

**Григорий Гайя**

Круг перед джапой  
или  
вход в мантра-медитацию

**Философская поэма**  
**Комментарии**

Омск  
Издательство «Вариант-Омск»  
2005

**ББК 84 (5 Инд) – 5**

**Г 14**

ISBN 5-94688-036-6

**Григорий Гайя**

Г 14 Круг перед джапой или вход в мантра-медитацию.

Философская поэма. Комментарии.

В поэме говорится о мантра-йоге, она настраивает человека на медитацию, на чтение молитв. Автор 15 лет практикует повторение мантр, 5 лет жил и учился в святых местах Индии у авторитетных наставников.

Эта философская работа полезна как практикующим мантра-йогу, так и возносящим молитвы и гимны.

### **Другие книги Григория Гайя:**

«Светлое настоящее», сравнительное богословие,  
публицистика

т. 1. «Зерна и плевелы в российском духовенстве»,  
Москва, 2000.

т. 2 «Цепь для древнего змия», Омск, 2000.

«Несгибаемый», историческая повесть. Москва, 2003.

«Супружеская любовь во Вриндаване», поэмы, ларец  
сонетов. Омск, 2004.

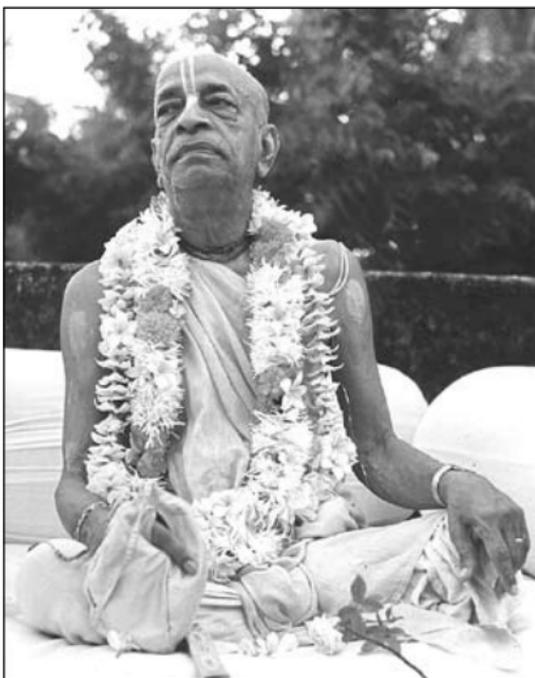
«Любовь свежа, когда загадочна», поэтический роман,  
поэмы. Омск, 2005.

ISBN 5-94688-036-6

© Григорий Гайя. Составление, иллюстрации, 2005 г.

© Издательство «Вариант-Омск», 2005 г.

*Посвящается  
Основателю-аচারье  
Международного общества сознания Кришны  
Его Божественной Милости  
А.Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупаде  
и его ученику,  
нашему возлюбленному духовному учителю  
Его Святейшеству Шриле Мукунде Госвами.*



# Содержание

Предисловие .....	7
Благодарность .....	21
Круг перед джапой или вход в мантра-медитацию .....	23
Комментарии .....	60
Иллюстрации гуру-парампары .....	72
Руководство к мантра-медитации .....	76
Словарь имен .....	86
Глоссарий .....	88
Фотографии духовных братьев и учеников А.Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупады, занятых воспеванием Святого Имени .....	89
Фотографии омских и новосибирских преданных, воспевающих маха-мантру .....	96
Об авторе .....	100



# Предисловие



Практика пения и повторения мантр, молитв и гимнов является древнейшей и неотъемлемой культурной деятельностью человечества. И назвать культуру, в которой бы не было людей, заинтересованных этой деятельностью не так-то просто. Объектами особых ритмических звуковых вибраций становились Всевышний, полубоги, другие неземные существа, а также земные существа, выделенные массой и признанные за могущих оделить большими благами.

В ведической культурной традиции мантра (нередко одновременно молитва и гимн) должна соответствовать определенным требованиям. В ее основании лежат четыре «кубика»: *чханда*\* — размер и правила произношения; *риши* — авторитетный мудрец, принявший от божественного существа мантру и давший ее человечеству; *винийога* — цель повторения мантры; *ишта-дева* — божество, которому посвящена мантра (имеющее кроме прочего звуковой образ, который и есть эта мантра). Если какой-то из «кубиков» отсутствует, ведическая традиция не признает мантру авторитетной.

---

\* — Здесь и дальше все выделенные термины — санскритские.

