



ДЖАПА МЕДИТАЦИИ

ПОГРУЖЕНИЕ В СВЯТОЕ ИМЯ

составил и записал

ДХАНУРДХАРА СВАМИ

Дханурдхара Свами

Джапа-медитации

Погружение в святое имя



Москва

«Философская Книга»

2009

УДК 294.55
ББК 86.33
Д86

JAPA MEDITATIONS

Contemplations on entering the Holy Name

Written and compiled
by Dhanurdhara Swami

Дханурдхара Свами

Д86 Джапа-медитации: Погружение в святое имя / Дханурдхара
Свами; Пер. с англ.— М.: Философская Книга, 2009.— 192 с.

ISBN 978-5-902629-71-9

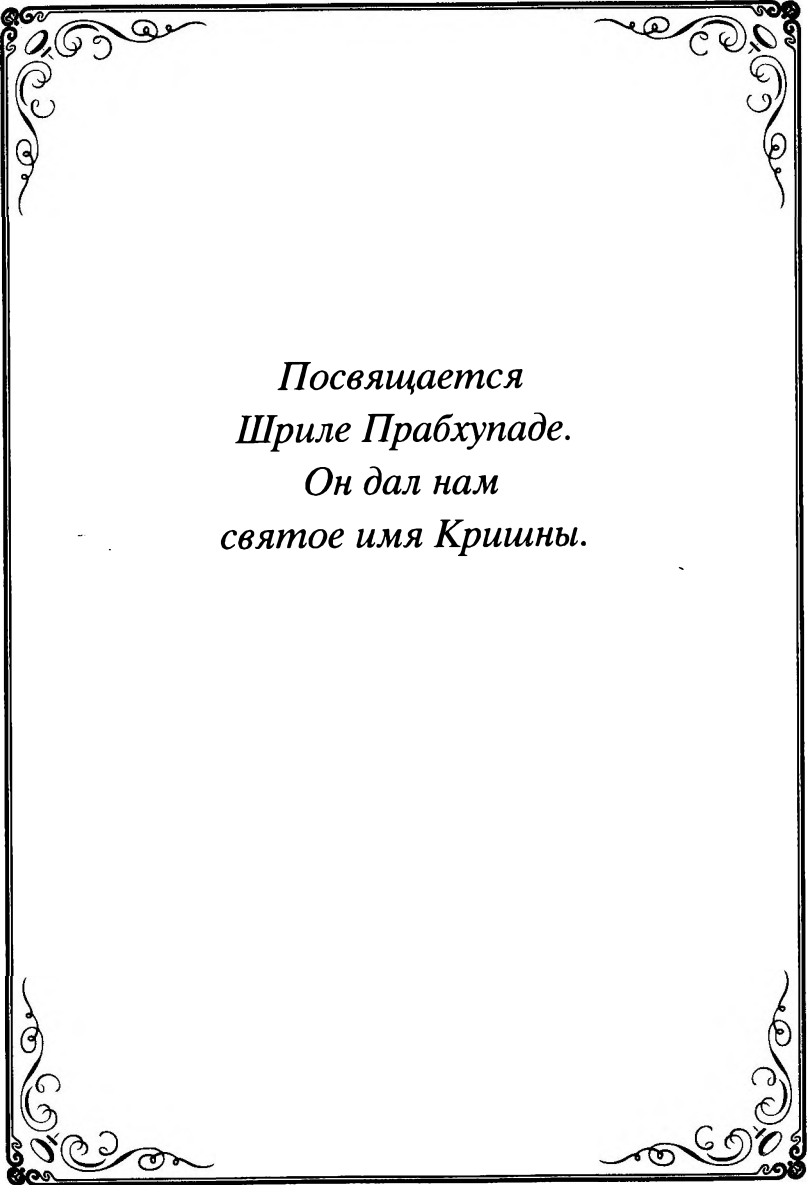
УДК 294.55
ББК 86.33

ISBN 978-5-902629-71-9



ISBN 978-0-970-3581-2-7 (англ.)
ISBN 978-5-902629-71-9 (рус.)

© Дханурдхара Свами, 2008



*Посвящается
Шриле Прабхупаде.
Он дал нам
святое имя Кришны.*

ВСТУПЛЕНИЕ

Мы пришли в сознание Кришны за живым опытом, опытом духовного блаженства, и этот опыт прежде всего зависит от нашей способности установить живые отношения со Святым Именем. Имя — не набор безжизненных звуков, а Сам Кришна. Как превратить чтение мантры в сокровенное служение Имени, *нама-бхаджан* — об этом книга Дханурдхары Свами «Джапа-медитации».

Для большинства из нас джапа — это труд, ритуал, который мы должны ежедневно исполнять, чтобы оставаться в обществе дорогих нам людей. Непokoйный, зараженный гунной страсти ум иногда превращает этот труд в тяжелую повинность.

В своей непосильной борьбе с собственным умом мы часто терпим поражение. Оставив всякую надежду победить его, мы опускаем руки и начинаем уповать на чудо, которое должно произойти в последний миг нашей жизни в этом теле. Иногда мы стараемся скомпенсировать свою неудачу установить отношения с Именем за счет избытка внешней деятельности в «служении», забывая, что любая наша деятельность становится служением не раньше, чем у нас появляются отношения с Кришной в форме Имени. Встречались мне также люди, которые вслед за лисой из знаменитой басни, так и не дотянувшись до Имени, объявляли Имя и отношения с Ним выдумкой и уходили искать вкус там, где его нет и быть не может — в мертвой материи.

Примеров неудач много — за ними далеко ходить не надо. Но в книге Дханурдхары Свами собраны столь нужные нам примеры успеха, живые примеры людей, которые делятся с нами своим личным опытом вхождения в нама-бхаджан. Их опыт столь ценен для нас не только потому, что может вселить веру в успех, и даже не потому, что, опираясь на него, мы можем как-то обогатить нашу садхану. В конце концов, путь к отношениям со Святым Именем у каждого свой. Опыт, любовно собранный в этой книге, на мой взгляд, так важен прежде всего потому, что может дать нам почувствовать вкус к самим попыткам установить эти отношения и превратить нашу джапу из тяжелого бремени в увлекательную игру.

Кришна — Личность, и игра — это Его вечная природа. Как любой ребенок, Он любит играть в прятки. Начиная повторять джапу, мы выходим на Его поиски, а Он прячется от нас. Иногда Он на мгновение выглядывает откуда-то, и нам кажется, что наконец мы нашли Его, но в тот же миг Он снова прячется от нас, проверяя нашу решимость и терпение. Дханурдхара Свами щедро делится с нами своим опытом увлекательной игры с Именем Кришны и настойчиво приглашает нас вслед за ним не оставлять своих попыток найти Кришну в звуке. И любой, кто прочитает эту книгу, не сможет удержаться и не последовать его примеру и примеру других вайшнавов, чей опыт собран здесь. А что еще нам нужно?

Бхакти Виғыяна Госвами

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Вам следует написать книгу!» — эта простая *«мантра»*, предложенная Ядунатхой дасом, постоянным подписчиком моего online дневника, глубоко запала мне в душу. Он ссылался на мои «Размышления о *джапе*», мое личное понимание того, как постичь святое имя, которые я часто упоминал в своих дневниках, написанных во время Картики (индийского лунного месяца).

Каждую Картику, начиная с 1974 года, за исключением двух лет, я постоянно провожу во Вриндаване, на святой земле Господа Кришны. Как и многие *вайшнавы*, я даю обет существенно улучшать свою ежедневную духовную практику за счет увеличения времени повторения святых имен во время Картики. Однако с 2000 года я не только приезжаю на Картику во Вриндаван, но также обхожу с *парикрамой* холм Говардхан — самую святую землю в пределах большого Вриндавана. Именно на одной из таких парикрам я решил записывать свои осознания того, как глубже погрузиться в *джапу*. В одной из недавно сделанных записей я поделился основным принципом таких реализаций:

«Что такое *джапа*? Это признание препятствий, которые отделяют нас от достижения следующего уровня медитации и необходимого настроения смирения, чтобы помочь нам преодолеть эти преграды» (1 ноября 2006).

В моей предыдущей книге *«Приветствия из Вриндавана»* некоторые из тех осознаний были опубликованы, но последняя запись была сделана в 2003 году. С тех пор я провел вот уже четыре Картики на Говардхане, где ежегодно записываю от 15 до 25 своих осознаний постижения святого имени.

Вторая часть книги *«Джапа-медитации»* составлена из этих личных осмыслений, включая те, что уже упомянуты в *«Приветствиях из Вриндавана»*. Сначала я описал самые последние медитации, написанные после *«Приветствия из Вриндавана»*, так первые записи были сделаны на Картику 2007 года и далее проходят через годы.

Хотя мои самые вдохновенные джапа-осознания приходили во время Картики, хорошая джапа не ограничена определенным временем года. Отдельный раздел, ближе к концу книги, *«С 2000 по 2007 год»* — составляют мои медитации из разных периодов в течение этого времени. В конце второй части книги я добавил некоторые *«Заключительные размышления»*, в основу которых вошли мои оживленные дискуссии, возникшие в результате осознания: между смирением и индивидуальностью в повторении святого имени.

Я надеюсь, эти медитации послужат читателю стимулом для того, чтобы идти дальше, открыть, так сказать, погруженность в святыню. Я обсуждал это в недавней медитации:

«Я хочу войти в святое имя — где эта дверь? Это — моя сильная привязанность к Шри Кришне. Во время повторения джапы я ищу свой вкус — исключительное проявление Господа, которое вызовет преданность и откроет мое сердце. Сначала я молюсь Шри Гурӯ

и вайшнавам и едва касаюсь лотосных стоп Шри Рупы Госвами. Я думаю о его самадхи в Радха-Дамодаре, о его бхаджана-кутире в лесу кадамба; я пою его бхаджан «Шри Рупа Манджари Пада» и медитирую на особую милость, которую он получил от Шри Чайтаньи Махапрабху. Сегодня я это почувствовал. Дверь открывается. Я — у входа в святыню» (13 октября 2006).

Это Счастье — находиться в святых местах, особенно во Вриндаване, поскольку там ощущается единение глубоко духовных (занимающихся духовными практиками) людей, которые подолгу живут там или часто посещают те места. Благодаря этому единению я сосредоточен на собственной медитации.

Когда мне сказали: «Тебе надо собрать все вместе в одну книгу», — это очень воодушевило меня, на меня снизошло озарение: если кого-то вдохновляют мои осознания, то насколько больше они получили бы от тех людей, которые вдохновляют меня. Тогда я решил просить вайшнавов дать согласие на интервью о том, что помогает им в воспевании святых имен. Я сомневался в своем успехе; настоящие *садхаки* — те, кто живет во Вриндаване, очень заняты в *намабхаджане* и других духовных практиках. Однако ни один из них не отказал в моей просьбе!

Для своих интервью я сначала посетил Вриндаван, где живут мои друзья Шамаприя деви даси и ее супруг Дхрува Махараджа дас. Шамаприя деви даси анализирует, каким образом наставления Шрилы Прабхупады могут дать основу для постижения святого имени и могут вдохновить человека пойти дальше. Основываясь на 35-летней преданной верности практике *джаны*, Дхрува Махараджа дас предлагает план по постепенному увеличению привязанности человека к святому имени.

Сачинандана Свами рассказывает о том, как подчинить ум, используя «Хари-бхакти-виласу» Санатаны Госвами, а затем предлагает свои личные осознания *нама-бхаджана*: что повторение святого имени — это священное путешествие.

Аиндра дас рассказывает о спонтанной природе *нама-бхаджана* как о самом сладком из всех пастушков, который очень хочет резвиться у нас на устах в ответ на наши искренние чувства по отношению к Нему. Партха-саратхи дас Госвами дает исчерпывающие рекомендации по повышению количества и качества повторения *мантры* путем осмысления *нама-таттвы* и медитации на *Гаура-лилу*.

Когда я посетил *аишрам* Маханидхи Свами на Шри Радха-кунде для намеченного интервью, он скромно протянул мне написанное от руки короткое объяснение сути его *джапы* — повторения *мантры* в настроении, дающем радость Радха-Кришне. Это объяснение было включено в книгу в качестве его подарка.

Я думал, что было бы также полезно внести некоторые молодые и новые голоса в воспевании. Нитьянанда дас, который учится и преподает в школе санскрита на Говардхане, делится своими трудностями на пути к святому имени и взаимностью, которую он испытывает от Шри Шри Гаура-Нитай, когда повторяет святое имя в состоянии благодарности.

Бхуриджана дас, старейший последователь Шрилы Прабхупады, написал короткий очерк о *джапе*, озаглавленный «По пути совершенствования моей *джапы*». Ссылаясь на «*Бхагаватам*», Бхактивиноду Тхакура и Шрилу Прабхупаду, он анализирует повторение *мантры* в состоянии беспомощности и плача как ключа к совершенствованию *джапы*.

Во время чтения этих интервью меня особенно поразило то, как каждый серьезно практикующий выбрал главный, особый аспект своих практик, чтобы другие могли извлечь как можно больше пользы для себя. Ниранджана Свами говорит в основном о том, как развитие смирения и благодарности повышает внимательность в повторении мантры и ведет к проникновению *джапы* в нашу жизнь.

Я специально попросил Вайшешика даса поделиться своими размышлениями по поводу зависимости качества собственной *джапы* от понимания того, что мы получили великую милость — сознание Кришны. Анализируя эту связь на основе собственного опыта, Вайшешика дас напоминает нам о том, как важно служение Шри Чайтанье для развития *джапы*.

Шримати даси предлагает несколько ключевых способов для преодоления машинального повторения мантры, потому что самое важное в представлении продвинутых преданных — это *нама-кirtана*. Шримати даси также обращает внимание на вдохновение, которого можно достичь в *джапе*, если стремиться увидеть *наму* как «человека с глубокими эмоциями».

Кешава Бхарати дас Госвами описывает повторение мантры в уединенной обстановке с использованием простой техники фокусирования на вибрациях святого имени, идущих из сердца.

По возвращении в Америку в этом году я обнаружил возрождение интереса к *джапе*, особенно в Бхактиведанташраме на Манхэттене. Хотя изначальной целью моей книги было сфокусироваться на *садхаках* на Говардхане, я понял, насколько было важно взять интервью и у этих монахов. Радха Валлабха дас, старший *брахмачари*, написал

небольшой буклет «Руководство по реформе джапы» для того, чтобы вдохновить преданных на реформу *джапы*. Я попросил его дать резюме этого буклета. Он любезно позволил напечатать основную часть его руководства в Приложении к этой книге.

Ягья Пуруша дас, президент Бхактиведанта-ашрама, несмотря на множество обязанностей, один день в неделю выделяет специально для *нама-бхаджана*. Он описывает влияние своих обетов как на собственную духовную жизнь, так и на тех, кому он проповедует.

Все интервью были любезно записаны Судеви даси, которая учится и преподает в колледже Бхактиведанты в Радхадеше. Она также ведет записи лекций своего духовного учителя Радханатхи Свами — «На пути к святому имени». Судеви даси предоставила одну из записей для включения в книгу. Махарадж там обсуждает, как искреннее желание очиститься и смиренно служить — являются не только разницей между пустым ритуалом и истинной преданностью, а также ключом к очищению самого повторения *мантры*.

Эти интервью опубликованы в порядке их получения и составляют первую часть «Джапа-медитаций». Хотя они были запоздалой идеей первоначального замысла книги, для меня они являются основной темой *джапа-медитаций*. Поэтому они внесены в первую часть книги и следуют прямо перед моими *джапа-медитациями*, включенными во вторую часть данной книги.

После того как книга была завершена, я неожиданно обнаружил два очень важных материала для реформы *джапы*, настолько значительные, что я не смог ими пренебречь. Махатма дас дал мне разрешение напечатать статью, которую он уже опубликовал. Статья о своих реализациях в качестве основного организатора ретритов «Бхагавата-

лайф-джапа». Хари Киртана дас поделился со мной своими записями медитаций, часть из которых он сделал на ретритах. Поскольку эти два более поздних добавления не являются интервью или прямыми ответами на мой вопрос о повторении мантры, я включил их в приложениях.

Несколько преданных, которые поделились своими реализациями о *джапе*, с благодарностью говорят о важности воспевания. Эта книга выходит только по милости *вайшнавов*. У меня есть вкус к *нама-киртану* только благодаря постоянному общению с ними.

Хочу поблагодарить также преданных, которые помогали мне в опубликовании этой книги.

Я очень благодарен Шастре дасу, который взял на себя все расходы по изданию книги «*Джапа-медитации*» так же, как и в случае с книгой «Приветствия из Вриндавана». Мой новый редактор Кадамба мала даси внесла свой вклад в улучшение текста книги «*Джапа-медитации*». Теперь я могу быть спокоен, поскольку необходимая помощь вселяет в меня веру в окончательно доработанную версию текста. Это — третья книга после «Волны Преданности» и «Приветствия из Вриндавана», оформленная Джал Кели дасом из агентства «Блюфьюз дизайн». Его работа над моими первыми двумя книгами — выше всяких похвал. Я не сомневаюсь, что в и этом случае будет подобный результат. Часто возникают многочисленные затруднения в процессе издания книги и на этапе ее распространения, однако я сохраняю оптимизм и очень благодарен за большое содействие Рати Кришны даса.

Понятно, что я никогда не смогу в полной мере выразить свою благодарность Шриле Прабхупаде. Он не только дал мне святое имя и практику *джапы*, но и постоянно поддерживает и усиливает мою практику своей милостью.

— ЧАСТЬ I —

Шаманрия деви гаси

Интервью расположены в том порядке, в котором они были проведены. Для начала я посетил Шаманрию деви гаси и ее супруга Дхруву Махараджа, которые живут во Вриндаване и иногда приезжают в Пури. Оба они — ученики Шрилы Прабхупады уже более 35 лет, и все больше и больше времени уделяют практике воспевания святого имени и изучению науки о Кришне в святых местах.

Моим основным импульсом к более глубокой духовной жизни были личные наставления Шрилы Прабхупады. Он велел мне повторять 16 кругов *мантры*, поклоняться Господу Чайтанье у себя дома, ежедневно читать книги Шрилы Прабхупады и всегда находиться в сознании Кришны — вот четыре аспекта той деятельности, которой он рекомендовал мне заниматься. Однако после 35 лет практики стоит глубже изучить эти наставления, потому что ошибкой было бы считать, что преданный, получивший эти наставления столько лет назад, остался на том же уровне. Напротив, он погружается в обучение, и это вдохновляет меня медитировать на наставления Шрилы Прабхупады, на их все более и более глубокое понимание. Поэтому я увеличила количество кругов, на что также повлиял и мой супруг, который очень предан повторению *мантры* Харе Кришна.

Следующее, на что я обращаю внимание во время повторения *мантры*, — это возможность личного общения с Кришной. Повторение *мантры* требует отдачи времени и энергии Кришне. Преданные знают, что каждому в этой жизни отведено определенное количество времени и определенное количество дыханий, и насколько мы отдаем себя отношениям с Кришной, — такими и будут эти отношения с Ним. Будем надеяться, что когда-нибудь это станет 24-часовой практикой.

Повторение *джапы* для преданного — это сокровенное время, проведенное наедине с Кришной. Если кто-то повторяет *мантру* 16 кругов, он лишь отчасти погружается во взаимоотношения. А если он повышает количество кругов до 32, 48 или даже до 64, он получает больше реализаций в своих взаимоотношениях с Кришной, поскольку проводит больше времени с Кришной, который неотделим от Своего имени. Это — сокровенные, но, в то же время, простые истины. Чем больше времени уделено, тем лучше развиваются такие взаимоотношения. Эта взаимосвязь — квинтэссенция всей жизни преданного.

Безусловно, это лишь начало — до тех пор, пока преданный не станет чистым *вайшнавом*. Но как только человек начинает уделять все больше времени Кришне, у него складываются более тесные взаимоотношения с Ним. Едва ли можно оставить без внимания кого-то, с кем ты проводишь 10 часов в день. Когда вайшнав понимает, что Кришна — неотделим от Своего имени, тогда его медитация становится более глубокой. Посредством святого имени преданный находится в контакте с Кришной, испытывает чувства по отношению к Нему и говорит с Ним. Кришна все знает о своем преданном, и поэтому, когда кто-то становится более зависимым и признает себя несостоятельным

в повторении *мантры*, Он не только начинает Себя проявлять в святом имени, но также и Свое отношение к этому преданному. Тогда *вайшнава* уже может почувствовать покровительство святого имени и предается Ему.

Множество поразительных вещей происходит, когда полностью находишься под покровительством святого имени — уже не остается времени для *праджалпы*. Преданный не хочет игнорировать других, но в то же время он будет следовать обету, поскольку знает, что, погружаясь в святое имя и получая реализации, он получит нечто большее, о чем можно будет поведать позже. Я встречала людей, с которыми ранее делилась своими реализациями о воспевании, они все еще помнят то, что я говорила, и сейчас благодарят меня за это. Когда кто-то серьезно произносит *мантру*, он способен лаконично выражать свои реализации. Люди очень ценят это.

Другая вещь, которая помогает мне сконцентрироваться на *джапе*, — это повторение *мантры* со Шрилой Прабхупадой. Это очень важно для меня. Мой супруг говорит, что когда кто-то слышит, что преданный повторяет *мантру* Харе Кришна, то он может войти в пространство *мантры* и следовать за ней. Воздействие мантры имеет очень большую силу и глубину. Повторение *мантры* со Шрилой Прабхупадой имеет очень глубокий смысл и приводит в восторг.

Еще очень полезно зафиксировать образ Господа в памяти. Я практикую это всю свою жизнь в сознании Кришны. У меня всегда под рукой две большие фотографии Радха-Кришны и фотография Шрилы Прабхупады. Я погружаюсь в образ Господа и повторяю *мантру*. Когда изображения передо мной, у меня создаются особые отношения со святым именем. Образ Кришны неотделим от Его имени, и

поэтому святое имя — перед глазами и образ Кришны — на языке. Они помогают проникнуть глубже и провести больше времени со святым именем.

Во Вриндаване я не всегда могу повторять *джапу* перед Божествами, потому что в моей маленькой комнатке слишком тесно, и тогда я приобрела великолепные фото Радха-Шьямасундары и Кришна-Баларамы, Божеств из храма во Вриндаване, которые неотъемлемы от святого имени, и я повторяю *мантру*, глядя на Них.

Одним из важных факторов, который помогает мне быть частью святого имени во время повторения *мантры* — это медитация на то, что я прочла в книгах. Прабхупада дал мне наставление каждый день читать книги, поэтому я ежедневно читаю «*Бхагаватам*», «*Чайтанья-чаритамриту*» — это моя повседневная практика. Мы снова и снова перечитываем «*Бхагаватам*» и «*Чайтанья-чаритамриту*» вместе с мужем.

Недавно я закончила читать первую Песнь, ту часть, где описано, как шел Шукадева Госвами, а женщины с детьми из низшего сословия бежали за ним. Шукадева Госвами попал в духовное собрание великих мудрецов, на котором присутствовали самые благородные люди вселенной. Он вошел туда полностью обнаженный, грязь стекала с него, но все мудрецы, присутствовавшие там, встали, когда увидели его. Махараджа Парикшит предложил ему *вьясасану*, потому что и он, и все присутствовавшие там мудрецы поняли, что Шукадева Госвами — тот, кого они ждали, чтобы услышать от него духовное знание.

Когда я читаю этот отрывок, то понимаю, что уже этого фрагмента достаточно, даже не читая весь «*Бхагаватам*», для того чтобы почувствовать счастье и погрузиться в повторение *мантры*.

Это напоминает мне Прабхупаду: он входит, садится, — преданные готовы его слушать, и в результате начинается повторение *маха-мантры* Харе Кришна. Это очень глубокое осознание. Вы можете читать «*Бхагаватам*» или другие книги, которые вдохновляют вас. Мои самые любимые стихи из *шастр* — те, в которых прославляют святое имя.

Есть великолепный отрывок в конце «*Према-вайварты*» о победе святого имени. Я хочу процитировать одну *шлоку*, которую следовало бы заучить, но у меня ужасная память.

Господь Кришна сказал Арджуне:

«О Арджуна, слушай внимательно. Даже когда обычные люди, далекие от преданности Мне, произносят Мое имя — Я уже никогда не смогу забыть этого — это останется в Моем сердце навсегда. Нет строгих предписаний, как произносить *мантру*. Для повторения святого имени не нужно иметь специальных знаний или какой-то особенной медитации.

Никакое покаяние не может сравниться с повторением святого имени, — ничто не имеет такого эффекта и могущества, как святое имя. Повторение *мантры* — это самая благочестивая деятельность и величайшее спасение. Даже Веды не в состоянии полностью описать всю значимость повторения святого имени. Повторение *мантры* — это высший путь к свободе, миру и бессмертию. Это — вершина преданности, ощущение постоянного счастья, исходящего из сердца, и любви, это — самая лучшая форма поклонения Верховному Господу. Святое имя появляется исключительно для того, чтобы живые существа ощутили его как Господа и учителя, объект их величайшего поклонения, а также духовного проводника и наставника».

Когда вы читаете тексты, описывающие святое имя, это способствует более глубокому погружению в святое имя.

Приведу еще одну замечательную цитату из книги Бхактивиноды Тхакура «*Бхаджана-рахасья*», которая включает множество великолепных восхвалений святого имени. Читая их, кто-то может подумать: «Зачем делать что-то еще?» Например, цитата из «*Намаштаки*» Бхактивиноды Тхакура:

«О святое имя, О Господь Кешава, Ты уничтожаешь страдания Своих преданных за оскорбления по отношению к святому имени. Твоя трансцендентная форма полна красоты и блаженства, Ты — олицетворение высочайшего счастья для жителей Гокулы. Поэтому Ты — абсолютно духовная личность, изшедшая из того же духовного источника, что и планета Вайкунтха. Я приношу Тебе свои смиренные поклоны».

Ачарьи прославляют святое имя, миллионами примеров показывая, что Кришна неотличен от Своего имени, и только внимательный анализ слов *ачарьев* помогает понять суть святого имени.

Проповедуя святое имя вот уже 35 лет, я только сейчас понимаю, что для меня настало время углубиться в воспевание. Другими словами, настало время не только говорить об этом, но и действовать.

Прахупада однажды пошутил: «Вы читаете мои книги или только продаете их?»

Кто-то из учеников ответил: «Я лишь продаю книги».

Но Шрила Прахупада не одобрил этого.

Произнося *мантру*, человек вступает во взаимоотношения с Кришной и с Прахупадой, следуя их самым важным заветам, — это великое дело.

Мне надо уединиться для чтения *мантры*, чтобы иметь возможность углубиться в этот процесс. Последователь Шрилы Прабхупады должен стать источником света — озаренным силой святого имени, чтобы давать другим милость Прабхупады. Преданные должны повторять *мантру*. Благодаря повторению мантры у преданных появляется такая сила в словах, что они могут произнести одну-две мысли, но настолько осознанно, что всем сразу станет понятен смысл сказанного. Когда становишься старше, нет времени на разговоры, да просто даже не хватает энергии, чтобы быть многословным, — поэтому так важно подобрать мудрые слова. Теперь я всегда говорю: «Я люблю тебя, повторяй *мантру*! Мне надо закончить чтение своих кругов».

Преданные должны иметь чувство долга, решимость, почтение и, наконец, вкус — все это вместе взятое и есть энтузиазм. Только тогда можно окунуться в святое имя.

Дхрува Махараджа гас

Когда я присоединился к Движению Харе Кришна в 1974 году, ежедневная программа в храмах ИСККОН состояла из следующих пунктов: *мангала-арати*; повторения мантры после него; *гуру-пуджи*; приветствия Божеств; лекций по «*Шримад-Бхагаватам*»; *прасада*; ежедневной деятельности; занятий по изучению «*Бхагавад-гиты*» вечером; затем *сандхья-арати*; чтения книг о Кришне перед сном и отдыха.

К 1981 году вечерняя часть упомянутой программы изжила себя — ее почти перестали посещать. В свободное время по вечерам я повторял дополнительные 16 кругов *мантры*. Сейчас, на двадцать пятом году повторения *джапы* я повторяю *мантру* не менее 32 кругов в день.

Ачарьи дают пример незрелого и спелого плодов манго. Оба плода — манго, но одно манго — маленькое, зеленое и кислое, а другое — больше, золотистого цвета, мягкое, и сладкое. Как в примере с манго — плод получает питание и защиту от дерева, пока растет на нем, так и человек получает духовное питание и защиту от святого имени, которое неотделимо от имени Кришны, если просто ежедневно произносить *мантру* сосредоточенно.

Основываясь на моем более чем 30-летнем опыте преданного служения, я могу сказать — нет ни одного другого служения или *садханы*, которые можно было бы сравнить с регулярным повторением кругов. Вот мои рекомендации всем, кто хочет испытать сладость святого имени.

Начинающим *бхактам* я бы порекомендовал повторять 16 кругов в течение как минимум пяти лет. В этом случае преданный приобретет привычку к воспеванию, невзирая на любые трудности, и тогда повторение *мантры* станет его повседневной практикой.

После пяти лет практики повторения преданный будет фактически готов к тому, чтобы перейти на следующий уровень. Ему надо будет проанализировать ситуацию, в которой он находится, и увеличить число кругов в соответствии со своими возможностями. Если он сможет увеличить повторение *мантры* на 4 круга — это очень хорошо, если на 8 кругов — еще лучше, но если он сможет увеличить количество кругов *джаны* на 16 кругов не сломав «горб верблюда», — тогда это, безусловно, самый лучший вариант.

Мой опыт показывает, что после 20 лет практики я начал повторять большее количество кругов в особенных случаях, например, таких как *Джанмаштами* и *Гаура-пурнима*. Постепенно, по мере того как манго созревает, просто вися на дереве, так и мое ощущение сладости увеличивается: мои страсти убывают (отчасти), и я вдруг добавляю еще 16 кругов днем (таким образом, я повторяю 48 кругов ежедневно).

Текст 7 из «*Упадешамриты*», Шрилы Рупы Госвами «Нектар Наставлений», суммирует процесс:

*сйат кришна-нама-чаритади-ситанй авидйа-
питтопатта-расанасйа на рочика ну
киттв адарад анудинам кхалу саива джушта
свадви крамад бхавати тад-гада-мула-хантри*

«Святое имя, качества, игры и деяния Кришны трансцендентны и сладки, словно леденцы. Хотя язык больного желтухой *авидьи* (невежества) не способен ощущать вкус сладкого, самое удивительное в том, что если каждый день внимательно повторять эти сладостные имена, к языку вернется естественная способность наслаждаться сладким, и со временем болезнь будет вырвана с корнем».

Заключительное предупреждение: не стоит перенапрягаться. Как молодые юноши и девушки зачастую думают, что они влюблены, а на самом деле они только внушили себе эту страсть, так можно ошибочно почувствовать, что вы можете увеличить свое повторение. Несколько лет назад я был очевидцем подобных сентиментальных опытов, но большинство из них оказались весьма непродолжительными.

Можно быть, как манго, на дереве святого имени всю жизнь и повторять по крайней мере 16 кругов каждый день; или, как манго, которое питается от дерева, просто оставаясь связанным с ним, и теряет источник питания в момент падения с ветки. Мы получаем милость Кришны через повторение Его святого имени, но если мы прекратим практику, то наша духовная пища иссякнет и произойдет подмена — на Его иллюзорную энергию.

Сачинангана Свами

Сачинандана Свами ежегодно уделяет время для личных интенсивных джапа-ретритов в различных святых и уединенных местах Индии и Европы. Он также ежегодно приезжает на Говардхан для организации и проведения ретритов для других. Он был настолько добр, что нашел время навестить меня, чтобы поделиться своими глубокими мыслями о проникновении святого имени.

Я люблю думать о повторении мантры как об упражнении, которое развивает мои отношения с Божественной четой: Шри Шри Радхой и Кришной. Поэтому суть воспевания в том, чтобы думать о личности или об отношениях с той личностью, имя которой ты произносишь. Однако, на начальном этапе повторения мантры, когда садхака берет в руки джапа-малу, он готовится к тому, чтобы противостоять своему самому жестокому врагу: беспокойному уму.

