я знал (или по крайней мере надеялся), что эта книга даст своим читателям вдохновение и полезные практические советы. Но я также знал: несмотря на полученную поддержку, многих из них вскоре вновь настигнет цунами под названием жизнь.

Поэтому проблема оставалась нерешенной: так возможно ли достижение точки невозврата в наших духовных реформах, или же мы обречены сражаться с нашими слабостями до самого конца?

Посвятив много времени исследованию и обсуждению этого вопроса с возвышенными и опытными преданными, я пришел к утвердительному ответу — да, есть по крайней мере два позитивных способа добиться подлинных и глубоких перемен в своей жизни. Во-первых, такие существенные перемены происходят тогда, когда мы достаточно очищаем нашу жизнь. Другими словами, духовная реформа является естественным следствием духовного продвижения. Во-вторых, новый аспект реальности проявляется там, чему мы посвящаем свое безраздельное внимание, особенно если мы сосредотачиваемся на пред-

рассветных лучах божественной милости. Если поддерживать высокую температуру под сосудом с водой, то вода изменит свое состояние — жидкость превратится в газ. Все, что нужно, чтобы добиться этой метаморфозы — поддерживать жар.

В данной книге дается простой и эффективный метод, основанный на древнем учении Вед, который поможет добиться подлинных перемен и сохранить их. Терпеливо, шаг за шагом следуя этому процессу, вы научитесь удерживать и фокусировать свое внимание, как луч света. Такой сфокусированный световой луч способен рассеивать туман внутренней обусловленности и приводить к глубоким внутренним переменам.

И еще один, куда более важный результат — вы обретете связь с высшими силами, дарами божественной милости, которые с нетерпением ждут возможности прийти к вам на помощь.

Здесь уместно оговориться: при всей полезности советов и методик, духовную жизнь невозможно свести к механической схеме. Духовная реформа — это образ жизни. Поэтому мы должны отдаться духовной практике всей душой и сердцем. И в силу своей индивидуальности духовная жизнь в ее различных аспектах всегда будет отличаться от человека к человеку. Поэтому рекомендации в этой книге не нужно применять дословно. Найдите свой собственный подход к изложенным в ней общим принципам и примените идеи, которые окажутся актуальными для вас в той степени, в которой они будут для вас благотворны. Подойдите к этому творчески. И если вы сможете прочесть эту книгу вдумчиво и осмысленно, то обнаружите, как содер-

жащаяся в ней мудрость сможет изменить не только ваш подход к джапе, но и ко всей вашей жизни.

В заключение я хочу поблагодарить Радхаваллабху прабху из Ашрама Бхактиведанты в Манхэттэне (Нью-Йорк) за его огромный вклад в разработку чернового варианта этого практического пособия, а также за его великодушное согласие с предложенными мною дополнениями к черновику, предназначенными моей читательской аудитории. Как всегда, я выражаю благодарность своему искусному редактору Каишори деви даси, а также Джаянанде прабху и Катрин, замечания которых значительно улучшили текст.

С пожеланиями всего наилучшего
и огромных духовных сил,
Шачинандана Свами.

ЧАСТЬ I

ОБЗОР: ЧЕТЫРЕ СТУПЕНИ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ДЖАПЫ

Меняя привычки, меняемся сами

Большую часть того, что мы делаем в жизни, мы делаем по привычке. Нам свойственно делать то же самое сегодня, что и вчера, и позавчера, и во все предыдущие дни... Как правило, мы также воспроизводим не только сами действия, но и образ действий.

Все это бесчисленное множество наших привычек можно для простоты разделить на две категории: психологические привычки (то есть фундаментальные убеждения, образ мышления, и т.д.) и физические привычки (то есть кулинарные предпочтения, поведение, жестикуляция и прочие устоявшиеся форматы телесной деятельности). Привычки этих двух типов влияют друг на друга и на нас, непрерывно и непосредственно управляя нашей нервной системой. Мы буквально находимся в подчинении у наших привычек.

Привычки также действуют как фильтры. Они позволяют только определенной информации попадать в ум, где затем она определенным образом воспринимается.

Привычки, хорошие или плохие, формируют основу наших действий. Они делают из нас тех, кто мы есть. Однако сами мы редко отдаем себе отчет о наших привычках. Состояние, в котором мы не осознаем свои привычки, называют обусловленной жизнью. Привычки напоминают бороздки на граммофонной пластинке. На санскрите их иногда называют самскарами, или глубокими впечатлени-

ями. Они — хотим мы того или нет — дирижируют музыкой нашей жизни.

К счастью, привычки можно изменить. Мы можем сформировать новые хорошие привычки и переломить старые и нездоровые. Для этого мы должны лишь более ясно осознать, каковы они. Привычки лепятся как кирпичи из глины, которые выставляют сохнуть на солнце в течение тридцати-сорока дней. Новые привычки мягки и податливы, но с практикой и течением времени они затвердевают и становятся устоявшимися. Так через месяц — эврика! — у нас появляется новая привычка. Вот так просто поменять привычки.

Все великие духовные традиции мира описывают именно этот период, около тридцати или сорока дней, как необходимый для формирования новой самсары в сознании. В еврейской Торе говорится, что Моисей провел именно сорок дней на горе Синай, где он увидел Бога в неопалимой купине и получил Десять заповедей. Христианские писания рассказывают, что после крещения у Иоанна Иисус Христос постился в течение сорока дней в пустыне, готовя себя к проповеди. Поэтому в память о сорока днях, проведенных Иисусом в пустыне, христиане соблюдают семинедельный Великий пост перед Пасхой. Исламская традиция чтит месяц Рамадан как особое время для поста и молитвы. Суфии в полном уединении проводят сорок дней в молитве, чтении писаний и повторении имен Бога.

В нашей традиции бхакти также есть особый месяц Картика, в течение тридцати дней которого мы стараемся как можно более полно посвятить свои мысли, речи и поступки поклонению и служению Шри Шри Радха-Кришне. Есть в нашем календаре также месяц Пурушоттама и месяч-

ная Враджа-мандала-парикрама (обход священной земли Вриндавана).

Эти и многие другие обеты даются на период одного месяца. Поэтому, если вы желаете добиться радикального изменения в сознании или завести всерьез и надолго новую привычку, вот вам несколько советов:

(1) Проанализируйте свою нынешнюю ситуацию. Будьте при этом предельно честны с самим собой.

(2) Сосредоточьтесь на новой привычке, которую вы хотите развить, а не на той, которую вы знаете, что обязаны развить. Легче делать то, что нравится, а не принуждать себя к вещам, которые делать не нравится.

(3) Убедите свой ум в необходимости работы над развитием новой привычки. Соберите необходимую информацию. Найдите примеры для подражания — великих святых или других людей, сумевших добиться в этом успеха.

(4) Попробуйте новую привычку на практике и ощутите (не только интеллектуально) пользу, которую она вам приносит. Изменение привычек — не теория, а практика. Привычкой нужно жить, а не грезить. Это ваяние ангела из мрамора, а не мечты об ангелах. Поэтому прочувствуйте форму своей новой привычки. Она должна воодушевлять.

(5) Важно: работайте ТОЛЬКО над какой-то одной привычкой в сессию.

(6) Отдайтесь этой цели без остатка. Скоро вы испытаете прилив свежей энергии от своей новой практики. Хорошая привычка всегда придает сил!

(7) Некоторые люди обнаружили, что в работе над новой привычкой им помогает: сначала записать ее, затем сказать о ней вслух или сообщить о своем решении друзьям.

(8) В случае кажущейся неудачи, или если вы не чувствуете немедленного прорыва, не отчаивайтесь и не сомневайтесь в процессе. В некотором смысле нет неудач — есть лишь полезный опыт. Веря в то, что вы делаете, вы открываете свой огромный неиспользованный потенциал.

(9) Будьте готовы защищать свою новую привычку от нападения старых. Старые привычки так глубоко въелись в вашу психику, что часто действуют как на автопилоте.