Ученые проводят различия между мантрой, молитвой и гимном, которые можно выявить при внимательном анализе. Некоторые люди даже понимают эти отличия как пропасти, лежащие, скажем, между мантрой и молитвой, и относят первую к дьявольскому изобретению, самовнушению или кодированию, а вторую к божественному сочинению. Но были и такие культуры (как например, в СССР), где, как мантры, так и молитвы, клеймились, в СССР видное место занимали гимны, посвященные его основателю и отважным героическим людям. Поэтому когда выяснилось, что мантры, молитвы и гимны первых советских преданных Кришны адресованы «совсем не тем, кому нужно», а посвящены Всевышнему и святым, этих верующих начали преследовать, заставив психиатров сфабриковать поносные заключения «исследований». Психиатры (в благоприятных для них условиях всесоюзной информационной диеты) пренебрегли исследованиями ряда зарубежных специалистов и московского ученого С.Митрофанова, и, перечислив в своих выводах ряд пугающих психиатрических характеристик типа «склонность к резонерству», «самовнушение», «зомбирование», «побег от действительности», подводили к тому, что повторение мантр-де приводит к сумасшествию. Об этом они заяви-

ли в 1983 году в Москве на суде над группой советских граждан, принявших веру в Кришну. Один из подсудимых журналист А. Левин ответил на это необдуманное заключение психиатров и обвинение: «Тогда семьсот миллионов индусов [последователей индуизма, регулярно повторяющих мантры] нужно считать сумасшедшими?» В зале воцарилась гробовая тишина. Понятно почему. Объявила бы о таком медицинском заключении психиатров кремлевская власть в телеэфире или не решилась бы портить взаимоотношения с Индией, Бирмой и Бангладешем? Так или иначе эти и другие йоги получили и отбывали в колониях сроки, но мантры не забывали, благо, что если нет возможности повторять их вслух, то существует брахманская традиция повторения мантр в уме. Помня мантры, помнили и Бога, а, выйдя из колоний и психушек и получив реабилитацию и звание пострадавших зря, пятьдесят советских кришнаитов вместе с не отбывавшими сроки основали в различных городах страны храмы и центры Общества Сознания Кришны.

Большую группу мантр составляют такие, которые можно отнести и к мантрам, и к молитвам, и к гимнам. Как уже говорилось, необходимый элемент, дающий мантре право на существование, это *ишта-дева* (божественное существо),

к которому обращена мантра. Естественным образом мантра становится обращением — молитвой к этому существу, а у молитвы всегда есть элемент *винийога* (цель). Цели бывают довольно разными — от просьб решить материальные проблемы до самых высоких — безо всякого замысла воздать божеству благодарность, славу или выказать восхищение и многообразные чувства преданности и любви.

Обращения играют немаловажную роль в многогранных сношениях людей. За формой и интонацией обращений стоит отрасль философии, и этики посвятили им не одну книгу. «Мать», «матушка», «мама», «мамаша». Как реагирует на подобные обращения своих детей женщина? Сказаны были эти слова пренебрежительно, уважительно, почтительно или любовно? Чего хотелось в словах родителю — любви (которая руководила словами младшей дочери короля Лира) либо почтительности и восхвалений (как хотелось королю Лиру, и которые прозвучали в словах двух его старших дочерей)? А кому понравится неправильное звучание или коверкание собственного имени чужими устами, как оно, вспомним, произносилось в книгах о Гарри Поттере работником министерства магии Кривучем в адрес старшего брата Рона?

Таким же образом во время произношения мантр большое значение имеют чувства, вкладываемые в обращение и четкость произношения. Пренебрежительности, непочтительности к божественному существу не должно быть места. А неверие в существование божественного существа является главным препятствием для повторения мантры, поскольку к несуществующему никаких чувств и никаких просьб быть не может. Эти вещи, как показалось бы кому-то, простые, а именно веру, не пренебрежительность, почтительность, признательность, любовь вдохнуть в слова при повторении мантры не так-то просто. Для этого практикующему нужен особый дух, светлые настроения, которые являются плодами соответствующих действий и умственной диеты. О том, как научиться выращивать эти плоды, чтобы произнесение мантр было плодотворным, рассказывают различные книги, например, различные йога-сутры, «Харинама-чинтамани» Бхактивиноды Тхакура, древняя Пурана «Шримад Бхагаватам», «Чайтанья Чаритамрита». Немало полезных советов и рекомендаций на этот счет мы встречали и в книгах христианских и исламских богословов. Мы надеемся, что читатель, который ознакомится с поэмой, уже знаком с философией подобных книг или обратится к ним.