Победить ум может только прекраснейший Манохар, Господь Кришна, который способен покорить его. Но как садхака приобретет Кришну в форме Его святого имени, если его ум всегда блуждает от образа Кришны к материальному миру? Только чистый ум способен сосредоточиться на лотосных стопах Радхи и Кришны. Беспокойный ум будет перескакивать от Радхи и Кришны к притягательным и непривлекательным вещам материального мира.

Если преданный хочет контролировать свой ум, то он должен быть как пилот самолета, который заметил, что его самолет отклонился от курса из-за влияния сильного ветра. Фиксируя направление в уме, пилот сможет вернуться

к прежнему курсу. Чтобы помочь очистить ум и устремить его на правильный курс, Шрила Санатана Госвами в своем произведении «Хари-Бхакти-Виласа» дает шесть эффективных правил для совершенствования джапы.

Манах самскаранам шаучам. В моей книге «Гаятри» есть список качеств, которые необходимо развивать, чтобы достичь совершенства в джапе. Первое правило — это *манах самскаранам*, способность контролировать ум: Господь Кришна упоминал об этой практике в «Бхагавад-гите» (6.26): «Куда бы ни устремлялся ум, изменчивый и беспокойный по природе, йог всегда должен возвращать его под власть своего истинного «Я».

Этот первый шаг в практике означает, что когда ум уходит от погружения в святое имя, нужно быть правдивым и смиренным, чтобы вернуть его назад: «Дорогой ум! Господин! Вернись! Вернись!»

Как это сделать? Самый простой путь — это смотреть на графическое изображение *маха-мантры* во время ее повторения. Это стандартная йогическая медитация Гауракишоры даса бабаджи, надиктованная в письме к ученику, в котором он советует ему произносить имя и одновременно смотреть на слоги *маха-мантры*. Такой тип визуальной медитации является йогической практикой, это — мистический процесс. Сложно объяснить его с точки зрения западной психологии, но это невероятно эффективный метод для фиксации ума. После некоторого времени простого повторения и чтения *мантры* одновременно ум поддается и успокоится.

Следующий метод — это *шаучам*, внешнее и внутреннее очищение. Чистота ума очень важна для преданного. Следует отметить, что когда преданный читает *мантру*, все

воспоминания усиливаются — начинает всплывать в уме все, на что он посмотрел, все, что он читал, и все тайные взгляды, брошенные на противоположный пол, приобретают какой-то мистический оттенок. Все это похоже на несрежиссированное, любительское домашнее кино в уме. Итак, легко повторять *мантру*, когда зеркало ума не покрыто пылью и грязью, — поэтому так важно постоянно заботиться о чистоте ума.

Третье качество — это *мауна*, молчание. *Праджалпа* загрязняет ум. Следует избегать *праджалпы* в нашем Движении сознания Кришны, поскольку эффект от этого приносит только беспокойства. Санатана Госвами говорит, что из всех оскорблений наихудшее — критика *вайшнавов*. Следует научиться быть молчаливым, когда дело касается материальных тем, но словоохотливым — когда обсуждаются духовные темы. Надо говорить о Кришне, и, если кто-то хочет насладиться драмой или скандалом, то он может вспомнить о Господе Нитьянанде, например, как Он ударил Своего дорогого преданного в грудь. Когда мы говорим о духовных вещах, ум очищается.

Следующее качество — *мантрартха-чинтана*: размышление о значении *мантры*. Не рекомендуется проговаривать *мантру* бездумно, потому что праздный ум вернется к мыслям о *майе*. Поэтому необходимо медитировать с особым настроением: «О Радха, о Кришна! Пожалуйста, займите меня в служении вам». Начальное служение может относиться к миссии проповеди. Более продвинутое служение называется *бхава-сева*, где в настроении любви приближаешься к Радхе и Кришне в соответствии с правилами, описанными в «*Прартхане*» Нароттамы даса Тхакуры, путеводителе для *вайшнавов*. Один из старших преданных сказал мне по секрету: «Когда я повторяю *мантру*, я украшаю тело

Господа цветами — мне нравится выполнять это служение во время воспевания». Смысл этого процесса в том, чтобы созерцать смысл *мантры*. Преданный должен самостоятельно познакомиться со значением *мантры*.

Например, у нас есть объяснение *маха-мантры* Гопалы Гуру Госвами: первое слово «*Харе*», по его словам, означает: «Хари завладевает моим умом и избавляет меня от рабства материального мира.

«Кришна» означает: «О Кришна, привлеки мой ум».

Следующее «*Харе*» означает: «О Хари, погрузи мой ум в блаженство Твоего имени, образа и игр».

Четвертое имя, «*Кришна*» означает: «О Кришна, позволь мне находиться в обществе Твоих преданных — это очистит мой ум и даст знание о преданном служении Тебе».

Следующее слово «*Кришна*» означает: «О Кришна, даруй мне твердую веру в Твое имя, образ, качества и игры».

Последующее — «*Кришна*»: «О Кришна, даруй мне вкус к Твоему имени, образу, качествам и играм».

Потом, «*Харе*»: «О Хари, благослови меня, чтобы я смог служить Тебе достойно».

Затем снова — «*Харе*»: «О Хари, Радха, дай мне то служение, которое Ты считаешь, я способен исполнять для Тебя».

Авягратва или терпение — это еще одно качество, которое необходимо развивать. Не форсируйте практику. Это так не соответствует настроению *бхакти* — стремиться поскорее завершить свои круги. Приходилось ли вам когда-нибудь чувствовать, что ваш собеседник хочет поскорее уйти от вас? Тогда вы и сами захотели бы уйти: «Если наша встреча несколько не важна для вас, тогда я сам завершу ее — нет смысла продолжать. У меня больше нет

интереса к ней». Не торопитесь во время повторения *мантры*, поскольку Кришна может сбежать от вашей практики *джаны*, когда Он увидит, что вы просто хотите «завершить ее». Он может сказать: «Я уйду до того, как ты окончательно оставишь Меня». И тогда вы останетесь наедине со своими скучными кругами.

Последнее качество — это *анирведа*, непреклонность, то есть упорство. «А» означает «нет», а «*нирведа*» означает «равнодушие», «безразличие», или даже «депрессию». Другими словами, если повторение *мантры* не приносит мгновенных результатов, то вы не должны терять надежды.

Все эти шесть качеств направлены на то, чтобы утвердить человека в том, что повторение *мантры* — это жизненная миссия. Воспевание начинается не тогда, когда преданный садится повторять *джану*. Но когда преданный хочет повторять святое имя должным образом, то он должен подготовить себя к такой жизни, развивая необходимые для этого качества.

Мне бы сейчас хотелось открыть нечто очень личное: для меня воспевание означает священный путь с целью более глубокого открытия имени Кришны, которое неотделимо от Самого Господа Кришна. Представьте: вы входите в старинный особняк, и там есть самое тайное и укромное место, в котором вас ждет владелец дома, ваш самый близкий друг. Однако, до того как войти в эту комнату, вы должны прежде пройти через множество других помещений. Вы знаете, что излюбленная комната вашего друга — самое сокровенное и охраняемое место с отдельным входом.

Для меня воспевание Харе Кришна — это приглашение к великому открытию. Прежде чем войти в эту потайную

комнату, где я напрямую соприкоснусь с *Нами*, или Божественной Четой, я должен пройти через три зала. Охрана первого зала определит, достоин ли я продвижения дальше — это зал *шраддхи*, или зал доверия, где имя неотделимо от Него Самого. Падма-Пурана, как приведено в «Шри Чайтанья-чаритамрите», описывает, что есть святое имя, которое неотличимо от самого Кришны: *нама чинтамани кришнас чайтанья раса виграха пурнах шуддхо нитья мукто бхинатван нама-наминох*.

Итак, чтобы пройти через первый зал, у меня должна быть *шраддха* — это предварительное доверие: я сажусь повторять святое имя и действительно соединяюсь с Радхой и Кришной. Таков первый зал, через который мне предстоит пройти.

Затем идет второй зал. В этом зале я должен с любовью думать о значении святого имени. Что я собираюсь делать? С чем я собираюсь обратиться? К кому я собираюсь обратиться? «Харе Кришна! Пожалуйста, позволь мне служить тебе. Пожалуйста, прими меня, пожалуйста, прими меня, пожалуйста, прими меня!» И нет лучше молитвы, нет лучшей просьбы.

Третий зал — зал учения Махапрабху, зал повторения *мантры* с чувством глубокой разлуки. Те, кто удовлетворен своей жизнью в материальном мире, кто не хочет ничего менять, будут здесь лишь обманщиками: их *мантра* будет лишь красивыми словами, идущими не от сердца. Только те, чьи сердца становятся мягче, чувствуя разлуку: «Мне нужен Ты — мой Бог. Мне нужен Ты! Только ты необходим мне! О мой Говинда, Ты нужен мне!», — только в таком состоянии души — остром чувстве разлуки, можно соединиться с Господом.

Быть в божественном состоянии разлуки означает, что, хотя внешне, Кришна может отсутствовать, видя наше страстное желание, Кришна будет находиться в нашем чистом сердце. Поэтому следует повторять *мантру*, плача, как ребенок, как это было отражено в пятой *шлоке* «Шикшаштаки»:

«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 сделай одной из пылинок у Твоих лотосных стоп».

Когда мы пройдем через все эти залы: сначала — *ирад-дха*, затем — понимание значения *мантры*, потом — страстное желание, и если Господь милосердно расположен к нам, то Он может впустить нас в потайную комнату. Если Он думает, что нам следует подождать, до того, как Он откроет дверь, мы подождем. Мы будем сидеть перед дверью. Иногда мы будем чувствовать некоторое сострадание, исходящее от нашего учителя, может быть, несколько лучей света, может быть, прекрасный запах благовоний, и мы будем знать: «Да, наш Господь там, наш учитель там. Он существует. Поэтому я удовлетворен тем, что нахожусь перед дверью и повторяю *мантру*. Я буду воспевать негромко — так, чтобы не беспокоить Его, но Он будет слышать меня, и когда решит, что пришло время открыть дверь, Он откроет ее». Харе Кришна.

Аиндра дас

Аиндра дас не нуждается в представлении как слуга святых имен. Он посвятил свою жизнь Нама-санкиртане в Шри Шри Кришна-Баларам Мандире во Вриндаване. Мне удалось поговорить с ним в его комнате, во Вриндаване.

Любовь — это улица с двухсторонним движением. Важно помнить, что любовь никогда не возникает по принуждению. Любовь — это всегда обоюдное влечение. Говорят, рыбак рыбака видит издалека, или можно сказать: влюбленные — одного поля ягоды. Итак, это не просто факт нашего приближение к святому имени, а, скорее, это что-то такое, когда Радха и Кришна, вдохновленные, решили прийти к нам, побыть с нами.

Мы можем пытаться повторять *мантру*, и в целом наши старания проявятся как *намабхаса*. Но, что касается *киртана* или *шудха-нама-бхаджана*, Кришна приходит навестить нас, поскольку Он покорен нашими искренними чувствами по отношению к Нему, влечением наших сердец к Нему и нашим стремлением привлечь Его внимание. Он приходит побыть с нами. Он овладевает нашими сердцами, танцует на наших языках. Мой опыт подсказывает, что повторение *мантры* — это не просто желание произносить какие-то слоги. Такое повторение и *мантрой*-то назвать нельзя. *Мантра*, хоть выглядит как набор слов, но в действительности — это танец Кришны. По Его собственной милости Он божественно нисходит с *Голока-дхамы* и танцует на наших языках.

Святое имя — божественный, самый пленительный из всех очаровательных пастушков, замечательный пастушок,

прекрасный и всецело покоряющий сердце. По милости Харе, Радхи, наши сердца очарованы сладостью этого маленького пастушка Кришны, мы восхищены Им, и Он, зная это, разумеется, не оставит нас одних. Вновь и вновь резвится Он на наших языках, овладевая нашим сознанием, танцуя на наших языках. *Нама* снова и снова появляется у нас на устах, словно по мановению Его волшебной флейты. Поэтому нам сложно забыть *наму*, ведь *нама* опять и опять появляется в наших сердцах и танцует на наших языках.

Что касается методов повторения *мантры*, мне нечего вам предложить: я не сумею объяснить — ни как сфокусировать ум, ни как повысить внимание к святому имени, — знаю только, что Кришна пленил наши сердца, они тянутся к Нему. Естественно, что Он отвечает взаимностью, приходя вновь и вновь и резвясь у нас на языке. Разными путями, в разных формах Он приходит: в образе *нама-санкиртаны*, в облике нашей *никунджа-севы* и нашего *нама-бхаджана*.

Партха-саратхи дас Госвами

Партха-саратхи дас Госвами живет на Говардхане в маленьком ашраме, специально основанном им для личной медитации, три месяца в году. В его бхаджан-кутире — идеальная среда для бхаджана. Я частенько пользуюсь возможностью побывать в ашраме, когда его нет на Говардхане, чтобы повторять там джапу.

Тот, кто хочет посвятить себя святому имени, прежде всего должен понять значимость святого имени. Шрила Рупа Госвами объясняет, что первое и самое главное из всех 64 *анг бхакти* — это повторение святых имен Господа. «Брихад-Нарадия Пурана» подчеркивает это: *харер нама харер нама харер нама эва кевалам калу насти эва насти эва гатир аньятаха* — «В этот век Кали нет другого пути, нет другого пути, нет другого пути для самореализации, кроме как воспевание святого имени, воспевание святого имени, воспевание святого имени Господа Хари.

Бхактивинода Тхакур также объяснил в «Джайва-Дхарме», что все составляющие преданного служения содержатся в воспевании Харе Кришна. Поэтому для продвижения в сознании Кришны необходимо, прежде всего, попытаться совершенствовать процесс повторения святого имени как с точки зрения количества, так и с точки зрения качества.

Шестнадцать кругов *маха-мантры* — это минимум, который следует соблюдать ежедневно, но еще надо стремиться увеличить количество кругов. Бхактивинода Тхакура даже написал в «Чайтанья-Шикшамрите», что определение *мадхьяма-бхакты* заключается в том, что он повторяет мантру

больше и больше, постепенно увеличивая количество кругов до трех *лакхов* в день на четках. Без четок следует повторять *нирантара*, что значит постоянное воспевание, непрерывно, без остановок. Поэтому его формулировка *мадхьяма-бхакты*, даже не *уттама-бхакты* — это три *лакха* в день! Преданным не стоит терять силы духа, когда они слышат эти наставления, но также не надо удовлетворяться только 16 кругами — ведь это всего лишь необходимый минимум. Основная идея состоит в том, что *вайшнавы* всегда стремятся увеличить количество повторения *мантры*.

Даже в начале своей деятельности Прабхупада просил преданных повторять больше кругов. Я думаю, все знают эту историю. Насколько я помню, это было летом 1967 года в Сан-Франциско, когда Прабхупада попросил своего старшего ученика, Мукунду, читать 64 круга. Когда Мукунда Махарадж ответил, что он, возможно, не сможет сделать этого, то Прабхупада уступил: «Повторяйте 32 круга». И, в итоге Прабхупада сказал, что его ученики должны повторять, по крайней мере, 16 кругов.

Итак, наставление Шрилы Прабхупады для своих подлинных последователей — всегда увеличивать количество кругов. Поэтому стоит пытаться увеличивать повторение *мантры* настолько, насколько это возможно — до одного *лакха*, что значит 58 кругов или больше, но также не пренебрегать и другими обязанностями, такими как руководство или проповедь.

Одновременно с увеличением количества кругов необходимо повышать качество повторения *мантры*, например, с помощью медитации на *Гаура-лилу*. Естественное совершенство в *джапе* достигается тогда, когда медитация начинается с *Гаура-лилы* и доходит до *лилы* Радхи и

Кришны. Это доказано Шрилой Прабходанандой Сарасвати в стихе: *йата йата гаура падаравинде* — если начинаешь с Гаура-лилы и погружаешься в нее глубже, то доходишь до лилы Радхи и Кришны.

Шрила Прабхупада написал в «Чайтанья-чаритамрите» в *Ади-лиле*, что тому, кто не достаточно продвинут в духовном плане, не следует поклоняться Божествам Радхи и Кришны. Он даже сказал, что тот, кто не в достаточной степени продвинут духовно, не может повторять мантру Харе Кришна. Но в следующих параграфах Прабхупада объясняет, что поскольку имена Гауранга и Кришна — это одно и то же имя, они неотличны друг от друга, то мы можем приблизиться к имени Господа Чайтаньи, что в нашем положении сделать легче. В заключение он сказал, что в век Кали мы настолько падшие, что нам следует поклоняться Нитай-Гауранге.

Воспевая, надо стараться думать о *Гаура-лиле*: представлять себе Божества Нитай-Гауранги на алтаре, или думать о Панча-таттве в Маяпуре, или же медитировать на Господа Чайтанью, танцующего на Ратха-ятре или в Гамбхире, где он в течение 18 лет предавался настроению Радхарани. Кто-то может думать о Господе Чайтанье — как Он танцует ранним утром во время своих прогулок вдоль берега реки Ганги или поет киртан в Шривасангане, или как животные в лесу Джарикандхи повторяли за Ним святое имя — все эти медитации откладываются в памяти.

Преданный должен молиться, чтобы во время воспевания у него в мыслях присутствовала *Гаура-лила*, особенно Господь Чайтанья и Господь Нитьянанда. Затем постепенно и тактично преданный может попытаться думать об играх Радхи и Кришны, но это состояние нельзя вызвать

искусственно — все должно призойти естественно. Поэтому, когда повторяешь святое имя Господа, надо молиться, чтобы произвольно думать о каких-либо играх.

Очень полезно на начальной стадии воспевания думать о святых местах, как, например, посещение Вриндавана, *парикрама* вокруг Говардхана со Шри Гуру, Дина Бандху Прабху или с каким-либо другим продвинутым вайшнавом, или о танцах перед Божествами Панча-таттвы в Маяпуре.

Это поможет сконцентрироваться на святом имени, что очень важно для сосредоточенного повторения.

Крайне важно понять *нама-таттву* в воспевании. Когда Шри Чайтанья Махапрабху посетил Вриндаван, Он каждое утро приходил на берег реки Ямуны, садился под деревом Имлиталы (тамариндовое дерево) и повторял святое имя, наслаждаясь легким ветерком. Шрила Кришнада-са Кавираджа Госвами в «Чайтанья-чаритамрите» описывает один из дней, когда Шри Чайтанья, пришел не просто повторять мантру, но проповедовать о самых важных вещах. Святое имя является самым важным, и Господь давал людям наставления, или *шикшу*, о том, как повторять святое имя.

Бхактивинода Тхакур в «Джайва-Дхарме» также подтверждает, что самое важное знание, которое есть у человека, — это знание о святом имени или то, что стимулирует человека к повторению святого имени. Преданный должен читать соответствующие священные писания, относящиеся к святому имени, такие как «Харинама-чинтамани», написанная Шрилой Бхактивинодой Тхакуром. Части 23, 24 и 25 «Джайва-Дхармы», в которых рассматриваются понятия *нама-апарадха*, *намабхаса* и *шуддха-нама*. Но их надо не просто читать, но изучать и даже знать наизусть, чтобы

можно было обратиться к ним во время повторения *мантры*. В этом случае путем напряженной работы по улучшению качества и количества повторения святого имени, *джапа* постепенно станет более концентрированной и чистой.

Гаура премананде хари харибол!

Маханидхи Свами

У Маханидхи Свами — великолепный ашрам рядом с самым святым местом — Радха-Кундой, моя резиденция на Говардхане находится в часе ходьбы от нее. Маханидхи Свами провел во Вриндаване годы, посвящая себя нама-бхаджану и делаясь с другими своими мыслями в книгах, которые он написал на эту тему. Я посетил его ашрам для намеченного интервью, он встретил меня и вручил свое письмо, которое, как он полагал, отражало его настроение проникновения в бхаджан.

Мы повторяем *маха-мантру* для удовлетворения Радхи и Кришны. Мы пытаемся почувствовать Их благоприятствующее присутствие до того, как начинаем читать *джану*. От всего сердца мы молимся, чтобы Радха-Кришна были счастливы и удовлетворены нашим повторением Их божественных святых имен. На протяжении слушания и воспевания *мантры* мы медитируем на молитву из «*Панча-Прадины*»:

«О Господь, о Шримати Радхарани, я — Ваш, как и мои действия, ум и слова. О Шримати Радхика, возлюбленная Кришны, я принадлежу Тебе. Пожалуйста, будь благосклонна ко мне и позволь служить тебе, несмотря на мое падшее положение оскорбителя».

Нитьянанда дас

Нитьянанда дас, ученик школы санскрита Бхакти-веданта Бук Трост на Говардхане. Всякий раз, когда я бываю на Говардхане для проведения джапаритрита, Нитьянанда гостит у меня, помогает мне и усиленно занимается духовной практикой. Я думаю, что мнение молодого и современного человека, поделившегося своими мыслями о познании святого имени, внесло бы любопытное дополнение в эту книгу.

Я нахожусь в начале пути совершенствования *намы* и поэтому смущаюсь, когда меня просят поделиться своим осознанием на эту тему. Я повторяю святое имя уже на протяжении многих лет, но по-прежнему не могу сказать, что моя *джапа* улучшилась — это просто имитация. Мое повторение все еще далеко от настоящего, но недавно трое старших преданных, с которыми я близко общаюсь, помогли мне взглянуть на отблеск настоящего святого имени.

Основное осознание, которое я получил от повторения *мантры* — это необходимость подготовить сердце для повторения *мантры* таким образом, чтобы оно стало смиренным и благодарным, тогда и ум сможет воспринимать святое имя. Поэтому, приняв душ, я начинаю свое утро со смиренных поклонов, предложенных всем *ачарьям*, начиная со своих учителей: *дикиша-гуру* и *шикиша-гуру*. Затем я молюсь всем духовным учителям и *ачарьям* Гаудия-вайшнава-сампрадаи в такой последовательности: сначала Шриле Прабхупаде, затем Шриле Бхактисидханте, Шриле Гауракишоре и Шриле Бхактивиноде, шестерым Госвами, затем Ишваре Пури и Мадхавендре Пури и, наконец, Шри Шри Гаура-Нитай.

Затем я молюсь всем нашим основным *дхамам*: Навад-випе, Джаганнатха Пури, и Враджа-*дхаме*. В заключении Вринде деви, Говардхану, Ганге деви, Ямуне и особенно Чакалешваре Махадеве. Я сейчас остановился на Говархдане, поэтому главным образом молюсь Чакалешваре, чтобы защитить свое сознание от соблазнов. Эта практика занимает у меня примерно 15 минут — чтобы предложить поклоны всем, кого я перечислил. Когда заканчиваю молитвы, то сердце мое лучше подготовлено для принятия святого имени.

Постоянно падая на пол для *дандават-пранамы*, получаешь мощное воздействие на сердце и, конечно же, на чувства: «Я — слуга, всего лишь ничтожный слуга». Затем: «Я — ничтожный слуга, но у меня такие великие учителя!» В конечном итоге приходит чувство полной защиты. Иногда ответное действие и опыт настолько ощутимы, что можно даже почувствовать присутствие тех святых, которым кланяешься, как если бы вы действительно находились перед ними.

Многие *ачарьи* восхваляют эту практику. В одной песне Нароттам дас Тхакура пишет, что у любого, кто искренне выражает свое почтение великим святым, трудности на пути к безупречной молитве будут устранены, а все духовные желания — исполнятся. Поэтому я всегда молюсь о том, чтобы я мог сохранить эту практику, ставшую моим богатством.

Есть история о величии *дандават-пранамы*. Шрила Бхактисидхант Сарасвати Тхакур собирался однажды выехать из Маяпура на машине. Это было в сезон дождей, поэтому на дороге грязи было по колено. Ученик-*грихастха*, стоявший на обочине дороги, увидел, как его духовный

учитель едет мимо, и упал в *дандавате* прямо в грязь, полностью испачкав свою одежду. Бхактисидхант остановил машину, вышел и спросил его, почему он это сделал. На что ученик, смиренно сложив руки, ответил: «Этот поклон — единственное мое богатство».

Меня это поразило: «Этот поклон — единственное мое богатство», и я задумался: «Как мало у меня ценностей. Я тоже хочу такое богатство — чтобы предлагать поклоны этим душам».

Особым вдохновением обладают молитвы тем *вайшнавам*, которые наиболее важны в вашей жизни на данный момент. Сейчас я изучаю грамматику Дживы Госвами и чувствую особую благодарность по отношению к нему. Чтобы выразить свои чувства, каждое утро я повторяю молитву, написанную им вначале его комментариев к книге по грамматике:

«Желая блага и сочувствуя людям, живущим столь короткий век, Джива Госвами дал нам «Хари-Намамритувьякарану», вспахав великий океан грамматики санскрита. Пусть же он станет моим покровителем».

Один близкий друг поделился со мной своим осознанием, которое позволило мне пойти дальше в совершенствовании *намы*. Зачастую люди адресуют Господу и Его преданным слугам молитву ради очищения, но человек иногда настолько одержим своей молитвой, что забывает даже поблагодарить своих покровителей за все, что они уже сделали для него. Мой друг однажды предложил мне просто вместо того, чтобы просить что-то для себя, выразить свою благодарность. Почему бы и нет? Меня поразило то, что он сказал мне. Я начал по-особенному молиться

Шри Шри Гаура-Нитай, благодарить Их за милость. Этот простой совет очень многое изменил в моих молитвах. Это, возможно, ведет к моему более глубокому погружению в *наму*.

Однажды, завершая утренние поклоны и молитвы, во время повторения *мантры*, я в уме начал молиться Махапрабху, как порекомендовал мне друг. Я ничего не просил для себя, просто благодарил Его за милость, которую Он дал мне, позволив повторять святые имена Господа. Такая медитация и поклонение Махапрабху подействовали на меня. Это было будто впервые, когда святые имена, сходящие с моих уст, действительно достигали ушей Господа. И тогда у меня родилась молитва об очищении моего бытия, смирении и предании себя Господу:

«Дорогой Гауранга, я — полностью Твой. Я — Твоя собственность. Всецело — Твой. Я — никто. Я хочу быть только Твоим!»

Я стал думать о том, почему я чувствую себя так близко к Богу, я ощущаю настолько тесную связь, что начинаю убеждаться, что Он наконец-то слышит мои молитвы? Когда кто-то начинает осознавать, что он принадлежит Господу, то уже не чувствует дистанции между собой и своим вечным учителем. Одна из любимых *вайшнавских* молитв была написана Лочаной дасом Тхакуром и называется «*Аватара-сара*». Эта песня вспомнилась мне сейчас, она усилила мои чувства:

«Почему я не поклонялся Тебе, о Гаура-аватара, являющийся сутью всех *аватар*? Я стою, погрузившись в воду, но, несмотря на это, моя жажда не исчезает. Вместо

этого я все больше и больше погружаюсь в свою материальную деятельность».

«Я не поклонялся Тебе, о Гауранга», — думал я, — «Я не поклонялся Тебе многие, многие жизни». Это чувство было настолько сильным, что породило во мне угрызения совести, как у ребенка, раскаивающегося в своих плохих поступках перед родителями.

Хотя я чувствовал вину перед Господом, но в то же время я чувствовал и сладость Его любви и сострадания, а также и то, что Гауранга Махапрабху снова готов принять меня, не потому что Он обязан или вынужден, а из-за своего великодушия и любви. Это помогло мне понять всю ничтожность моего положения и поставить меня перед фактом, что часто я вел себя неправильно по отношению к другим из-за *аханкары* (эгоизма) и зависти. Я понял, насколько я падший и что у меня нет права критиковать других и манипулировать людьми.

Такого рода опыт во время повторения *мантры* сравним с ярким, драгоценным бриллиантом, запечатлевшимся в памяти. Почему? Потому что когда я понимаю свое истинное положение, легко стать смиренным. Я надеюсь, что однажды по милости Господа и *вайшнавов* я смогу регулярно повторять святое имя с тем чувством, которое было у меня в тот день. Сейчас я стараюсь делать все, что от меня зависит в служении *вайшнавам*, вместо того чтобы критиковать их. Я стремлюсь их удовлетворить, поскольку они заслуживают поклонения, и тем самым хочу получить их милость.

Это самая важная вещь, которая помогает мне постичь святое имя: чувство смирения и раскаяния, что приходит от покорности *вайшнавам*.

По милости *вайшнавов* можно почувствовать необходимость смирения — только в этом случае ум может сосредоточиться на святом имени.

Бхуриджана гас

Бхуриджана Прабху живет во Вриндаване более 20 лет. Он организывает семинары, обучающие шастрам и углубленной практике духовной жизни. Когда я попросил его об интервью, он любезно написал короткое эссе для моей книги, названное «О совершенствовании моей джапы».

«О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ МОЕЙ ДЖАПЫ»

Когда члены собрания Кауравов попытались опозорить Драупади, она в отчаянии стала звать Кришну. Кришна немедленно появился, сделав ее сари бесконечным, и спас ее.

Что заставило Кришну мгновенно откликнуться на зов Драупади? Почему Он не отвечает подобной взаимностью, когда я повторяю мантру?

Конечно, Драупади более преданна, чем я. К сожалению, этот ответ не содержит совета о совершенствовании моей джапы, но к счастью есть комментарий Шрилы Прабхупады на молитвы царицы Кунти. Кунти деви советует:

*джанмаишварйа-шрута-шрибхир эдхамана-мадах нуман
наивархатй абхидхатум ваи твам акинчана-гочарам*

«О мой Господь, достичь Тебя легко лишь тому, у кого нет ничего материального. Тот же, кто стоит на пути [материального] прогресса, пытаясь улучшить свою жизнь знатным происхождением, огромным богатством, хорошим образованием и телесной красотой, не может искренне обратиться к Тебе» («Шримад-Бхагаватам», 1.8.26).

КОММЕНТАРИЙ ШРИЛЫ ПРАБХУПАДЫ

Преуспевать в материальном отношении — значит родиться в аристократической семье, владеть большим богатством, иметь хорошее образование и привлекательную внешность. Материалисты помешаны на этих мирских богатствах, и это называется прогрессом материальной цивилизации. Но когда человек завладевает этими мирскими богатствами, его опьяняет обладание временной собственностью и охватывает ложная гордость. В итоге такие самодовольные материалисты не могут обратиться к Господу с неподдельной искренностью, произнося: «О Говинда, о Кришна!» В шастрах говорится, что если грешник произнесет святое имя Господа хотя бы один раз, он избавится от такого количества грехов, какое он даже не в состоянии совершить. Такова сила святого имени Господа. В этих словах нет ни малейшего преувеличения. Святое имя Господа действительно обладает таким могуществом. Но важно еще и качество произнесения. Оно зависит от того, что мы чувствуем, произнося святое имя. Беспомощный человек может с большим чувством приносить святое имя Господа, но материально преуспевающий человек не способен произносить святое имя с той же искренностью. Самодовольный материалист может случайно произнести святое имя Господа, но не способен делать это с должным чувством.

Шрила Прабхупада ясно выразил принцип, который явился причиной того, что повторение *мантры* Драупади дало такой существенный результат: ее молитва к Кришне была лишена гордыни, искренняя и наполненная чувством всецелой зависимости. Драупади получила покровительство Кришны благодаря Его святому имени, когда оказалась в беспомощной ситуации.

Шрила Бхактивинода Тхакур в своей «Гитавали» описывает подобные чувства в молитве, которую он рекомендовал воспевать каждый день на рассвете:

*дживана анитйа джанаха сар, тахе нана-видха випада-бхар,
намаширайа кори джатане туми, тхакаха апана кадже*

«Вы должны понять эту важную истину: жизнь не вечна и полна страданий. Так пусть же святое имя будет для вас единственным прибежищем, навеки посвятите себя служению ему».

*дживера калйана-садхана-кам, джагате аси э мадхура нам
авидйа-тимира-тапана-рупе, хрд-гагане бирадже*

«На благо всех живых существ сладкозвучное имя “Кришна” низошло в эту материальную вселенную. Подобно солнцу сияет оно на небосводе наших сердец, рассеивая тьму невежества своими лучами».

*кришна-нама-судха корийа пан, джурао бхактивинода-пран
нама бина кичху нахико аро, чаудда-бхувана-мадже*

«Пейте же чистый нектар святого имени Кришны — и возрадуется душа Тхакура Бхактивиноды. Во всех четырнадцати мирах нет иного сокровища, кроме святого имени» (Арунодая киртан, песнь 6-8).