(10) Важно быть последовательным в выработке новой привычки. Ее создание похоже на кипячение воды, чтобы превратить ее в пар. Нужно постоянно нагревать воду, пока она не достигнет точки кипения. Остановившись слишком рано, вы рискуете не достичь желаемого результата.

(11) И, пожалуй, самый важный совет в этом списке — это связь с божественным, или с Кришной, и молитвы о милости. Что мы вообще можем сделать самостоятельно? Но с помощью Бога даже кажущиеся невозможными вещи становятся осуществимыми. Одного пинка Его лотосной стопы достаточно, чтобы смести все препятствия, и по одному щелчку Его лотосных пальцев могут появиться самые бесценные дары.

Поэтому все решает наличие этой высшей связи. Наличие этой связи и является главным отличием между популярными мирскими курсами самоусовершенствования и древней традицией бхакти. В одиночку мы бессильны, но по милости Кришны мы можем достичь всего и даже боль-

шего. Однако это не означает, что мы можем пренебречь собственными усилиями. Нет, мы должны приложить максимум усилий со своей стороны и молить Кришну сделать все остальное.

(12) Преодолев первые тридцать дней, не расслабляйтесь. Продолжайте прилагать усилия, чтобы остаться на выбранном пути. Неожиданный жизненный поворот — и свежееобретенные привычки могут оказаться утраченными, однако мы можем быть уверены: если сохраним эти привычки и на второй месяц, то следовать им будет гораздо легче — как спускаться с горы.

Расслабьтесь и не напрягайтесь. Помните, что ваша работа над реформой привычек — это отпуск от бездумной механической жизни. В этом «Практическом пособии по реформе джапы» мы сосредоточимся на выработке новых навыков повторения джапы, но многие из приведенных здесь советов применимы и к другим сферам нашей жизни, таким как регулярное чтение священных писаний, или даже простым ежедневным физическим упражнениям.

Желаю вам внутреннего мира и решимости, необходимых для успешного преобразования.

ТРИ СТАДИИ

Поскольку перед вами практическое учебное пособие, мы будем вместе трудиться над развитием новых действенных духовных привычек и освобождением от старых, с которыми уже сжились. Так как наш духовный рост на девяносто процентов зависит от того, насколько мы способны сохранять связь с божественным, то работать над улучшением своей джапы — мудрая стратегия. Для этого нужно развить наиболее полезные навыки в джапе, заменив ими те, что являются балластом.

Как говорится в Упанишадах, существует три последовательных процесса, или шага к развитию нового навыка или привычки: (1) слушание или постижение; (2) размышление над услышанным или понятым, углубленное обдумывание, ведущее к планированию нового образа жизни; и (3) действие в соответствии с новообретенным знанием. Шрила Баладева Видьябхушана, один из ачарьев нашей сампрадаи, добавил к этим трем еще и четвертый пункт: молитва о милости, или подключение к высшей, божественной энергии. Для целей нашего семинара мы представили эту мудрость в виде трех стадий реформы.

Стадия первая: В течение одной недели просто наблюдайте за своей джапой. Как только вы прочувствуете свои нынешние привычки, сможете задаться ясной целью по выработке новых.

Стадия вторая: Проведите следующую неделю в размышлении и молитве над новой привычкой, которую хотите

развить. Эта стадия дает необходимый для достижения вашей цели импульс.

Стадия третья: Теперь, проведя неделю в медитации и молитвах, вы окончательно прояснили для себя цель и глубоко на ней сосредоточились. Теперь в течение месяца мы будем воплощать эту цель на практике, постоянно помня о том, что осуществление наших планов зависит исключительно от милости Кришны. Это и есть стадия истинной реформы.

И, как я уже сказал выше, деятельность, которой мы занимаемся ежедневно в течение одного полного месяца, входит в новую привычку. По прошествии одного месяца продолжать такую деятельность будет столь же легко, сколь и прекратить.

МЕТОДЫ РЕФОРМЫ

В этом разделе мы познакомимся с несколькими количественными и качественными методами самооценки, а также оставим место для создания собственных методов реформы согласно нашим индивидуальным потребностям. Мы НЕ рекомендуем заниматься реформой джапы по всем предложенным направлениям — для большинства преданных гораздо практичнее сосредоточиться на одной количественной и одной качественной категории самооценки за раз.

Однако ничто не мешает позже проработать остальные категории самооценки, развивая новые привычки и по другим направлениям.

(А) Количественные методы реформы

1. Число кругов джапы: Очень важно сосредотачиваться на количестве кругов, повторяемых ежедневно. Стабильно повторять меньшее число кругов гораздо лучше, чем метаться между десятками кругов в один день и парами кругов — в другой. Если стабильность ежедневного числа для вас проблема, то именно с работы над этой проблемой и следует начинать.

2. Круги без прерывания. Стоит нам взять в руки мы джапа-малу, как десять тысяч разных дел вдруг становятся «очень срочными» и подвергают наш ум бомбардировке. Поэтому следующей важной привычкой, над которой надо работать, — стойкость джапы перед лицом внешних отвлекающих факторов.

3. Регламент времени для джапы. Джапа может также стать жертвой внутренней непоседливости и прочих внутренних отвлекающих факторов. Эта непоседливость может привести к слишком быстрому или слишком медленному повторению кругов. И хотя «идеальное» время для повторения одного круга настолько же индивидуально, насколько индивидуальна глубина дыхания или скорость биения сердца, однако согласно мнения Шрилы Бхактивиноды Тхакура в «Харинама Чинтамани» на один круг должно уходить приблизительно шесть минут.

Только когда мы повторяем свои круги без пауз и прерывов и устанавливаем для них строгий временной регламент, мы в состоянии испытать подлинное могущество Святых Имен.

4. Поза и круги, повторяемые сидя. Положение нашего тела, или поза, глубоко влияет на ум. Устойчивая поза делает устойчивым ум. Верно и обратное утверждение: устойчивый ум придает устойчивость позе. Нет лучшего способа сосредоточить ум, чем сидеть с прямой спиной в одном месте. Некоторые из нас теряют сосредоточенность во время повторения джапы и начинают прогуливаться взад-вперед, чтобы преодолеть усталость за джапой. Но даже усталости можно избежать, если мы глубоко поглощены нашей джапой — точно так же, как мы легко забываем об усталости, когда поглощены едой.

5. Круги, прочитанные с утра. В ранние утренние часы, менее затронутые гунами страсти и невежества, намного легче повторять в спокойствии и сосредоточении. В идеале именно так и нужно начинать свой день — в глубоком и сосредоточенном состоянии сознания Кришны. По крайней мере, прочитывая все свои круги рано утром, мы избавляем себя от зудящей мысли, что помимо десяти тысяч неотложных дел, которые нужно успеть сделать за день, поздним вечером нас еще ждут неоконченные круги.

6. Своевременный отбой. Хотя этот метод может показаться совершенно не связанным с реформой джапы, но своевременный отбой является ключом к способности повторять все круги рано утром. Для некоторых из нас именно раннее время отдыха в сочетании с повторением всех или большинства числа кругов в ранние утренние часы является самой актуальной и нужной привычкой.

(В) Качественные методы реформы

Есть три фундаментальных аспекта джапы:

- Слушание
- Повторение
- Медитация или сосредоточение внимания

Стремясь улучшить качество нашего повторения, лучше всего работать над всеми тремя аспектами одновременно. В идеале нужно сосредоточиться на том, чтобы одновременно повторять мантру всем сердцем и слушать ее с неослабным вниманием. Качественные характеристики трудно оценивать, но тем не менее постарайтесь оценить их по простой шкале от 1 до 5. Я также отвел специальные графы для анализа глубины вашей мотивации и для описания источников вашего вдохновения на каждый день.

1. Молитвенное повторение. Шрила Прабхупада говорил, что наше повторение должно напоминать плач ребенка, зовущего мать. Важная часть нашей реформы — понять, как часто мы ощущаем подлинную связь с сердцем и с молитвой. Осознание этого поможет удерживать молитву в центре сознания. Совет: начиная анализировать свою джапу, легко почувствовать разочарование тем, как медленно приходят результаты. Однако черпайте силы в осознании того, что вы все еще в процессе очищения, а также помните, что, сумев искренне воззвать к Кришне хотя один раз за день, вы уже совершили громадный прогресс по сравнению с привычной неосознанной джапой.