«Круг перед джапой или вход в мантра-медитацию» не охватывает всей философии повторения мантр, однако чтение или пение поэмы дает возможность настроиться на мантра-медитацию. Как известно, стихи, чей паланкин несут слоны ритма, рифмы, музыкальности и тропов, обладают свойством помниться, западать в память. Недаром греческая муза серьезной поэзии Полигимния наделяла поклонников гимнической поэзии (поэзии гимнов) способностью «запоминать схваченное». В этой связи Шрила Прабхупада написал в «Бхагавад Гите», что многократное повторение определенной мысли способствует ее запоминанию и глубокому осмыслению.

Стихи, которые поются под музыку на родном языке (как считает ряд исследователей и психиатров), оказывают более сильное впечатление на восприятие, нежели те же самые стихи, когда они не поются. На это видоизменение работы восприятия влияет ряд факторов. Музыка, поющий голос, гармония, фиксация внимания на этой гармонии, на этом качании звуков. Потому какие-то истины, образы возвышенных стихов, особенно поющих самим человеком, способны прояснять его разум, окрылять его, давать глубинное понимание явлений. С течением времени при регулярном пении и прослушивании таких стихов смелые, бла-

городные и прекрасные черты героев песен могут стать частью нашего характера.\*

Нередко поэтические произведения, как сказки Х.Андерсона, имеющие свой смысл для детей и свой смысл для взрослых, несут в себе не единственное толкование. Подчас в духовном постижении имеет место ступенчатое понимание стиха. Этому, например, способствует насыщенность стихов тропами — метафорами, сравнениями, символами, за которыми могут стоять обширные философские темы или характеры героев священных писаний, эстетический вкус или этическая норма. А постижение этих предметов до сути занимает у различных людей неодинаковое время. Чаще всего это ступени, ступени на вершину храма истины, которая из нескольких слов книжного определения превращается в высокую гору. Искатель, восходя, с каждой новой ступени озирает реальность с новой точки зрения, с другой высоты, пока наконец не взбирается на вершину, основательно освоив, прочувствовав и научившись с неоценимой пользой применять в жизни некую истину.

Помимо функции обращения к божественному существу мантра вызывает феномен присутствия божества в его звуковом воплощении. Это зву-

---

\* — То же можно сказать и об отрицательных характеристиках героев, особенно если их черты преподнесены привлекательно.

ковое тело неземного существа — своеобразная субстанция, невидимая человеческому глазу, но улавливаемая ухом, распознаваемая разумом, а для кого-то — понимаемая сердцем и ощущаемая, рискованно сказать, «внутренне-пространственным» осязанием. С последним связано бытующее во многих религиозных традициях представление о «намоливании» места. «Намолить» помещение или камень над рекой означает продолжительно, старательно и искренне молиться в этом месте, чтобы оно стало божественным, чтобы Божий дух нисшел туда и пребывал там. В пятой главе первой песни «Шримад Бхагаватам» Прабхупада дает комментарий: «Речь идет не о каком-то смутном безличном ощущении. Это подлинное ощущение присутствия трансцендентной Личности Бога, обладающей чистой формой вечного знания и блаженства».\*

Со временем немало серьезных верующих, пройдя множество испытаний, получив опыт в духовной жизни, становятся способны отличить «намоленное» место от «ненамоленного», даже если в нем отсутствуют внешние признаки поклонения (нет алтаря, портретов и предметов, напоминающих о Боге и святых). В «Науке самоосознания» Шрила Прабхупада на этот счет говорит: «Можно убедиться на практике, что повторение этой маха-мантры,

---

\* — «Шримад Бхагаватам», 1.5.38

то есть Великой Песни Освобождения, позволяет сразу же ощутить трансцендентный экстаз, подходящий непосредственно из духовной сферы».\* Одухотворение места звуком молитвы возможно при искреннем повторении божественных имен, при неоскорбительном, уважительном и доброжелательном отношении к объекту поклонения.

Разумеется, повторение мантр должно быть совершенным как с точки зрения правил произношения и размеров, так и с точки зрения умонастроения чтеца. Классический пример на тему произношения, приводимый в разных ведических произведениях, — жертвоприношение, задуманное царем рая Индрой с целью (*винийогой*) породить могущественного воина и друга. Однако жрец Твашта произнес один слог мантры неправильно, и в результате жертвоприношения родился не друг Индры, а враг — демон Вритра. Путь к цели отклонился, она в результате видоизменилась, и на свет был произведен «антизаряд». Подобное прослеживается и в сказке В.Гауфа «Холодное сердце», там герой Петер никак не мог встретиться с гномом Стекланным Человечком, поскольку помнил только три строчки заклинания, но позабыл четвертую.