Правда, мы знаем, что Бхактивинода Тхакур следовал своим собственным установкам. Он громко повторял *джапу* в Годрума-Двипе каждое утро задолго до рассвета. Его повторение было далеко от механического — оно было призывом к личности, к Кришне.

Шрила Бхактивинода Тхакура, как и Драупади, получил покровительство Кришны благодаря Его святому имени.

Но когда я воспеваю, мой ум бесконечно прокручивает содержание, достижение, урегулирование многих аспектов моей жизни. Почему Кришна должен мгновенно отвечать взаимностью? Драупади была серьезна в своем призыве, я же — рассеян. Драупади получила покровительство Кришны, а я нахожусь под покровительством своего ума.

Можно рассмотреть с другой стороны: Кришна отлично видит мое рассеянное внимание и неторопливость в развитии моих отношений с Ним. Поскольку я — случайный человек, обращающийся к Нему, то и Он выбирает тактику — «сейчас приду».

Даже если я не могу сделать ничего лучшего, чем выразить свое недовольство невнимательным повторением *джапы*, то, если я искренне попрошу Кришну помочь мне, Он мне сразу же поможет. Но все будет зависеть от моих отношений с Кришной, от моей искренности. Шрила Прабхупада прокомментировал это словами Кунти: «Это зависит от качества чувств» («Шримад-Бхагаватам», 1.8.26, ком.).

Ниранджана Свами

Ниранджана Свами — очень занятой и уважаемый духовный лидер в Движении Шрилы Прабхупады, но он всегда старается выделить время для паломничества на Говардхан, где останавливается в ашраме Бхактиведанта Садхана и посвящает время святому имени. Я навестил там Ниранджану Свами, чтобы взять у него интервью.

За последний год из-за болезни я смог уделить больше времени повторению мантры и медитации на святое имя. Я внимательно рассмотрел разные стадии повторения. Несмотря на то, что необходимо обязательно стремиться к чистоте повторения святого имени Господа, постоянно помня о Кришне, для многих эта стадия — только предмет медитации, но не практический уровень продвижения. Поэтому некоторые понятия нужно разъяснить для преданных, чтобы они могли очистить сердце, зафиксировав в уме размышление об играх Господа. Конечно, наилучший способ — это должным образом произнесенное само святое имя.

Духовное очищение проявляется в зависимости от степени открытости сердца святому имени. Я считаю, очень полезно во время воспевания стараться хранить в памяти образ Господа, Его качества и игры, медитировать на зависимость исключительно от святого имени. Шрила Прабхупада часто приводил пример, показывающий, как работает такое духовное очищение: как железный стержень постепенно раскаляется в огне — то же самое происходит и с нами, если мы входим в контакт с Кришной в виде Его имени, образа, качеств и игр — тогда наш ум постепенно

очищается. Поэтому очищение ума, прежде всего, связано с всецелой открытостью сердца святому имени.

Настроение, которое я стараюсь развивать во время воспевания — это чувство неспособности повторять святое имя чисто, чувство невозможности полностью погрузиться в преданное служение и чувство недостаточной любви к Кришне. Это настроение созвучно с описанным Шрилой Санатаной Госвами в «Брихат-Бхагаватамрите». Он дает следующие характеристики преданного: постоянное ощущение нехватки милости Кришны, что он не достаточно служит Кришне, и что у него не хватает любви к Кришне. Смиренный преданный поэтому ощущает все большую потребность в милости Кришны, служении Ему и, в конечном счете, самой преданности.

Однако не стоит заикливаться на этом ощущении, не стоит постоянно думать о себе, как о неквалифицированном и падшем, иначе вся медитация будет сосредоточена на себе самом. Нужно правильно понимать, что означает положение падшего, иначе как можно почувствовать необходимость милости?

Преданный должен думать, что Господь очень добр, более милосерден, чем кто-либо может себе представить, и по Своей милости Он проявляется в Своем имени. Следует медитировать на стихи, например: *нама-рупе кришна-аватара нама хайте хая сарва джагат нисатара* — «Господь воплощается в эту эпоху Кали в образе Своего имени, и любой, кто общается с именем Кришны напрямую — освобождается».

Господь так милостив, что Он входит в сердце Своего преданного. Но прежде преданному необходимо понять, что эта милость ему очень нужна, и что он зависит от нее,

поэтому Господь и отвечает взаимностью. Как говорил Шрила Прабхупада, *джапу* надо повторять в таком же состоянии, как ребенок, который зовет свою мать. Прежде чем медитировать на разные аспекты игр Господа и его качества в процессе повторения *мантры*, я стараюсь уйти в себя во время медитации и понять, насколько мне необходима милость. Я смотрю на все свои недостатки и понимаю, что пока не получу милости, у меня нет надежды.

Другой очень важный момент состоит в том, что действие святого имени более эффективно, когда повторяешь его с верой. Я часто использую пример того, что святое имя было дано нам через уста искреннего преданного, и оно обладает достаточной силой, чтобы явить Кришна-прему, чистую любовь к Богу. Я глубоко уверен в полномочиях Шрилы Прабхупады в распространении святого имени — *кали калера дхарма кришна-нама-санкиртана кришна-шакти вина нахе тара правартана*. Такая уверенность — самый важный элемент в повторении *мантры*. Очень сложно сфокусировать свой ум на святом имени без веры в то, что святое имя — это все, что мне нужно, и что оно может очистить мое сердце, может наградить меня своей милостью. Поэтому я должен не только внимательно повторять *мантру*, но также — слушать о славе святого имени из уст Шрилы Прабхупады и других опытных *вайшнавов*. Необходимо постоянно читать в священных писаниях и слушать из уст *вайшнавов* о славе святого имени, а также обсуждать эти прославления в обществе *вайшнавов*. Нет иных путей для того, чтобы ощутить вкус святого имени Господа.

Такой тип медитации, безусловно, всепоглощающий. Я прохожу его смиренно, с искренним чувством покаяния. В свою очередь, это раскаяние пробуждает глубокое

естественное желание найти прибежище в святом имени. Сложно — просто выполнять наставления, думая о своей ущербности, и не принимать во внимание спасительное лекарство — святое имя. Я также верю в то, что святое имя не только невероятно милосердно, но оно может простить меня. Эта надежда вселяет веру. Шрила Рупа Госвами говорит, что святое имя даже более милостиво, чем Сам Кришна, поскольку это прибежище для каждого, кто ищет милости. Святое имя дает надежду и уверенность, а также стимулирует сильное желание повторять *мантру* снова и снова. Это состояние зависимости ускоряет погружение в глубокую медитацию на святое имя.

Другими словами, впервые взглянув на свои неадекватные поступки и осознав свою зависимость от святого имени, я понял, мое повторение *мантры* автоматически становится осмысленным, поскольку я могу видеть прямую связь между воспеванием и моими глубочайшими потребностями. Это подсознательное желание прибежища находится в сердце, а посему является основным, главным чувством, которое тут же открывается мне во время *джапы*. Хотя я молюсь предшествующим *ачарьям*, Шриле Прабхупаде и *вайшнавам* — они все открыты и дадут свою милость, если просить их — но и они, и Сам Кришна, проявляются в большей степени в святом имени. Я только сегодня написал ученице на вышеупомянутую тему — кратко, но емко — позвольте мне поделиться этим с вами. Моя ученица не читала свои круги, но теперь она воспевает по шесть кругов постоянно. Она написала мне письмо с просьбой о поддержке, и я ответил ей: «Более трех месяцев прошло с тех пор, как Вы просили меня о поддержке. Я надеюсь, что Вы слышали, что с марта я ушел в отпуск, начал повторять минимум по 32 круга в день и сейчас продолжаю. Некоторые

из моих учеников говорили мне, что услышав об этом, они тоже стали повторять больше кругов *джапы*. Это обоудный процесс: моя обязанность — вдохновлять, и я предпочитаю прежде всего начать с себя.

Допустим, сейчас вас воодушевит то, что я счастлив тем, что Вы повторяете 6 кругов *джапы*, и теперь я вам скажу, что в повторении шести или большего количества кругов главное — внимательность. Повторение *мантры* должно быть с чувством, со стремлением к Кришне: это может быть сожаление, раскаяние, желание более внимательного воспевания, памятование о наших любимых играх или другие чувства. Когда присутствует чувство, повторение перестает быть механическим и становится более непринужденным. Постарайтесь отследить эти моменты воспевания с чувством и записать, о чем вы думали тогда. Старайтесь повторять именно так, и постепенно чувство станет более естественным, наряду с этим придет более естественное желание увеличить количество кругов».

Один из *ачарьев* сказал, что если кто-то критически настроен, но при этом чувствует себя беспомощным и беззащитным, то в качестве компенсации у него разовьется позитивное умонастроение, что не позволит ему остановиться в развитии или даже пасть. Меня вдохновляет идея, что Кришна придет и поднимет Своего преданного, потому что преданный не требует, и не говорит: «Кришна — Ты должен сделать это». Наоборот, преданный беспомощно зовет: «Я всецело завишу от Твоей милости, несмотря на то, что я ее недостоин». Тогда Кришна увидит, что преданный находится в обусловленном, беспомощном состоянии, и благодаря Своей безграничной милости поднимет Своего преданного до более высокого уровня сознания. Это состояние крайней зависимости всегда следует поддержи-

вать в себе на любом уровне сознания Кришны для того, чтобы не возникли мысли о том, что преданный продвигается по духовному пути благодаря собственным усилиям, и чтобы не исчезла благодарность.

Благодарность — очень важная вещь. Она естественным образом влияет на развитие желания служить и повторять имена Господа с чувством. Надо быть благодарным за малейшую реализацию, за малейшую взаимность со стороны святого имени.

Один из лучших примеров благодарности — беседа Удхавы с Видурой. Когда Видура понял, что Кришна думал о нем перед тем как оставить планету, благодарность переполнила его — это было очень важно для Видуры. Преданный должен чувствовать благодарность по отношению к Кришне за то, что Он является в форме святого имени и очищает преданного. Когда пробуждается благодарность, тогда импульс воспевать имя Кришны с любовью становится естественным. Я так благодарен Кришне за то, что он достижим для меня в Своем имени, и что в любое время я могу позвать Его, и Он появится. Это несложно осознать, но в то же время это — очень глубокое и сильное осознание, поскольку Кришна, Всевышний Господь, так добр, что предлагает Себя Своим преданным в такой доступной форме.

Очень важно слушать и обсуждать эти откровения и серьезно повторять *мантру*.

Если мы повторяем *джапу* только потому, что чувствуем себя обязанными, долго ли продлится такое повторение? Преданным необходимо идти глубже, чем мысль: «Я обязан повторять свои круги» — или в дальнейшем будет очень сложно продолжать эту практику. Необходимо понимать,

что успех — это не просто «закончить свои 16 кругов». Поэтому я всегда советую ученикам, которые затрудняются вычитывать 16 кругов: «Лучше повторяйте меньше кругов, но внимательно, чем все 16 лишь для того, чтобы поскорее их закончить».

Вайшешика гас

Вайшешика дас — еще один преданный, служащий миссии Шрилы Прабхупады, который добросовестно посещает Бхактиведанта Ашрам на Говардхане во время Картики для погружения в воспевание святых имен. Он находится на передовой распространения сознания Кришны. Я попросил его объяснить связь между проповедью и развитием собственной духовной практики.

Один из принципов сознания Кришны состоит в том, что чем больше ты отдаешь, тем больше получаешь. Любой, кто искренне занимался *санкиртаной*, ощутил это на себе. Духовное единение со святым именем очень помогает в практике воспевания.

Несколько лет назад мы начали использовать новый способ для распространения книг — мы спрашивали людей о том, интересуются ли они изучением древней молитвы. Тем, кто заинтересовался, мы показывали открытку с текстом *маха-мантры* Харе Кришна и просили повторить ее. Я стал замечать, что этот способ общения с людьми произвел сильное воздействие на мою *джану*. Спустя некоторое время я стал обдумывать фразу: «Ты даешь милость и получаешь ее». Я думал об описании Панча-таттвы в «Шри Чайтанья-чаритамрите» — как они опустошали сокровищницу даров Господа, но чем больше они съедали и раздавали, тем больше прибывало, возрастая в сотни раз.

Слушать людей, которые повторяют *мантру* впервые, как невинные младенцы — это слышать очень чистое имя, произнесенное без оскорблений, вдохновленное Господом

Нитьянандой. И когда мы не только распространяем имя, но также слышим его от других, тогда *мантра* по-особенному отдается эхом в наших сердцах. А потом тот, кого мы вдохновили произнести *мантру*, несет ее дальше и распространяет среди других. В этом случае происходит четкая взаимосвязь между распространением святого имени и его вкусом.

Один из очень важных моментов, которому мы обучаем для эффективного распространения книг, — это важность чистоты, основанной на личной *садхане*. *Садхана* означает повторение *мантры* с одной целью — для собственного очищения. Поэтому наиболее важной техникой для распространения книг является техника постоянного «удержания» святого имени в уме. Это способствует выходу за рамки ума и помогает углубить духовную практику. Ум всегда занят принятием или отторжением чего-либо. Особенно он может активизироваться, когда мы находимся на публике, встречая незнакомых людей и распространяя книги. Ум будет настойчиво говорить нам: «Этот человек возьмет книгу, а этот — не возьмет. Этот человек подходит, этот — нет». И здесь возникает совокупность всех страхов, идущих от эгоизма, например: «Я не смогу» или «Они откажут мне», — что означает только то, что человек сомневается в своем служении. Есть только одно средство — постоянно повторять святое имя. Все, кто практикует этот вид *йоги* — кто повторяет святое имя Господа — быстро понимает, что повторение *мантры* Харе Кришна способно поднять нас на духовный уровень и углубить веру в святые имена.

Санкиртана также помогает улучшить служение. Когда люди поддерживают определенный стиль жизни, окружение, то они более заботливо относятся к тому, что кто-то

еще оценит их мир. Люди склонны к пассивному отношению к их собственному окружению. Когда они смотрят на то, что у них есть, но глазами, к примеру, гостя, высоко оценившего их сад или оформление интерьера — это естественным образом повышает их собственную оценку, они по-другому начинают относиться к тому, что имеют. Когда преданные выносят свою практику и знания за пределы общины, делятся своим опытом с другими, и люди принимают святое имя и книги, то и сам преданный начинает ценить эти вещи еще больше. Например, наш новый бхакта, который выходит на *санкиртану*, очень увлечен чтением всех книг Шрилы Прабхупады. Если вы продали книгу, и человек с радостью принял ее, тогда вы и сами думаете: «О чем это книга? Дай-ка, я ее прочитаю». Когда сознание Кришны отражается в глазах других людей, это помогает нам самим улучшать те направления проповеди, которые совершенствуют наше служение.

Поскольку распространение книг — такое востребованное и серьезное служение, большинство преданных понимают, что оно требует определенного *шакти*, способствующего практике. Как великие спортсмены всегда стремятся показать результат своих тренировок, так и преданный, посвящающий себя *санкиртане*, постоянно ищет новые пути для более эффективной проповеди. Можно использовать все техники продаж, но приверженец *санкиртаны* неизбежно придет к заключению, что ключом к более эффективной проповеди является духовный потенциал, рожденный из повторений святого имени. Поэтому *санкиртана* — это великолепный инструмент и движущая сила в получении ежедневного прибежища у святого имени.

Шримати даси

Шримати даси в течение многих лет распространила святое имя в Майяпуре, в Западной Бенгалии, и недавно поселилась во Вриндаване, чтобы сконцентрироваться на нама-бхаджане. Во время визита на Говардхан она была счастлива поделиться со мной своими реализациями о глубинной джапа-медитации.

Основное препятствие на пути к общению со всемирно-любимой, могущественной и очень любящей нами — это повторение *мантры* без вкуса к святому имени — в таком воспевании отсутствует жизнь. К сожалению, основная причина такого повторения — невнимательность, отсутствие концентрации на *наме*, поскольку ум занят множеством других вещей. А это означает, что мы взращиваем не *бхакти-лату*, а сорняки, которые засоряют благочестивые намерения. Тогда может возникнуть закономерный вопрос: «А не лучше ли не повторять *мантру* вовсе, чем повторять ее небрежно?» Но лучше все же интересоваться, что делать с невнимательным повторением. Бхактивинода Тхакура дает несколько советов, но основное, о чем он говорит: «Занятие *нама-санкиртаной* — наилучшее лекарство». Дело в том, что вокруг тебя не только великодушные *вайшнав*ы, которые поддерживают твоё стремление к улучшению воспевания, но и *нама-санкиртана*, наполняющая сердце верой. Основная причина, почему мы не можем повторять *наму* внимательно, кроется в том, что мы не имеем достаточной веры в Господа и поэтому отводим Ему второстепенную роль в своей жизни. Когда вера в *наму* усиливается благодаря *нама-санкиртане*, тогда

и личный *нама-бхаджан* становится гораздо более концентрированным и динамичным.

Важно понять, что необходимо многое изменить в своей жизни, чтобы успешно войти в мир *намы*. Что ты делаешь перед тем как отойти ко сну? Каков уровень твоего сознания? Привык ли ты до отхода ко сну петь *бхаджаны*, *аштаки* и т.д. — тогда твое сознание будет на более высоком уровне, когда ты проснешься утром. И если первое, что ты сделаешь перед тем как встать, — попросишь милости у духовного учителя, у *ачарьев*, и у *вайшнавов*, и воспоешь славу *намы*, то с легкостью войдешь в свой *бхаджан* как смиренный слуга, готовый с энтузиазмом продолжить свое служение. А иначе тебе в основном предстоит иметь дело с сухим умом, несдержанным и изменчивым.

Мы хотим проникнуться чувствами трансцендентной души, обрести связь с чувствами нашего истинного сердца. Но это особая область, ведь мы можем войти в сферу *намы* только на Ее условиях, которые означают: «Я — Твой слуга, Я хочу восстановить свои отношения с Тобой», — но не только как слуга Кришны, а также как слуга Его слуг. Пятый стих «Шикшаштаки» объясняет это: Шри Чайтанья молится стать пылинкой у лотосных стоп Господа, где обрели прибежище *шуддха-нама бхакты*, и мы принадлежим к их обществу — у Его лотосных стоп. Не так просто найти *шуддха-нама-бхакту*, и наша мольба святому имени должна быть о соединении с душами, которые посвящены в *наму*. В *нама-бхаджане* должны участвовать не только слух, язык, ум, но и сердце! Если подход правильный, и сердце жаждет этого, тогда настоящая жадность, рожденная от сильного желания, безусловно, исполнит духовные желания при помощи милостивой *намы*.

Очень важно иметь сильную веру в *наму*. Бхактивинода Тхакура коротко формулирует: «Только две вещи имеют реальную ценность в этом мире — *джива* и *нама*. Больше ничего». Все это — распространение *намы* и Его энергий. Ничего не выходит за рамки *намы* — даже мы! Если в нас присутствует твердая вера в это, то вхождение в мир *намы* в качестве Его покорного слуги не представляет большой проблемы.

Самая важная реализация, если мы хотим глубже войти в *нама-бхаджан*, — представить себе, что *нама* — это личность с глубокими эмоциями. Войти в сферу *намы* можно только через чистоту и глубину сердца. В первом стихе «*Шикшаштаки*» Махапрабху показывает нам, как достичь такой чистоты: через внимательное повторение святого имени.

Важно запомнить, что мы сами не в состоянии очистить сердце. В этом мы полностью зависим от *намы*. Поэтому нам необходимо стать благодарными слугами святого имени. Первое качество хорошего слуги — быть хорошим слушателем: слушать то, чего хочет господин. *Нама* войдет в сердце и сделает свою работу путем вовлечения нас в звуковую вибрацию святого имени. *Чето-дарпана-марджанам*. Самый важный момент — первый шаг. Когда мы говорим: *ираванам, киртанам, вишну-смаранам, ираванам* — означает «кто-то живой». Но делать это нужно с искренним желанием, идущим от сердца. Другими словами, нам необходимо глубокое стремление — слушать все, чего хочет наш гуру, и что Он говорит. Что *Нама* собирается сказать? Слушайте внимательно, и тогда повторение *мантры* будет внимательным. Оно будет динамичным и живым.

Необходимо иметь ясное понимание того, что *нама*, в соответствии со вторым стихом «*Шикшаштаки*», означает

нам и Его энергии — не только духовные энергии, но и материальные энергии. Поэтому когда мы произносим *наму* и внимательно слушаем Его, то мы обретаем связь с духовной энергией. Если же при воспевании мы слушаем ум, то соединяемся с материальной энергией ума, и результат будет соответствующий. Это одна из важных вещей, которую нам необходимо помнить, если мы действительно хотим достичь *наму*.

Если мы хотим связаться с Ним во внутреннем мире, нам необходимо войти в свое повторение в качестве Его слуг, а не слуг ума. Служение уму запугает нас — всегда недоволен и неприятен. Очень практичный способ помочь избавиться от удерживающего нас ума — это всегда помнить, что у того, кто чувствует вкус к сплетням, нет вкуса к *наме*, а у того, кто почувствовал вкус к *наме*, нет вкуса к сплетням.

Поделившись этими мыслями с вами, я чувствую, насколько они важны для понимания того, как мы можем войти в мир *нама-бхаджана*. В заключение мне хотелось бы сказать самое важное: это одна из самых страшных ошибок — недооценивать милость *Патита-навана Гауры* (спасителя падших) и *Адоша-дараси Нитай* (не видящего недостатков). Примите Их лотосные стопы как ваше единственное прибежище, а Они будут держать ваши сердца и *бхаджан* под контролем, и все — как духовное, так и материальное — будет просто замечательно.

(джая) *ири-кришна-чайтанья прабху нитьянанда*
ири-адвайта гададхара иривасади-гаура-бхакта-вринда
Харе Кришна Харе Кришна Кришна Кришна Харе Харе
Харе Рама Харе Рама Рама Рама Харе Харе

Кешава Бхарати дас Госвами

Кешава Бхарати дас Госвами является движущей силой Бхактиведанта-садхана ашрама: как административной, так и духовной. Он дарует пристанище многим преданным, особенно старшим вайшнавам, включая меня, для практики джапа медитации, в чистой и спокойной атмосфере его ашрама.

По своему опыту могу сказать, что для внимательного повторения очень важно отдавать себе отчет в том, откуда произносится имя. Наблюдая во время *джапы* за преданными или за собой, я вижу, что часто повторение *мантры* идет из ума или иногда произносится только губами. Я считаю, наиболее эффективно повторять святое имя глубоко в гортани и затем пытаться довести вибрирующий звук туда, где находится душа — в сердце. Повторяя имя глубоко и, таким образом, направляя звук в точку, откуда имя приходит, можно почувствовать присутствие имени повсюду. Это позволит легче сконцентрироваться, повторять без помех и получить истинное удовольствие от повторения святых имен. Само удовольствие повторения является замечательным опытом, и я надеюсь, что это будет той основой, благодаря которой я смогу больше и больше думать о форме, качествах и, в конце концов, — об играх Радхи и Кришны.

Я довольно отзывчивый человек, поэтому повторение святого имени для меня — это развитие моих личных отношений с именем — я стараюсь повторять внимательно и обращаться к Нему как к личности, насколько это возможно — этот способ я считаю наиболее эффективным. Я повторяю

имя глубоко при помощи голосовых связок чувствую, как вибрация распространяется по всему моему телу, моему существу, и тогда направляю звук в сердце так, чтобы *джапа* исходила оттуда.

Радха-Валлабха дас

Радха-Валлабха дас является старшим брахмачари ашрама Бхактиведанты, который связан с первым ИСККОН Харе Кришна храмом на 26 второй авеню. Во время моего визита он показал мне свою брошюру «Руководство по улучшению джапы». В ней он приводит проверенные техники изменения привычек для процесса преобразования джапы. Я попросил его рассказать об основных моментах этой книги.

Когда я жил в Сан-Жозе, Вайшешика прабху воодушевил меня написать это «Руководство». В сущности, это Вайшешика заметил и рассказал мне о том, что люди, стремящиеся добиться успеха в мире бизнеса, используют очень эффективные методы самодисциплины, и эти техники с тем же успехом можно применять для совершенствования в духовной жизни. Он посоветовал мне изучить некоторые важные издания по этой теме, и меня особенно заинтересовала одна из книг о том, как улучшить привычки.

Вайшешика со своим духовным братом Сатьядевой устраивал лекции по «Бхагавад-гите», и я приходил их слушать. Общаясь с ними, я обратил внимание на то, как часто они обсуждали свою джапу и как внимательно они воспевали. Из этих наблюдений я понял, что улучшение джапы являлось основой их садханы-бхакти, и насколько мне самому нужно улучшить свою практику повторения джапы. Основываясь на прочитанном об изменении привычек, я начал напряженно работать над улучшением джапы, и с тех пор каждый последний месяц года возвращаюсь к этой практике.

В последнее время я сосредоточился на проповеди улучшения *джапы* в ашраме Бхактиведанты. Я захожу в совет старших *брахмачари*, на котором мы еженедельно обсуждаем духовную жизнь нашего *ашрама* и общины. Недавно мы обсуждали, как помочь нашим *брахмачари* приблизиться к качественному уровню *джапы*, как в Чоупатти, где преданные отдают свое сердце и душу процессу *джапы* каждое утро. На той встрече я поделился с преданными некоторыми принципами улучшения привычек, которые помогли мне. Так началась программа преобразования *джапы*, которая теперь распространилась на всю нашу *ятру*. С этой же целью я собрал материал для «Руководства по улучшению *джапы*», где и описал все эти принципы.

В процессе улучшения *джапы* существует три этапа. Первый этап заключается в том, что в течение недели вы только наблюдаете за своей *джапой*: это помогает вам осознать свои плохие привычки во время воспевания. Вы просто наблюдаете, но пока ничего не меняете. Обычно мы не обращаем внимания на наши привычки, но, применяя эту практику, мы становимся внимательными к ним.

Первое же наблюдение за своей *джапой* стало для меня очень болезненным уроком. Я увидел, насколько меня отвлекал ум в процессе *джапы*, насколько моя повседневная рутина не способствовала соблюдению твердой *садханы*. На этом этапе вы пока просто наблюдаете за своей *джапой* и духовной жизнью с точки зрения преобразования. Тем не менее вы сразу же начинаете осознавать, над чем необходимо работать в процессе воспевания, вы обращаете внимание на такие аспекты духовной практики, как концентрация, продолжительность ночного сна, количество прочитанных с утра кругов и так далее. Иногда вы замечаете, что оставляете круги на вечер, и это входит в привычку.

Не прикладывая усилий к изменению привычек, невозможно добиться желаемого результата. Так что первый принцип — начать практиковать более осознанно и понять, что больше всего нуждается в улучшении. Постепенно вы увидите множество плохих привычек, и здесь важно сфокусироваться на одной-двух основных, чтобы добиться успеха. Если вы попытаетесь изменить все плохие привычки сразу, то потерпите фиаско и попросту вернетесь туда, откуда начали. Нужно серьезно отнестись к этой практике и разумно оценить свои силы, чтобы добиться победы, но при этом цель должна быть значимой, чтобы было вдохновение продолжать.

Например, в этом году, для улучшения *джапы* я решил, что наиболее важная привычка, которую смогу успешно развить, — это повторение всей *джапы* с утра пораньше. Я продумал, что если буду ложиться спать всегда в определенное время, то смогу начинать повторение *мантры* на полчаса раньше. Я выбрал именно этот аспект в работе над усовершенствованием своей *джапы*, потому что в активной жизни *ашрама*, с ночными программами, очень легко может войти в привычку засиживаться допоздна с другими преданными. Так что теперь я отхожу ко сну стабильно в 10 вечера, и в результате *джапа* начинается ровно в 4:30, а раньше у меня не было стабильности в этом отношении.

Второй этап в работе над процессом улучшения *джапы* сводится к тому, что вы всю следующую неделю медитируете на изменение привычки, выбранной вами, и регулярно молитесь об успехе вашего начинания. Молитва ваша может быть в таком настроении: «Кришна, я хочу улучшить это. Я это сделаю», или даже: «Я делаю это». А завершить молитву можно словами: «Кришна, пожалуйста, помоги мне».

Очень важно в это время не пытаться ничего изменить. Необходимо развить внутреннюю решимость, чтобы почувствовать внутренний импульс для эффективного изменения привычек на длительное время. Иначе, не настроившись достаточно решительно, после пары недель практики крутой поворот повседневной жизни поглотит новые привычки. Вы тогда станете сокрушаться: «О, да, я должен был это изменить! Я должен был начать вставать пораньше, но сделаю это потом, а сейчас не время». Другими словами, без внутренней силы, основанной на молитве, старые привычки постепенно вернутся назад.

Для того чтобы действительно сломить привычку надлежащим образом, нужно создать сильное внутреннее намерение: «Я всерьез собираюсь это изменить. Это произойдет именно так, как я планирую. Первого июля я собираюсь бросить эту привычку». По прошествии времени: недели или чуть больше, — в серьезной медитации на это изменение, вы обретете силы и навык, чтобы достичь своих целей в процессе совершенствования своей джапы.

Это не значит, что вы должны декламировать свою молитву во время *джапы*. Эксперты по изменениям привычек говорят, что наиболее эффективное время для медитации и молитвы на изменения — как раз перед сном, и сразу же после пробуждения, или перед обычными повседневными действиями, например, перед едой. Целую неделю в эти часы я молился о задуманных мною изменениях.

Есть и другие способы, с помощью которых можно добиться успеха в работе над искоренением вредных привычек. Например, можно несколько раз в день садиться и медитировать на изменения, размышляя о прошлом, и представлять себя таким, каким бы вы хотели быть на данный момент.

Когда я осознал, что молитва об изменении привычек необыкновенно вдохновляет, то в этом году даже решил начать развивать в качестве одной из привычек ежедневную молитву для улучшения *джапы*. Тогда я стал молиться: «Я всегда буду повторять свои круги в настроении молитвы. Кришна, пожалуйста, помоги мне». Оказалось, что делая это в течение дня, я намного больше фокусируюсь на *джапе* утром, так как важность процесса молитвы уже была усвоена.

Третьей стадией в процессе формирования новых привычек и устранения старых, вредных привычек является уже сама практика, где вы, наконец-то, приобретаете привычку, независимо от обстоятельств. Для того чтобы сформировать новую привычку, требуется около месяца. Новая привычка — это новый жизненный путь, новая ваша сущность. Но выработать новую привычку нужно так, чтобы она оставила сильный отпечаток в душе. Так что третий этап в процессе преобразования старых привычек и развития новых — очень важен.

В «Руководстве по улучшению джапы» я объединил варианты изменения привычек в две группы: количественные изменения и качественные. Вначале я перечислил пять аспектов, на которые следует обратить внимание: количество повторяемых кругов; количество кругов, прочитанных внимательно; количество кругов, которые вы повторили с утра и перед сном и, наконец, ваша поза.

Теперь я хочу обратить ваше внимание на существование двух фундаментальных подходов в качественных изменениях. Первый — это когда вы пытаетесь сосредоточиться только на повторении святого имени. Второй — когда вы концентрируетесь на обращении к Господу. Я думаю,

что в действительно внимательном воспевании имен вы концентрируетесь и на преданности, с которой вы зовете Господа, и на качестве звуковой вибрации, проникающей в сердце через уши.

Во время повторения я иногда обращаю внимание на то, как часто я искренне молюсь святому имени — эти моменты я называю молитвенным, качественным повторением святого имени. А иногда как слушатель слежу за тем, насколько ясно и внимательно я слушаю святое имя.

В силу своей психологии длительное время я был склонен наблюдать за собой в качестве человека, воспевающего имя, чтобы измерить свою набожность. Я тогда пробовал техники, которые помогали мне только слышать и сосредотачиваться с точки зрения *йоги*, и прочувствовал, насколько святое имя может мощно проявиться и с этого ракурса тоже.