2. Слушайте мантру, которую повторяете в данный момент. Говоря о том, как правильно повторять мантру, Шрила Прабхупада чаще всего говорил о том, что ее нужно просто слушать. На первый взгляд может показаться, что этот совет больше относится к йогической методике сосредоточения внимания, но в действительности само по себе усилие слушания звука мантры является актом преданности, или стремления посвятить все свое внимание Кришне в форме Его Святого Имени. Если мы сможем оторвать ум от влекущих его объектов и направить его на слушание мантры, которую повторяем в данный момент, тогда Кришна с гораздо большей полнотой явит Себя в этом звуке.

3. Найдите свои источники вдохновения. Чтобы научиться повторять внимательно и всем сердцем, полезно знать, кто или что вдохновляет вас. Например, чтобы развить внутреннее молитвенное состояние, можно между кругами читать один стих молитвы (например, из «Шикшаштаки» или «Кабе хабе боло» Бхактивиноды Тхакура). Эти молитвы могут вдохновить нас как сами по себе, так и побуждая нас молиться собственными словами. Некоторые преданные вдохновляются, вспоминая пример Шрилы Прабхупады или собственного гуру, или глядя во время джапы на изображение Кришны. Существуют безграничные источники вдохновения, и благоприятно знать и применять те из них, которые вдохновляют лично вас.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мне хорошо известно, что некоторым моим читателям непривычно относиться к своей духовной практике таким систематическим или дисциплинированным образом. Возможно, некоторые преданные почувствуют себя неловко

от одной мысли о необходимости вести дневник своей джапы. Наверное, никто не понимает вас лучше, чем я, но я все же верю в огромную ценность предлагаемого здесь метода реформы. И если вы поймете его суть, то сможете самостоятельно приспособить это для себя любым удобным методом.

Шаги реформы джапы понятны и просты:

- (1) Непредвзято оцените нынешний уровень своей практики.
- (2) Составьте конкретный план на ее улучшение. Молитесь и просите о благословениях.
- (3) Действуйте в соответствии со своим планом.
- (4) Оцените успешность своих практических шагов и повторяйте их до тех пор, пока не достигнете успеха.

ЧАСТЬ II

ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ДЖАПЫ НА ПРАКТИКЕ

Стадия первая:

Наблюдение в течение одной недели

Первая неделя реформы посвящена наблюдению за вашей джапой «как она есть». Сперва мы хотим понять свои укоренившиеся привычки в джапе, потому что ключ к улучшению джапы состоит в ясном определении нынешнего уровня повторения джапы. Честный анализ наших привычек сделает реформу легче.

Но не переусердствуйте — если на волне воодушевления перспективами реформы мы сразу попытаемся развить в себе не свойственные нам хорошие привычки в джапе и будем их же оценивать, то не сможем составить реалистичной дорожной карты для своей реформы. Кроме того, иногда из страха увидеть в себе существующие проблемные привычки во всей красе в течение первой, «пристрелочной» недели люди изо всех сил стараются казаться себе лучше, чем они есть. Однако эта неделя нужна как раз для того, чтобы проверить ваш пульс. Не менять искусственно ритм сердцебиения. Необъективный диагноз не только будет бесполезен сам по себе, но и обесценит все дальнейшие усилия по реформе.

Последующие несколько страниц отведены под анкету для ваших несложных наблюдений за собственной джапой. Каждый вечер просто уделите несколько минут анализу качества джапы за прошедший день. Чтобы случайно не забыть о вашей реформе джапы на сон грядущий, лучше держать этот буклет у изголовья кровати.

Нет необходимости заполнять каждый пункт из анкеты каждый день. Полагайтесь на свое трезвомыслие. Всему свое время: иногда ясно, что к борьбе с определенной привычкой мы просто еще не готовы.

Если реформа вдруг потребует большего времени, чем ожидалось вначале, или если она приводит к радикальным изменениям в вашем распорядке дня (чего следует ожидать, например, при увеличении количества кругов) — подумайте, как и за счет каких сфер вашей жизни легче всего перераспределить время, чтобы снизить стресс, всегда сопутствующий коренным реформам. В разделе «Замечания» есть место для записей таких наблюдений. По этому вопросу также может оказаться полезным спросить совета у других.

В конце недели важно отвести по крайней мере полчаса на оценку пройденной недели и ясно наметить привычки, на развитии которых вы хотели бы сосредоточиться. Я советую задаваться при этом как количественной, так и качественной целью.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Количественные наблюдения

_____ Число прочитанных кругов

_____ Круги, прочитанные без перерыва

Минуты на круг:

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16

_____ Круги, прочитанные в хорошей позе, в одном месте

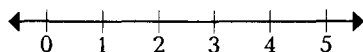
_____ Круги, прочитанные в начале дня

_____ Время отхода ко сну

Качественные наблюдения

Насколько молитвенным было ваше повторение?

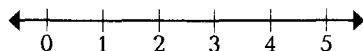
Совсем
не молитвенное



Глубоко
молитвенное

Насколько хорошо вы слушали мантру?

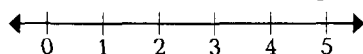
Совсем
не внимательно



Очень
внимательно

Насколько вдохновлены вы были на повторение джапы?

Совсем
не вдохновлен(а)



Очень
вдохновлен(а)

Кто или что вдохновило вас на сегодняшнюю джапу?

Другие замечания/наблюдения:

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Количественные наблюдения

_____ Число прочитанных кругов

_____ Круги, прочитанные без перерыва

Минуты на круг:

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16

_____ Крути, прочитанные в хорошей позе, в одном месте

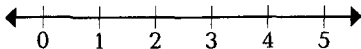
_____ Круги, прочитанные в начале дня

_____ Время отхода ко сну

Качественные наблюдения

Насколько молитвенным было ваше повторение?

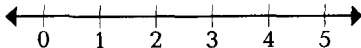
Совсем
не молитвенное



Глубоко
МОЛИТВЕННОЕ

Насколько хорошо вы слушали мантру?

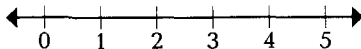
Совсем
не внимательно



Очень
внимательно

Насколько вдохновлены вы были на повторение джапы?

Совсем
не вдохновлен(а)



Очень
вдохновен(а)

Кто или что вдохновило вас на сегодняшнюю джапу?

Другие замечания/наблюдения:

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Количественные наблюдения

_____ Число прочитанных кругов

_____ Круги, прочитанные без перерыва

Минуты на круг:

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16

_____ Круги, прочитанные в хорошей позе, в одном месте

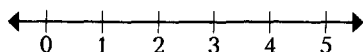
_____ Круги, прочитанные в начале дня

_____ Время отхода ко сну

Качественные наблюдения

Насколько молитвенным было ваше повторение?

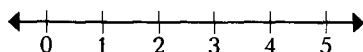
Совсем
не молитвенное



Глубоко
молитвенное

Насколько хорошо вы слушали мантру?

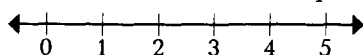
Совсем
не внимательно



Очень
внимательно

Насколько вдохновлены вы были на повторение джапы?

Совсем
не вдохновлен(а)



Очень
вдохновлен(а)

Кто или что вдохновило вас на сегодняшнюю джапу?

Другие замечания/наблюдения:

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Количественные наблюдения

_____ Число прочитанных кругов

_____ Круги, прочитанные без перерыва

Минуты на круг:

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16

_____ Круги, прочитанные в хорошей позе, в одном месте

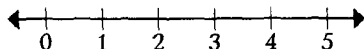
_____ Круги, прочитанные в начале дня

_____ Время отхода ко сну

Качественные наблюдения

Насколько молитвенным было ваше повторение?

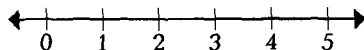
Совсем
не молитвенное



Глубоко
МОЛИТВЕННОЕ

Насколько хорошо вы слушали мантру?