О настроении молящегося может ясно рассказать пример из жизни Шри Чайтаньи, который

---

\* — «Наука самоосознания», с.218

на празднике Ратха-ятра одной мыслью творил чудеса. На этом старинном фестивале, проходящем в индийском городе Пури (на праздник собираются миллионы людей), и по сей день принято везти, держа за веревки, три громадные тяжелые колесницы с Божествами. Исторические хроники жизни Шри Чайтаньи (1486-1534) описывают, что происходило во время праздничных шествий: «Главная колесница с Божеством Джаяганнатхи вдруг останавливалась, и сотни людей не могли сдвинуть ее с места. Шри Чайтанья вставал за ней, произносил молитву Верховному Господу, легонько толкал колесницу челом, и она в океане восторгов продолжала свой путь».

Если сравнивать правила произношения и умонастроение чтеца, то для ряда мантр второе имеет приоритетное значение. К ним относится и великая Харе Кришна мантра, которой посвящена наша поэма. Несомненно, для ее повторения тоже необходимо правильное произношение, однако главный эффект приходит с развитием должного умонастроения, с развитием у чтеца «способности предаться Божеству». Интересно, что в упомянутой выше сказке Гауфа Петер так и не может вспомнить четвертую строку и сочиняет ее сам. Понимая, что юноша очень хочет с ним встретиться, Стекланный Человек появляется,

говоря, мол, текст неправилен, но он пришел, и что перед этим именно он помог Петеру убежать от соблазителя, злого духа и не поддаться на его провокации. Петер смог встретиться с могучим шварцвальдским гномом, потому что проявил стремление и имел горячее желание встретиться.

Правила произношения Харе Кришна мантры, провозглашенные ее *риши* (мудрецом, давшим мантру человечеству) Господом Чайтаньей, позволяют повторять или петь эту мантру даже во время какой-нибудь несложной для ума работы. «Повторение мантры Харе Кришна, — отмечает в связи с этим Прабхупада, — происходит на духовном уровне, поэтому эта звуковая вибрация выходит за рамки всех низших уровней сознания: чувственного, умственного и интеллектуального. Поэтому для повторения маха-мантры не нужно понимать, что она означает, а также прибегать к помощи эмпирического философствования или прилагать какие-либо интеллектуальные усилия. Это происходит само собой, непосредственно на духовном уровне, поэтому каждый может принять участие в пении и повторении мантры, и для этого не требуется обладать никакими особыми качествами. Предполагается, конечно, что на более высокой ступени человек, обладая духовным знанием, не должен совершать оскорблений».\*

Многие ведические мантры, особенно мантры Гайятри требуют от чтеца посвящения в мантру (*дикша*), выбора чистого места для повторения (например, храма или реки), совершения очистительных ритуалов перед повторением мантры и других правил. Но повторение *Харе Кришна* мантры может осуществляться в любых условиях, эта практика очень практична и демократична. Хотя, конечно же, многим легче сосредоточиться и достичь большего эффекта, когда они не занимаются одновременно другим делом, а пребывают после омовения в храме или на природе.

Маха-мантра относится к таким мантрам, которые могут петься как гимн. Гимн возвышенной Супружеской Чете Прародителей и Создателей. Некоторые воспевают самую прославленную мантру именно с таким настроем.

Таким образом, великая *Харе Кришна* мантра служит как прославительный гимн, как мантра (в аспекте звукового воплощения *ишта-девы* (божества мантры)) и как молитва в обращении к божественному существу. Бывает и так, что у воспевающего мантру приоритет той или иной цели (*винийоги*) меняется в процессе одного сеанса медитации. Настроение гимна сменяется обращением, либо медитирующий начинает старательно

---

\* – «Наука самоосознания», с.218

декламировать и слушать мантру, отбрасывая мысли, мешающие слушать.

«Круг перед джапой...» относится к жанру дидактических поэм, цель которых посвятить читателя в круг или сектор истин и навыков какой-нибудь научной дисциплины или профессии. Так как читатели владеют неоднородными семантическими рядами, не всегда одинаково оценивают одни и те же речения и символы (на что влияет производимое современностью «перекрестное опыление культур»), мы сочли нужным прокомментировать определенные стихи, чтобы не вызывать неточных суждений.

В конце книги приводится стандартное руководство к мантра-медитации, дающееся приложением в книгах Прабхупады, а также значение группы санскритских имен и слов, встречающихся в стихах.