Теперь большая часть моей *джапы* опирается на технику фиксирования ума, данную Вайшешикой Прабху. По его словам, если вы не можете успокоить свой ум, сосредоточьтесь на повторении следующих трех *мантр*. Эта практика настолько действенна, что я теперь все время использую ее во время *джапы*. Иногда я путаюсь и отсчитываю пять *мантр*, но стараюсь придерживаться именно такого способа концентрации, чтобы зафиксировать ум на повторении мантры. Мне было сложно сфокусировать внимание только на *одной* мантре, но, следуя этой практике (трех-пяти мантр), я обнаружил, что сделал качественный скачок в *джапа*-медитации. Прежний мой процесс воспевания и нынешнее повторение *мантры* отличаются практически как ночь и день.

Ягья Пуруша дас

Ягья Пуруша дас возглавляет проект возрождения ашрама Бхактиведанты на Манхэттене, начатый им десять лет назад. На данный момент работы ведутся по укреплению здания, предназначенного для различных мероприятий, которые включают в себя много социально-ориентированных программ и обеспечивают рост числа прихожан. Меня заинтересовало то, что среди стольких обязанностей Ягья отводит каждый понедельник исключительно повторению святого имени. Мне не терпелось узнать больше, и я посетил его в ашраме.

Последние 15 лет я занимаюсь служением на Манхэттене, где, как вы понимаете, повышенная концентрация материальной энергии. Несколько лет назад мы переехали в «Убежище», и наш проект стремительно разросся. Как и следовало ожидать, с этим пришло много проблем, требующих личного внимания. Так что, по существу, я не мог ездить в Индию последние три года. В прошлом году я наконец-то смог совершить паломничество, и Кришна организовал все так, что я находился с Его Святейшеством Сачинанданой Свами месяц на Говардхане. Наша программа была простой: каждое утро мы уезжали на велосипедах куда-нибудь на Говардхан и весь день только воспевали святое имя — не в один голос, просто неподалеку друг от друга. Гирираджа — такое удивительное пристанище!

Обычно мы начинали в девять утра и прекращали каждый в свое время, согласно личному вдохновению, но не раньше пяти или шести вечера. У нас была цель — проникнуть в *дхаму* через *наму*. Я получил тогда очень сильный

жизненный опыт — почувствовал такую глубокую связь с внутренней энергией.

Еще до отъезда с Говардхана я начал опасаться потерять эту связь и старательно молился Говардхану, чтобы Он показал мне, как можно поддерживать в Нью-Йорке то, что я пережил здесь. Тогда мне в голову пришла мысль: «Почему бы не уделить раз в неделю день исключительно для повторения святого имени?» Когда я вернулся, попросил у старших *брахмачари* разрешения и благословения для моего начинания. Они милостливо поддержали меня, и у меня теперь отдельная от *ашрама* программа в этот день.

Каждый понедельник я провожу день святого имени. Он начинается с *джапы* с остальными преданными — в нашем *ашраме* перед *мангала-арати*. Но и после утренней службы я не прекращаю повторение *джапы*. Я пытаюсь существенно увеличить обычное количество кругов и по завершении продолжаю повторять *мантру* или читаю «*Бхагаватам*» в течение нескольких часов. Это — единственный день недели, когда я не присутствую на *мангала-арати* или на утренней лекции. Главное — поймать волну вдохновения рано утром, чтобы ум мог концентрироваться на *джапе*. Когда Нью-Йорк просыпается, и состояние страсти мощно нарастает, я защищен и могу оставаться сосредоточенным в течение всего процесса повторения святого имени.

Я вижу результаты своей практики: во-первых, это воодушевляет других преданных. Не то чтобы я добился совершенства в повторении *джапы*, но *брахмачари*, живущих в *ашраме*, вдохновляет то, что их старший *брахмачари* погружен в святое имя.

В последнее время я езжу с семинарами по всей стране: на следующей неделе еду в Сан-Диего, а потом в Сан Жозе

проводить семинары по *джапе* с Его Святейшеством Гирираджей Махараджем. Я вижу в этом ответ святого имени на мою возросшую преданность в служении Ему.

Также я вижу изменения к лучшему в своих проповеднических способностях. Чтобы проповедь была результативной, нужно чувствовать высший вкус. Чем мы делимся с людьми? Мы говорим им о святом имени, но для этого нужно иметь подлинный личный опыт, иначе в чем наша искренность? Святое имя — удивительный подарок. Оно доступно всем, но мы должны получать от него как можно больше пользы. Кришна хочет, чтобы мы получили вкус святого имени и поделились им с другими.

Благодаря повторению святого имени наши отношения с Кришной становятся очень близкими и личными. О великолепии святого имени можно прочитать в книге, но понять и почувствовать истинную красоту святого имени можно, только искренне повторяя его, переживая в душе Его милость. И даже закованное в сталь сердце постепенно начинает смягчаться благодаря процессу повторения *джапы*.

Радха Валлабха Прабху настолько воодушевил нас, что мы решили провести реформу *джапы* для всего нашего *ашрама*. Это оказало удивительный эффект на весь *ашрам*. В итоге, святое имя становится доминантным в групповом сознании. Старание погрузиться в святое имя требует решительности и концентрации. Сейчас мы медитируем, и Кришна отвечает немедленно — настолько благодарен Господь за наше служение! Я лично ощущаю это. Стоит сфокусироваться, как Кришна незамедлительно отвечает и мгновенно проявляется.

Мы стремимся проводить все больше *харинам*, чтобы поделиться святым именем с людьми. Каждый день мы вы-

ходим на Юнион Сквер: преданные не только весело проводят время, но их подлинный вкус заражает всех окружающих. *Бхакта* Андре рассказал нам об очень солидном человеке в костюме, который, увидев их, внезапно остановился, поднял руки и стал радостно танцевать, а потом, улыбаясь, пошел дальше.

День святого имени, проводимый раз в неделю, помогает мне вспомнить опыт и те ощущения, которые я пережил на Говардхане, и поддержать неподдельный вкус к святому имени. Это вдохновляет весь *ашрам*, и так как святое имя становится центром общения, то и преданные, и прихожане попадают под его влияние.

Радханатха Свами

По милости Шрилы Прабхупады по всему миру есть множество людей, посвятивших себя служению святому имени. Чтобы сделать данное исследование более сосредоточенным, я решил ограничиться интервью тех преданных, которые бывают или обитают на Говардхане во Вриндаване постоянно и много времени посвящают нама-бхаджану. Интервью для этой книги любезно предоставила Судеви даси, ученица Радханатхи Махараджа, которая учится в Колледже Бхактиведанты в Радхадеши. Прочитав интервью, она воодушевилась и записала несколько лекций ее духовного учителя о нама-бхаджане. Я не смог устоять, и не поделиться одной из них.

Как только мы хотим приблизиться к Кришне, Он отвечает взаимностью и вознаграждает нас.

Многие люди проводят различные обряды, но делают это с разными целями. Они даже могут совершать и те же действия, однако получают разные результаты. Можно проводить *арати* ради престижа, но и получить только престиж, больше ничего. Можно и *ягью* проводить ради материальных благ, и, вполне возможно, что материальные блага придут.

Однако есть те, кто занимается духовной деятельностью с искренним желанием очистить свое сердце, чтобы пробудить в нем любовь к Богу. Эта деятельность имеет высший смысл для всего человечества и является сутью всех духовных практик. Если проводить все обряды и ритуалы с этой мыслью, тогда они станут путеводителем нашего сознания к высшей цели.

Религиозные обряды, как упаковка: если вы дарите кому-либо подарок в красивой упаковке, но внутри — что-то отвратительное, разве это поможет доставить удовольствие? Но если вы предлагаете красивую упаковку с ароматной розой внутри или с тем, что этот человек мечтал получить в подарок, тогда упаковка послужила своей цели. Содержимое упаковки представляет собой большую ценность. Когда мы воспеваем святые имена, наиболее важна мотивация, с которой мы это делаем. *Маявади* тоже поют *киртаны* и читают *джану*, но их мотив — освободиться, или слиться с Богом воедино. Но Шри Чайтанья Махапрабху учит, что сознание преданного *на дхамам на джанам* — «Я не хочу копить богатств, мне не нужны ни прекрасные женщины, ни последователи. Я даже не хочу освобождения от страданий. Мое глубокое желание — только быть слугой слуги твоего слуги, безоговорочно, рождение за рождением». Какой бы ритуал мы ни проводили, какой бы духовной деятельностью мы ни занимались, — если наше умонастроение соответствует учению Шри Чайтаньи, тогда мы сможем максимально удовлетворить Его и получить Его благословения.

Если у нас есть рвение и жажда служить, доставлять удовольствие Господу, тогда Господь ответит нам с тем же рвением. Этот энтузиазм, это стремление — и есть разница между пустым ритуалом и истинным актом преданности, несмотря на то что оба могут иметь ту же внешнюю форму. Если мы просто повторяем *джану*, потому что так рекомендовано в этот век для самоочищения, но при этом повторяем святые имена Господа невнимательно, без стремления удовлетворить Господа, — такая *джана* очень напоминает ритуал. Мы всего лишь пытаемся закончить наши круги, и каков результат? Мы заканчиваем наши круги.

Но Шрила Прабхупада говорил, что губы должны повторять святое имя, а уши — слушать его, а сердцем надо вызывать к Господу, как ребенок, который плачет и зовет свою мать. Это не пустой обряд, ребенок зовет очень искренне, потому что мать для него — единственное пристанище.

Каким служением бы мы ни занимались, если делать это внимательно и с большим энтузиазмом относиться к процессу очищения сердца для удовлетворения Кришны, тогда такая деятельность будет иметь огромную ценность. Ее ценность в том, что благодаря искреннему стремлению можно заслужить доверие и милость Бога.

Можно повторять молитвы великих святых, это, без сомнения, очищает, но еще более эффективно — пытаться проникнуть в настроение их молитв. Так много великолепных историй, иллюстрирующих это. К примеру, Гаджендра на краю смерти возносил молитвы, но это не было ритуалом, это шло из глубины его сердца; молитвы Прахлада Махараджа, Кунти деви, Прабхупады на Джаладхуте, а также молитвы Бхактивиноды Ткакура и Нароттамы даса Тхакура — все они образец искренности.

Нужно стремиться понять смысл и чувства, с которыми они возносили молитвы. Смысл их искренних молитв в том, что они страстно желали обрести милость Господа и отдать Ему свои сердца.

Когда Кришна пришел в Хастинапур, Дурьодхана устроил великолепный пир, оказал Кришне королевские почести, но Кришна не был удовлетворен его приемом и не принял его подношений, потому что у Дурьодханы были личные мотивы. Кришна отправился в дом Видуры, который не ожидал Его. Видура не успел подготовиться к встрече Кришны и предложил ему всего лишь несколько

бананов. Но Кришна был полностью удовлетворен, потому что Видура принял его с любовью и преданностью.

В начале духовного пути мы следуем *вайдхи-бхакти* — определенным ритуалам, правилам и предписаниям, цель которых — очищение. Но когда за этими ритуалами стоит истинная философия, наука, тогда все это приобретает смысл.

Бхакти — это наука, основывающаяся на очень глубокой, мудрой и всеохватывающей философии — знании о том, как пробудить нашу любовь к Богу, чтобы удовлетворять Его своим служением. Может быть, сейчас для нас *джапа* — это ритуал, но если у нас есть вдохновение и правильные намерения, тогда этот ритуал станет глубоко духовным. Если повторять святые имена, следуя наставлениям, с правильной целью — это очистит сердце и постепенно истинный духовный опыт проявится в нем. Шри Чайтанья учил, что любовь к Богу дремлет в каждом сердце, и при помощи девяти процессов преданного служения, особенно слушания и воспевания в обществе тех, кто страстно жаждет служить Господу, — эта любовь пробуждается в нашем сердце.

В век Кали-юги наиболее могущественной духовной деятельностью является воспевание имен Бога. Кали-юга — век пороков, но именно в этот век каждый может получить благословение: просто повторяя имена Господа искренне, человек может достигнуть окончательного освобождения. То, что было достижимо в Сатья-югу посредством длительной медитации, в Трета-югу — благодаря ритуалам и жертвоприношениям, в Двапара-югу — при помощи поклонения Божествам в храме, в Кали-югу можно достичь путем повторения святых имен Бога.

Что делает воспевание святых имен столь могущественным и эффективным подношением Господу? Это искренность мотивов, которые оживляют духовную деятельность и поклонение и приводят к наиболее высоким духовным переживаниям — *пурушаартха-широмани*. Шри Чайтанья пришел дать нам *пурушаартху-широмани*, драгоценный венец всех целей — *анандамбудхи-вардханам* — высочайшее блаженство безусловной любви к Верховному Господу. В этом настроении все практики, даже те, которые могут показаться явно ритуальными, становятся чисто духовными.

— ЧАСТЬ II —

ЗАПИСИ ИЗ ДНЕВНИКА НА КАРТИКУ. ГОВАРДХАН 2007

Йогическое повторение мантры (часть 1)

Сосредоточься на святом имени, успокой ум, открой душу. Классическое определение йоги — это не философия или мировоззрение, а психосоматический процесс. Ум — зеркало обусловленной души, наблюдающей за своим сознанием, за своей душой. Если зеркало пыльное, то отражение искажается — ты увидишь себя господином, а не слугой, и не почувствуешь душу (преданность и блаженство).

Твои материальные желания, самостоятельные решения и самоотождествление — и есть пыль на поверхности этого зеркала. Убери все это, и чистая душа отразится в зеркале ума. Концентрируюсь на святом имени, обуздываю свой ум, открываю душу, и чувствую облегчение. Какое облегчение! Душа — единственное прибежище. Но пыль, покрывающая ум, ложное отождествление с телом, говорят: «Нет, дайте мне страдать и наслаждаться!» Как жаль!

Йогическое повторение мантры (часть 2)

То, что ты читаешь, влияет на твою духовную практику.

Изучаю комментарии Вьясы на «Йога-сутры» и стараюсь использовать прочитанное на практике. Моя цель — уравновесить ум. Меня особенно пленяет понятие *аханкары*,

ложной концепции личности, которая ограничивает сознание материальной сферой. Например, сознание муравья пронизано *аханкарой*, подходящей для крохотного тела, занятого поисками пищи. Несмотря на невозможность постичь мир вне своего маленького восприятия, как и любая обусловленная душа, у него есть раздутое ощущение своей важности. Поэтому сегодня я медитировал на гордыню. Хочу воспевать святые имена без нее. Чем мне гордиться? Тело — всего лишь ограниченная форма, которую приобрело мое сознание в этой жизни, отличное от меня. Сегодня я, душа, повторяю круг за кругом, всматриваясь в ложное самоотождествление, мою гордость, которая даже не является тем, кто повторяет *мантру*, и насмехаюсь над моей иллюзией (28 октября).

Неожиданное посещение моего возвышенного друга вдохновляет меня. Он просил совета и благословения. Его служение последние несколько лет было связано с преподаванием, консультациями и духовным наставничеством. Он очень предан миссии Шрилы Прабхупады, но считает, что находится не на передовой распространения сознания Кришны.

«Мое преподавание, — рассказывает он, — было направлено на обучение других, и, может быть, это хорошо. Но я недостаточно забочусь о своей жалкой душе».

Он рассказал, что собирается провести несколько лет только в *бхаджане*, глубокой духовной практике, основанной на слушании и воспевании. Он даже описал *кутир*, который построил для этого, и свои планы о том, как он будет повторять *мантру* и изучать книги целый день, стараясь почти полностью избежать внешних контактов.

«У меня нет квалификации, чтобы советовать тебе, — отвечаю, — но я абсолютно уверен в твоей искренности.

Искренне повторяя святое имя, ты обязательно получишь внутреннее указание — надо ли продолжать деятельность в этом направлении или нет. Да благословит тебя Шрила Прабхупада!»

Он благодарит меня, но настаивает с полной уверенностью, что это то, что ему необходимо на ближайшие несколько лет.

Я молчу. Знаю его сильный ум, духовную глубину и негибаемую веру в Гуру. Хотя он относится ко мне как к старшему (мы не духовные братья, но почти ровесники), я вижу в нем возвышенного *вайшнава*.

Моя короткая встреча с другом подтвердила утренние размышления о духовной практике. Хотя это постепенный процесс, существует почти осязаемая черта — тот момент, когда мы переходим в сферу полной преданности Богу. В этот момент именно Кришна становится центром существования, а не наши незначительные желания.

Начинается настоящий *бхаджан*, святое имя проникает в сердце, и Кришна принимает тебя как дорогую Ему душу. Этот момент — и есть цель нашей практики и *бхаджана*. Молюсь получить доступ в сферу чистой преданности (29 октября).

Раз в неделю я прохожу половину *парикрамы* вокруг Говардхана. Сегодня я иду со стороны Радха-Кунды. Как приятно идти среди *садху* и паломников! Когда наконец подхожу к Радха-Кунде, переступаю невидимую границу и действительно чувствую разницу. Приходит осмысление: «Восприятие зависит от сознания». Я был здесь, как только приехал, а сегодня пришел снова, но сегодня вижу вокруг абсолютно другой мир — благодаря очищенному сознанию после повторения. Пришло новое осознание: «Высшее знание основано на опыте, на вкусе реальности,

а не только на анализе самого знания». Снова возвращаюсь к теме повторения *джаны*: ничто так сильно не меняет сознание, как *нама-бхаджан*, исполненный с убежденностью (30 октября).

Йогическое повторение мантры (часть 3)

Мой старый школьный товарищ теперь занимается буддизмом и подписан на рассылку моих дневников. Он прислал короткое сообщение в ответ на мою запись: «Концентрируюсь на имени, останавливаю ум, открываю душу»: «Очень хорошо, даже буддист согласится! (Хорошо ли это?)»

Да. Как я уже писал в предыдущих выпусках дневника, *йога* не относится к определенной философии, но является техникой для тренировки ума, которая может быть использована в любой духовной практике. Хотя обычно *йогу* связывают с философией *санкхьи*.*

Например, в «Бхагавад-гите» Кришна говорит: «Когда ум под контролем, *Сверхдуша* достижима». В данном контексте практика *йоги* относится к осмыслению Бога, но это совсем не удивительно, что та же самая техника используется в буддизме, хотя с технической точки зрения цели отличаются.**

* В Индии существует шесть популярных философских школ: *веданта*, *мимамса*, *вайшешика*, *ньяя*, *йога* и *санкхья*. Эти школы связаны между собой в соответствии с философией и практикой: философия *санкхьи* связана практикой с *йогой*, также как *вайшешикха* — с *ньяей*, а *веданта* — с *мимамсой*.

** Буддизм, в отличие от *санкхьи*, учит о том, что сознание (душа) неотлична от объекта сознания. Другими словами, буддизм тоже использует практику *йоги*, но не с целью осознания души. (31 октября)

Во время сегодняшней утренней медитации я осознал, что, несмотря на то что *вайшнав* использует концентрацию ума и самоограничение (*йогу*) как средства для осознания души, он все же не останется удовлетворенным на уровне йогического воспевания. Его медитация подразумевает нечто большее. *Вайшнав*у необходимо заглянуть в свое сердце, чтобы найти там преданность. Без спонтанного повторения *джапа* становится механической, хотя, безусловно, *джапа* должна начинаться с *йоги* (постоянной практики и отречения).

Попытался делать записи в дневнике о повторении *джапы* каждый день в течение Картики. С самого начала сомневался, что это будет возможно, особенно во время *Говардхана-пуджи*, и я оказался прав: приехало много паломников, поэтому в последние дни по утрам — *парикрамы*, и у меня не оставалось времени для записей в дневнике.

Потрясающее чувство — обходить Говардхан, повторяя *джапу* в надежде, что вот-вот откроются двери в духовный мир. Сегодня открылось сразу несколько в скрытых *аишрах* недалеко от Говинда-кунды: один — благозвучный 24 часовой киртан; другой — небольшой храм *Джаганнатхи*, где смиренный и дружелюбный *пуджари* с любовью пригласил нас войти. Люблю сидеть среди *садху* в этих отдаленных от цивилизации местах, не тронутых со времен *Госвами*. Стараюсь быть *садху*, помогая другим, хотя необходимо быть бдительным и находить время для уединенной *джапы* (1 ноября).

Как существуют разные уровни осознания мира — от полного бодрствования к полубессознательному состоянию и до глубокого сна, также и в повторении *джапы* присутствуют разные уровни погружения в святое имя.

Например, мы можем полностью воспринимать внешнюю реальность мира (не сосредоточены на *джапе*), не полностью воспринимать внешнюю реальность мира (наполовину сосредоточены на *джапе*) и абсолютно не воспринимать внешнюю реальность мира (полная концентрация на *джапе*). Это общее сравнение, но повторение *джапы* — и я бы хотел подчеркнуть важность данного момента — значит все более глубокое погружение внутрь себя и все меньшее восприятие внешней реальности во время медитации. Все зависит от сосредоточенности, а сосредоточенность зависит от многих вещей, самые главные из которых — целеустремленность (или вера) и последовательные усилия. Чувствую, что большинство моих осознаний во время *джапы* — о том, как достичь более глубоких уровней погружения в святое имя. Сегодня я снова один, и мне легче погрузиться в глубокое повторение *джапы*.

Вот некоторые осознания, которые я получил после сегодняшней *джапы*: «Мы не в состоянии погрузиться глубже в повторение святых имен, пока не разочаруемся в невнимательном повторении и отчаянно не захотим добиться большей сосредоточенности».

Дверь к следующему уровню повторения *джапы* закрыта. Ключ — наша полная сосредоточенность на каждом звуке святого имени. Всего одна внимательно прочитанная *мантра* открывает дверь на более высокий уровень повторения. Легче сказать, чем сделать. Даже один куплет святого имени — Харе Кришна — произнесенный внимательно, способен помочь воспевать внимательно и увести наши мысли от внешнего мира (2 ноября).

Молю о капле милости. Смирненно медитирую. Я не заслуживаю даже капли милости. Процесс прославления

Кришны настолько великолепен, что даже капли милости хватит сполна (3 ноября).

Признательность Кришне и Его энергиям — основа веры, вера — начало *премы*, а первый росток *премы* — благодарность. Повторяю святое имя и медитирую на духовные дары, которые я получил от *вайшнавов*. Вспоминаю тех, кто мне дал их, и молюсь, чтобы сердце наполнилось благодарностью (4 ноября).

Думаю о том, когда закончу свои круги, и осуждаю саму мысль. Как можно любить что-то и желать его скорейшего завершения? (5 ноября)

Сегодня я повел на *парикраму вайшнава*, впервые приехавшего в *дхаму*. Мы остановились в необычном, но любимом мною храме, я положил довольно крупное пожертвование (для такого небольшого храма) на алтарь перед *пуджари*. Последовав моему примеру, мой спутник тоже достал из кошелька крупную купюру, я остановил его: «Не надо, — объяснил я шепотом, — я дал более чем достаточно». Однако *пуджари* заметил: «Не обижайтесь, пожалуйста, мне не нужны деньги, но это оскорбление — вмешиваться в жертвования Божествам. Вспомните историю Бали Махараджа: его гуру, Шукрачарья, посоветовал не соглашаться на просьбу Ваманы, но этот совет был признан оскорблением Вишну».

Поворачиваясь к своему спутнику, говорю: «Оставь жертвование».

Мораль: часто оскорбления могут быть на тонком уровне. Возможность избегать оскорблений, даже незначительных, заложена в нашем сознании, наполненном преданностью и уважением ко всем и всему. Такое сознание достижимо только по милости святого имени.

Медитация: повторяю святые имена с желанием обрести чуткость по отношению к преданным, к Божествам, к святому имени и ко всем живым существам — и избегать оскорблений любой ценой (6 ноября).

Повторение начинается со смирения. Заглядывая в свое сердце, не нахожу в нем смирения. Что же делать? Можно просто думать о смирении? Но смирение — не мысленная концепция. Как начать мой *бхаджан*? Искренне молись, и ты станешь смиренным, молитва — это смирение (7 ноября).

Духовная жизнь: Полезное настроение — думать о себе плохо (8 ноября).

Препятствия на пути к чистому повторению *джапы* кажутся непреодолимыми. Опускаю руки. Единственная надежда — полная зависимость от Кришны (9 ноября).

Получаю много положительных отзывов о моем дневнике. Одна *вайшнав* попросила меня объяснить заметку от 8 ноября в «Мыслях о *джапе*»:

«Полезное настроение — думать о себе плохо».

Она спросила: «Я уверена, что духовная жизнь не подразумевает развитие жалости к самому себе, поэтому не могли бы вы объяснить подробнее ваше утверждение?»

Джапа выставляет напоказ нелепость ложного эго, концепцию верховного наслаждающегося и господина. Испытывая такие чувства, мы чувствуем себя глупо и плохо. Раскаяние (плохие мысли о себе) и есть начало духовной жизни. Нужно радоваться этому. Поэтому духовная жизнь подразумевает «добрые чувства по отношению к себе, думая о себе плохо». Это не жалость к себе, а раскаяние (13 ноября).

Для улучшения концентрации на каком-либо действии необходимо высоко ценить его. Медитирую на славу святого имени, чтобы повysить внимательность повторения (14 ноября).

Шрила Мадхвачарья говорил, что каждая душа с незапамятных времен пролила так много слез, что их хватило бы, чтобы наполнить целый океан. Поэтому повторение мантры Харе Кришна — ключевой момент в жизни души, это возможность наконец-то остановить поток страданий. Какое же это важное мгновение в вечной истории нашей души! Моя медитация сегодня проста: «Спасибо, спасибо, спасибо» (18 ноября).

Навестил друга, последователя Шрилы Прабхупады и хорошего *садхаку*. Поделился своими мыслями о важности чувства благодарности, он всецело согласился со мной.

«Очень важно ценить последователей Господа и молить их о милости, — объяснил он — поэтому стараюсь никого не оставить в стороне в своих молитвах».

Он в течение двадцати или тридцати лет собирал стихи, прославляющие каждого из основных последователей Шри Чайтаньи, и теперь повторяет их ежедневно. Бывает, что он берет в руки четки лишь после двух часов прославления!

В его *бхаджане* меня больше всего заинтриговала недавно добавленная молитва. Он молится всем духовным братьям, которые посвятили себя служению Шриле Прабхупаде, даже тем, кто в некотором смысле «*випакиша*», или «не соответствуют» его настроению преданности, медитируя на их возвышенные качества. По его словам, такая медитация помогает оценить милость, которую он получает.

Его осознание поражает: чтобы стать слугой святого имени, необходимо, отказавшись от зависти, оказывать

почтение всем. Настроение смирения особенно подчеркивается в третьем стихе «Шикшастики».

Сегодня повторяю в надежде победить зависть. Даже пытаюсь молиться некоторым духовным братьям, которые «*випахша*» — не поддерживают меня и мое служение (20 ноября).

Простой вопрос: на чем лучше концентрироваться во время *джапы* — на слушании или на повторении *мантры*? Если делать что-то одно, второе приложится автоматически?

На мой взгляд — слушание важнее. Уверен, что правильное слушание даст импульс качественному воспеванию. Мое сегодняшнее повторение сосредоточено исключительно на слушании (21 ноября).

Моя комната похожа на пещеру с плотными стенами, черными, как смола, наполненную мертвой тишиной. Ничто не проникает внутрь, кроме звуков *мантры*, которую я повторяю. Слушаю внимательно. Вся реальность сейчас заключена в *нама-киртане* и душе (22 ноября).

Во время вчерашней лекции я порекомендовал повторять святое имя, помня о наших вечных отношениях с Кришной. Однако святое имя — это Сам Кришна. Каким образом тогда святое имя может также быть и вечными отношениями с Господом? Служение Кришне с любовью — истинное занятие души, указывающее на вечные взаимоотношения с Ним. Поэтому я повторяю как слуга Кришны, находящийся в *расе* с Ним, испытывая блаженство от повторения Его имени (23 ноября).

Сегодня — последний день Картики, и я спросил Джаядвейту Свами о *врате* на Картику.

— Никаких газет, — был его ответ.

— Серьезно?

— Никаких газет.

Его ответы иногда кажутся несерьезными. В течение последних трех лет я получал от него один и тот же ответ о *Картика-врате*. На этот раз мне показалось, что он не шутил. Я понял важную вещь: ложное эго — это то, что отделяет нас от Бога, — манера ограничивать свое сознание рамками непреданного, основанная на концепции наслаждения этим бренным телом. Мы смотрим светские новости и другие фривольные программы в соответствии со своим вкусом в этой жизни. Погружаясь в это, мы только усиливаем свое неестественное отождествление с телесной концепцией.

Я тоже взял такой обет*. Он очень помогает мне в духовной жизни. Каким образом? Основа повторения *джаны* — *самбандха*, развитие отношений с Кришной, поэтому необходимо улучшать воспевание *джаны*, основываясь на вечных взаимоотношениях с Господом. Вот почему серьезный *садхака* отказывается, по мере возможностей, от той деятельности, которая усиливает материальные привязанности, чувство отдаленности от Бога. Погружение в океан Интернета, за исключением небольшого количества необходимой информации, — это просто плавание в океане *аханкары*. В лучшем случае, оно укрепляет отождествление себя с телом, мешающее осознанию себя слугой Господа и не дающее вкусить сладость святого имени. В худшем случае, Интернет — это рецепт жалкого существования, погружающего нас все глубже в клетку материального тела (24 ноября).

* Я ограничил свое пребывание в Интернете: пользуюсь электронной почтой и просматриваю новости раз в неделю.

ЗАПИСИ ИЗ ДНЕВНИКА НА КАРТИКУ. ГОВАРДХАН 2006

Присутствует ли Кришна в Своем имени, повторяемом без преданности? Да, присутствует, но как незнакомец. Незнакомца мы не признаем, даже если он предстанет перед нами. Также и Кришна может проявиться прямо перед нами в Своем имени, но Его сущность, красота Его личности и Его сердце не откроются нам, пока мы не вручим себя Господу. До тех пор Кришна останется чужаком. Повторение начинается с вручения своего сердца Шри Кришне в Его самой доступной форме, Шри Гуру. Повторяю *джапу* в поисках достойной оценки у Шрилы Прабхупады, в надежде, что сердце святого имени раскроется мне (7 октября).

Воспевание — призыв к душе. Кто она, душа? Душа — это сознание. Какова природа сознания? Природа сознания — настроение смиренного служения. Где найти такое сознание? Такое сознание находится в стойкой привязанности к гуру, благодарности, отказе от ложного эго и, наконец, в смиренном настроении служения. Харе Кришна! — взываю я к душе. Насколько я искренний слуга? Харе Кришна, — я взываю к душе. Где же моя благодарность? Благодарен ли я или высокомерен? Кришна, Кришна — я взываю к душе. Чувствую ли я сожаление о жизни, полной ложного эго, забыв о Господе? Харе, Харе — я повторяю, пытаюсь найти свою душу — искренний, благодарный, раскаявшийся и смиренный слуга духовного учителя (8 октября).

Кто друг, кто враг? Свора желаний атакует бедного *садхаку* в сегодняшней медитации. Они — порождения ложного эго, застилающие душу, превращающие святое имя в чужака. Я повторяю, моля дать мне силу противостоять материи и достичь души, слуги Кришны (9 октября).

«О всемогущий Господь, я не хочу копить богатств, мне не нужны ни прекрасные женщины, ни последователи. Я хочу только одного — жизнь за жизнью преданно служить Тебе, не ожидая ничего взамен» (Шикшаштака 4).

В «Бхаджана-рахасье» Бхактивинода Тхакур объясняет, что данный стих символизирует уровень *ручи* (или вкуса). Каким образом?

Так же, как гусеница переползает на следующий лист только после того, как она прочно обосновалась на предыдущем, так и мы сможем достичь уровня *ручи* (вкуса) только тогда, когда утвердимся на предыдущем уровне преданного служения (*ништха*). Стойкое преданное служение (*ништха*) приходит с отречением от материальной жизни. Поэтому только когда *садхака* полностью теряет вкус к материальным богатствам, последователям, сексуальной жизни — и твердо занят преданным служением, у него развивается настоящий вкус к повторению святых имен (10 октября)

Для быстрого течения реке необходимы два берега, любовь к Богу (*према*) течет меж двух берегов — встречи и разлуки. Подобным образом повторение с чувством включает в себя противоположные настроения.

Я повторяю. Да, Кришна, Он — там, в Своем имени. Вриндаван — внутренняя энергия Господа, полная вкуса, но я настолько неудачлив, что не чувствую его в Святом имени. Я повторяю в настроении разлуки и встречи (11 октября).