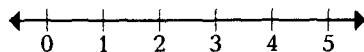
Совсем
не внимательно



Очень
внимательно

Насколько вдохновлены вы были на повторение джапы?

Совсем
не вдохновлен(а)



Очень
вдохновлен(а)

Кто или что вдохновило вас на сегодняшнюю джапу?

Другие замечания/наблюдения:

--

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Количественные наблюдения

_____ Число прочитанных кругов

_____ Круги, прочитанные без перерыва

Минуты на круг:

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16

_____ Круги, прочитанные в хорошей позе, в одном месте

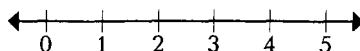
_____ Круги, прочитанные в начале дня

_____ Время отхода ко сну

Качественные наблюдения

Насколько молитвенным было ваше повторение?

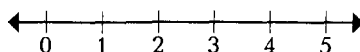
Совсем
не молитвенное



Глубоко
молитвенное

Насколько хорошо вы слушали мантру?

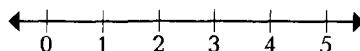
Совсем
не внимательно



Очень
внимательно

Насколько вдохновлены вы были на повторение джапы?

Совсем
не вдохновлен(а)



Очень
вдохновлен(а)

Кто или что вдохновило вас на сегодняшнюю джапу?

Другие замечания/наблюдения:

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Количественные наблюдения

_____ Число прочитанных кругов

_____ Крути, прочитанные без перерыва

Минуты на крут:

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16

_____ Круги, прочитанные в хорошей позе, в одном месте

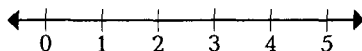
_____ Крути, прочитанные в начале дня

_____ Время отхода ко сну

Качественные наблюдения

Насколько молитвенным было ваше повторение?

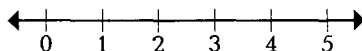
Совсем
не молитвенное



Глубоко
МОЛИТВЕННОЕ

Насколько хорошо вы слушали мантру?

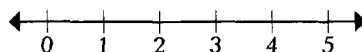
Совсем
не внимательно



Очень
внимательно

Насколько вдохновлены вы были на повторение джапы?

Совсем
не вдохновлен(а)



Очень
вдохновлен(а)

Кто или что вдохновило вас на сегодняшнюю джапу?

Другие замечания/наблюдения:

--

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Количественные наблюдения

_____ Число прочитанных кругов

_____ Круги, прочитанные без перерыва

Минуты на круг:

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16

_____ Круги, прочитанные в хорошей позе, в одном месте

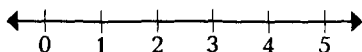
_____ Круги, прочитанные в начале дня

_____ Время отхода ко сну

Качественные наблюдения

Насколько молитвенным было ваше повторение?

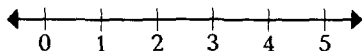
Совсем
не молитвенное



Глубоко
молитвенное

Насколько хорошо вы слушали мантру?

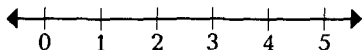
Совсем
не внимательно



Очень
внимательно

Насколько вдохновлены вы были на повторение джапы?

Совсем
не вдохновлен(а)



Очень
вдохновлен(а)

Кто или что вдохновило вас на сегодняшнюю джапу?

Другие замечания/наблюдения:

Стадия вторая: Подготовка и молитва

Шаг 1: Оценка

Понаблюдав за джапой в течение одной недели, мы готовы оценивать ее количественно и качественно. Пожалуйста, потратьте одну минуту, чтобы прочесть примечания, сделанные вами на страницах **-**. Страница ** отведена для вашей оценки.

Шаг 2: Планирование

Затем определите здоровую реформу для своей джапы. Под «здоровой» я подразумеваю реформу реалистичную, практичную и достаточно амбициозную, чтобы вас вдохновить. За исключением особых случаев, любая реформа, которая вынуждает вас менять свое расписание больше чем на полчаса в день, слишком трудна, чтобы суметь удержаться на ее уровне. Такие радикальные перемены осуществимы лишь в исключительных случаях; в остальных же случаях они — прямая дорога к поражению и бегству назад к старым привычкам.

Как было упомянуто ранее, я советую сосредоточиться на одной количественной и одной качественной цели. Качественные цели более трудны, ибо требуют терпения. Повторение мантры — занятие на всю жизнь, и его успех зависит от того, насколько Кришна являет Себя в вашей жизни и вмешивается все более и более зримо. Поэтому сохраняйте чувство зависимости от милости, а не дух завоевателя-первопроходца.

Ниже приводятся конкретные советы по преодолению распространенных трудностей, а также несколько полезных рекомендаций по составлению плана.

Планируйте только на один месяц!

Для успеха вашей реформы крайне важно рассматривать ее лишь как программу на один месяц и не более. Если относиться к ней как к реформе на всю жизнь, можно легко испытать головокружение, как от взгляда вниз с высокой башни. Цели на всю жизнь — слишком высокая стена для начинающих альпинистов. И даже если вы сами не испытаете головокружения, то ваш ум обязательно извернется и бросит что-нибудь под ноги, чтобы заставить вас споткнуться и упасть. Наступит день, когда вы будете думать: «Пока все идет просто замечательно. Я уже развил в себе новую привычку. Я немного подустал, и могу позволить себе выходной день. Завтра начну снова». Конечно, завтра никогда не наступает, и мы вдруг обнаруживаем, что после всех наших грандиозных усилий мы бросили привычку, над которой работали. Разумеется, это значит, что развить новую привычку нам так и не удалось. Это одна из самых старых уловок ума.

Планируйте реалистично

Прежде чем начать, следует подготовиться к трудным дням в следовании новой привычке. Нас вдруг настигают важные дела, о которых мы совсем забыли, наш график уплотняется до предела и возникает ситуация, требующая срочного вмешательства. Если наша программа реформы спланирована грамотно, в течение месяца мы столкнемся в худшем случае с двумя или тремя такими днями, если вообще. Помните, что, отложив реформу даже на несколько

дней, будет очень трудно вернуться к ней снова. Чтобы реформа стала успешной, необходимо следовать выбранной программе несмотря ни на что. Независимо ни от чего, следуйте своей выбранной программе действий каждый день без исключения!

Заклучите сделку

Как только вы наметили реалистичную программу действий, которой в силах следовать в течение тридцати дней по принципу «несмотря ни на что», вы также можете заключить сделку с г-ном или г-жой Умом. Скажите своему уму: «Друг мой, я твердо решил следовать этой программе в течение следующих тридцати дней, что бы ни случилось! Но через тридцать дней ты снова сможешь наслаждаться невнимательной, сонной джапой, сколько захочешь». Эта сделка состоится, потому что ум похож на ребенка. Дети, которых пытаются воспитать, хнычут и капризничают, даже если вы хотите сделать для них что-то хорошее — например, взять их на прогулку в парк. Но как только они оказываются в парке, их палкой домой не загонишь. Аналогично, ум будет брыкаться и вопить по поводу принятия новой привычки, но если вы заставите его вытерпеть в течение тридцати дней, тогда он будет также брыкаться и вопить, если вы попытаетесь вернуть его к старым привычкам.

Предупреждение о сне

Может показаться, что, задавшись целью повторять больше кругов в день, или даже больше кругов с утра, следует спать меньше. Но позвольте мне предостеречь вас от этого соблазна: многие достигали этим методом удивительных результатов, до тех пор, пока их жизни не начали

разваливаться из-за истощения. Я НАСТОЯТЕЛЬНО ПРЕДОСТЕРЕГАЮ ВАС ОТ РЕФОРМ ЗА СЧЕТ СНА (если, конечно, вы не спите по двенадцать часов в день, в коем случае сокращение сна будет хорошей идеей). Если программа вашей реформы вызывает усталость (и легкую степень сумасшествия), долго вы не продержите.

Где найти дополнительное время?

Итак, если нам нельзя экономить время для джапы на сне, то где же его тогда искать? Предлагаю начать с близнецов-воров времени: всепожирающего телевидения и его младшего, еще более ненасытного брата по имени интернет. Другие воры времени — пустопорожние разговоры по телефону (или другим средствам коммуникации), сплетни и пр. В течение недельного самоанализа вы определите, на какие изменения в своей жизни вы должны пойти, чтобы развить новые привычки в джапе. Попробуйте разоблачить своих собственных воров времени.