В тексте поэмы, понимая под великой Харе Кришна мантрой звуковой образ Верховной Госпожи и Верховного Господа, мы пишем слово мантра и личные местоимения от этого слова с большой буквы, чего пока не встречали в книгах о маха-мантре на русском и английском языках. Иногда мы определяем маха-мантру как единственное божественное Существо (концепция бхакти «Два в одном»), как Мудреца, дающего знание, что находит отображение в философии вайшнавизма.

В широком значении слово мантра пишется в поэме с маленькой буквы. Более подробно о смысле Харе Кришна мантры и ее повторения, а также о технике мантра-медитации можно прочитать в «Руководстве к мантра-медитации».

Наши 108 стихов не могут охватить всей философии Святого Имени, которой посвящено много томов духовной литературы. Допустим, мы мало коснулись проблемы десяти оскорблений, которые не дают воспевать чисто. Но с помощью данных стихов медитирующий может настраиваться на сеансы мантра-медитации, даже несколько четверостиший могут напомнить о главном и возбудить внимание и волю к повторению мантры. Поэму можно петь на мелодию, которая популярна в святых местах Вриндавана и храмах культа вайшнавизма во всем мире. Нотную запись этой мелодии мы приводим на обратной стороне книги.

Приятного чтения и пения!

P.S. Шрила Прабхупада: «В наш век раздоров и лицемерия никакие другие средства духовного самосознания не являются столь эффективными, как пение и повторение маха-мантры: Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе/Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе».\*

---

\* – «Наука самоосознания», с.219

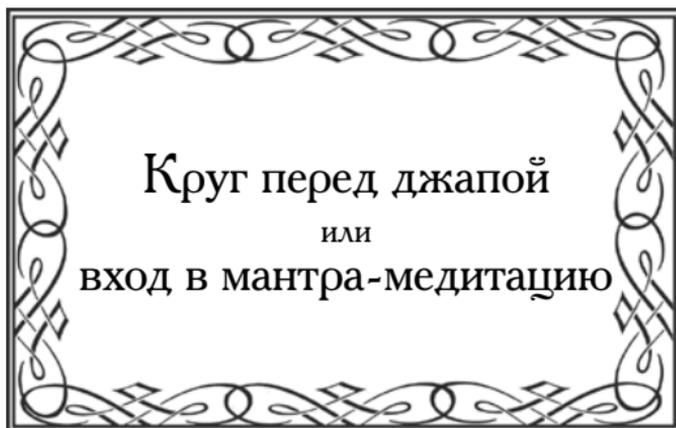
## Благодарность

Сердечную благодарность и пожелание духовного роста мы выражаем Бабаеву Виляту Вагифовичу из Новосибирска за его меценатскую помощь, вриндаванскому художнику Сатчитананде за предоставленный для обложки портрет Шрилы Прабхупады, омичу Безобразову Валерию за верстку и предоставление фотографий из личного архива, омичке Никундажана-васини Деви за составление нотной записи мелодии к поэме, омичке Антоновой Маргарите за фотографирование омских преданных, повторяющих мантру.





Божества Радха-Шьямасундры  
в храме Кришна-Баларам во Вриндаване



Приходи в храм и вместе споем,  
Посидим возле алтаря,  
Прабхупаде цветы поднесем,  
Благовонья жрецы воскурят.



Маха-мантра наполнит эфир,  
Вдохновляя идти за Собой,  
Говоря: «Отпусти этот мир,  
Возвращайся, любимый, домой!»



Как Гаруда на крыльях своих,  
Имя Кришны нас ввысь понесет,  
На планету пастушьей любви,  
Где коров Шьямасундра пасет,



Где Яшода и Нанда живут,  
Любят Сына, забыв, что Он Бог,  
Где пастушки в дубравы бегут,  
Если флейтой зовет Пастушок.



Маха-мантра — ковер-самолет,  
В царство Бога ведет пути.  
Хоть доступен на борт многим вход,  
Самолет нелегко завести.



На ковре этом сам ты пилот.\*  
Научиться нужно летать.  
Чтобы тронулся твой самолет,  
Восприимчивым нужно стать



И заставить работать кадык,  
В слух уйти, как в воду нырнуть,  
Прославленьем занять свой язык,  
Слушать Мантру и в ней утонуть;



Чувства светлые в пенье вдохнуть,  
Благодарность и дружбу, любовь,  
Грудь как окна весной распахнуть,  
И призвать вечно юную новь.\*



И улыбку премьере\* послать,  
Изумляющей без конца,  
Побуждающей больше узнать  
От звучащего Мудреца.\*



Я Ваш образ не в силах узреть,  
Золотые четыре строки,  
Но устами могу Вас воспеть,  
Положив на ушей языки!