Какое может быть повторение без чувства и вкуса? Повторение — значит искать в сердце чувства, даже если это печаль и сожаление об отсутствии преданности (12 октября).

Я хочу войти в святое имя. Где же дверь? Вход — это особая привязанность к Шри Кришне. Повторяя *джапу*, я ищу свой вкус — особое проявление Господа, которое раскроет мое сердце и пробудит преданность. Сначала я молюсь Шри Гуру и *вайшнавам*, постепенно приближаясь к лотосным стопам Шри Рупы Госвами. Я медитирую на его *самадхи* в храме Радха-Дамодары, его *бхаджан-кутир* на Тер Кадамбе; повторяю его *бхаджан* («Шри Рупа Манджари Пада») и медитирую на особую милость, дарованную ему Шри Чайтаньей Махапрабху. Сегодня мой вкус сосредоточен здесь. Дверь открывается, и я получаю доступ к святому имени (13 октября).

Океан воспевания

Вода везде и всюду — тону. Океан повторения повсюду — святое имя. Молюсь утонуть в океане *нама-киртаны*, но необходимы сознательные усилия и милость. Мои молитвы достигают Шри Чайтаньи. Я думаю о ночных *киртанах* в Шривасангаме, представляю свою *джапу* в виде святых имен, воспеваемых на тех *киртанах*. Внимательно вслушиваюсь и представляю, как я погружаюсь в *киртан*: везде лишь святое имя и ничего более (14 октября).

Присутствовал на лекции Маханидхи Свами, посвященной «Бхаджана-рахасье», записал два вопроса и комментариев.

Вопрос: Каким образом *джапа* — это *сева*?

Махарадж: *Сева* подразумевает — доставить удовольствие объекту любви. Наибольшее удовольствие Кришна получает от *премы* (любви). Чем больше *премы* в святом имени, тем больше *севы* в *джапе*.

Вопрос: Какое воспевание лучше — громкая *джапа*, или тихая?

Махараджа: Вы должны следовать той *джапе*, которой вас обучил Гурудева. Он знает, как удовлетворить Кришну.

На пути к выходу молодой *садхака* спросил о моем самочувствии.

— Хорошо, а почему ты спрашиваешь?

— Я плохо себя чувствовал утром, — ответил он, — не мог повторять *джапу* и понял, что необходимо развивать веру в святое имя сейчас. Иначе как я смогу это сделать, когда состарюсь, и мое здоровье ухудшится?

Я поражен его пониманием. «Спасибо, — отвечаю, — мне нужно было услышать эти слова» (15 октября).

Меня неожиданно пришел навестить старый друг. Все равно знакомые находят меня даже в уединенном *кутире*. Уже второй день подряд кто-то приходит ко мне. Принимаю гостя, но после его ухода остается совсем мало времени для дневника. Однако мой ученый друг провел утро за достойным обсуждением *катхи*. Мне особенно запомнилась цитата комментатора «*Бхагаватам*» о том, как смотреть на превратности судьбы: «Когда провидение роет для нас канаву, потом оказывается, что это колодец для утоления жажды» (16 октября).

Последовательная *джапа*

Фраза «выполняй обещания» расшифровывается как «будь последовательным». Повторяю *джапу*, моля о служении, — вот мое обещание, но действительно ли я живу только ради служения Шри Кришне? Непросто достичь этого уровня, но я не сдаюсь. Если слова не передают намерения, какой силой будет обладать *мантра*? Сегодня повторяю

с мольбой об искренней и последовательной *джапе*, молю о милости. (17 октября)

Открываю сердце святому имени: «Это тот, кем я действительно являюсь». Стыдно. Но, не доверившись святому имени, как можно ожидать, что оно откроется мне? (18 октября)

Один знакомый, серьезно настроенный *садхака*, ежедневно молится всем спутникам Господа Нитьяланды, совершавшим *бхаджан* на Радха-Кундхе, включая Джахнаву Ма, Шрилу Рагхунатху даса Госвами и Шрилу Кришну даса Кавираджа. Я поинтересовался его *бхаджаном*. Он описал успех *бхаджана* такими словами: «Чувства переполняют сердце. Сегодня на месте *бхаджана* Мадхавендры Пури, гуру Господа Нитьяланды, воспоминания об их встрече пришли мне на ум. «О такой любви мы мечтаем, — смиренно делится он, — когда мысли об играх Господа переполняют сердце — вот успех воспевания» (21 октября)

Что значит осознание в *джапе*? Это осознание препятствий, мешающих достичь следующего уровня в медитации, и необходимая милость для их преодоления. (1 ноября)

Эгоистичное сердце — сегодняшнее препятствие в моей *джапе*. Слишком много думаю о себе и недостаточно — о других. Мне так нужна милость, чтобы сердце мое стало сострадательным, я молюсь о сострадании и пытаюсь понять, зачем Шрила Прабхупада дал нам возможность служить проповеднической миссии — самоотверженное служение другим отвлекает от самолюбования и открывает сердце для *нама-бхаджана* (2 ноября).

Человек не просто произносит слова, у слов есть «голос», выражающий то, что таит сердце. Два человека го-

ворят одинаковые слова, но каждый вкладывает разный смысл. Слова могут лгать, но «голос» нет. Голос — это ты. Два человека повторяют Харе Кришна, но Господь слышит совершенно разные молитвы. Сегодня я повторял и вслушивался не только в слова, но и пытался услышать «голос» моей молитвы. Все стало ясно — пока мой молитвенный голос не преисполнится смирением, не будет вкуса в воспевании святых имен (3 ноября).

У моего знакомого были проблемы с повторением *джапы*. Он не мог сосредоточиться на *наме* и очень расстраивался. Побывав во Вриндаване и навестив своего пожилого гуру, известного во Вриндаване *садху*, он поделился своей проблемой.

— Я не в состоянии сосредоточиться на повторении *джапы*, да и должен ли я?

— Не употребляй в пищу зернобобовые, приготовленные непреданными!

— Но я должен принимать участие в конференциях, на которых подают пищу, приготовленную непреданными, как мне быть?

— Не ешь.

Мораль: не спрашивай совета у *садху*, пока не уверен, что сможешь ему следовать. Однако мой друг был готов. Несмотря на то что совет был сложен для выполнения, его сосредоточенность во время *джапы* заметно улучшилась.

Комментарий: в *садхане* даже маленькие вещи играют большую роль. В течение Картики я питаюсь только свежеприготовленной, чистой пищей, предложенной Гирираджу. Такая диета, несомненно, помогает воспеванию (3 ноября).

ЗАПИСИ ИЗ ДНЕВНИКА НА КАРТИКУ. ГОВАРДХАН 2005

«Бхаджана-рахасья»

Маханидхи Свами дает серию лекций на Картику по «Бхаджана-рахасье» Бхактивиноды Тхакура. По словам Махараджа, Бхактисиддханта Сарасвати Тхакур установил изучение «Бхаджана-рахасьи» во всех храмах в течение месяца Картики, как я предполагаю, это и послужило вдохновением для лекций Махараджа. Наслаждаюсь занятиями и хочу изучить столь важное произведение.

На вчерашней лекции Махарадж объяснил значение «*маматы*» (духовное обладание), обсуждаемое Бхактивинодой Тхакуром, являющееся сутью *бхаджана*. Естественно, я включил это в утреннюю медитацию. Мои соображения: необходимо повторять *джану* с *маматой*. В чем суть *маматы*? *Мамата* — это чувство собственности, основанное на исключительных отношениях и помогающее развить привязанность. Нужно повторять с чувством обладания неповторимыми отношениями со святым именем.

Можно ли считать своей собственностью отношения со святым именем, если оно является достоянием большого количества людей? Тут уместен пример с Божеством Кришны. Кришна — Господь Вселенной, но в форме Божества Он принадлежит только вам и никому другому. Еще пример: ваш отец может быть президентом Соединенных Штатов Америки (не приведи Господь!) и быть достоянием всей нации, но он — ваш отец, и ничей другой. В этих отношениях присутствует уникальность и близость, дающие рост глубокой привязанности. Особым отношениям между отцом и сыном не мешает даже наличие братьев и сестер. Такие отношения пробуждают в отце особую любовь

и здоровую привязанность. Я однажды прочитал в одном комментарии (забыл, где именно), что Кришна проявляет индивидуальную форму милости по отношению к каждому преданному. Поэтому у каждого есть «свой» Кришна в святом имени.

Сегодня я стараюсь повторять с *маматой*, представляя, что святое имя появилось на языке в форме «моего Кришны». Невозможно заниматься *бхаджаном*, духовной практикой, вкладывая сердце в повторение *джапы* без ощущения исключительности в отношениях (даже если духовные отношения еще не открылись нам) (17 октября).

Сегодня, к сожалению, всего несколько мыслей о *джапе*. Вчера все постились из-за лунного затмения и прервали пост ночью, в результате пострадали мои распорядок дня и *бхаджан*. Для меня лучше было бы совсем не есть ночью — для поддержания обета повторения. Я бы проснулся утром в обычное время и был бы более сосредоточен во время *джапы*.

Реализация: решимость в повторении зависит не только от решительности в момент воспевания, но и от того, как человек проводит свое время в целом, особенно вечером накануне (18 октября).

Известный *садхака* ИСККОН захотел остаться неизвестным для читателей и поделился со мной своими соображениями о *джапе*: «В *нама-бхаджане* я черпаю вдохновение на примере Шрилы Прабхупады, Шри Рупы и других выдающихся *ачарьев*. Я не представляю себе, куда приведет меня их вдохновение, но я верю в них. Я осознаю свою зависимость от них и не отступлюсь. Вера естественным образом пробуждается и неминуемо приводит к новым вехам в осознании. Развиваются прекрасные и сладкие

отношения, которые со временем станут самыми важными в моей жизни» (19 октября).

«Когда же Сачинандана Гаурахари предстанет перед моим взором? Он принял *гаудия-вайшнавов* этого мира, подобных шмелям у Его лотосных стоп, и дал наставления повторять *маха-мантру* Харе Кришна определенное количество кругов» (*Стававали, Шри Шачисунваштакам*, 5).

Маханидхи Свами описал настроение Бхактивиноды Тхакура, опираясь на стих Рагхунатхи даса Госвами, цитируемый в «Шри Бхаджана-рахасье»:

«В повторении *маха-мантры* Харе Кришна мы можем поклоняться таким стихам, стараясь, чтобы они заполнили наш ум и сердце. Мы молимся о слиянии сердца Рагхунатхи даса Госвами с нашим сердцем и медитируем на любовные отношения между Шри Гаурангой и Его преданными, в которых Господь считает преданных своей собственностью!

Еще одна великолепная строка: «Когда же Сачинандана Гаурахари предстанет перед моими глазами?» Только представьте себе, что чувствует Рагхунатха даса Госвами, медитируя в разлуке на сострадание и *прему* Махапрабху. Мысленно проследите за изменениями, происходящими с Дасом Госвами, когда чувства пробуждаются в его сердце от тоски по Шри Чайтанье. И в заключении, молитесь, чтобы эти чувства, по милости Господа и Его преданных, проявились в вашем сердце. Это суть? Бхаджана-рахасьи?» (21 октября).

Маханидхи Свами привел пример современного повторения с *маматой* (близостью), ссылаясь на песню «My Sweet Lord», написанную Джорджем Харрисоном. «Если

у авадхути-брахмана было 28 гуру, включая питона и проститутку, почему же мы не можем получать наставления у Джорджа Харрисона?», — пошутил Махарадж.

My sweet Lord,

Hm, my Lord.

Hm, my Lord.

I really want to see you.

Really want to be with you,

But it takes so long my Lord,

My sweet Lord,

Hm, my Lord.

Hm, my Lord.

My my my Lord.

Я обнаружил, что повторяю сегодня в настроении «Мой сладкий Господь, как я хочу Тебя видеть и быть с Тобой!» Хорошая медитация. Я осознал, что значит «мой сладкий Господь». Это Господь, проявляющий близость в ответ на преданность, а не просто величественный Бог, внушающий благоговение и почтительность. Вывод: необходимо медитировать на святое имя в форме «моего сладостного Господа» (24 октября).

Вчера я обнаружил наставления Шри Гуру у Джорджа Харрисона, сегодня они пришли из еще более невероятно го источника, от моего младшего брата!

Картика — самый сладостный месяц, но основа сладости кроется в регулируемой духовной жизни. Повторение и слушание весь день, так, чтобы ни одна секунда не пропала зря. Сегодняшнее воспевание было особенно приятным, но на пике погружения в святое имя жестокая мысль

пронзила мое сознание: «Смогу ли я поддерживать такой образ жизни всегда?» Размышляя о проблеме, я погрузился в молитву. Вдохновение пришло вместе со словами моего младшего брата: «Это — образ жизни!»

В течение прошлого года мой младший брат сбросил 50 фунтов под наблюдением врача-диетолога. Я поинтересовался, сможет ли он поддерживать диету после достижения желаемого результата. Его уверенный ответ: «Да, ведь это не только диета, а образ жизни!» — произвел на меня впечатление.

Чтобы каждый день повторять *джапу* и получать удовольствие от сознания Кришны, надо отрезать прослойку материального сознания и ненужных отклонений — но не только на время Картики, но в течение всей жизни. Спасибо тебе, Рики! (25 октября)

Маханидхи Свами подчеркнул, что в своей практике повторения он снова и снова убеждался в том, что в процессе внимательного повторения *джапы* задействованы и ум, и сердце. «Обратить должное внимание на ум, значит, обдумывать значение *мантры* во время повторения *джапы*», — объяснил он. В подтверждение своих слов он процитировал стих Вишванатха Чакраварти Тхакура — *мантра артха чинтая* — «необходимо повторять, вникая в смысл *мантры*». Махарадж восхищался тем, как Шрила Прабхупада подчеркивал в своих наставлениях важность сердца и ума в повторении.

1. Ум (осмысливание значение *мантры*) — Шрила Прабхупада говорил, что, повторяя, следует думать: «О мой Господь, о божественная энергия Господа, пожалуйста, займите меня в служении Вам!»
2. Сердце (правильное настроение) — он также гово-

рил: «Воспевание святых имен подобно искреннему плачу младенца, зовущего свою мать» (26 октября).

Повторение — это поиск своего «я» (смирненного слуги Кришны), покрытого ложным эго, концепцией независимости от Бога. Я просто не желаю быть самым собой — крошечной, ничтожной душой слуги? Моя молитва о смирении, о двери, ведущей к душе (27 октября).

Концентрация ума и выдержка основываются на *дритхи* (решимости), а вера управляет *дритхи*. Все просто: если нет полной уверенности в том, что мои усилия помогут достижению высшей цели, зачем тогда стараться, особенно если этот процесс требует определенных аскез? Поэтому в каждой *мале* я стараюсь найти вдохновение на преданное служение, обрести веру: будь-то вера в милость гуру, вдохновение *садху* или сладостные воспоминания о святой *дхаме* — любое напоминание, способное пробудить веру в преданное служение. Однако больше всего вдохновляешься, когда ум всецело поглощен святым именем. Как же счастливы обладатели простой веры в святые имена! (29 октября)

Правильное умонастроение *садхаки* наилучшим образом описывают стихи «Шикшаштаки». Чувство преданности крайне важно, когда святое имя появляется в сердце преданного, а затем на его языке. В полдень я медитирую на характерные особенности чистой преданности, описываемые в четвертом стихе: «Я не хочу копить богатств, мне не нужны ни прекрасные женщины, ни последователи. Я хочу только одного — жизнь за жизнью преданно служить Тебе». Я стараюсь повторять сознательно, чтобы *мантра* исходила из искреннего сердца, желающего обрести только Кришну и ничего более (31 октября).

Многие вещи мне неподвластны, в том числе и силы для достижения духовного совершенства. Хотя я и беспомощен, но не безнадешен. Ищу прибежища в святом имени, зная, что совершенство достижимо по милости простого повторения (2 ноября).

Осознание беспричинной милости приходит от понимания несоответствия между ценностью того, что получаем, и нашей недостойностью получить это. Другими словами, чем больше осознаешь, что недостойн милости, тем сильнее ощущение полученной милости. Таким образом, повторяя святые имена в смиренном состоянии ума, мы не только ощутим поток милости, но и почувствуем естественную привязанность к святому имени, неистощимому источнику милосердия. Как любовь никогда не навевает скуку, так и воспевание становится непрерывным. Поэтому *тринад апи*.... (3 ноября)

Как стать смиренным? Ответ прост: необходим самоанализ и честность (4 ноября).

В соответствии с «Шикшаштакой», суть шестого сокровища святого имени — это нектарные ощущения на каждом шагу. Таково описание *према-бхакти*, возвышенного уровня сознания Кришны. Однако Бхактивинода Тхакур анализирует данный стих несколько в другом контексте, более применимом к нашему воспеванию. Он говорит, что шестое сокровище святого имени также означает, что необходимо получать удовольствие от каждого из 16 слов *маха-мантры*. Я не наслаждаюсь *према-бхакти* на каждом шагу, но добросовестно повторяю каждое слово *мантры*, сознавая, что в этом кроется совершенство повторения; я вдохновенно и сосредоточенно повторяю святое имя (5 ноября).

Думая, что мы все контролируем, мы забываем о том, кто действительно ответственен за происходящее. Если человек высокомерен (привязан к ложному эго), ему никогда не услышать и не постичь Кришну в форме святых имен. Повторение подразумевает предложение поклонов каждому звуку святого имени с молитвой о служении, иначе как можно осознать Его божественное присутствие? (6 ноября)

Ниже я приведу выдержки из письма, полученного мною в конце Картики от одной достойной и опытной слуги Шрилы Прабхупады и вайшнавов, вдохновленной чтением «Дневников *джапы*» и книгой Маханидхи Свами «Искусство повторения святого имени». Это письмо будет заключительной записью в дневнике *джапы*.

«Я очень благодарна вам за дневники *джапы*. Я постоянно читаю их. Они — источник моего вдохновения в повторении с чувством и верой.

В сегодняшней *джапе* я молила святое имя помочь мне воспевать с *маматой*. Я медитировала сначала на игры Кришны во Вриндаване, потом на детские игры Нимая в Навадвипе, потом на поле битвы Курукшетру, куда пришли жители Вриндавана во время затмения, чтобы повидаться с Кришной. Потом я думала о том, что чувствовали Шримати Радхарани, *гопи* и особенно мама Яшода, когда им пришлось возвращаться во Вриндаван без Кришны, особенно мама Яшода, так как я тоже — мать и бабушка. Эти мысли — источник чувства разлуки с Кришной. Я почувствовала, что все остальное почти бессмысленно. Хотя мое повторение не было чистым, но, несомненно, оно очень вдохновило меня. Я молюсь навсегда сохранить эти чувства в своем сердце» (7 ноября).

ЗАПИСИ ИЗ ДНЕВНИКА НА КАРТИКУ. ГОВАРДХАН 2004

Повторение включает в себя три объекта: Кришну, Его преданного и отношения между ними, или *бхакти*. Но почему же я не чувствую преданности, воспевая святыя имена? Все же я повторяю с пониманием того, что Кришна вечно пребывает в звуке Своего святого имени, и я — Его вечный слуга. Молюсь о преданности, и молитва — проявление моей преданности. (31 октября)

Внимательное повторение подразумевает, что Кришна в форме святого имени пронизывает все наше сознание. Такое состояние является признаком *премы*. Каким образом это происходит? Уровень *премы* — это уровень, когда предмет преданности занимает все наши мысли. Почему же я не чувствую *прему*, повторяя святыя имена? Я невнимателен. В моем сознании Кришна делит Свое место с другими вещами. Смирненно молюсь, чтобы по Своей милости Кришна полностью овладел моим умом. Но все начинается с внимательного воспевания (1 ноября).

Вкус к святому имени приходит вместе со смирением (часть 1)

Чистое воспевание — это молитва о милости, мольба со слезами на глазах. Такой уровень недостижим без истинного смирения. Поэтому *тринад апи...* (2 ноября).

Во время повторения увидел, как огромная стая птиц пронеслась с криками мимо моего окна. Я поражен их красотой и могуществом Господа, их творца. Это же просто фарс — разыгрывать из себя важную персону! Приношу поклон и продолжаю воспевать, молясь никогда более не забывать о своем положении (3 ноября).

Настоящее воспевание начинается с глубокого желания обрести Кришну. Без жажды Кришны — Кришна! Кришна! Кришна! Я хочу Кришну! — в *мантре* очень мало смысла (4 ноября).

Кришну привлекает звук Его имени, но как привлекателен для Него человек, повторяющий Его имя с преданностью. Не сомневайтесь, Кришна слушает, когда мы повторяем Его имя (6 ноября).

Повторяя *мантру*, необходимо искать в ней смысл. Когда цель ясна — она достижима, но невозможно прилагать усилия, если цель неопределена. Святое имя — это моя молитва о преданности, но мистическим образом также сам Господь Кришна — объект моей преданности. Поэтому Шри Шри Радха и Кришна вместе, Харе Кришна Харе Кришна, а также Шри Шри Радха и Кришна в разлуке, Кришна Кришна Харе Харе. Мы воспеваем, стараясь доставить удовольствие Шри Кришне, который не только находится у нас на языке, слушая Свое имя, — но и в сердце, наблюдая за нашей преданностью (7 ноября).

Шри Кришна неотделим от Своего имени. Просто погрузись в звуки святых имен. О чем еще мне молить, кроме как о непосредственном общении с Господом в форме Его имени? (8 ноября)

И снова я в раздумье: Шри Кришна здесь, я Его преданный, но где же моя преданность? Если нет преданности, какое наслаждение получаешь, повторяя Его святые имена? Я пристыжен и пытаюсь повторять *джану*. Нет преданности, я падший, преданности нет, я падший (9 ноября).

Вкус к святому имени приходит вместе со смирением (часть 2)

Только совершаемые оскорбления останавливают преобладание духовной энергии в нашей жизни, и только смирение спасет нас от оскорблений. Следовательно, если мы не находимся в смиренном состоянии ума, мы не сможем ощутить могущество святого имени и воспевать беспрерывно. Поэтому *тринад апи...* (10 ноября)

Кто-то спросил меня, имея в виду «Дневники джапы»: «Записываете ли вы их во время джапы?» Я ответил: «Нет. Я считаю время воспевания священным, несовместимым с чем-либо еще. Во время повторения джапы пробуждаются чувства, и приходит осознание. Разумеется, я стараюсь использовать их во время повторения для улучшения внимательности, признательности и, главное, преданности святому имени. Обычно после воспевания я записываю свои соображения, особенно если мне кажется, что они смогут помочь другим людям. Случается, но крайне редко, что могу черкнуть несколько слов, чтобы потом не забыть свою мысль» (19 ноября).

Личность человека проявляется в отношениях с Кришной. Мы — Его вечные слуги. Забывая о Кришне, мы забываем о себе. Таким образом, сосредоточившись на Шри Кришне в форме святого имени, мы видим свою истинную природу слуги Кришны, взывающего к Нему. Повторяя святое имя, можно сосредоточиться на Кришне как на объекте нашей преданности, или на нас, Его смиренных слугах, молящихся с любовью — все это присутствует в святом имени (20 ноября).

Самый лучший способ воспевания — внимательно слушать святые имена. Слушание святого имени подразуме-

вает созерцание Кришны. Каким образом? Повторяя: «О Прабхупада!» — разве мы не представляем его величественный образ и не вспоминаем о его качествах? Мы помним, как он сидел в Нью-Йоркском парке, играя на *мриданге*? Подобным же образом, воспевая с преданностью: «О Кришна!» — разве мы не увидим игры, качества и форму Господа? (21 ноября)

***Вкус к святому имени приходит
вместе со смирением (часть 3)***

Бхакти — это преданность, а преданность значит наслаждение. Любое действие, исполняемое без удовольствия — в тягость. Чтобы насладиться вкусом святого имени, необходимо повторять с любовью. Преданность, или любовь — это искреннее стремление сердца исполнять желания своего возлюбленного. Для этого требуется смирение. Поэтому *тринад апи...* (22 ноября).

***Вкус к святому имени приходит
вместе со смирением (часть 4)***

Несомненно, нам нравится повторять имя того, кто добр и милостив к нам. Чем менее заслуженной кажется нам получаемая милость, тем более мы ценим ее. Поэтому *тринад апи...* (23 ноября).

***Вкус к святому имени приходит
вместе со смирением (часть 5)***

Сильное чувство любви всегда вызывает жажду служения объекту любви. Смиренная молитва о служении — вот наша любовь к Кришне. Поэтому *тринад апи...* (24 ноября).

Вкус к святому имени приходит вместе со смирением (часть 6)

Почему мы не чувствуем сладость, когда Кришна, источник вечного наслаждения, проявляется в Своем святом имени? Лишь равнодушие (оскорбления) делает нас слепцами, скрывая достоинства других. Следовательно, только смирение, спасающее от оскорблений, позволит вкусить нектар святого имени. Поэтому:

«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» (25 ноября).

ЗАПИСИ ИЗ ДНЕВНИКА НА КАРТИКУ. ГОВАРДХАН 2003

Пребывание в каком-то месте — означает ощущать, слышать, осязать, пробовать на вкус и видеть это место. Когда наконец мы вернемся в духовный мир, наши очищенные чувства ощутят атмосферу верховной обители. Мы услышим звучный голос Кришны, ощутим приятный запах Его гирлянды, почувствуем любовь в Его объятиях и сможем лицезреть Его прекрасный образ. Повторение Харе Кришна — это встреча с Кришной через слушание. Внимательное воспевание с чувством преданности переносит нас в духовный мир. (10 октября)

Боюсь чистого воспевания, потому что чувствую, что оно откроет мои отношения с Кришной, которые будут уже не в этом теле, без моих родных и близких.

Многие мне говорили, что, несмотря на то что они осознали свою вечную природу и поняли, что смерть — не конец существования, все же они боятся смерти, потому что страшатся потерять представление о самих себе, хотя и ложное. Неплохая причина для повторения Харе Кришна — стремление к своей настоящей личности (11 октября).

Мир движется вовсе не в соответствии с моими желаниями — все подвластно воле Кришны. Такое положение вещей должно вызывать радость, а смирение — ключ к принятию того факта, что не я всем управляю, но сам нахожусь под контролем, я создан приносить наслаждение Господу. Не только мир не подвластен мне, но и вся жизнь, основанная на принципе ложного эго, будет смыта волнами времени. Какое разочарование!

Стараюсь повторять в смиренном состоянии ума, пытаюсь следовать воле Кришны, даже если она идет вразрез с моими желаниями (12 октября).

Когда голодный человек принимает пищу, его голод уменьшается. Однако голод преданного в преданном служении лишь возрастает, несмотря на попытки утолить его воспеванием святых имен. Смирение — это показатель духовного прогресса, что означает смиренное состояние голода в духовной жизни, потребности в святом имени и ощущение отсутствия преданности (13 октября).

Я поймал себя сегодня на повторении без определенной молитвы. Эффективность молитвы заключается в осознанной мольбе о милости, например: «О, Господь (Кришна), О божественная энергия (Радха), позвольте служить вам!» (14 октября)

Один знакомый взял простой обет на Картику: он пообещал никого не критиковать. После более глубокого

осмысливания кажущегося столь простым обета, я осознал его важность. *Садху-нинда*, критика *вайшнавов*, не только самая сильная *нама-апарадха*, но и самое распространенное оскорбление. Стараясь избежать данного оскорбления, мы сделаем большой шаг вперед в стремлении к чистому воспеванию. Поэтому я тоже решил бдительно избегать критики *вайшнавов* в течение Картики.

Такая, казалось бы, простая практика открыла мне глаза. Стараясь не критиковать других, я осознал, насколько же обычно склонен к критике. Это — тонкое и укоренившееся оскорбление. Я отпускаю колкие и оскорбительные замечания и даже в дружеской беседе насмехаюсь над другими.

«*Бхагаватам*» описывает самых возвышенных *вайшнавов* — это те, у кого отсутствует склонность к критике, зависть, отражающая суть материального сознания. Мы здесь соревнуемся за власть, которая побуждает грубо или тонко опускать других.

Джива Госвами очень резко отзывается о критике других. Он пишет, что критика хуже, чем зависть, так как зависть — в сердце, а в форме критики она вырывается наружу. Он также говорит, что критиковать хуже, чем проткнуть кого-то мечом, так как меч пронзает тело, но критика вонзается в самое сердце.

Смирненное предложение: в течение последних пяти дней Картики, называемых *Бхисима-панчака*, можно взять дополнительные обеты и получить огромную пользу от Картики. Почему бы не попытаться воздержаться от критики и понаблюдать за борьбой ума со столь простым покаянием? (15 октября)

Объекты эмоциональной привязанности вызывают естественное влечение. Воспевание стихов из писаний

до или даже в течение *джаны* способствует внимательному повторению.

Поэтому я читаю:

*тамала-ийямала-твиши
ири-яшода-станандхае
кришна-намно рудхир ити
сарва-шастра-винирная*

«Кришна черного цвета, как дерево *тамал*, Он сын матери Яшоды — вот единственное значение святого имени. К такому выводу приходят все богооткровенные писания» (16 октября).

Духовные парадоксы

Нежелание повторять *джану*, это вопрос не столько времени, сколько — отсутствие вкуса. Как мы сможем развить вкус, не посвящая время повторению?

Если мы пытаемся искать наслаждений для себя, то пропустим настоящее счастье, оно пройдет мимо. Ведь истинное наслаждение — в безусловной любви.

Духовно продвинутый человек всегда считает себя неофитом. Вкушая нектар океана преданного служения, даже небольшая капля которого дает ощущение безграничности, он понимает, как мало преданности у него есть, и каких высот можно достичь (21 октября).

Подведение итогов Картики

Вечером я прохаживаюсь по крыше дома, в котором остановился, повторяю *джану* и смотрю на Гирирадж. Мне пришла в голову мысль: сейчас я получаю удовольствие от вечернего воспевания, но в другое время года даже

несколько кругов, оставленных на вечер, превращаются в каторгу. Что же такого я делаю в течение этого месяца, что оживляет вкус к *джапе*?

Ответ прост: мое правильное настроение и целенаправленность в течение всей Картики усиливают вкус к святому имени.

1. Спокойный ум: выбираю время для воспевания, когда ум наиболее непоколебим. Обычно это утренние часы, когда низшие гуны еще не оказывают столь сильного влияния.
2. Почтение: оскорбления, особенно *садху-нинда*, критика преданных, отдаляют нас от чистого воспевания святого имени. Я дал обет избегать критики *вайшнавов* даже в шутливой форме.
3. Избегать неблагоприятных для *бхакти* вещей: у меня нет выбора, нужно строго следовать распорядку дня, используя отведенное время для изучения писаний, корреспонденции и литературной работы. Иначе ничего не будет сделано, так как все остальное время суток отведено воспеванию. Разумеется, я слишком занят, и у меня нет времени для пустых разговоров и других бесполезных вещей, мешающих преданному служению. Избегая препятствий на пути преданного служения, мы даем *бхакти* возможность расти.
4. *Шаранагати* (предание себя): я принял сознательное решение принимать свою судьбу как волю Господа — это решение поможет мне осознать свое положение. Моя судьба мне неподвластна, я — всего лишь ее смиренный слуга. Основа преданности кроется в смирении.
5. *Гуру-ништха* (твердая вера в гуру): духовная практика приносит настоящие плоды лишь тогда, когда она

служит для удовлетворения духовного учителя. Я возродил свою преданность миссии Шрилы Прабхупады, теперь моей независимой жизни положен конец. Мое пребывание здесь, и сама природа духовной практики находится полностью под его руководством и только для его удовольствия. По его милости эта уверенность вдыхает энтузиазм в мою жизнь. *Гуру-ништха* — суть духовных переживаний, составляющих основу преданности.

Мои достижения за месяц: маловато.

Духовная жизнь подразумевает преданность, полную зависимость от Гуру и Кришны. Предаться можно и в отречении, и в семейной жизни — хотя природа деятельности отличается. Я не работаю, у меня нет семьи, я не занимаюсь управлением и не выполняю важного служения, такого, например, как обширные проповеднические туры или редактирование книг. Что же мне остается делать, кроме воспевания? Если не буду повторять святое имя, значит, я не предавшаяся душа, зависящая от гуру и Кришны (23 октября).

С 2000 ПО 2007 г.г.