Вопрос замены

Работа над улучшением привычек в джапе может потребовать отказа от чего-то. Если вы пришли к такому выводу, необходимо исследовать то, с чем вам приходится расстаться, чтобы решить, вещь это или привычка, и понять, какую вашу потребность она удовлетворяла. Это непросто, ибо требует более пристального взгляда на аспекты нашей жизни, признаваться в которых мы, возможно, боимся даже самим себе. Однако если мы сможем вскрыть стоящую за вещью или привычкой потребность, то сможем найти способ ее удовлетворения, более соответствующий нашим духовным целям. Это и называют заменой:

обнаружение способа удовлетворить подлинные потребности позитивным способом.

Планируйте заранее

Вы должны быть в состоянии предугадать, какие препятствия могут встать перед вами в течение тридцати дней реформы. И потому, мысленно прокрутив этот месяц и обдумав возможные камни преткновения, вы, вероятно, сможете найти способ остаться верным своим целям, хоть вам и кажется, что каждое мгновение жизни на этот месяц уже расписано наперед.

Выберите попутчика

Если вы сочтете это возможным и практичным, можно договориться со своим знакомым, которому доверяете, о взаимной поддержке на пути. Как друзья или попутчики вы сможете помогать и поддерживать друг друга в ходе реформы. Например, вы можете встретиться после недели самоанализа (стадия первая), чтобы поделиться друг с другом наблюдениями. Вы также можете обсудить свои результаты и соответствие целей каждого из вас вашим личным возможностям и потребностям. В трудные дни вы можете вдохновлять друг друга. Чтобы увеличить вашу ответственность перед взятыми на себя обязательствами в реформе джапы, вы можете обозначить определенное время для таких встреч или телефонных звонков — например, в конце каждой недели.

Шаг 3: Сделать это вашей реальностью

После средненедельного уровня и подходящей программы реформы важно приложить усилия к тому, чтобы приучить свой ум к новым реалиям. Наша жизнь сумбурна и беспокойна. Могут появиться сомнения, и мы зададимся вопросом: «Ты все время бредишь какими-то новыми идеями. Что на этот раз — очередная реформа джапы?»

Поэтому, если не уделить достаточно времени на самоубеждение в необходимости реформы, мы не сможем оставаться верными принятому решению. Вот несколько способов, которые помогут вам укрепить решимость на этом пути.

Сформулируйте суть реформы

Запишите краткую формулировку своей запланированной реформы. Эта формулировка должна объяснить суть изменений, к которым вы стремитесь. Я рекомендую начать формулировать реформу со слов: «Моя цель — это...» Такой оборот речи придает нам сил, потому что подтверждает наше самостоятельно принятое решение, без принуждения со стороны. Сформулируйте ваше решение очень конкретно — это тоже усилит вашу решимость. Например: «Моя цель состоит в том, чтобы повторять джапу всегда с предельным вниманием. Я молюсь о помощи в этой моей попытке».

Превратите формулу в молитву

Затем возьмите свое утверждение и превратите его в молитву. Например: «Дорогой Гуру Махараджа, Шрила Прабхупада и Кришна, моя цель — это [впишите свою

формулировку цели реформы], и я прошу вас, пожалуйста, дайте мне сил, чтобы достичь этой цели».

Самая важная часть недели подготовки к реформе — возносить эту молитву по крайней мере два раза в день и помнить о ней настолько часто, насколько это возможно. Самый легкий способ сделать это — совместить ее с другой ежедневной деятельностью. Например, вы можете возносить эту молитву каждый раз перед едой, или выходя из дома на работу. Говорится, что последняя мысль перед сном и первая мысль при пробуждении с утра оказывают глубокое влияние на весь день. Если мы напишем эту молитву на листочке бумаги и поместим ее рядом с будильником или в том месте, где мы планируем ее возносить, помнить о ней будет гораздо легче.

Ниже приводятся еще несколько других сильных техник для получения импульса. Молитва является самой существенной, но другие методы также в состоянии помочь.

Позитивные заявления

Произнесение позитивных заявлений является способом укрепить ваш план в течение дня. Повторяя такие фразы как «Мне нравится повторять двенадцать кругов с утра до работы», мы в действительности программируем наш ум на запланированное изменение. Такие утверждения воспроизводят образ наших мыслей и убеждений, которые влияют на наше восприятие действительности. Если мы хотим добиться положительных перемен в своей жизни, то должны тщательно выбирать утверждения, которые используем. Так, некоторые из вас подсознательно используют утверждения, которые препятствуют переменам к

лучшему, например «Я никогда не изменюсь» или «Рано утром я ни на что не годен».

Чтобы утверждения были действенными, они всегда должны быть сформулированы в настоящем времени. Например, вместо «Я буду повторять по восемь кругов в день» следует говорить «Я повторяю восемь кругов в день». Они должны содержать только положительные эпитеты (к примеру, не «Я не ленив», а «Я активен и трудолюбив») и должны быть сформулированы так, как будто желанная цель уже стала действительностью (не «Я стараюсь повторять внимательно» или «Я пытаюсь быть целеустремленным», а «Я внимательно повторяю джапу» или «Я целеустремлен»).

Мысленная практика

Исследования доказали, что практика на мысленном уровне может быть столь же эффективна, как и на физическом. Это означает, что, размышляя над реформой, которую мы желаем осуществить, тщательно продумывая все детали их претворение в жизнь, мы можем программировать ум на принятие нового образа жизни. Попробуйте проделать следующее упражнение: сядьте в спокойной обстановке и мысленно пройдите по всем стадиям своего перехода на новый запланированный режим. Представьте себе, как вы выключаете будильник, принимаете душ и одеваетесь, затем с полной решимостью и сосредоточенностью садитесь повторять. Дополните эту медитацию как можно большим числом реальных жизненных деталей. Если ничто другое вам не помогает, подобная медитация сможет укрепить решимость измениться.

Однажды, когда я был прикован к постели после операции на ноге, я начал каждый день танцевать в уме, и это чудодейственно сказалось на скорости моего восстановления! Визуализация джапы будет сказываться еще быстрее на качестве вашей джапы.

Размышления над плюсами реформы

Чем прочнее наша связь с источником вдохновения на реформу, тем больше вероятность ее успеха. Найдите внутри себя искру побуждения. Глубоко задумайтесь на том, какой будет ваша жизнь через пять, десять, двадцать лет, если вы так и не сможете преодолеть свои нынешние препятствия. Затем представьте себе, какой замечательной будет жизнь, когда вы станете тем, кем хотите, развив в себе желаемые привычки.

Начните реформу в благоприятный день

Начав реформу в священный день или день, имеющий для вас особое значение, приходящая с ним особая энергия и милость наделят вас еще большей уверенностью в успехе.

НЕДЕЛЯ НАБЛЮДЕНИЯ (ШАГ 1)

Оценка результатов

Количественный

- _____ Среднее число кругов в день
- _____ Среднее число кругов без прерывания
- _____ Среднее число минут за круг
- _____ Среднее число кругов в устойчивой позе и в одном месте
- _____ Среднее число кругов до начала дня
- _____ Среднее время сна

Качественный

Насколько молитвенно было ваше повторение?

Как хорошо вы слышали мантру?

Насколько мотивированно вы повторяли?

Каковы были ваши главные источники вдохновения?

Над чем еще вы наблюдали / другие комментарии:

Два дополнительных вопроса к самому себе:

(1) Какое общее впечатление у вас осталось?

(2) В каких сферах вы нуждаетесь в улучшении?

ПЛАНЫ И МОЛИТВЫ (ШАГ 2)

Напишите свою молитву, максимально кратко.

Начните со слов «Моя цель...»¹

[illegible]

1 Позвольте еще раз напомнить, что от вас требуется только позитивная формулировка. Вы должны с радостью принять полную ответственность за свою реформу. Избегайте формулировок типа «Я попытаюсь...» или «Я приложу все усилия...» Используйте только позитивные, утвердительные слова. Используйте для вашего утверждения настоящее время. Верьте – вашу молитву услышат и на нее ответят.