Языки в гневе могут сказать:  
«Кисел, горек Их вкус, ядовит!»  
Но ведь врач часто требует ждать  
Срок, пока гепатит исцелит.



Гепатит, бледно-желтый на вид,  
Ощущать сладкий вкус не дает,  
Врач его леденцами целит,  
Хоть они горько мучают рот.



Но минует положенный срок,  
Леденцы перестанут горчить,  
Превратятся в медовый пирог,  
Чьи кусочки научат любить.\*



Будет мчаться ковер-самолет  
На ритмичных крылах по утрам  
На планету, где Радха живет  
И идет по утрам в Нанда-грам.



Там Яшода Ей дарит любовь,  
Поручает кухню свою,  
Чтобы Радха могла вновь и вновь  
Жарить, печь и варить сотни блюд.



Маха-мантра — крылатый экспресс,  
На борту чьем непросто летать.  
Как павлина, кто сел на насест,  
Убедить с него не слетать?



Как летучий подвижный ум  
Вдохновить забыть бытие,  
Не плутать по космосу дум;  
Как увлечь лишь слушать Ее?



Как внимательным стать при мольбе,  
Как чеканить слова, словно шаг  
Офицер при парадной ходьбе,  
Поднимающий стопы как флаг?



Как понять, что Ты, Мантра, живешь,  
Пусть невидима, но слышна,  
Что на зов непременно придешь,  
Оживишь, обновишь как весна?



Как понять, что Ты — Существо,  
Что способно Ты сострадать,  
И спасаешь в бедах того,  
Кто Тебя может искренне звать?



Как ребенок зовет свою мать  
В сильном страхе, завидев змею.  
Можешь, Мантра, как мать прибегать  
И протягивать руку Свою!



Как нам верить, что Ты говоришь  
И питаешь сливками Вед  
В миг, когда озаренья даришь,  
Выдаешь сокровенный секрет?



Как? Да верить и петь, хототать  
В час, когда трус сомнений вопит,  
Силу Мантры не хочет признать  
И с ковра в джунгли мыслей бежит!



Дом построй на летящей земле,  
Кирпичом для него сделай звук,  
Все цементом внимания склей,  
Возведи этажи до Вайкунтх.



В нем из мыслей алтарь изваяй,  
Усади на него Чету,  
Величавым стихом величай,  
Поглощая Их красоту.\*



Подбери к прославлению тон,  
Восторгающийся Четой,  
Чьи черты и краса — эталон,  
Чьи эмоции — чувства весной, —



Настроения юной поры,  
В них блистает ярчайшая новь,  
Свежесть, юмор и жажда игры,  
Вечно первая юных любовь!\*



Настроения юной поры,  
Вы — служанки старейшей Четы,  
Не стареющей в вихре игры,  
Разрушаете в старость мосты



И крушите во взрослость мосты,  
Оставляете чувствам атолл,\*  
Окруженный границей воды,  
Что не пустит корсаров зол.\*



Зол одышек, склерозов, морщин,  
Клюк, протезов, очков, костылей.  
На атолле есть много долин,  
Где плантации чувств юных дней:



Непосредственность и простота,  
Безмятежность, невинность и новь,  
Артистичность, игра, красота,  
Неподдельная юных любовь.



Эти свойства содержишь в Себе,  
Маха-мантра — ковер-самолет.  
К ним возносишь усердных в мольбе,  
Жизнь их чувств на атолле течет.



Пусть ты телом не вышел, урод,  
Хромоногий, глухой иль слепой,  
Коль сумеешь вести самолет,  
Позабудешь свой облик земной,



Станешь легкой, крылатой душой,  
Совершенной в пропорциях всех,\*  
Излучающей свет неземной,  
Не умеющей делать грех,



Не умеющей боль доставлять  
Хоть кому, пусть он даже змей,  
И стремящейся честь оказать  
Чинно каждому из людей.



Как свой голос ставит певец,  
Повторенье Мантры поставь,  
Как блистает ученый чтец  
Ясной дикцией, так и славь.



И в начале спиральной тропы  
Повторенья Святых Имен,  
Темп моления не торопи,  
Будешь скор, да будешь смешон!



Не спеши, речь сперва поставь,  
Внятно пусть каждый слог звучит.  
Как освоишь четкость, прибавь  
И задай пенью принятый ритм.