Увеличение количества кругов усиливает вкус к святому имени, улучшая концентрацию во время повторения, которая, в свою очередь, делает воспевание еще более притягательным. Иллюзия растет по схожей схеме, как снежный ком: общение с низшими гунами материальной природы усложняет воспевание, что приводит к еще большему погружению в гуны природы, что, в свою очередь, еще более усложняет повторение (16 октября 2000, Говардхан).

Проснулся рано утром и попытался сосредоточиться на воспевании, но святое имя не шло ко мне. Возможные причины неудачи:

- Вчера косвенно критиковал *вайшнава*, и Кришна забрал Свою милость.
- Кришна — независим. Иллюзия заставила меня думать, что процесс воспевания — механический, обязывающий Господа появиться на языке благодаря лишь моему усилию. Милость Кришны — научить меня зависеть от Его милости.

Вторая причина, в некотором смысле, напомнила мне историю о Нараде Муни. Своей непреклонной духовной практикой он добился личной аудиенции Кришны, но вскоре Господь неожиданно исчез. Нарада Муни вновь и вновь всеми силами старался увидеть Господа, но не смог. Шрила Прабхупада прозорливо объясняет причину неудачи:

«Если Господь доволен искренними усилиями преданного, полностью зависящего от Его милости, Он может явить Себя по собственному желанию». (Бхаг., 1.6.20) (19 октября 2000, Говардхан).

Предварительные уровни воспевания

- Назначьте время и место для повторения святого имени.
- Сосредоточьте ум на святом имени.
- Точно определите в сердце реальный уровень своего духовного желания.
- Питайте это желание молитвой.

Духовное желание должно аккомпанировать воспеванию, иначе повторение *мантры* становится механическим. Даже если преданности нет, необходимо молить о ней. По крайней мере, можно молиться о возможности контроли-

ровать ум и об освобождении от рассеянности (21 октября 2000, Говардхан).

Два аспекта, способствующие незамедлительному продвижению в духовной жизни, — правильное питание и ранний подъем (22 октября 2000, Говардхан).

Др. Факир Мохан рассказывает о нама-таттве

«Нама (святое имя) может сделать все; нама может дать все.

Дайте Гуру наму, не деньги. Гуру хочет видеть вашу веру в Кришну, и лучшее подношение веры — это предложение святых имен на жертвенный огонь яджнай санкиртана-праях.

Когда человек занят нама-севой, он никогда не оставит практику преданного служения. Скорее, она станет спонтанной и приятной, естественной, как у Джагая и Мадхая, которые, получив према-бхакти от Господа Чайтаньи, собственными руками построили и каждый день убирали гхату для омовения паломников» (25 октября 2000, Говардхан).

Партха Саратхи дас Госвами рассказывает о сути нама-бхаджана

«Для продвижения по пути бхакти необходимо заручиться милостью великих душ, живущих как сейчас, так и в прошлом. Наша привязанность к ним — это канал, по которому мы можем получить милость. Привязанность к великим душам развивается благодаря служению им, почитанию и прославлению их. Перед началом повторения святых имен нужно молиться всем святым и вечным

спутникам Господа. Особенно важно молить о милости духовного учителя».

Мое повторение *джапы* начинается с обращения к Шриле Прабхупаде. Сначала я медитирую на его безграничную доброту ко мне, мои отношения с ним и мою зависимость от его милости (27 октября 2000, Говардхан).

Увеличение количества повторяемых кругов вовсе не сокращает количество времени для других дел, однако оно помогает в следующем:

- увеличивает энтузиазм в повторении *джапы*, превращая процесс воспевания в более легкий и увлекательный;
- обязывает бережно использовать время;
- воодушевляет уменьшить сон и приемы пищи;
- способствует тому, что люди начинают относиться уважительно к вашему времени и перестают документать по пустякам;
- способствует духовной практике с большей концентрацией, продуктивностью и быстротой, не ухудшая качество самой деятельности (4 ноября 2000, Говардхан).

Разговаривал сегодня утром с Партхой Саратхи Махараджем о повторении *джапы*. Он порекомендовал погрузиться в молитвенное настроение. Без смирения и неутолимой жажды самосовершенствования в духовной жизни преданность не поселится в сердце (21 ноября 2000, Говардхан).

Утром в храме увидел уважаемую преданную из Маяпура, Шримати даси, она повторяла святое имя и молилась Шри Шри Гаура-Нитай. После мы немного побеседовали,

и она процитировала Бхактивиноду Тхакура: «Дхама-сева ведет к нама-севе, которая ведет к кама-севе».

«Кама-сева?», — удивился я. (Кама — вожделение или желание).

«Да, — ответила она, — когда наше повторение святых имен станет чистым, Кришна проявится в сердце и покажет нам Свою каму, Свою любовь нас. В этом цель и совершенство жизни!» (24 ноября 2000 г., Говардхан).

В «Бхакти-сандарбхе» объясняется, как *вайшнава-апарадха* изменяет сознание:

- Двуличность: *вайшнав* простодушен и честен, но *апарадха* приводит к двуличию. Из-за оскорблений сердце становится каменным, но все равно человек внешне прикидывается *вайшнавом*.
- Недостаток веры в *шастры*: постепенно оскорбления заволакивают веру, и пропадает интерес к *шастрам*.
- Привязанность: главное качество *бхакти* — это негибкая вера в Господа и понимание своего положения слуги. Оскорбления возвращают привязанность и интерес к тем вещам, которые приводят к отклонению от *ништхи* (твердой веры в преданное служение).
- Гордость: *вайшнав* никогда не гордится ответственным служением, которое выполняет. Он смиренно воспринимает свое положение и чувствует, что несмотря ни на что недостаточно делает для гуру и Кришны. Оскорбления же приводят к мысли о том, что его служение — самое важное, а другие просто завидуют ему.

Если перечисленные желания не уменьшаются (а наоборот, увеличиваются) несмотря на процесс преданного служения, необходимо искренне проанализировать свое состояние, чтобы понять, не являются ли *вайшнава-апарадхи* причиной такого положения вещей (5 января 2001 г., Вриндаван).

В *джапе* важна концентрация на святом имени. Секунда невнимательности, и ум уже скачет от *мантры* к посторонним мыслям. Иногда мы даже теряемся в дремучем лесу привязанностей (*самскар*), запечатленных в нашем сознании, следуя за ними, пока здравый смысл не вытаскивает нас обратно, к святому имени. Так легко скользить с горки привязанностей, созданных прошлой греховной жизнью: будь-то воспоминания о сексуальной жизни, заботы о деньгах, мечты о семейной жизни, любимые спортивные каналы, друзья, враги, политика или любые другие фантазии — только не святое имя. «Как он мог так поступить со мной!» — вспоминаем мы и безнадежно скатываемся в пучину мести. Столько проблем, столько желаний, бесконечные пустые мысли, бесполезное катание на американских горках, полное криков и неистовства, но лишенное смысла — вот что нас мучает!

Цель *садханы*, серьезной практики сознания Кришны — создание глубоко в недрах ума подходящей *самскары* (привязанности) к преданному служению, особенно к повторению святых имен. В этом процессе необходима самодисциплина. Но, имея хоть небольшое представление о цели жизни и славе святого имени, прилагаемые усилия покажутся незначительными по сравнению с конечным результатом.

Поэтому *джапа* — просто необходима. Во время воспевания мы напрямую стараемся изменить желания ума при

помощи практики преданного служения и отречения. Если в своей повседневной практике не оставить времени для серьезной работы над изменением собственного беспощадного ума, когда же еще у него будет возможность очиститься? Не стоит впадать в иллюзию.

Подсказка: если мы музыкальны по своей природе, можно следовать мелодии в уме, наполняя ею святое имя. Очень важно как можно больше петь киртан.

Необходимо любым способом с помощью практики преданного служения оставить глубокий отпечаток святого имени в сознании, иначе вся жизнь пройдет впустую (19 февраля 2005 г., Вриндаван).

Один старый знакомый навестил меня сегодня. Он серьезный, довольно образованный, но не очень известный преданный. Мы не виделись и не общались несколько лет, поэтому я спросил, как продвигается его духовная практика. Для прогресса в духовной жизни нам необходима *бхаджан-шикша*, наставления о том, как развивать и углублять духовную практику. После ухода Шрилы Прабхупады я ощущаю все возрастающую необходимость искать прибежище у *садху*, особенно у своих духовных братьев — в общении с ними формирую свою духовную практику. Мой друг прошел «сквозь тернии к звездам» и поделился своим осознанием процесса повторения *мантры*.

«Если стараться внимательно и глубоко изучать книги Шрилы Прабхупады, — объяснил он, — можно заметить, как Прабхупада снова и снова говорит о необходимости принять прибежище и медитировать на лотосные стопы Господа».

Поэтому во время *джапы* он часто медитирует на лотосные стопы Господа. Он описал те ощущения умиротворения и счастья, которые он испытывает от такой медитации,

несмотря на сложности, происходящие в его жизни. Он говорил настолько убежденно, что я и сам решил попробовать его метод.

Он добавил, что иногда медитирует на образ Радхи и Кришны во время *джапы*. Я оспорил его утверждение не потому, что не был согласен, а для того, чтобы услышать его ответ. «Но мы ведь должны просто слушать имя во время воспевания», — сказал я.

Он твердо ответил: «Но в имени Господа присутствует Его форма. После стольких лет воспевания мы уже должны думать о Кришне. Это суть *садхана-бхакти*, цель всего учения Шрилы Прабхупады и смысл жизни. При повторении святых имен внезапное счастье охватывает меня от воспоминаний о Кришне».

«Что ты думаешь о медитации на *лилы* Господа во время воспевания?» — спросил я.

Он ответил: «Когда я читаю «*Бхагаватам*» или об играх Кришны, на следующий день во время *джапы* эти игры проявляются в святом имени. Зачем же мне сдерживать мысли о Кришне?»

Основной акцент во время *джапы* должен быть на слушании святого имени. Однако всю свою жизнь необходимо организовать таким образом, чтобы преданность естественным путем пробуждалась в сердце. Тогда форма и деяния Господа произвольно проявятся в святых именах (11 февраля 2001 г., Вриндаван).

Хотя святое имя неотлично от Кришны, можем ли мы сотворить Бога губами и языком? Святое имя нельзя воссоздать механически. Напротив, оно нисходит на смиренного и зависимого человека, принимая форму звука. Оно спускается к тому, кто, по крайней мере, приближается

к смутному отражению святого имени и старается воспевать без оскорблений. Для достижения совершенства требуется милость. Для получения милости необходимо смирение. Мы молим Кришну, чтобы Он по Своему желанию проявился у нас на языке, когда мы повторяем Его святое имя (12 ноября 2001, Говардхан).

Честность можно определить по такому признаку: насколько похоже то, что мы пытаемся собой представлять, на то, что мы на самом деле представляем собой. Честность заставляет преданного «смотреть в лицо» своему уровню. Она питает смирение, а смирение — это основа *бхакти*, поэтому честность по отношению к себе — неотъемлемая часть продвижения в преданном служении.

Следовательно, лучше вовсе не повторять круги и честно признаться в этом, чем притворяться, что повторяешь, хотя это и неправда. Для начала лучше определить минимальный стандарт чтения *джапы*, с которого постепенно можно начинать прогрессировать — это не только взрастит в человеке скромность, но и сделает воспевание намного легче. Настоящая сила находится в следовании обетам, а притворство обречет весь процесс на провал.

Мораль: не блефуйте. Будьте самим собой и искренне продвигайтесь в преданном служении (16 ноября 2001, Говардхан).

Для постижения смысла требуется разум. Задействуйте свой разум, обращаясь к святому имени. Святое имя проявляется вовсе не из-за деятельности разума, но когда оно все же приходит, используйте разум для его постижения. Глубоко вдумывайтесь в каждое слово и значение *мантры* — это важная часть процесса внимательного повторения. (19 ноября, 2001, Говардхан).

Молитва — это искренняя мольба об очищении, идущая из сердца. В этом стремлении — суть духовной жизни и повторения *мантры* Харе Кришна. Поэтому эффективное преданное служение и внимательное, поглощающее ум повторение невозможны без молитвы, сопровождающей эту деятельность. Иначе воспевание превращается в механический процесс, полностью лишенный вкуса. Я молюсь святому имени при помощи святого имени. Я молюсь гуру, Богу, *ачарьям*, *вайшнавам*, ныне живущим и уже покинувшим нас. Я молюсь Божествам, *дхаме*, святой земле, и вечным спутникам Господа. Я молюсь о понимании самого себя и других. Я молюсь о силе и о смирении, используя известные молитвы, а также своими словами. Я ищу милости во всех ее ипостасях. Ум поглощен этим воспеванием (20 ноября 2001 г., Говардхан).

Сегодня моя молитва — о *вишрамбхена гурах сева*, любовном поклонении гуру. Привязанность к гуру естественным образом переходит к Шри Кришне, Он душа и жизнь духовного учителя. Если мы не испытываем любви к *вайшнаву*, откуда возьмется любовь к Богу? Возможно ли войти во Вриндаван, не испытывая любви к Богу и Его преданным?

Ищу настроение *вишрамбхена гурах сева* в святом имени и в его миссии. Основа духовной жизни — в этом искреннем чувстве, показанном Шрилой Прабхупадой на своем примере, а также в основной *бхаджан-шикше* (наставлениях о духовной практике), и это отнюдь не дешевый сентимент. Для того чтобы достичь этой любви, необходимы искренность побуждений и милость святого имени (21 ноября 2001 г., Говардхан).

Медитируя на Кришну как на мальчика-пастушка во Вриндаване, можно избежать мыслей о Его величии,

но это возможно только в том случае, если мы осознаем Его Божественную природу или поймем нектар Его деяний при помощи близких отношений с Ним. А если медитировать на Него как на Всевышнего, действительно ли это медитация на Кришну во Вриндаване? Молитесь о *самбандха-гьяне*, понимании отношений с Кришной, размышляя об Его играх с пастушками во Вриндаване, без иллюзии и корысти. Помните, что, в конечном счете, Он — ваш друг, ребенок или возлюбленный (22 ноября 2001, Говардхан).

Повторение *мантры* должно гармонично влиться в жизнь и быть созвучным желанию, исходящему из сердца. Какой смысл в мольбе о преданности, если медитация наполнена стремлением к умиротворению или *мокише* (освобождению)? Какой смысл в мольбе о преданности, если ум погружен в размышления об экономическом развитии и приумножении материальных ресурсов, *карме*? Если *бхакти* еще не полностью овладела вашим сердцем, ищите общество *садху*, смиренно служите *вайшнавам* и посвящайте все плоды своего труда миссии Господа Чайтаньи Махапрабху. Продолжайте воспевать, прося святое имя о милости. Со временем сердце соединится с молитвой (23 ноября 2001, Говардхан).

Начал повторять внимательно и довольно медленно. Очень хорошо слушал *мантру*, но, к моему удивлению, прочитал всего четыре круга за полчаса. К концу *джапы* я заметил, что за то же время прочитал уже шесть кругов, слушая еще лучше, но с меньшими усилиями. Обратил внимание, что вначале обуздывал ум своими усилиями, как в практике йоги. В конце концентрация перешла на сердце, отношения и настроение. Осознал, несмотря на то что в начале воспевание необходимо воспринимать как самодисциплину,

не менее важно культивировать правильное настроение, в особенности настроение смирения.

Сегодня нашел подтверждение своему осознанию в «Брихад-Бхагаватамрите». Нарада Муни, стараясь особенно подчеркнуть славу Пандавов и их счастливые взаимоотношения с Господом, отвечающим на спонтанную любовь Своих преданных, для контраста кратко описал бесчувственные молитвы полубогов, которые они вознесли на берегу Молочного океана. Несмотря на суровые обеты, строгие посты и полный контроль внешней деятельности чувств, Господь не стал отвечать на молитвы полубогов лично, как Он ответил Пандавам. Его ответом стал голос с небес, который услышал Брахма в своем сердце.

Четко выраженный в комментарии смысл этого схож с тем осознанием, которое озарило меня утром: «Как описывается в первой главе Десятой песни «Шримад-Бхагаватам», из своего опыта полубоги поняли, что безучастный процесс воспевания не слишком эффективен в достижении личного общения с Верховным Господом» (22 октября 2002, Говардхан).

Повторяя джапу, я подумал о значении *что-дарпана-марджанам* (воспевание, очищающее сердце от грязи). Сначала опишу свой опыт, а после — осмысление.

Опыт

Мое повторение было лучше, чем обычно. Мельком взглянул я на реальность, в которой я отвернулся от Кришны, чтобы погрузиться в ложное представление о себе. Это причинило мне боль: я четко понял, что боль неизбежна и даже необходима в процессе повторения святых имен. Без принятия этой боли и без глубокого сожаления от раз-

луки с Кришной воспевание никогда не наполнится искренностью. Также я обратил внимание на свой склад ума, который я обозначил как «чрезмерный оптимизм». Я отбрасываю правду, если она кажется мне отвратительной. Поэтому молюсь об обретении силы, чтобы полностью принимать действительность.

Осмысление

Душа, являющаяся служанкой Господа, вечно обусловлена поступками и желанием принять эгоцентричное мировоззрение. Соппротивление возможно лишь тогда, когда истинное «я» пробивается при помощи искреннего повторения *мантры*. Необходимо определить эту обусловленность, взглянуть на нее прямо и очиститься, моля о силе святое имя (20 апреля 2002, Нью-Йорк).

Самая могущественная практика *садхана-бхакти* для очищения ума — это повторение *мантры* Харе Кришна.

Мантра Харе Кришна очищает ум следующим образом:

1. Сосредоточившись на повторении *мантры* Харе Кришна, человек перестает обращать внимание на иррациональные импульсы ума и таким образом следует традиционному методу *йоги* — контролю ума при помощи постоянной практики и отречения.
2. Повторение имен Бога — одна из форм поклонения. Господь отвечает на это служение, очищая сердце изнутри.
3. Господь — всепривлекающий, и Его имена неотличны от Него самого. Поэтому концентрация ума на *мантре* Харе Кришна непроизвольно отвлечет его от мирских мыслей (25 апреля 2002, Нью-Йорк).

О методе повторения и о настроении во время повторения мантры.

Метод

Осмыслите термин «самскара». Самскара означает отпечаток прошлого опыта в сознании. В большинстве своем мы не получили духовного воспитания, и большая часть наших *самскар* направлена на удовлетворение чувств пристойным или греховным путем, тонким или грубым. Однажды запечатлевшись в сознании, они требуют удовлетворения с той же силой, с какой были заложены изначально. Поэтому, если мы повторяем в атмосфере, пронизанной возбуждающими факторами, ум неизбежно будет возвращаться к прошлым *самскарам* и отвлекать нас от воспевания. Создайте место и время в своем доме исключительно для *джапы*, свободное от помех. Лучше всего подойдет небольшая храмовая комната.

Настроение

Кришна неотделим от Своего имени, но насколько Он проявляется в нем — зависит от нашего отношения к Нему.

Правильное настроение в повторении — это настроение веры и предания себя (*шаранагати*). Вера придет в общении с теми, кто предан святому имени, общение подразумевает слушание и служение возвышенным душам. Если вы действительно хотите получить вкус к святому имени, молитесь о *садху-санге*.

Воспевание должно быть в настроении *шаранагати*, молитве о принятии того, что благоприятно для повторения, и отторжении всего неблагоприятного. Необходима вера в святое имя — нашу защиту и опору, готовность принять смиренное положение перед Богом.

Особенно важно смирение. Бескорыстное служение пробуждает смирение. Неужели ощущается нехватка возможностей послужить другим и привлечь милость Кришны? (22 октября 2002, Нью-Йорк)

Обеты

Задаюсь вопросом, насколько подробно нужно описывать мое пребывание здесь во время Картики. Так как цель обетов — усилить преданность, не стоит распространяться об этом во всеуслышание, ведь преданность возникает из бескорыстной деятельности. Повторение ради престижа способно погубить как настрой всей практики, так и ее результат. Не следует раскрывать своих обетов, насколько это возможно, ради сохранения чистоты воспевания.

Бог создал этот мир для выполнения жертвоприношений. Законы природы автоматически воздадут должное любому подвижничеству. Если мы рекламируем принятые обеты для того чтобы прославиться, то в ответ на свои усилия получим славу, но преданность не разовьем.

Сегодня за завтраком услышал, как один преданный рассказывал другому о том, что он повторяет 64 круга. *Садху*, который тоже услышал этот разговор, повернулся ко мне и сказал: «Он очень милостив, потому что, рассказывая кому-то о своем обете, ты отдаешь ему половину полученной пользы, а сам получаешь только половину».

Читаю книгу христианского монаха, написанную в пятом веке, где шаг за шагом описан трудный процесс достижения божественной любви. В своей книге он рассматривает необычный феномен: когда отрешенные подвижники оставляют мир, становясь отшельниками, они со временем теряют свои добродетели. Автор размышляет

над вопросом: может быть, их изначальные достоинства — ради поклонения публики?

«Необходимо исследовать, почему те, кто стойко переносили ночные бдения, посты, тяжкий труд и лишения, отойдя от дел и приняв монашеский постриг, но, лишившись зрителей, прекращают свое ложное, показное подвижничество.

Я видел огромное количество их благих дел, совершенных из стремления к славе — желание, возвращенное ими в бренном мире, поливаемое тщеславием, будто из подземного колодца. Летавших на крыльях любви к пышным выступлениям, удобренных лестью, и поблекнувших, лишь только их пересадили в пустынную почву, где не ступает нога человека, и где не удобряют дурно пахнущей водой тщеславия. Растения, произрастающие в воде, не принесут плодов в сухих и засушливых местах» («Лестница духовного нисхождения», Джон Климакус).

Его утверждение, конечно, было направлено не на поощрение отрешенного образа жизни и вовсе не означало, что люди, активно занятые служением Богу, всегда лично заинтересованы в чем-то материальном, но оно сделало акцент на духовном послании, важном для всех нас: духовные практики предназначены только для наслаждения Господа. Нужно избегать ситуаций, когда прославляют ваше преданное служение (23 октября 2002, Говардхан).

Умонастроение преданного, выдержавшего проверку временем — это смиренное состояние ума, пробуждающее милость Господа, вызывающее преданность и вселяющее любовь в сердце (источник наслаждения):

«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» (25 октября 2002, Говардхан).

Ничего не изменилось в рутине сегодняшнего дня. Прошелся в то же время, так же воспевал. Однако результат был намного лучше: повторение было четче и наполнено преданностью.

Осознание

Успех зависит не от прилагаемых усилий — необходима милость. Если, воспевая, мы полагаемся только на свои усилия, настроение будет неверным. Однако если мы повторяем в духе полной зависимости от милости Господа, милость проявится в склонности к смирению и преданности.

Пойте, молитесь, повторяйте святое имя и молитесь о милости. Примите прибежище у лотосных стоп Говинды. Пока повторение не достигло этого уровня, оно еще далеко от настоящего воспевания. Шрила Бхактисидхантха Сарасвати предупреждал: «Повторение не должно быть поверхностным — оно должно исходить из глубины души».

Шрила Прабхупада описывает зависимость от милости Господа, а не от собственных усилий, в комментарии к истории о Нараде Муни, который не смог вновь увидеть Господа, используя тот же способ, благодаря которому он смог созерцать Его раньше.

«Господь, будучи доволен искренними попытками преданного служения, полностью зависящего от милости

Всевышнего, являет Себя по собственной воле» (Бхаг., 1.6.20) (13 ноября 2002, Говардхан).

Мой уважаемый знакомый, возвышенный *вайшнав*, поделился сегодня своими размышлениями о воспевании: «Это работает, — сказал он, — чувствовать себя ужасно и искать прибежища у Гаура-Нитай».

Др. Факир Мохан о Нама-таттве:

- Повторение сначала исходит из сердца, потом достигает уст, а затем проникает в уши. За ним следуют *рупа*, *нама* и *лила*: форма Господа, Его качества и игры.
- Необходимо воспевать с пониманием *самбандхи*, отношений со святым именем.
- Существует два серьезных оскорбления святого имени: одно из них подобно слону, другое — льву. Критика преданных действует, как слон: если на вас напал сумасшедший слон, вас никто не спасет, кроме льва. Лев в состоянии убить слона. Подобным же образом, лишь гуру в состоянии спасти от критики преданных.

Самое страшное оскорбление — это *гурор аваджна*: не повиноваться гуру, относиться к нему без должного уважения. Вас никто и ничто не спасет, если вы оскорбили гуру (22 ноября 2002, Вриндаван).

Мантра очищает сердце. Сегодня я взглянул на себя в истинном свете: получился горько-сладкий образ. Смотрю и чувствую себя гадко. Но в смирении перед Кришной скрыт вкус преданности (31 июля 2004 г., Вриндаван).

Понятие времени относительно: если вам не по душе то, чем вы занимаетесь, время тянется мучительно долго.

Но если вам доставляет удовольствие ваше занятие, время летит незаметно. Как ведет себя время в нашей *джале*: минута тянется дольше десятилетия, или полдня пролетают вмиг? Гнет времени особенно ощутим при мысли о скорейшем завершении кругов. Внимательное повторение и размышления о важности *джаны* подобны ощущения безвременья, вечному «здесь и сейчас». Сосредоточьтесь на святом имени, размышляйте о его смысле и погружайтесь все глубже — груз времени исчезнет (1 августа 2004 г., Вриндаван).

Актуальность воспевания святого имени

Искреннее воспевание удовлетворяет духовного учителя, даря нам счастье, ибо что может быть радостнее, чем доставить удовольствие гуру. Поэтому мы повторяем с любовью к святому имени и к тому, кто нам его дал. (3 августа 2004 г., Вриндаван)

Воспевание подразумевает поворот к Абсолютной Истине, Шри Кришне, но это движение должно иметь свою основную любовь. Почему? Если Господь находится везде и всюду, отвернуться от Него можно лишь в своем сердце. Не желая быть с Богом, мы погружаемся в иллюзию и думаем, что Его не существует. Только безразличие уводит нас от Бога, и только его противоположность, искренняя преданность, — может раскрыть Его нам. Повторяйте внимательно, но с любовью. Любовь — это единственный способ проникнуть в святое имя (11 августа 2004 г., Вриндаван).

Пытаюсь повторять сосредоточенно. Сосредоточившись на святом имени, стараюсь понять, что имя неотделимо от Шри Кришны, оно — не просто материальный звук.

Воспевание, как любое усилие, начинается с мысли и только потом переходит к желанию и действию. Другими словами, мы обдумываем наставления духовного учителя о повторении *мантры*, хотим ее повторять, и в конечном счете создается звук. Несмотря на то что повторение святого имени проходит схожий путь, его нельзя воссоздать механически. Святое имя нисходит из духовного мира, но каким образом?

Не пускаясь в рассуждения о тонкостях процесса, я подошел к вопросу с практической точки зрения. Сосредоточившись на желании повторять *мантру*, я молился о явлении чистого имени. Такое воспевание позволило увидеть святое имя как Божий дар в ответ на желание служить, а не как результат исключительно моих усилий. Я стал более внимательным, ведь сердце, естественно, стремится к источнику милости (13 августа 2004 г., Вриндаван).

Недавно обдумывал взаимоотношения воспевания и святого имени. Что такое отношения? Отношения — это привязанность людей друг к другу, их желание служить друг другу.

Наши отношения с Кришной вечны. Осознание вечности отношений должно побудить к повторению с привязанностью к Кришне и вдохновлять на любовь и служение Ему. В идеале, мы почувствуем дух служения в настроении дружбы, любви или романтической привязанности — в зависимости от собственных отношений со святым именем.

Но что делать, если мы еще не достигли этого уровня? Несмотря на наши личные отношения с Кришной, у всех есть основная *раса* — служение Ему. Повторение святых имен должно пробудить, как минимум, чувство благогове-

ния и благодарности к Господу. Но если мы еще не достигли даже этого уровня? Тогда необходимо молиться о его достижении. По крайней мере, нужно стараться быть счастливым оттого, что Кришна дал нам прибежище (16 декабря 2005 г., Вриндаван).

Молился о достижении совершенства. Но потом запнулся и подумал: совершенство — значит жить только ради Кришны. Готов ли я отказаться от всего, что не связано с Ним? Что понадобится предпринять Кришне, чтобы я достиг этого уровня? Готов ли я расстаться со всеми привязанностями в ответ на свою молитву?

Молюсь о достижении совершенства, но насколько моя молитва искренняя? (30 июля 2005 г., Вриндаван)

*Суть всех размышлений о джапе (часть 1)**

Суть духовного прогресса заключается в погружении в Абсолютную Истину, Шри Кришну.

Мы погружаемся в размышления о чем-то либо по указанию разума (мы должны думать об этом), либо спонтанно, по зову сердца (мы хотим думать об этом).

Разумеется, ум легко погружается в то, что ему по нраву.

Эмоциональная связь с объектом нашей медитации, положительная или даже отрицательная — это ключ к погружению.

Усилить сосредоточенность на святом имени поможет привязанность (*рага*), эмоциональная связь со святым именем.

* Эти заметки — очень важные размышления о джапе, но не для всех, — лишь для меня. В моей скромной практике именно они жизненно необходимы для погружения в святое имя.

Что поделать, если мы *неофиты*, и у нас нет спонтанной любви к Кришне? Но желаем ли мы ее обрести?

Да.

Тогда нам остается восклицать в отчаянии: «В моем сердце нет любви!»

Любым путем необходимо достичь привязанности к святому имени на уровне сердца.

Каким образом?

Предстаньте в уме перед объектом своей духовной привязанности (какой бы поверхностной она ни была) и молитесь:

«В моем сердце нет любви».

Молитесь святому имени.

Молитесь духовному наставнику.

Вспомните Шри Вриндавана-дхаму или любимые Божества и вызывайте к ним с чувством:

«В моем сердце нет любви!»

Желание обрести привязанность уже пробуждает чувства, как стремление к исполнению желания сеет росток этого желания в сердце.

Любым способом необходимо достичь уровня воспевания из сердца.

Суть всей духовной практики заложена в погружении в святое имя, и ключ к нему — в привязанности к объекту медитации (28 декабря 2005 г., Вриндаван).

Суть всех размышлений о джапе (часть 2)

Чувству привязанности свойственна боль разлуки с любимыми. Разлука усиливает любовь и полностью овладевает умом.

Сокрушайтесь о том, что вы не с Кришной (29 декабря 2005 г., Вриндаван).

Бхаджана-шикша 1

Очищение, которое дает повторение святого имени, напрямую зависит от уровня погружения в процесс повторения святого имени. Погружение в этот процесс зависит от веры, уверенности в том, что данная деятельность принесет высшее благо. Мы приобретаем веру в повторение либо благодаря глубокому осознанию важности процесса, либо развивая глубокую привязанность к самому действию.

Каждого в данном вопросе воодушевляет что-то свое. Вдохновение постоянно меняется в зависимости от духовных переживаний в данный момент, поэтому в повторении *джаны* всегда присутствует личный выбор и творческий подход.

Сейчас мое вдохновение пребывает в молитве о милости, обращенной к *вайшнавам*. Конечно, она всегда должна звучать в духовной жизни, но сейчас это особенно вдохновляет. Я ищу вдохновение следующим образом. Перед началом воспевания читаю *мангалачаранам*, медитируя на мои любимые молитвы и наблюдая, как отзываются они в моем сердце. Особенно мне нравятся стихи о святом имени, как например, *джаяти джаяти намананда-рупам мурарех* («Шри Брихад-Бхагаватамрита», 1.9).

После нескольких кругов *джаны* пою некоторые *бхаджаны*, посвященные гуру, прославляя и медитируя на Шрилу Прабхупаду и других духовных наставников прошлого и настоящего (каждую строку пою один раз, поэтому каждый *бхаджан* занимает всего пару минут). Мой любимый *бхаджан* — это «Шри Прабхупада-падма-ставаках»,

прекрасная песнь, посвященная Шриле Бхактисиддханте. Мне сейчас особенно необходима его милость.

Также читаю вслух «Шри Вайшнава-вандану», молитву, обращенную ко всем *вайшнавам*. Вспоминаю духовных братьев, вдохновляющих меня, «больших» или «малых», покинувших нас или тех, кто сейчас с нами. Молю их о милости. Особенно меня воодушевляет следующая строка: «Высоко подняв руки, я молюсь лотосным стопам преданных Гауранги, в какой бы стране мира они ни жили».