Стадия третья: Реформа в действии

Ну вот, теперь мы готовы приступить к тридцати (или сорока) дням реформы. По окончании этого срока мы разовьем в себе новую привычку. Стадии первая и вторая (наблюдение и планирование) уже настроили нас на реформу и подготовили к ней. Теперь мы можем начать непосредственно работать над нашей джапой. Если вы улучшите джапу, то почувствуете огромные изменения во всех аспектах своей жизни. У вас также появится уверенность, внутреннее блаженство и духовное сияние. И самое важное — вы почувствуете, что ваше осознание Кришны будет стремительно расти. Тогда вы сможете задаться вопросом: «Почему я вдруг чувствую такую разницу? И откуда этот поток внутренней силы, удивительных событий и желающих мне блага людей внезапно вошел в мою жизнь?» Ответ будет прост: вы работали над укреплением отношений с Кришной, и потому на собственном опыте испытали фундаментальный закон духовной жизни, закон взаимности. Кришна говорит об этом законе в Гите (4.11): «Насколько человек предается Мне, настолько Я вознаграждаю его».

Следите за успехами

На последующих страницах находятся анкеты для самооценки каждого дня вашей реформы. Каждый день начинается с медитации на джапу. Внимательно прочитайте и проникнитесь духом этих бесценных вдохновляющих строк. Сосредоточьтесь на тех двух целях, которые вы выбрали на стадии второй (т.е. на количественной и на качественной целях). Конечно, вы вольны подойти к этой задаче по-творчески и внести в план реформы и другие

пункты, однако помните про ее изначальные цели. На изменение одной привычки требуется значительное время (30 — 40 дней), и потому, если вы станете переключаться с одной цели на другую слишком быстро, есть опасность, что достигнутые изменения окажутся недолговечными.

Комментируя свой прогресс по достижению количественных или качественных целей, может оказаться ценным проанализировать факторы в ваших усилиях с точки зрения их полезности или, напротив, бесполезности. Например, ранний подъем или повторение в хорошем обществе, возможно, оказались полезны, в то время как планирование своего рабочего дня во время джапы, возможно, отвлекло ваше внимание от повторения. Наблюдение за тем, что помогает и что препятствует в достижении цели реформы, дает вам в руки все необходимые рычаги для закрепления своей новой привычки.

Также обязательно постарайтесь ежедневно припадать к источникам духовного вдохновения, таким как молитва, размышления о гуру и Кришне, созерцание Божества Кришны и пр.

И напоследок: никогда не выпускайте из виду главный секрет хорошей джапы — повторяйте и слушайте Святые Имена с полным вниманием и в молитвенном настроении, ища подлинной связи с Богом.

Несколько слов о первой неделе практики

Первая неделя реформы является самой важной, вернее — решающей. Причиной этому «закон инерции». Покоящееся тело предпочитает оставаться в покое. Или, другими словами, «старая привычка — вторая натура». Так что при-

готовьтесь к определенной борьбе в течение своей первой недели. Если Вы будете готовы к ней, то борьба окажется гораздо легче. Если первая неделя пройдет успешно, у вас появится победный задор и сохранится сильный импульс на вторую неделю. Вы поверите в свою способность справиться с поставленной задачей. Поэтому ставки в течение первой недели особенно высоки. Решительно беритесь за дело, помня, что последующие три недели пройдут намного легче. И когда вы столкнетесь с трудностями, не забудьте воспользоваться некоторыми из приемов, которые вы изучили на стадии 2 — такими как позитивные заявления и молитва.

Помните, что ваши заявления должны состоять из позитивных слов, использовать настоящее время и представлять желанную цель уже достигнутой. При каждой мысли о своей новой привычке произнесите ее вслух. Да, я знаю, что это кажется диким, но разве не так же мы поступаем, когда возносим молитвы или поем бхаджаны? Ведь они есть ни что иное как провозглашение своих намерений вслух! Если же вам невозможно произнести свое заявление вслух, подумайте о нем как можно громче. И с той же частотой вызывайте к милости Кришны, чтобы тем самым открыться для обретения Его божественной силы, крипа-шакти.

Произнеся вслух духовные заявления или песни из таких книг, как «Шаранагати», мы поднимаем нашу решимость на духовный уровень, на котором отсутствует влияние невежества и страсти. Так мы в конечном счете сможем даже подняться на уровень ощущения непосредственного контакта с Богом. Может быть, вы не будете чувствовать большого энтузиазма вначале, но через какое-то время Кришна обязательно начнет проливать на вас нектар! Он

будет оставаться с вами, будет давать вам силы и помогать, маня к Себе и пленяя внимание Своей сладостью.

Кроме того, регулярно заглядывайте вглубь себя и продолжайте снабжать свой разум причинами, по которым вы хотите измениться. Ваш буддхи (разум) нуждается в слушании, чтобы оставаться твердым и убежденным. И самое главное, Всегда молитесь: «О Кришна, пожалуйста, благослови эту душу чистой преданностью Тебе».

Этот простой процесс очистит зеркало ума от пыли упрямства. Вы получите доступ к силе, которую не ожидали (в отношении крипа-шакти Кришны), и даже не подозревали, что она у вас есть (в отношении полного проявления своей собственной силы воли).

Пусть же Шри Шри Нитай Гауранга благословят тех, кто со всей серьезностью обратит к Ним свой взор!

*Когда же я буду считать себя ниже травы
и оказывать почтение другим?
Когда я воспитаю терпение в своем сердце
и избавлюсь от ложной гордости?
Ведь лишь тогда смогу я ощутить
сладость чистого океана Святого Имени.*

*(Из «Шаранагати» Шрилы Бхактивинода Тхакура,
«Кабе хабе боло»)*

ПРИМЕР: ДЕНЬ X

Медитация на джапу

Мантра должна быть сначала помещена в ум преданного и затем ум должен быть твердо расположен в сердце мантры. Таким образом ум будет с преданностью поглощен молитвой в состоянии равновесия. Это — признак истинной джапы. (Дхьяначандра Пагдхати, 1.64)

Количественная оценка

Цель реформы:

Я повторяю 16 кругов в день.

Сегодняшний результат:

Сегодня, я повторил 13 кругов.

Комментарий:

Ссора с моей женой этим утром была явно не на пользу

джапе. Повторять я начал поздно, и меня постоянно что-то

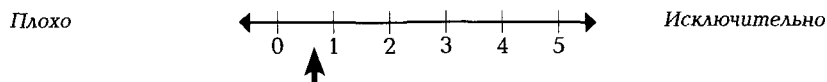
отвлекало.

Качественная оценка

Цель реформы:

Я слушаю каждую мантру, которую я повторяю с полным вниманием.

Сегодняшний результат:



Комментарий:

Размышление о ссоре с моей женой отвлекало меня. Но тогда я начал смотреть на напечатанную мантру при повторении и был в состоянии сосредоточиться намного лучше.