Попытайся, былинку зажав  
Как корова из Кришны стад  
Меж зубов и на землю упав,  
Перед каждым свершить дандават,



Не сыграв это все, а как есть  
То наружу явив, что внутри,  
И тебе будет дарена честь  
Без забвенья петь Имя Хари!



Цель — старательно петь, как дрова  
В зев камина заботливо класть,  
И заслонки ушей открывать,  
Вкус прося, чтоб разжег он в нас страсть,\*



Обращаясь к Двоим как к живым,  
Как к двум рекам, творящим добро,  
Чьей водой каждый кустик творим,  
Чьи долины живому кров.



Вспомни, как завершая игру,  
Пел свой бхаджан Бхактивинод,  
Круг закончив, вновь брался за круг,  
И казалось, кого-то зовет.



И ребенок, услышав его,  
Вдруг заплакал, домой прибежал,  
Мать спросила тогда у него:  
«Что с тобой, кто тебя напугал?»



«Это жалость плакуче течет,  
Дед сидит там, наверное, год.  
Все кого-то зовет и зовет,  
А зовущийся все не идет!»



Так Тхакур звал Чету день и ночь,  
Что услышавший видел — зовет.  
Убегали сомнения прочь,  
Ощущалось, что Пара живет.



Коль не живы, зачем бы Их звал  
Старый, мудрый Бхактивинод,  
Кто познаниями в праве блистал,  
Знал о будущем наперед;



Чьи пророчества, видим, сбылись,  
Вед познание чье так велико,  
Что ложились под ручкой на лист  
Сами истины ясно, легко?



И сложились в мир мудрых книг,  
Рассказавших о славном пути,  
Зов Тхакура был внутренний крик,  
Хоть пришел он других спасти!



Почему бы и нам не кричать,  
В час, когда в руку четки берем,  
Про себя, чтоб людей не пугать,  
Близ которых идем и живем?



Почему б не вопить: «Караул!  
Майя душит, гюрзой обхватив,  
Вас не помню, я в ней утонул,  
Потяните, за шикху схватив!



Видно, демон зловредный во мне,  
Раз не хочется петь Имена,  
Он подобен нечистой свинье,  
Трон ума захватила она.



Чтоб ее из сознания прогнать,  
Буду петь, хоть и против она.  
Пусть начнет горячо возражать,  
Пусть пугает, грозит, все же — гнать!»



Гнать не бранью, а слушая звук.  
И подумает эта свинья:  
«Странный мальй, он глуп, как индюк,  
Славит он мертвый звук — не меня.



Ведь верховная личность — я,  
А не Кришна, Харе или Рам,  
Я не в силах безумца унять  
И другой поищу чувствам храм».



И оставит в покое наш ум,  
Чтобы новый себе найти.  
Эй, друг ум, избавляйся от дум,  
Гирь, мешающих вверх идти,



Словно йог, что их гонит метлой,  
Добиваясь пустой головы,  
Кто в безмыслии ищет покой,  
Ненадолго находит, увы.



Ибо мыслей осиный рой  
Вновь наполнит объем ума.  
Счастлив кто-то ль с пустой головой?  
Ищет пищи она сама!



«Ос жужжащих» прогнав, словно йог,  
Как не он, Имя в уши впусти,  
Ум насыть Им от темя до ног,  
Выше счастье реально ль найти?



Выше, чем полнота головы,  
Мантру, избравшей пищей себе,  
Не вкушающей сладкой халвы  
Самолести, льющей шербет?



Приходящей, лишь позовешь,  
В миг ложащейся к нашим стопам,  
Чье служенье — ломаный грош,  
Ложь и яма охотничья нам?



Ежедневно мольбы вознося,  
Свойств особых желай себе,  
Сто терпений себе прося,  
Сто вниманий и вкус к борьбе,



Вкус к сраженью с мнимым собой,  
Тем, кто сложен из ложных схем,  
Нас сваявших в образ чужой,  
Образ штампов, не наш совсем.



Ша́мпы — глупость, враждебность, порок:  
«Я индус», «я мужчина», «я...», «я...».  
Дом забывши, душа тянет срок  
В матерьяльной тюрьме бытия.



И играет много ролей,  
Воплощаясь из жизни в жизнь,  
Роли-ша́мпы диктуют ей:  
«Ты вот это, того держись!»



Коль ты русский, ты должен пить.  
А не будешь, найдешь врагов.  
«Крылья» стали динамовцев бить,  
Фан «Динамо» ты — бей «скворцов»!»



Сотни тысяч всяких программ  
В разум наш сумели врати,  
Схематизм объясняет нам,  
Кто мы есть, как себя вести,



По какому пути идти,  
Чем питаться и что носить.  
Эти схемы в себя впустив,  
Стали души как зомби жить.