Посвящаю каждый из оставшихся 16 кругов одному из *ачарьев*. Мысли об их *самадхи* или о том, как предлагаю им гирлянды, помогают мне сосредоточиться, если ум отвлекается. В любом случае, молю их о благосклонности. Иногда читаю молитву *ададана* *тринам дантьайх*, прославляющую Рупу Госвами.

Порой пою *бхаджаны*, раскрывающие настроение написавших их гуру, — к ним тоже я обращаюсь в молитвах. Например, медитируя на Шрилу Вишванатху Чакраварти Тхакура, вспоминаю не только его *самадхи* в Шри Шри Радха-Гокулананда Мандире, но также пою Шри Гурваштакам.

Недавно осознал, что, молясь Шриле Бхактивиноде Тхакуру, нужно медитировать не только на его дом в Годрума-двипе, но также вспоминать его замечательную песню *надия годруге нитьянанда махаджан*.

Для большинства *ачарьев*, включая Шри Нитьянанду Прабху, существует песня или молитва, прославляющая лично каждого и открывающая доступ к их милости.

В заключение последний круг из первых шестнадцати посвящаю размышлениям о Шри Чайтанье Махапрабху: столько *лила-станов*, столько различных игр. Какую выбрать? Мне нравится *Шривасангам* — место начала миссии

санкиртаны. Медитирую на ночные киртаны, проходившие там, и стараюсь услышать отголосок тех киртанов в джане.

Вывод

Ключ к успешному воспеванию кроется в погружении в святое имя. Однако чтобы сосредоточиться на чем-либо, необходимо осознавать его важность в нашей жизни. Источником наивысшей привязанности является то, что нам дороже всего. Я должен призывать объекты моего поклонения во время воспевания. Медитация на *вайшнавов* и мольба их о милости лучше всего помогают мне в воспевании. Моя *самбандха*, или отношения с Кришной, покоятся именно в этом (8 января 2007, Вриндаван).

Заключительные размышления (избранные мысли о природе травинки)

Мой друг Прадьюмна, известный ученый, поделился своим пониманием интересного комментария Бхактивиноды Тхакура на *тринад апи*, «ниже, чем солома, валяющаяся на улице» — это описание анонимности *киртании*: «Солома, кроме своей незначительности, еще настолько неразличима, что не проявляет даже индивидуальной незначительности — просто одна травинка из миллиона на газоне. Таким же образом, — продолжил объяснение Прадьюмна, — в настоящей *харинама-санкиртане* человек сливается со всеми, не стараясь выделиться».

Я повторил объяснение Прадьюмны в недавней лекции, в результате завязалась интересная дискуссия. Как согласовать смирение/анонимность *вайшнава* с необходимостью индивидуального самовыражения? «Не противоречит ли глубинному смыслу нашей философии заявление, что преданное служение уничтожает различие между

личностями, индивидуумами, с уникальными возможностями служения Кришне?»

Один слушатель, Мадан Мохан дас, кратко изложил свое отношение к вопросу в письме под заголовком «Избранные мысли о природе травинки».

«Дорогой Махарадж!

У меня есть некоторые соображения по теме о соломинке, упомянутой во вчерашней лекции.

Травинка поэтически сравнивается с качеством смирения в «Шикшаштаке». Однако мысли в роли садовника уносят меня не совсем туда, куда они приводят обычного наблюдателя.

Я оценил соображения Прад்யумны, как вы их рассказали, но хотел бы исследовать заблуждение, которое часто приравнивает смирение к однородности. Немного отклонюсь от мысли о том, что смирение подразумевает слияние травинки со всей лужайкой. У меня это ассоциируется с нейтралитетом. Даже несколько успокоит: а не имперсонализм ли это — неясный, однообразный, единый, — и немного напоминает сектантство, американскую систему ухода за газонами. Оно также описывает лишь то, что видят мирские глаза, а не то, что видит Господь. Предполагаю, Он видит отдельно каждую травинку, а не просто зеленые пятна на земле.

Моя духовность основывается на идее о том, что смирение выражается служением, которому свойственно предлагать свою индивидуальность Господу. Однако я понимаю, что индивидуальность и разнообразие не являются самоцелью или сутью служения, а всего лишь неотъемлемые ее составляющие. Как говорится, разнообразие — это вкус жизни.

В связи со всем вышесказанным, я бы хотел поделиться наблюдениями садовника. Существует огромное многообразие разновидностей травы, и многие виды очень далеки от смиренного состояния в обычном смысле этого слова. Одни из них — утилитарные растения, смиренно служащие человечеству в разных областях: в пище (злаки — это трава), кров (материалы из соломы, бамбуковые леса), плетеные изделия, музыкальные инструменты и так далее, но не вся трава — мелкая, валяющаяся под ногами. Некоторые виды соломы, такие как бамбук, служат тентами, достигая в высоту от 70 футов и выше.

Существуют различия в росте, цвете, цветении и так далее. У меня есть целая энциклопедия о траве, раскрывающая ее потрясающее разнообразие. Когда заходит речь о планировании приусадебного участка, трава играет совсем не «смирненную» роль. Поэтому для меня смирение травинки проявляется больше в ее искреннем и полезном вкладе, чем в скромном и неотличном друг от друга существовании.

Среднестатистический американец, скорее всего, подумает о траве на газоне — скучной, одинаковой, имперсональной, о зеленом ковре, где маленькие ботанические солдатики маршируют на подстриженной лужайке. Но садовник-любитель увидит возможности созидания среди такого разнообразия видов и личностей.

Самые ценные экземпляры для садовника — те, которые проявляют редкий и интересный характер, например, когда зеленая трава вдруг проявляет желтую или белую кайму, известную как «пестрая раскраска». Эти изменения интересуют знатоков и очаровывают коллекционеров.

Я бы предпочел думать о Кришне как о ценителе и о преданных как о редких, неоднородных растениях в Его саду, которые смиренно служат, проявляя индивидуальную красоту — иногда гармонируя с общей массой, а, иногда драматически выделяясь на фоне соседей, полностью завися от места и, смею заметить, от *лила-шакти*, проявляющейся через сердце садовника.

Конечно, написав все это, понимаю, что для аудитории американского среднего класса такая поэтичность кажется отталкивающей. Поэтому, ценя менее цветистое описание, при этом не могу удержать свое среднестатистическое американское «я» от высказывания на эту тему.

Но прав я или нет?

Мадан Мохан дас».

Я тут же ответил ему: «Джая! Мне понравилось. Твои сравнения вызывают некоторые сомнения относительно примеров, которые ты приводишь. Если сказать красивому человеку, что его лицо подобно луне — это комплимент или повод для обиды? Имею ли я в виду, что его лицо сверкает, подобно луне, или что оно комически круглое? Подобным же образом, что мы хотим объяснить на примере с травинкой? В следующей лекции прочитаю твое письмо, и мы его обсудим. Да, мне придется сделать твой пример более компактным, и возможно, тебе как слушателю придется быть снисходительным. Мне необходимо серьезнее обдумать твое письмо. Благодарю за вдумчивость».

Естественно, человек перерабатывает информацию, основываясь на своем опыте. Если, принимая активное участие в жизни общества, человек почувствовал деление на два полюса — анонимность/смирение и индивидуаль-

ность — тогда аналогия с полным тождеством соломы покажется подавляющей личностью. А послание, скрытое в примере и призванное удержать от излишнего эгоизма, будет принято неправильно. К сожалению, довольно часто так все и происходит.

Другими словами, сравнение с соломой, валяющейся на улице, не пытается уничтожить нашу индивидуальность или таланты в служении Кришне, но призывает отказаться от желания выделиться.

Пример *не тринад апи* — *киртана*: игрок на *мриданге* сразу начинает играть сложный ритм, его навыки и скорость выдают в нем отличного музыканта, но качество *киртана* заметно ухудшается.

Тогда певец *киртана* начинает страстно исполнять свою часть. Но все настроение преданности страдает. *Бхакти* не струится из сердца певца, и все участники не чувствуют вдохновения в воспевании.

Пример *тринад апи* — *киртана*: каждый из участников *киртана* старается использовать свои таланты как можно лучше для удовлетворения Кришны. Они по желанию становятся равными и анонимными помощниками в достижении совершенства *киртана*, словно струнные инструменты в оркестре. Счастье струится из сердец, и все тронуты чувством преданности.

Участница *санги*, Судеви, которая учится в Радхадеше в Бельгии, прислала мне другой пример, способный помочь разрешить видимое противоречие в желании *вайшнавов* выполнять служение анонимно, и в то же время не теряя своей индивидуальности. Она услышала это в лекции своего духовного учителя, Радханатхи Махараджа. Цитата из наставлений Рамануджачарьи Анантаачарье: «*Вайшнав*

подобен соли. Несмотря на то, что именно соль придает любому кушанью особый вкус, она остается незамеченной, и мы хвалим любой другой ингредиент, но не ее. Подобным же образом, *вайшнава* занят разнообразным служением, порой очень значительным, но предпочитает всегда оставаться в тени, не желая прославлений в свой адрес.

Соль растворяется, отказываясь от своей индивидуальности ради усиления вкуса всего блюда. Так и преданный готов пожертвовать всем, даже признанием своего вклада, чтобы предложить все самое лучшее Кришне.

Соль растворяется, но не сливается, она остается явной. Так и смиренный преданный предлагает Господу свое неповторимое служение».

Приложения

— ПРИЛОЖЕНИЕ 1 —

Ниже приводятся основные выдержки из книги Радха-Валлабхи «Реформа джапы». Напечатано с разрешения автора.

ОБЗОР ПРОЦЕССА ИЗМЕНЕНИЯ

Процесс изменения не сложен и состоит из трех ступеней. Сначала нужно просто внимательно наблюдать за своим повторением *джапы* в течение одной недели. За это время уже будет четко понятен уровень повторения, ир нужно будет наметить себе цель — выработать качественно новую привычку повторения *джапы*. Второй этап — подготовка к практике новой привычки, — эту неделю надо будет провести в медитации и молитве. Эта ступень — фундамент для достижения нашей цели. На третьем этапе происходит само изменение. С ясной целью, на которую неделю медитировали и молились, начинаем приводить в жизнь нашу новую практику повторения *джапы* на протяжении одного месяца. Доказано, что любая деятельность превращается в привычку, если ее практиковать в течение месяца без перерыва. Теперь будет легче поддерживать новую привычку, чем прекратить ее.

МЕТОДЫ РЕФОРМЫ

Здесь приводится несколько методов качественного и количественного наблюдения за своим повторением *джапы*, на основе которых можно разработать собственный

метод улучшения процесса повторения святых имен, отвечающего вашим индивидуальным особенностям. Не обязательно использовать все приведенные методы реформы. Как правило, преданным удобно сосредотачиваться на одном качественном и одном количественном способе.

КОЛИЧЕСТВО

1. Количество кругов для повторения

Важно установить определенное количество кругов для ежедневного повторения. Лучше регулярно повторять меньше кругов, чем колебаться между повторением большого количества в один день и гораздо меньшего — на следующий. Если нет стабильности, значит — начинать работу надо именно отсюда.

2. Круги, прочитанные без затруднений

Как только мы берем в руки четки, десять тысяч других неотложных дел начинают бомбардировать наш ум. Позволять всем этим посторонним вещам мешать *джапе* — это еще одна вредная привычка, от которой нужно избавиться. Если установить для себя строгий стандарт повторения *джапы* без помех, мы получим возможность обрести опыт истинной силы святого имени.

3. Круги, прочитанные с утра

В утренние часы легче совладать с влиянием гун страсти и невежества и ощутить Господа в Его имени. Это хороший способ начать свой день совершенным образом — с уровня сознания Кришны. Когда повторяешь рано утром, хотя бы не беспокоясь о том, сколько кругов осталось дочитать, прежде чем закончить десять тысяч неотложных дел.

4. *Время отхода ко сну (накануне вечером)*

Может, это не столько реформа *джаны*, однако контроль в этом вопросе дает возможность приступить к чтению *джаны* рано утром. Многие преданные считают, что вовремя лечь спать — очень важно для того, чтобы успеть прочитать определенное количество кругов с утра, перед началом другой деятельности.

5. *Поза/Круги, прочитанные сидя на одном месте*

Поза, в которой повторяем *джану*, очень влияет на ум. Для того чтобы сосредоточиться и успокоить ум, лучше всего сидеть с прямой спиной. Почувствовав усталость от долгого сидения, мы начинаем ходить, но усталости можно избежать, если глубоко погрузиться в *джану*. Мы ведь забываем об усталости, когда приходит время *прасада*, правда же?

КАЧЕСТВО

Два основных аспекта *джаны* — это слушание и повторение.

Когда встает вопрос улучшения качества повторения, можно стараться сосредоточиться на повторении, идущем из сердца, или на слушании *мантры* с повышенным вниманием. Оба этих метода довольно сложны, поэтому попробуйте простую систему самооценки по шкале от 1 до 5. Можно попробовать оценить по этой системе все 16 кругов для повторения, однако меньшее число кругов будет оценить гораздо легче.

1. *Качество повторения джаны в молитвенном настроении*

Шрила Прабхупада говорил, что повторение *джаны* должно быть в том же настроении, как плач ребенка,

зовущего своих родителей. Одним из существенных изменений процесса повторения джапы станет оценка того факта, как часто во время повторения присутствует молитвенное настроение. Попробуйте честно оценить как часто вы молитесь во время повторения — в дальнейшем это поможет поддерживать сознание на должном уровне. (Предупреждение мудрым: оценивая этот аспект, можно погрузиться в депрессию из-за медленного прогресса. Однако надо признать тот факт, что началом решения проблемы является ее выявление и осознание, и что искренняя молитва хотя бы раз во время воспевания будет огромным прогрессом по сравнению с *джапой*, которую мы обычно повторяем на автопилоте).

Другой подход к качеству воспевания: можно добавить чтение стиха какой-либо молитвы (например, из «Шикшаштаки» или *Кабе Хабе Боло*) после завершения каждого круга (или двух, четырех). Эти молитвы могут стать импульсом к вдохновению. Цитаты, приведенные в нашей брошюре, тоже могут вдохновлять на молитвенное повторение.

2. Слушайте мантру, которую повторяете в данный момент

Другое часто встречающееся наставление Шрилы Прабхупады — просто слушать *мантру* во время повторения. Поначалу это может показаться одной из техник *йоги*, но это признак преданности — вкладывать всю концентрацию в Кришну, когда Он проявляется в святом имени. Когда мы сможем сосредоточить свой ум на *мантре*, которую повторяем, Кришна проявит Себя в этой *мантре* со всей глубиной.

ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ РЕФОРМЫ: НАБЛЮДЕНИЕ

Первую неделю, посвященную изменениям процесса воспевания, проведите в наблюдении за своей *джапой*. Смысл наблюдения в том, чтобы понять, на каком уровне сейчас находится ваша *джапа*. Честная оценка существующих привычек поможет внести соответствующие изменения в процесс повторения. Предупреждение мудрым: на этом уровне нельзя спешить.

Если, исполнившись энтузиазма к реформе, последует неделя необычной *джапы*, это создаст нереальное ожидание по отношению ко всей дальнейшей реформе. Иногда люди перенапрягаются из-за страха перед тем, что их настоящие привычки станут очевидными! Мы должны нащупать настоящий пульс, а не подделку.

На следующих страницах мы выделили место для наблюдения за *джапой*. Потратьте несколько минут в конце каждого дня для оценки и записи того, какой была ваша *джапа* сегодня. Положите блокнот рядом со своей постелью, чтобы перед сном не забыть записать свои наблюдения.

Нет необходимости наблюдать очень детально. Иногда сразу становится ясно, что сейчас еще не время изменять ту или иную привычку. Главная наша рекомендация — обратите внимание на качество повторения и количество кругов.

Если реформа занимает больше времени или вносит изменения в распорядок дня (а это обязательно произойдет, если увеличить количество повторяемых кругов), это поможет проверить другие аспекты жизни и выявить в распорядке дня то, от чего можно отказаться. В разделе «Дополнительные комментарии» есть место для записи подобных

вещей. Также полезно посоветоваться с другими преданными по этим вопросам.

В конце недели важно выделить как минимум полчаса для оценки прошедшей недели и определить, над какими привычками надо работать в первую очередь.

ПРИМЕР ТАБЛИЦЫ ДЛЯ НАБЛЮДЕНИЯ

Первый день наблюдения

Количество:

Количество прочитанных кругов кругов	
Количество беспрепятственно прочитанных кругов	
Количество кругов, прочитанных с утра	
Время отхода ко сну	
Количество кругов, прочитанных сидя на одном месте	

Качество:

- Каким было ваше молитвенное повторение?
- Насколько внимательно вы слушали *мантру*?
- Дополнительные заметки или комментарии:

ВТОРОЙ УРОВЕНЬ: ПОДГОТОВКА И МОЛИТВА

ОЦЕНКА

В первую очередь необходимо посчитать среднее арифметическое качества и количества недельных привычек.

СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА

На следующей стадии необходимо определить, какие изменения надо сделать в первую очередь.

Изменения должны быть не слишком масштабными, чтобы можно было их осуществить, и при этом достаточно значительными, чтобы вдохновлять. Конечно, возможны исключения, но обычно любые изменения, меняющие привычный распорядок более чем на полчаса, трудно долго поддерживать. Такие изменения возможны, но легко приводят к неудаче, и возвращению к старым привычкам.

Как упоминалось ранее, мы предлагаем концентрироваться на качестве повторения и увеличении количества. Улучшить качество сложнее. Повторение *мантры* длится всю жизнь и зависит от милости Кришны — когда Он Сам раскроет Себя. Мы предлагаем вам дополнительные советы, касающиеся основных сложностей, и несколько подсказок для планирования.

Думайте только на месяц вперед!

Главный аспект этих изменений заключается в том, что мы хотим увидеть изменения, происходящие за месяц эксперимента. Если подходить к реформе как к глобальным изменениям, то легко впасть в панику (страх высоты) на полпути — вершина может показаться слишком высокой. В трудный день в голову придет мысль: «Я прекрасно

справляюсь — это уже стало моей привычкой. Поэтому сегодня можно расслабиться, а завтра продолжу». Но, как известно, завтра не наступает никогда. Наша практика откладывается, а новая привычка так и не укрепилась. Это старый подвох ума. Необходимо заранее признать то, что иногда будут тяжелые времена. Невозможно все спланировать: это перегрузит распорядок, да и иногда могут возникнуть непредвиденные обстоятельства. Если выбрана правильная тактика, тогда непредвиденных ситуаций и сложных дней будет не больше, чем два-три. Однако если отказаться от работы над изменениями, тогда новая привычка не успеет сформироваться. Для того чтобы реформа увенчалась успехом, необходимо прилагать усилия в течение всего месяца — каждый день.

Как только план изменений на месяц «несмотря ни на что» выбран, тогда можно заключить сделку с мистером или миссис Ум: «Мой друг, я готов пройти через огонь, воду и медные трубы ради этих изменений и буду этим заниматься в течение 30 дней! По истечении этого времени ты сможешь продолжить свою сонную или даже ночную *джапу*!» Эта сделка сработает, потому что ум доверчив, как ребенок. Дети хнычут и просят на прогулку в парк, и, как только туда попадают, хотят обратно домой. Также и ум будет бушевать и кричать по поводу новой привычки, но, привыкнув за месяц, он будет возмущаться, если мы попробуем вернуть его к старому сценарию.

Предупреждение по поводу сна

Быстрое и легкое решение проблемы повторения большего количества кругов ежедневно или чтение большего количества кругов перед работой некоторые нашли в уменьшении времени для сна. У многих получалось

прекрасно использовать эту технику до тех пор, пока их жизнь не стала распадаться на глазах, и они не смогли противостоять хаосу из-за усталости. **МЫ НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМ ВАМ: НЕ СТРЕМИТЕСЬ ДОСТИЧЬ УВЕЛИЧЕНИЯ ВРЕМЕНИ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ ЗА СЧЕТ УМЕНЬШЕНИЯ ВРЕМЕНИ СНА.** Если результатом изменений, которых вы стремитесь достичь, становится раздражение и усталость, ваша реформа обречена на провал. (Конечно, если вы спите 12 часов в сутки, тогда имеет смысл уменьшить время сна).

Открытие источника дополнительного времени

Итак, если нельзя сокращать время на сон, где же тогда взять свободного времени? Мы предлагаем вам начать с двух тиранов, крадущих личное время: всепоглощающий телевизор и его младший, но даже более амбициозный брат — Интернет. Частью анализа недели является наблюдение за тем, как можно привести жизнь в порядок без особых потерь с целью развития новых привычек.

О заменах

Улучшение *джапы* может означать отказ от чего-либо. В таком случае мы должны проанализировать, почему у нас развилась та или иная привычка, и что за этим следует. Иногда это непросто, потому что в этом случае нам приходится сталкиваться с той частью себя, на которую не хочется обращать внимание. Но если возникает острая необходимость, можно найти наиболее эффективный способ ее удовлетворить — в соответствии с духовными целями. Это и есть полноценная замена — найти способ удовлетворения истинных нужд наиболее позитивным образом.

Планирование вперед!

Можно предугадать большинство препятствий, с которыми мы столкнемся в течение месяца реформы. Если планируя будущее и обдумывая свои планы, можно легко достичь цели, и жизнь «со скрипом», но неизбежно даст нам дорогу.

ТРЕТИЙ ШАГ: ДЛЯ ЗАПОМИНАНИЯ (ПАМЯТКА)

После недельной работы по выбору подходящей реформы важно сосредоточить силы на том, чтобы зафиксировать план изменений в уме. Жизнь полна беспокойств, в уме постоянно возникают сумасшедшие идеи — может, это одна из них? Если мы не потрудимся запомнить то, что мы собираемся делать, наше решение измениться не закрепится в сознании. Поэтому далее мы предлагаем вам несколько практик для усиления импульса к будущим изменениям.

Запишите основную мысль предстоящих изменений

Запишите изменения, которые вы намерены осуществить, в форме одного четкого предложения. Очень важно внести ясность в изменения. При написании рекомендуется начать высказывание с такой фразы: «Я решил(а)...». Это обязывает, подтверждая обет, который вы себе даете. Конкретизируйте цель, чтобы придать ей дополнительную силу.

Превратите это в молитву

Следующий шаг: вкладываем свою цель в молитву, проговаривая: «Дорогой Гуру Махарадж, Шрила Прабхупада и Кришна! Я решил(а) (напишите то, что вы решили), и сей-

час я умоляю вас дать мне силы добиться успеха в моих начинаниях». Основная составляющая недельной подготовки к практикованию реформы — молиться таким образом минимум дважды в день. Легче всего будет приурочить эту молитву к какой-либо повседневной деятельности, например, повторять ее перед едой или уходом на работу. Мысли перед сном и после пробуждения очень сильно влияют на настроение в течение всего дня. Можно написать свою молитву на небольшом листке бумаги и положить ее рядом с будильником или в месте, где вы молитесь, чтобы легче было вспоминать о необходимости молиться.

Ниже приводится еще несколько способов для усиления импульса к изменениям, которые вы хотели бы осуществить. Молитва — это основа, но и другие практики также могут помочь.

Позитивные утверждения

Для усиления эффекта от ежедневной практики в течение дня нужно повторять фразы: «Мне нравится читать 12 кругов джапы в день перед работой. Желательно делать это регулярно или когда думаем об изменениях, которых хотим добиться, — с целью активно перепрограммировать ум на запланированные изменения.

Тренировка ума

Ученые подтверждают, что тренировка ума может быть столь же эффективной, как и тренировка тела. Значит, медитируя на изменения, которые мы хотим претворить в жизнь, мы программируем наш ум на принятие нового стиля жизни. Просто сядьте и успокойтесь, подумав обо всех ступенях реформы. Представляйте себе, что время остановилось, вы омылись, надели чистую одежду и сели, глу-

боко сосредоточившись, с *джапа-малой* в руке. Наполните медитацию деталями, чтобы она стала реальной. По меньшей мере, это усилит ваше желание измениться.

Размышление над результатом изменения

Чем сильнее связь с конечной целью, вдохновившей человека на изменения, тем больше его шансы на успех. Подумайте, какой будет ваша жизнь через пять, десять или двадцать лет, если вы никогда не перейдете этот барьер. Или какой прекрасной будет жизнь, когда вы станете тем, к чему стремитесь.

ЗАМЕЧАНИЕ ДЛЯ ПЕРВОЙ НЕДЕЛИ

Первая неделя реформы — самая сложная — из-за вялости. Устоявшиеся вещи не любят, когда их тревожат. От старых привычек трудно избавиться. Надо быть готовым к тому, что на этом этапе будут возникать трудности. Есть опасность даже забыть о реформе полностью или застрять в какой-то момент. Но когда есть внутренняя решимость, тогда сражаться легче.

Если в первую неделю ваши усилия увенчаются успехом, это вселит в вас уверенность в том, что вы сможете достичь своей цели, а вдохновение станет знаменем победы для продолжения начатой реформы. Первая неделя — самый важный этап в процессе начатых изменений, поэтому нам необходимо с великим энтузиазмом броситься в борьбу, зная, что следующие три недели будут легче.

— ПРИЛОЖЕНИЕ 2 —

Когда я закончил писать предисловие к этой книге, то увидел очень актуальную статью Махатмы Прабху, в которой он предлагает практические советы по улучшению повторения джапы. С разрешения автора публикую ее здесь.

ПОНИМАНИЕ ДЖАПЫ

Махатма дас

Получить возможность организовывать семинары о повторении джапы было для меня благословением. Моя джапа намного улучшилась, и благодаря этому мое сознание Кришны обрело новую, богатую жизнь. Я многое понял и хотел бы поделиться с вами в надежде, что это улучшит и вашу джапу.

Всегда думайте о Кришне.

Самое дорогое, что у меня есть — это святое имя

Без святого имени моя духовная жизнь практически отсутствует: нет ощущения счастья, близкого общения с Кришной, ум беспокоится, и нет никакой возможности сдерживать чувства. Все отношения с Кришной — самые важные отношения в моей жизни — открываются через Его святые имена. Без святого имени я был бы совсем несчастным, погрузился бы в страдания, духовно ослаб и потерял бы смысл жизни. Тем не менее иногда эти отношения кажутся мне помехой каким-либо «более важным» или «более

желанным» вещам. В такие моменты мне помогают воспоминания об этой связи с Кришной: что я хочу повторять, я люблю повторять (глубоко внутри). Когда мне приходится принуждать себя повторять *джапу*, когда я думаю, что повторять ее надо, — все это заставляет меня думать о том, что мне не хочется этим заниматься.

Невнимательное повторение превращается в норму

Если долго повторять *джапу* кое-как, это входит в привычку, начинаешь верить в то, что это влияние обстоятельств, и что это — предел возможностей.

Невнимательное повторение усугубляет эту привычку, становясь со временем все более рассеянным. И, поскольку некачественное повторение святых имен не приносит удовлетворения, которое дает вкус продолжать эту деятельность, то оставаться в сознании Кришны становится все сложнее. Невнимательное повторение превращается в обязанность и элементарно становится автоматическим, бесчувственным, бездушным. Повторяя небрежно, все сильнее убеждаешься в том, что улучшить процесс повторения не получается. Но главная проблема в том, что сам в это веришь и считаешь нормой.

Убить время, повторяя мантру

Ум наслаждается разными мыслями, поэтому во время повторения *джапы* у меня возникает проблема: ум в поисках наслаждений, жаждет размышлять над множеством интересующих его вещей и вовсе не хочет слушать святое имя — чаще всего это случается, когда надоедает повторять *мантру*.

Иногда очень сложно слушать *мантру*, потому что ум говорит: «Это скучно, подумай о чем-либо более интересном, например, о чем ты будешь говорить на следующей лекции,

или каким будет твой новый проект. Ум сопротивляется слушанию и во время повторения всегда обдумывает интересующие его мысли, несмотря на то что губы повторяют *мантру*. Я отключаюсь от повторения, живя в маленьком мирке своих мыслей, при этом отдаю себе отчет в том, что развлекаясь таким образом, я убиваю время, потому что смысла в таком повторении *джапы* — нет. Думать только о *мантре* становится порой очень мучительно.

Отдать всего себя

В какой мере я отдаюсь процессу повторения святого имени, в той же мере Кришна отвечает мне взаимностью, и, соответственно, *бхакти* увеличивается в моем сердце. В одной популярной песне шестидесятых годов поется: «Ты получишь столько любви, сколько отдашь». Что я вложу в *джапу*, то и получу: вложу мусор — и получу его же: преданность не придет, если самим не вкладывать ее.

Моя дочь учится играть на скрипке, и для того чтобы ее вдохновить, мы посмотрели концерт одиннадцатилетнего скрипача-виртуоза на «Ю-тьюбе». Этот мальчик играл так вдохновенно, изумительно, что трудно было поверить в то, что ему всего 11 лет. Я подумал: «Если бы я относился к *джапе* столь же серьезно, как он относится к игре на скрипке, сейчас я уже был бы полностью в сознании Кришны». На деле же получается, что если всего 50% своей энергии отдавать процессу повторения *джапы*, то остальные 50% утекут куда-то еще. Если же я хочу правильно повторять и слушать святое имя и получать наивысшее благо от повторения святого имени, мне необходимо приложить все усилия (физические и умственные). Если мне действительно дороги отношения с Кришной, я это сделаю — это и станет показателем серьезности моих отношений с Ним.

Нет времени на джапу

Большинству семейных людей придется принять вызов: постараться найти два часа времени, чтобы сосредоточиться на *джапе*, без ущерба для всех остальных обязанностей. Побывав на втором семинаре по повторению *джапы*, я серьезно задумался над тем, почему у меня столько дел, которые отвлекают меня от повторения святого имени. Оказалось, это оттого, что я не люблю повторять *джапу*. Прабхупада называет это «грузом, который мы сами создали».

В конце концов, это я принимаю решение — заниматься ли всей этой деятельностью, которая препятствует моему повторению *джапы*. Даже в тех случаях, когда нет возможности отложить работу, обязанности — именно я должен организовать выполнение этих обязанностей так, чтобы повторение *джапы* занимало не последнее место в жизни.

Ум, как шумный грузовик

Однажды я повторял *джапу*, и мимо пронесся грузовик с таким грохотом, что я даже не мог расслышать свой голос. По мере удаления грузовика я начал слышать, как *мантра* сходит с моих уст. Тогда я подумал, что грузовик — точно как наш ум: иногда ум так шумит, что я не в состоянии расслышать *мантру*. Ум настолько оглушает, что *маха-мантра* тонет в этом шуме. Думая о контроле ума, я размышляю о том, как уменьшить помехи, исходящие от ума. Когда его болтовня прекращается, я слышу *маха-мантру*. Когда я начинаю постоянно работать над тем, чтобы уменьшить звук, исходящий из ума, в итоге ум начинает спокойно слушать то, что я повторяю.

Ачарья многоцелевой джапы

Очень часто я повторяю, как робот. Может быть, однажды все придет в такой упадок, что у нас появятся роботы для повторения *джапы*, и мы отдадим ответственность за свое сознание в их руки, и они будут повторять нашу *джапу* в записи. Может быть, это неудачный пример, но я чувствую себя как робот. Я столько лет повторяю Харе Кришна, что могу это делать даже во сне, за рулем, даже читая книги, делая покупки, разговаривая, смотря по сторонам, — назовите любую деятельность — я смогу повторять *джапу*, занимаясь чем угодно. Я — *ачарья* многоцелевой *джапы*. Кто-то скажет: «Да ведь это прекрасно». Нет, это ужасно, потому что я могу повторять *маха-мантру*, но не ощущать, что я делаю, что уж говорить о том, чтобы осознавать, что я общаюсь с Радхой и Кришной. Это похоже на укол новокаина в сердце: сердце мое оцепенело настолько, что я ничего не чувствую при воспевании. Шрила Бхактисиддхантаска сказал, что имя должно быть не на губах, а в сердце.

Надоело повторять (скучно)

Когда я совершаю оскорбления святого имени, повторять *джапу* становится скучно. В таком настроении повторение святого имени не имеет вкуса, оно мучительно и абсолютно неинтересно — это то, чем мне меньше всего хочется заниматься. Тогда я делаю это из чувства долга, при этом мой ум занят совершенно другими делами — я стараюсь быстрее закончить круги.