Источники вдохновения:

Я вспомнил, как мой старший духовный брат однажды сказал мне, что созерцание напечатанной мантры поможет мне сосредоточиться. Он сам использует этот метод иногда. Он никогда не сдается и всегда изо всех сил работает над своей джапой. Он очень вдохновляет меня в духовной жизни.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ РЕФОРМЫ. ДЕНЬ 1

Медитация на джапу

О мой Господь, только Твое Святое Имя способно даровать благословение всем живым существам, и потому у Тебя сотни и миллионы Имен, таких как Кришна и Говинда. В эти трансцендентные имена Ты вложил все Свои трансцендентные энергии, и не существует строгих правил повторения этих имен. О мой Господь, по доброте Своей Ты даровал нам возможность легко достигнуть тебя, повторяя Твои Святые Имена, однако я настолько неудачлив, что не чувствую к ним никакого влечения. (Шри Шикшаштака 2)

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

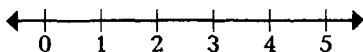
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

ДЕНЬ 2

Медитация на джапу

Воздев руки, я призываю всех: «Послушайте меня! Нанижите этот стих на нить святого имени и носите его на шее, чтобы никогда не забывать!» (Ч.Ч. Агу-лила 17.32)

Святые имена Господа следует повторять в смиренном состоянии ума, считая себя ниже соломы, валяющейся на улице. Нужно стать терпеливее дерева, полностью освободиться от чувства ложного престижа и всегда быть готовым оказать почтение другим. Только в таком состоянии ума можно повторять святое имя Господа постоянно. (Шри Шикшаштака 3, из Ч.Ч. Антья-лила 20.21)

Шри Чайтанья Махапрабху сказал: «Если человек будет повторять имя Господа в таком настроении, в нем несомненно пробудится дремлющая любовь к лотосным стопам Кришны». (Шри Шикшаштака 3, из Ч.Ч. Антья-лила 20.26)

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

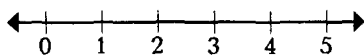
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

ДЕНЬ 3

Медитация на джапу

О сын Махараджи Нанды (Кришна), я – Твой вечный слуга, но так уж случилось, что я пал в океан рождения и смерти. Прошу Тебя, вызволи меня из этого океана смерти и сдел одной из пылинок у Твоих лотосных стоп. (Шри Шикшаштака 5, из Ч.Ч. Антья-лила 20.32)

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

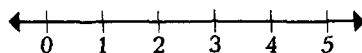
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

ДЕНЬ 4

Медитация на джапу

Шри Чайтанья Махапрабху воспеваает Харе Кришна маха-мантру, и пальцы Его лотосной руки перебирают бусины четок, закрепленных на поясе. У Него большие сияющие глаза, и Его прекрасные глинные руки воздеты к небесам. Когда же Шри Чайтанья Махапрабху вновь явится перед моим взором?» (Шри Чайтанья-аштака 5, Шрила Рупа Госвами)

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

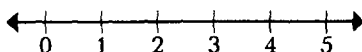
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

ДЕНЬ 5

Медитация на джапу

На самом деле, дорогой Нарада, Я живу не на Вайкунтхе и не в сердцах йогов, а там, где Мои чистые преданные поют Мое Святое Имя и слушают повествования о Моем образе, играх и качествах. (Пагма Пурана, в комментарии Ш.Б. 4.30.35)

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

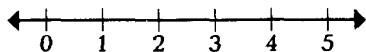
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

ДЕНЬ 6

Медитация на джапу

О Аргжуна, слушай внимательно! Когда живое существо повторяет Мое имя, с преданностью или безразличием, тогда его имя навсегда остается в Моем сердце. Я никогда не забуду такую душу. (Ади Пурана)

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

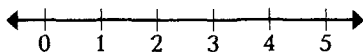
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

ДЕНЬ 7

Медитация на джапу

Каким божественным нектаром преисполнены эти два слога - «Криш-на»! Когда произносишь святое имя Кришны, оно словно танцует у тебя на устах, и тогда хочется иметь миллионы ртов; когда это имя достигает слуха, хочется иметь миллионы ушей, а когда святое имя танцует на лотосе твоего сердца, оно покоряет ум, и тогда все чувства замирают. (Шрила Рупа Госвами, Вивагдха-магхава 1.15)

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

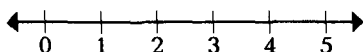
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ РЕФОРМЫ. ДЕНЬ 8

Медитация на джапу

Нет обета, равного повторению Святого Имени, нет знания выше него, никакая медитация не сравнится с ним и не дает такого высокого результата. Никакая епитимия не равна ему и ничто не является столь же мощным или сильным, как Святое Имя... Святое Имя появилось исключительно для блага живых существ как их Господь и повелитель, их высший объект поклонения, духовный гид и наставник. (Ади Пурана)

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

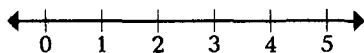
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

ДЕНЬ 9

Медитация на джапу

Кришна подобен солнцу, а майя, иллюзорная энергия Кришны — тьме. Тот, кто постоянно повторяет маха-мантру, выходит из-под влияния иллюзорной энергии майи. (Шрила Прабхупада, Ш.Б.4.11.2, комментарий)

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

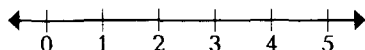
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

Медитация на джапу

Процесс состоит в повторении Харе Кришна. Как только человек начинает повторять Харе Кришна, он немедленно осознает Кришну. Слушание и повторение поливают семя преданного служения, и преданный развивает свое изначальное сознание. (Шрила Прабхупада, Учение Царицы Кунти, страницы 23–24)

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

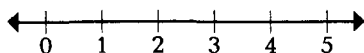
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

Медитация на джапу

Если преданный в момент смерти сможет по милости Господа произнести Его Святое Имя — Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Хааре — этого будет достаточно, чтобы он переправился через безбрежный океан материального мира и вступил в духовное царство. Такому преданному больше не придется рождаться и умирать в материальном мире. Просто повторяя Святое Имя Господа, можно пересечь океан смерти. (Шрила Прабхупада, Ш.Б. 4.10.30, комментарий)

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

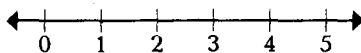
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

ДЕНЬ 12

Медитация на джапу

Вся слава, вся слава Святому Имени Бога, обители бессмертного трансцендентного счастья! Высшая Абсолютная Истина, которая обладает внутренней формой священных слогов, спустилась в форме Святого Имени. Таким образом Она проливает милость на Своих преданных, оказывая безграничное сострадание ко всем падшим душам. (Шрила Бхактивинода Тхакур, Гитавали)

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

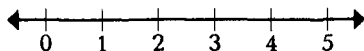
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

ДЕНЬ 13

Медитация на джапу

Все души в пределах этого мира испытывают большие страдания и горести. О Харинама, если кто-то вызывает к Тебе лишь однажды, чувствуя себя очень кротким и смиренным, нищим и не видящим никакого другого средства для облегчения страданий, тогда Ты легко разрушаешь все его печали. (Шрила Бхактивинода Тхакур, Гитавали)

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

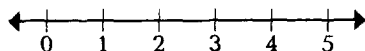
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

Медитация на джапу

*Сияющее солнце трансцендентного Святого Имени Бога
взошло в материальной вселенной, чтобы рассеять невеже-
ство. Отвергая все мирские ценности, святые души возвра-
щают привязанность к одному только Имени. О Святое Имя,
с того момента когда человек увидит Твой проблеск, появив-
шийся на горизонте его сердца, темнота этого материального
мира почти полностью рассеивается. (Бхактивинода Тхакур,
Гитавали)*

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

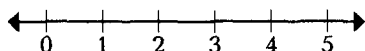
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ РЕФОРМЫ. ДЕНЬ 15

Медитация на джапу

Бхактивинода поднимает руки вверх и говорит: «Поднимите знамя Святого Имени и идите под барабанный бой. Таким образом вы несомненно получите даршан Господа Муралидхара, который держит флейту». (Шрила Бхактивинода, Гитавали)

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

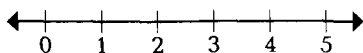
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

Медитация на джапу

Веды заявляют, что Святое Имя Бога и Сам Бог не отличны друг от друга, и все же Святое Имя более милостиво, чем Сам Бог. Если кто-то лично оскорбит Господа Кришну, но имеет подлинную веру в Святое Имя и вызывает к Нему всем сердцем и душой — «Рама! Кришна! Харе!» — тогда все его оскорбления будут далеко отброшены, и он будет плавать в океане божественного счастья и трансцендентных вкусов. (Шрила Бхактивинода Тхакур, Гитавали)

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

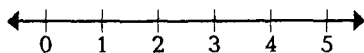
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

Медитация на джапу

О Святое Имя! О океан счастья! Я склоняюсь к Твоим лотосным стопам, поскольку я чувствую себя очень несчастным и обеспокоенным в глубине души... У лотосных стоп Шрилы Рупы Госвами я постоянно молю, чтобы в каждый момент я открывал сладость Святого Имени. (Шрила Бхактивинода Тхакур, Гитавали)