Это признак — моя духовная жизнь в застое. Если я не делаю ничего, чтобы исправить это положение, невнимательное повторение святого имени создает цепную реакцию, пагубно влияя на мое сознание Кришны, что, в свою

очередь, создает еще более некачественное повторение, постепенно губит мое сознание Кришны и т.д. Это может закончиться не просто невнимательным повторением *джапы*, но приведет к тому, что мы вовсе прекратим повторять святое имя.

Подарите себе подарок

Прабхупада сказал, что высшее осознание означает спасти себя. Я часто пренебрегал качественным повторением *мантры* и вскоре почувствовал, что умираю от жажды к нектару святого имени. В день, когда надо было повторять 64 круга (на семинаре по чтению *джапы* один день предназначался для повторения 64 кругов и обета молчания), я, в конце концов, нашел время угостить себя нектаром, в котором так давно нуждался.

Но я так высох с годами и, мучимый жаждой, пил святое имя и никак не мог напиться. На шестьдесят четвертом круге моя жажда начала понемногу утихать. 64 круга — это самый лучший подарок, который я дарил себе когда-либо. Поэтому я должен дарить себе как минимум 16 хороших кругов каждый день, если действительно себя люблю.

Действительно ли святое имя дает плоды?

Да, святое имя действительно приносит результаты. Давайте скажем по-другому: святое имя действительно дает плоды, если повторять его надлежащим образом. Если я повторяю неправильно, тогда ко мне в душу закрадываются сомнения, действительно ли святое имя в состоянии избавить меня от глубочайших *анартх*. Я не чувствую присутствия Кришны во время повторения Его имени и, как следствие, теряю веру в ценность и силу святого имени.

Поездка на семинар и необходимые условия для внимательного повторения святых имен стали фундаментом для укрепления моей веры. Святое имя проникло на более глубокие уровни моего сознания, чем когда-либо. Это был по-настоящему свежий, трепещущий и динамичный опыт по сравнению с обычными, мертвыми *мантрами*, которые я повторяю.

Бездушное повторение *мантры*, делало и меня самого, Махатму даса, мертвым. Но *маха-мантра* — живая, она личность, и когда я начал повторять живые *мантры*, я сам ожил.

Все зависит от отношений

Несмотря на то, что воспевание возрождает наши отношения с Кришной, оно и есть эти отношения с Ним. Мы там, с Радхой и Кришной, в момент нашего воспевания. Шрила Бхактисидхант говорил, что мы должны пригласить святое имя. Радха и Кришна приходят ко мне, когда я воспеваю. Понимаю я это? Приглашаю ли я Их, забочусь ли о Них, когда Они приходят? Поклоняюсь ли я Им, когда они появляются? Или я думаю: «О нет, мне еще шесть кругов осталось?» Если я так думаю, это значит, что воспевание для меня — механический процесс, который частенько хочется скорее закончить, чтобы заняться «более важными» делами.

Поливая сорняки джапы

Безрадостное воспевание действительно может породить страдание, чувство вины, печаль, разочарование, скуку, упадок сил и множество негативного опыта и эмоций. Когда я невнимательно повторяю *джапу*, я не чувствую себя счастливым в духовном плане, но ощущаю себя побежденным из-за того, что не сделал все возможное.

Я крайне недоволен собой за то, что не смог приблизиться к Кришне. Тут же появляется чувство вины, потому что знаю: мой гуру ждет от меня большего, я мог бы быть лучше. В самом начале дня я повержен. Ух ты! Тот могущественный процесс, следуя которому в правильном умонастроении, можно стать счастливым, также может сделать меня абсолютно несчастным, если я выполняю его в неправильном умонастроении. Остается надеяться на то, что я приму эти страдания как импульс к изменению и улучшению своей *джапы*.

Сначала научитесь осознанию и только потом пытайтесь осознать Кришну

Не перестаю удивляться тому, со сколькими пагубными привычками в своем повторении *джапы* я не боролся, несмотря на то что знал, как они мне вредят. Я вижу, как они разрушают качество моей *джапы*, но я их игнорирую. У них есть склонность маскироваться, утешая меня: «Я здесь, но ты не беспокойся». И я верю этому. Но почему? Я, скорее всего, боюсь, что измениться будет слишком сложно или хлопотно? Я думаю, что труднее измениться, чем страдать от последствий невнимательной *джапы*. Однако во время семинара меня заставили полностью осознать эти привычки, встретиться с ними лицом к лицу и работать над ними — это стало одним из лучших моих достижений, иначе я даже не знаю, сколько еще времени эти пагубные привычки продолжали бы разрушать мое служение святому имени.

Сегодняшние мои поступки влияют на мою завтрашнюю джапу

Все, чем я занимаюсь в свободное от *джапы* время, влияет на качество дальнейшего повторения. Например, если я критикую *вайшнавов* (или непреданных), мне будет сложнее

внимательно повторять *мантру*. Если ум с утра до вечера занят деятельностью, никак не связанной с Кришной, на следующий день мое желание повторять *джану* уменьшится.

Однако если я весь день стараюсь помнить о Кришне, на следующий день *джану* читать легче — я чувствую вкус. От моей деятельности сегодня зависит качество моей завтрашней *джаны*. Один преданный сказал мне, что если он выходит сегодня проповедовать людям славу *маха-мантры*, на следующий день качество его *джаны* гораздо лучше.

Все, чего я хочу

Если действительно разобраться, все, чего я хочу, — это внимательно, с чувством повторять святое имя, чувствовать присутствие Кришны в каждом звуке *мантры*, пить нектар святого имени и быть слугой святого имени. Бхактивинода Тхакур говорит, что нет ничего во всех трех мирах, кроме святого имени. Кришна мне это показал, дав возможность наблюдать за изменениями, которые произошли в других преданных (на семинарах) благодаря внимательному повторению. По мере того как качество их *джаны* улучшалось, их желания менялись. Почувствовав сладость имени Кришны, они хотели испытать его снова и снова. Они поняли, что это все, чего они так хотят. Когда Кришна проявляет Свою милость, добавляя каплю вкуса к нектару, которого мы всегда жаждем, мы осознаем, как многие вещи в нашей жизни не дают нам ощутить вкус этого нектара (*амрита*, бессмертие), и насколько наша жизнь мертва.

Разговоры с папой

Однажды прочитал книгу, в которой женщина описывала свои прогулки с отцом в детстве. Эти прогулки стали основой ее жизни, потому что она многому научилась

во время этого общения. Я всегда чувствовал что-то похожее по отношению к *джапе*. Время, которое я провожу наедине со святым именем, — самое ценное время дня. Внимательное повторение *джапы* всегда дает мне понимание, силы, настойчивость и вкус. Эти два часа со святым именем — самое дорогое время суток, и растратить их без толку, на невнимательную *джапу* — великая потеря. Если два часа потрачены на недобросовестно прочитанные круги, — все, это время уже не вернуть ни за какие деньги. Этим утром возможность просветленного общения с отцом уже потеряна.

Очаровательный Кришна

Когда я повторяю имя Кришны внимательно, наслаждаясь Им, Его формой, словами и играми — все вдруг становится привлекательным. Вечером дня, когда мы читали 64 круга, Дравида Прабху читал поэму и показывал слайды о Кришне. Картинки, которые я видел много раз, внезапно показались особенно увлекательными и прекрасными. И эти поэмы, несмотря на то что я читал их раньше, очаровали мой ум как никогда прежде. Мои чувства очистились, и поэтому все, что касается Кришны, стало таким прекрасным. И как следствие этого чудесного превращения, все, что не имеет отношения к Кришне, поблекло.

Это не принимается

Невнимательное повторение святого имени уже неприемлемо для меня. Я поставил себе высокую планку, и когда опускаюсь ниже приемлемого уровня, красные лампочки загораются в моем уме. Недобросовестное повторение *джапы* не приближает меня к Кришне, не помогает

мне осознать себя в связи с Ним, поэтому я отказываюсь от рассеянного повторения *мантры*. Последствия отсутствующего повторения *джапы* настолько пагубны, что даже мысли о них помогают мне не отклоняться с верного пути. Я довольно часто халтурно повторял *джапу*, но теперь это неприемлемо. Раз я неподобающим образом отношусь к повторению святого имени, значит, мирюсь с тем, что невнимательно повторяю, стало быть, не слишком переживаю о том, чтобы что-то изменить в этом направлении. Если я не позабочусь об улучшении своей *джапы*, сама по себе она не изменится к лучшему.

Внимательное повторение приводит к еще более сосредоточенной джапе

Как же узнать, старательно ли я читал круги? Если я закончил повторять *джапу*, но мне не хочется останавливаться, потому что я почувствовал вкус и хочу снова испытать его — это показатель того, что *джапу* я повторял правильно. Если же я чувствую облегчение, закончив повторение и отложив мешочек с четками, — это является показателем того, что я повторял в неподобающем умонастроении. Повторение святого имени в правильном умонастроении порождает желание повторять еще. Прабхупада говорил, что надо повторять минимум 16 кругов *мантры*, но наша цель — непрерывное повторение.

Упражнение

Прочитайте молитву святому имени, опишите в ней ваше стремление искренне служить святому имени, погрузиться в отношения с ним. Чтобы помочь вам в этом упражнении, я включил молитву, которая приведена в конце семинара.

Мое дорогое святое имя!

Пожалуйста, позволь мне отведасть Твоего нектара, проникнуться Твоим присутствием, пережить счастье и восторг встречи с Тобой. Пожалуйста, позволь мне увлечься Тобой, всегда жаждать твоего общения, никогда не уставать проводить время с Тобой. Прошу Тебя, открой мне тайнство: как Ты неотлично от своей формы, качеств и игр, как ты, Кришна, полностью присутствуешь в своем имени. Молюсь о том, чтобы однажды обрести столько же стремления к воспеванию Твоего имени, сколько у меня сейчас — к материальным вещам. Молюсь, чтобы это влечение было таким сильным, чтобы и другие люди стремились повторять и наслаждаться Твоим именем, просто находясь в моем обществе.

У меня есть две последние особенные просьбы.

Пожалуйста, позволь мне испытывать любовь к Тебе, когда я повторяю Твое имя.

Пожалуйста, сделай так, чтобы мое сердце растаяло(хоть раз в жизни) при повторении Твоего имени.

— ПРИЛОЖЕНИЕ 3 —

Хари Киртан даса присоединился к обществу преданных в 1978 году. В последние годы он все чаще концентрируется на внутреннем развитии духовной жизни. В прошлом году он впервые приехал во Вриндаван, чтобы погрузиться в преданное служение. Последние два года он принимал участие в семинарах о джапе. Мы публикуем его записи с этих семинаров.

Повторение Харе Кришна маха-мантры это:

1. Просьба о восстановлении отношений со святым именем.
2. Просьба о благословении: чтобы иметь возможность выполнять преданное служение.
3. Просьба убрать все препятствия на пути преданного служения, освободиться от иллюзии.
4. Выражение раскаяния за то, что я отвернулся от Радхи и Кришны.
5. Признание того, что Радха и Кришна от меня не отвернулись.
6. Путешествие вглубь себя: когда приходит понимание, что Радха и Кришна присутствуют в нашей джапе, — это возможность осознать себя.
7. Путь, ведущий к цели — преданное служение, и оно же — сама цель.

8. Преданное служение Радхе и Кришне: Радхе нравится слушать имена Кришны, Кришне нравится слушать имена Радхи.
9. Последнее прибежище.

Характеристики Святого Имени

1. Звуковая вибрация святого имени неотделима от личности, имя которой мы повторяем (Абсолюта).
2. Святое имя — *апурушея* — трансцендентно по отношению к материальному миру.
3. Святое имя — инкарнация, явившаяся для:
 - Освобождения преданных (пробуждения истинного Я).
 - Уничтожения грешников (чтобы погасить ложную концепцию личности).
 - Установить религиозные принципы (дать возможность преданным действовать на трансцендентном уровне).
4. Святое имя:
 - Очищает сердце.
 - Гасит пожар материального существования.
 - Активизирует процветание абсолютного счастья.
 - Оживляет душу самоосознанием.
 - Увеличивает радость близких отношений с Господом.
 - Приглашает всех для совместного повторения.
 - Окончательное, полное исполнение всех желаний.

5. Святое имя — это Радха, Кришна и *према*; конечная цель.
6. Погружение в святое имя вдохновляет на более глубокое погружение в святое имя.

Причины оптимизма: почему мы должны чувствовать воодушевление, переправляясь по мосту веры к Божественной любви

1. Кришна нас любит и очень хочет, чтобы мы скорее вернулись домой, к Нему.

- Кришна судит меня менее строго, чем я сам.
 - Мы можем чувствовать себя уверенно благодаря тому, что знаем, Кришна нас любит, несмотря на то, что у нас длинная криминальная карьера в материальном мире.
2. Даже начинающий *бхакта* может испытывать глубокие духовные эмоции.
 3. Тонущему необходимо высунуть нос из воды хотя бы на сантиметр, чтобы спастись.
 4. Стараясь повторять святое имя без оскорблений, преданный избавляется от кармы и достигает освобождения.
 5. *Нама-ачарья* родился в семье низшего сословия. Святое имя освобождает даже самых падших — мы всегда должны помнить об этом и внимательно повторять и слушать святое имя.

Сужаем пропасть между верой и нашим жизненным опытом

1. Деятельность, которая противоречит вере, увеличивает разрыв между верой и опытом и заполняет это пространство ядом.

2. Деятельность, гармонирующая с верой, объединяет эти два берега и способствует изменению сердца.
3. Шесть ключей к изменению сердца:
 - Общество: общение с *вайшнавами*-единомышленниками.
 - Умонастроение принятия более предпочтительно, чем настроение достижения.
 - Выход из «зоны комфорта».
 - Выход из «повседневной жизни».
 - «Чем дольше мы живем, отвлекаясь на мирские дела, тем менее очевидна жизнь души». И.В. Пюсей.
 - Символическая смерть.
 - Возрождение.

Основные условия внимательного повторения:

1. Всегда помните о цели: старайтесь осознанно и постоянно жить в присутствии Кришны.
 - Любовь к Богу — цель *джапы*.
 - Распространение любви к Богу, *санкиртана*, проявление любви к Богу через служение.
 - *Джапа* очищает сердце для *санкиртаны*, а *санкиртана* очищает наши отношения.
2. Дайте себе обет:
 - Повторять 16 кругов ежедневно — самое важное наставление духовного учителя.
3. Будьте решительны:
 - Никогда не унывайте; осознайте и примите ваше смиренное положение.
 - Не отступайте: «Идущие этим путем решительны и целеустремленны, и у них одна цель» («Б.-г.», 2.41).

4. Упростите себе задачу:
 - В повторении *джаны* — всего три действующих фигуры: я, святое имя и мой ум.
 - Слушайте один куплет *мантры* в данный момент.
5. Не обращайтесь внимания на ум.
 - Во время повторения ум не должен быть задействован.
 - Праздный ум необходимо сразу же сосредоточить на *мантре*.
6. Сядьте в правильную позу:
 - Закройте *мула*, *удияна* и *джаландхара-бандхи* (замки, удерживающие энергию в теле).
 - Создайте «кафедральный собор священного звука», чтобы полностью погрузиться в повторение: тело-ум-сердце (смотрите ниже: *Создание священного места для повторения*).
7. Повторяйте, четко произнося звуки;
8. Святое имя — это стих (из *Кали-сантарана Упанишад*) с ритмом (*чандас*), как большинство стихов из «Бхагавад-гиты».
9. Повторение в правильном ритме — это ключ к правильному произношению:
 - Ритм = *ануступ*: 1/4 ноты и 1/8 ноты или короткий/длинный, короткий/длинный.
 - «Хари»: ударение на второй слог.
 - «Кришна»: произносится с прижиманием задней части языка о небо.
 - «Рама»: «Ра» выгоняет греховные желания из сердца, «ма» предотвращает их возвращение.

10. Повторяйте святое имя с полной концентрацией:

- Семена *премы* скрыты в сосредоточенности на звуковых вибрациях святого имени.
- «Просто слушать — недостаточно: необходимо понимать смысл и быть предельно внимательным. Невозможно сосредоточенно слушать, не обладая чистым умом. Ум не может быть чистым у того, кто не чист в своих поступках. А тот, кто не соблюдает чистоты в еде, сне, самозащите и сексе, не может стать чистым в своих поступках» («Ш.-Б.», 1.3.44, ком.).

11. Повторяйте самозабвенно, пытаясь ощутить связь с Кришной:

- Повторение — это призыв к нашим лучшим друзьям.

(Шрила Прабхупада в ответ на вопрос, что значит *маха-мантра*, ответил: «Мой друг, мой друг, мой друг...»).

12. Медитируйте на значение *мантры* во время повторения.

13. Повторяйте с неподдельным раскаянием.

- «Шикшаштака», стих 2.

14. Искренне молитесь:

- Молитесь святому имени, обращаясь к Нему.

15. Верьте в святое имя.

16. Верьте в себя.

- Внимательное повторение возможно!

17. Развивайте смирение.

18. Погрузитесь в умонастроение нищего, взывающего к беспричинной милости:

- «Мой дорогой Господь, тот, кто с самоотверженно ждет, что Ты прольешь Свою беспричинную милость, невзирая на страдания, приходящие вследствие предыдущих ошибок, предлагая Тебе смиренные поклоны от всего сердца, словами и телом, обязательно получит шанс к освобождению, потому что это стало его правом» («Ш.-Б.», 10.14.8).

19. Избегайте принудительного повторения.

- Все — и духовное, и материальное — зависит от психологического состояния личности.
- Беспокойства убивают любовное служение.
- Повторяйте святое имя терпеливо, спокойно и умиротворенно.

20. Практика, практика, практика: в повторении *мантры*, как в игре на музыкальном инструменте, практика создает возможности выразить чувства, возвращая горячее желание повторять святое имя.

Ключи к внимательному повторению святого имени

Повторяйте, стараясь не совершать оскорблений; сделайте повторение святого имени центром своей жизни.

- Стадия *намапарадхи* — подобна тому, как готовить на дыму — очень медленно и неэффективно.
- Стадия повторения святого имени — *намабхаса* — это предрассветные сумерки, луч света в темноте.

Избавляет от последствий прошлых грехов и гарантирует освобождение.

- Невнимательность: благодатная почва для всех оскорблений.

Три вида невнимательности:

- Лень (сон).
- Рассеянность.
- Безразличие.

Как избавиться от оскорблений:

- *Вайрагья* — отрешенность/беспристрастность (4 регулирующих принципа).
- *Абьяса*: соответствующие методы (регулярная практика).
 - Слушайте только один куплет *мантры*, представляйте себе каждый куплет во время повторения.
 - Повторяйте в настроении молитв «Шикшашасти».
 - Разум контролирует внимание: будьте разумны.
- Нектар находится в той *мантре*, которую мы сейчас произносим.
- Ощутите восторг во время воспевания.

Ключи контроля ума

1. Знайте и понимайте характеристики ума:

- Это самый близкий к нам аспект материальной природы.
- Основная функция ума — отражать желания ложного эго; повторение *джапы* — штурм ложного эго. Сопротивление ума процессу повторения святого имени естественно, пока он не привык.
 - Ложное эго невидимо для нас, но очевидно для других.

- Вопреки убеждению, что ложное эго необходимо для выживания, с огромным облегчением делаем открытие, что мы в нем совсем не нуждаемся.
 - Борьба ложного эго за собственную безопасность — симптом сумасшествия и пустая трата сил.
 - Отказ от желания престижа.
 - Наслаждение напряжением (страсть) и иллюзией (невежество).
 - Мы стали преданными, но наши умы — нет: в них продолжается та же деятельность, как будто ничего не изменилось.
2. Относитесь к уму, как к другу, а не как к врагу (даже если он ваш враг).
 - Займите его в служении — медитации на святое имя.
 - Умоляйте сладкими речами.
 3. Относитесь к нему, как к избалованному ребенку и, соответственно, приучайте к порядку:
 - Бейте его ботинком с утра (чтобы не возгордился).
 - Бейте его палкой вечером (чтобы не критиковал других).
 4. Просто слушайте *мантру* и дайте Кришне управлять умом.
 - Вторжение скучающего ума — подтверждение того, что мы все равно ничем не управляем.

Смирение как составляющая джапы

1. Смирение является первым необходимым качеством повторения, свободного от оскорблений (смотрите: «Шри Шикшаштака», 3; «Ч.ч.», Ади, 17; Антья, 6 — наставления Рагунатхи даса Госвами).
2. Смирение означает принятие правды, то есть оценивать окружающий мир по-настоящему, реалистично.
3. Его противоположность — гордость, она проявляется как:
 - попытка отвернуться от Господа.
— Гордость является препятствием на пути к Кришне: материальное тело — это проявление нашего провозглашения независимости от Бога, оно появилось только благодаря гордости;
 - вложение эго в то, чем обладаем, и в тех, с кем общаемся;
 - привязанность к славе: стремление получить признание за все, что сделали.
4. Ключи к развитию смирения/избавления от гордости:
 - Живите просто.
 - Смиренно служите другим.
 - Ставьте себя на равных или ниже по отношению к другим, но не выше.
— Распространяйте книги Шрилы Прабхупады.
 - Повторяйте *джапу* в настроении раскаяния.
 - Повторяйте святое имя в настроении зависимости от беспричинной милости Кришны.

- Милость означает получать то, чего мы не заслужили: это не справедливость, это милость.
 - Молитвы Господу Нарасимхадеву (повторение этих молитв имеет своей целью уничтожить гордыню).
5. Смирение — это показатель хорошей *джаны*: повторение *мантры* подобно вспышке света в комнате, где не наводили порядок в течение 3 000 лет.
 6. Существует пропорциональная зависимость между смирением и любовью к Кришне.
 7. Смирение не означает низкую самооценку.
 - Низкая самооценка — это:
 - показатель отсутствия опыта чувствовать себя любимым;
 - появление желания казаться лучше, чем я есть;
 - проявление ложного эго.
 8. Смирение как следствие неудачи.
 - Неудача предоставляет возможность позвать на помощь.
 - Само святое имя может оказать мне помощь, чтобы я мог сосредоточиться на нем, но только если я сам прилагаю усилия.

Ключи к улучшению характера

1. Привычка — это неосознанная деятельность.

Практика — это то, что мы делаем осознанно.

Осознанная практика с целью улучшения поведения со временем преодолает привычки нежелательного поведения.

2. Все хотят улучшений, но никто не желает меняться.
 - Мы хотим, чтобы менялись другие.
 - Попытка измениться дает положительный результат (преданность) или оправдания (мысли о том, что могло бы быть).
 - Изменение — значит регулярный выход из «зоны комфорта».
 - Изменяться — значит переживать неудобства.
 - Без изменений нет улучшений.
 - Если мы чувствуем дискомфорт во время повторения, значит, происходит улучшение.
 - Ум автоматически находится под контролем в процессе изменения.
3. Перед началом повторения *джапы* повторяйте стихи, прославляющие святое имя.
4. Сделайте первую *мантру* точкой отсчета: не начинайте до тех пор, пока полностью не сосредоточитесь.
5. Посеешь мысль — пожнешь поступок, посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу.

Создание священной атмосферы для воспевания

1. Окружение важнее, чем сила воли.
2. Место (внутреннее или внешнее) наполняется священной атмосферой с помощью последовательного священного ритуала.
3. «Кафедральный собор священного звука»: тело — это храм.

- Повторение всем телом: почувствуйте вибрацию *мантры* с ног до головы (от грубого к тонкому), по уровням:
 - Низ живота.
 - Середина (диафрагма).
 - Грудь.
 - Горло.
 - Внешнее ухо.
 - Внутреннее ухо.
 - Ум (почувствуйте, как вы слушаете).
 - Сердце (почувствуйте *мантру*).
- 4. Препятствия на пути погружения в священное пространство (множество причин: духовных и мирских).
 - Материальные привязанности.
 - Ограничения во времени.

Личные качества, способствующие внимательному повторению святого имени

1. Смирение.
2. Терпение.
3. Уважение к другим.

Осознание

1. Если я смогу молить Радху и Кришну, чтобы Они обратили на меня внимание, с той же настойчивостью, с которой мой ум умоляет меня обратить внимание на него, тогда, в конце концов, я смогу привлечь Их внимание.

2. Мое изначальное препятствие: моя привязанность к желанию наслаждений, исходящих из ложного эго.
3. Мне необходимо избавиться от страха, предаться святому имени, если я когда-либо хочу получить милость святого имени.
4. Мои друзья здесь в святом имени: это безопасно, прыгай. Они тебя поддержат.

Самые сокровенные желания моего сердца

1. Стать, как Арджуна: «Вооружившись йогой, встань и сражайся».
2. Быть среди преданных Господа, когда святое имя танцует у них на языке.

СЛОВАРЬ ИМЕН И ТЕРМИНОВ

А

Авидья — невежество.

Атма-таттва — наука о душе.

Аханкара — ложное эго, заставляющее духовное живое существо отождествлять себя с материей.

Ачарья — духовный учитель, который учит собственным примером.

Ашрам — ступень духовного развития; место проживания для духовного продвижения.

Б

Брахманы — носители знания, жрецы; первый из четырех укладов ведического общества.

Брахмачари — ученик, хранящий целомудрие и изучающий шастры под руководством духовного учителя.

Бхава — начальная стадия развития любви к Богу.

Бхакти — преданность Верховному Господу.

Бхакты (бхакта) — преданные.

Г

Гопи — девушки-пастушки, подруги Кришны, находящиеся в любовных отношениях с Ним.

Госвами из Вриндавана — шесть главных последователей Чайтаньи Махапрабху, написавшие книги о *бхакти* и проводившие раскопки забытых святых мест Вриндавана.

Д

Джанмаштами — день явления Кришны.

Джапа-мала — четки, состоящие из 108 бусин и предназначенные для повторения Харе Кришна *маха-мантры*.

Джива — индивидуальное живое существо.

Дикша — духовное посвящение.

И

Индра — царь полубогов.

Й

Йога-сиддхи — мистические силы.

К

Каништха-адхикари — преданный-неофит, чья вера шатка и неустойчива.

Киртан — прославление Верховного Господа, совместное пение святых имен Господа.

Кришна-катха — слова Кришны или повествования о Нем.

Л

Лакшми — богиня процветания.

М

Мадхьяма-адхикари — преданный второго уровня, получивший посвящение и полностью занятый преданным служением.

Майа (*ма* — не; *йа* — это) — иллюзия, забвение своих отношений с Кришной.

Мангала-арати — церемония приветствия Господа, которую проводят в ранние утренние часы.

Мантра — чистая звуковая вибрация, освобождающая ум от материальной скверны.

Маха-мантра — великая песнь освобождения: Харе Кришна Харе Кришна Кришна Кришна Харе Харе / Харе Рама Харе Рама Рама Рама Харе Харе.

Махатма — великая душа, преданный.

П

Праджалпа — ненужные разговоры.

Прасад — остатки пищи, предложенной Кришне.

Према — зрелая, чистая любовь к Кришне.

Р

Раса — определенное настроение или тип любовных взаимоотношений между Господом и Его преданным.

С

Садху — святой человек, преданный.

Самадхи — состояние транса, в котором состояние поглощено Всевышним.

Санкиртана — совместное пение святых имен.

Санньяса — жизнь в отречении.

Свами — тот, кто владеет своим умом и чувствами; титул человека, давшего обет отречения.

Т

Тапасья — добровольные лишения, на которые идет человек ради духовного прогресса.

У

Уттама-адхикари — преданный высшей категории; тот, кто достиг высот в преданном служении и обрел чистое сознание Кришны.

Уттама-бхакти — служение Верховной Личности Бога, не имеющее примесей *кармы* и *гьяны*.

Х

Харинама — совместное воспевание святых имен.

Ш

Шастры — богооткровенные писания.

Шравана — процесс слушания в преданном служении.

Э

Экадаши — одиннадцатый день светлой и темной половины лунного месяца, когда преданные соблюдают особый пост. В этот день преданные стараются избегать любых мирских дел, посвящая все свое время памятованию о Кришне.

ОБ АВТОРЕ

Дханурдхара Свами получил посвящение в Гаудия-вайшнава сампрадаю от А. Ч. Шрилы Бхактиведанты Свами Прабхупады в 1974 году. В 1982 году он принял *санньясу* (монашеский обет).

Дханурдхара Свами является автором двух книг: «Волны преданности: подробный анализ “Нектара Преданности”», и «Приветствия из Вриндавана», избранные записи его мыслей и осознаний с 2000 по 2004 год. Сейчас он работает над несколькими проектами по написанию книг, включая современную книгу о *бхакти*.

Дханурдхара Свами проводит полгода в Индии, сосредоточившись на *бхаджане*, учебе, написании книг и паломничестве по святым местам с *вайшнавами*. Остальные полгода Махарадж путешествует на Западе, рассказывая о *бхакти йоге*.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление.....	3
Предисловие.....	7
Часть I.....	15
Шамаприя деви даси.....	15
Дхрува Махараджа дас.....	22
Сачинандана Свами.....	25
Аиндра дас.....	32
Партха-саратхи дас Госвами.....	34
Маханидхи Свами.....	39
Нитьянанда дас.....	40
Бхуриджана дас.....	46
Ниранджана Свами.....	50
Вайшешика дас.....	57
Шримати даси.....	60
Кешава Бхарати дас Госвами.....	64
Радха-Валлабха дас.....	66
Ягья Пуруша дас.....	72
Радханатха Свами.....	76
Часть II.....	81
Записи из дневника на Картику. Говардхан 2007.....	81
Записи из дневника на Картику. Говардхан 2006.....	92
Записи из дневника на Картику. Говардхан 2005.....	98
Записи из дневника на Картику. Говардхан 2004.....	106
Записи из дневника на Картику. Говардхан 2003.....	110
С 2000 по 2007 г.г.....	115

Приложение 1	147
Обзор процесса изменения	147
Методы реформы	147
Количество	148
Качество	149
Первый уровень реформы: наблюдение	151
Второй уровень: подготовка и молитва	153
Третий шаг: для запоминания (памятка)	156
Замечание для первой недели	158
Приложение 2	159
Приложение 3	171
Словарь имен и терминов	185
Об авторе	188

Дханурдхара Свами

ДЖАПА-МЕДИТАЦИИ

Погружение в святое имя

Перевод Гречишникова Ольга, Дайч Марина,
Джагадиша даса, Джугала Притхи деви даси.

Редакторы Макарова Анна, Расика Раса деви даси.

Корректоры Джагадиша даса,
Джугала Притхи деви даси.

Дизайн обложки Газина Анна.

Мы благодарим Щербу Марка за финансирование
первого издания книги на русском языке.

Особая благодарность Газиной Анне за координацию
проекта издания данной книги.

Подписано в печать 16.08.2009.

Формат 60*84/16. Бумага офсетная.

Печать офсетная. Тираж 1500 экз. Заказ № 3939.

ООО «Горизонт»

127473, г. Москва, Щемилковский 1-й пер., д. 15

«Философская Книга»

e-mail: pb.moscow@gmail.com

www: philbook.narod.ru

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных материалов в ОАО «Дом печати – ВЯТКА».

610033, г. Киров, ул. Московская, 122.

Факс: (8332) 25-58-83, 53-53-80

<http://www.gipp.kirov.ru>

e-mail: pto@gipp.kirov.ru

“Мой опыт подсказывает, что произнесение мантры – это не факт простого стремления произносить какие-то слоги. На самом деле, такое повторение мантры это не мантра. Мантра выглядит как мантра, но на самом деле – это танец Кришны. По Его собственной милости, Он боже Вечно снисходит с Голоки дхавы и танцует на наших языках. Господь самый прекрасный, добрый, очаровательный из всех. Очаровательнейший из мастушков. Он мастушок, дхечательный мастушок, красивый и весело поворачивающий сердца. По милости Харе Радхи, нашей сердца очаровательной сладостью этого танцевания мастушка Кришны, и поэтому мы восхищены Им, и Он, знаящий это, естественно, не оставит нас одних. Он посмеется на наших языках, овладевая нашим сознанием, танцуя на наших языках.”

1996

РАЗМЫШЛЕНИЯ О ДЖАЙВЕ

АИНДРА ДАСА