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

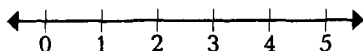
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

ДЕНЬ 18

Медитация на джапу

О Господь! Будь милостив и проявись на моем языке в Своем Святом Имени. Танцуй там постоянно, О Господь! Я склоняюсь к Твоим лotosным стопам и молю Тебя! (Шрила Харигас Тхакур, Харинама Чинтамани 11.53)

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

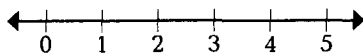
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

ДЕНЬ 19

Медитация на джапу

Ты можешь оставить меня в этом мире или забрать меня в Свою обитель, но что бы Ты ни сделал со мной, продолжай кормить меня божественным нектаром Своих Имен! (Шрила Харигас Тхакур, Харинама-Чинтамани 11.54)

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

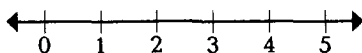
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

Медитация на джапу

Ты низошел в этот мир, чтобы распространять Святое Имя, поэтому считай меня одним из тех, кого Ты намеревался благословить. (Шрила Харидас Тхакур, Харинама-Чинтамани 11.55)

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

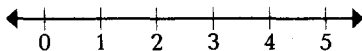
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

ДЕНЬ 21

Медитация на джапу

Я самый падший, а Ты посвящаешь себя спасению самых падших; это — наши вечные отношения, О Спаситель падших! На основании этой вечной связи между нами, О Господь, я прошу Тебя пролить на меня нектар Святого Имени. (Шрила Харидас Тхакур, Харинама-Чинтамани 11.56—57)

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

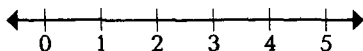
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

Медитация на джапу

О, почему же птица моего сердца не плачет при повторении Харе Кришна... О птица, во время смерти твое тело просто положат на носилки, и четверо мужчин поднимут их на плечи и отнесут в крематорий. Увы! Огонь ворвется в твой рот и проглотит твой язык. Тогда ты уже будешь беспомощна спасти себя – будет слишком поздно, ведь ты уже не сможешь говорить. О, почему же мое сердце не плачет при повторении Харе Кришна? (Шрила Бхактивинода Тхакура, Кено Харе Кришна Нама)

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

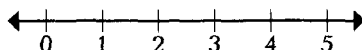
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

Медитация на джапу

Джапа-медитация. Вся вселенная, от возвышенного Брахмы до пучка травы, является продуктом иллюзорной энергии Всевышнего Господа. Единственная вещь, которая является действительностью, реальной действительностью, снова я повторяю, действительностью — Святое Имя. Святое Имя Шри Хари является всем. (Кевалаштакам)

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

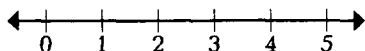
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

Медитация на джапу

*Нет уверенности, когда закончится последнее дыхание и резко остановит все материальные планы; поэтому является мудрым с самого детства всегда практиковать повторение Святого Имени Шри Хари, которое является всем.
(Кевалаштакам)*

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

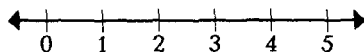
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

ДЕНЬ 25

Медитация на джапу

У стоп Твоих, мягких, как молодая трава, находят прибежище падающие пленники ада. Но я променял их на пекло самсары, где ум мой усох, превратившись в пустыню... Осталась у меня одна надежда: в Твоей обители Святое Имя повторять, творя молитву беспрестанно. Ничтожный Твой слуга, Бхактивинода, укрытия просит под сенью стоп Твоих. (Шрила Бхактивинода Тхакур, Шаранагати, Даинья, Песня 6, стих 1 и 4)

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

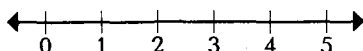
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

Медитация на джапу

В большом экстазе пой Имена Хари и поклоняйся трансцендентному царству Вриндавана, медитируя на божественные стопы духовного учителя и вайшнавов. (Нама Санкиртана Нароттама Даса Тхакура)

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

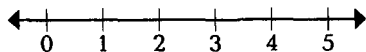
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

Медитация на джапу

О Прабхупада, будь милостив. Пожалуйста, прими меня как принадлежащего тебе. Я склоняюсь перед тобой в поисках твоего прибежища. Пожалуйста, дай мне место у твоих лотосных стоп. Твое имя — океан милосердия. Пожалуйста всегда проливай милость на твоего слугу. О господин, пробуди удачливые, спящие души. Мою лодку закрутило в водовороте. Пожалуйста, переведи ее другую сторону. Я — слуга преданных и лотосных стоп моего гуру. Пожалуйста, не забудь меня. Я совершенно одинок в этом мире. Я — нищий у твоей двери. Пожалуйста, прости мои ошибки. — (Прабхупада кепе караке Рагхунанганы Даса)

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

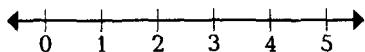
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

Медитация на джапу

О, Шри Кришна Чайтанья Махапрабху, пожалуйста, будь милостив ко мне, ведь во всех трех мирах нет никого более милостивого, чем Ты. О Господь Нитьянанда, Ты всегда преисполнен духовного блаженства, и потому я обращаюсь к Тебе, ведь я самый несчастный. Если Ты бросишь на меня Свой сострадательный взгляд, тогда и в мое сердце войдет радость. (Нароттам дас Тхакур, «Шри Кришна Чайтанья Прабху»)

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

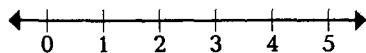
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

ОБЗОР ВАШЕЙ РЕФОРМЫ

Поздравляю! Я несказанно рад, что ваш путь реформы длиной в четыре недели, наконец, завершен. Прежде чем идти дальше, пожалуйста, уделите по крайней мере полчаса размышлениям о прошедших четырех неделях и осмыслите ваш опыт. Какую часть этого опыта вы бы хотели перенести в свою будущую джапу? Как изменилась ваша духовная жизнь?

Если вы хотите продолжать отслеживать продвижение к своим целям, я добавил еще одну пустую страницу самооценки в конце этой книги, с которой можно сделать копии. Разумеется, опираясь на знание и опыт, полученные за предыдущие четыре недели, вы можете скорректировать или полностью перераспределить свои цели, чтобы продолжить путь.

Если же ваша реформа пошла не по плану, пожалуйста, не поддавайтесь отчаянию. Некоторые изменения требуют долгого времени. Иногда достаточно время от времени просто понимать, в каком направлении нужно двигаться, и делать в эту сторону следующий крошечный шаг.

Наша духовная жизнь должна походить на путешествие, во время которого мы переезжаем с одного пункта назначения к другому. Как и в путешествии, мы можем ожидать радости и трудности. Но пока мы продолжаем двигаться, мы приближаемся к своей цели. Самая большая опасность заключается в застое. Как говорится, пока река течет — вода в ней остается свежей.

Я с большой радостью поделился с вами этой программой, которая уже помогла очень многим людям добиться удивительных свершений.

Я желаю вам всего наилучшего и достаточно духовных сил на ваше личное духовное путешествие!

Ваш Шачинангана Свами

ДЕНЬ _____

Количественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

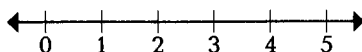
Комментарий:

Качественная оценка

Цель реформы:

Сегодняшний результат:

Плохо



Исключительно

Комментарий:

Источники вдохновения:

МЕСТО ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

МЕСТО ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

МЕСТО ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

МЕСТО ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

Шачинандана Свами
Преобразование джапы
Практическое пособие

Подписано в печать 19.04.2011.
Формат 60*84/16. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Тираж 3000 экз.
Заказ № 2096.

ООО «Уран»
194044, Санкт-Петербург, Выборгская наб., д.29 лит. А

«Философская Книга»
e-mail: info@philbook.org
www.philbook.org

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных материалов
в ОАО «Дом печати — ВЯТКА»
610033, г. Киров, ул. Московская, 122.
Факс: (8332) 53-53-80, 62-10-36
<http://www.gipp.kirov.ru>; e-mail: pto@gipp.kirov.ru

saranagati

PUBLISHING

www.saranagati.net