И забыли самих себя,  
Мчась в калейдоскопе ролей,  
Как свое вниманье дробя,  
Лицедей играет людей.



В голове его сто ролей  
В ста спектаклях, что занят он.  
Он один, но гример-чародей  
Наряжает его под сезон.



Так душа, себя позабыв,  
Часто — кто-то, но не сама,  
Личность, в сущности, раздробив,  
Посвящает царству ума,



Одного большого ума,  
Где вращаются мысли всех,  
Где впадаем в самообман  
И играем этих и тех.



Сам живу ли, коль схемам служу?  
Где же, люди, собственно я?  
Я себе не принадлежу,  
Раскололась душа моя.



Мантру пой и снискаешь взгляд,\*  
В нем увидишь себя как есть,  
Глянешь смело на схем наряд,  
Что запутали душу в сеть.



Схемы бросишь, сама будешь жить,  
Непосредственная душа!  
Станешь всем лишь радость дарить,  
Сором чувственным не дорожа.



Имя Бога — доктор души,  
Избавляет от мнимых идей,  
Сводит ложный на нет фетишизм,  
Открывая устройство вещей.



Имена нас от майи хранят,  
Отражая атаки на ум.  
Как всесильный и добрый солдат,  
Гонят прочь возмутителей дум!



Слоги Мантры чекань, словно шаг  
Строевой на параде солдат,  
Собирающий силы в кулак,  
Чтоб парадом назвали парад.



Бога славишь ты как никак,  
Помни это, воистину пой,  
Как спасенный от вражбих атак,  
Чтит защитника криком: «Герой!»



Имена учат жизни людей,  
А иначе, зачем, брат, скажи,  
Мудрецы, не смыкая очей,  
Возносили молитвы в тиши?

81

И ведь многие были без книг,  
Скрывшись в гротах вдали от людей,  
Пенью мантр посвящали язык,  
Становясь все сильней и мудрей.\*

82

«Мантра — гуру», — считал Рагхунатх,  
Столь бесстрашный в пеньи своем,  
Что ни тигры, ни солнечный ад  
Не вставали преградой при том.

83

Видя твердость его, Гопинатх,  
Сам придя, тигра в чашу прогнал;  
Радха, видя испарины град,  
Над святым натянула пандал.\*



И Санатана Рагху ругал:  
«Что ж ты принял служенье Четы?  
Пусть и Мантру ты, брат, повторял,  
Занял Их как охранников ты!»



И возвел Дас Госвами кутир  
На берегу Радха-Кунды святой.  
Сидя в нем, постигал высший мир,  
Наслаждаясь духовной игрой.



Каждый волен кутир возвести,  
Быть им может любой уголок  
В нашем доме, куда нанести  
Можем Имя, создав чертог,



Мантру петь там, воздвигнуть дворец,  
В тронном зале Чете служить,  
Петь для двух горячих сердец,  
Как никто способных любить.



Петь и верить, что нравится Им,  
Что оживший ребенок поет,  
Глас не сладок пускай, сладок гимн,  
Славит Бога — не зря живет!



Не горды, могут и обойтись  
Без хваленья в Свой адрес Они,  
Но чтоб души могли вознестись,\*  
Мантру дали. Как то оценить?



Не считай, что чванливы, горды,  
Пой желанно, благодари,  
Им труды посвяти и плоды,  
Отношеньем своим покори!



Верь, что живы Они и взывай,  
Жить прийти Их проси в твой кутир,  
Посторонних в него не впускай,  
Тех пускай, кто не тронет твой мир.



Тех, кто твой не разрушит эфир,\*  
Черной птицей в него впорхнув,  
Проклевав в нем тысячи дыр,  
Чтоб насытить свой хищный клюв.



Собирай дух в кутир, призывай,  
Сделай поле-кокон себе,  
После мира там отдыхай,  
Возвращай, что отдал в борьбе.



В непростой борьбе за сердца,  
Той, что мы — слуги Кришны — ведем,  
Приглашая всех в дом Отца  
В час, когда славу Намы несем.



И обходим за домом дом,  
Прабхупады тела нося,  
Чья экспансия — каждый том  
Книг, что он в любви написал.



Тайну тайн в «Гите» Кришна открыл:  
«В жизнь, что грянет за этой, войдешь  
С тем характером, что ты развил.  
В новом теле туда придешь.



То, о чем ты в предсмертный мнил час,  
То и ждет тебя впереди!»  
Если был в уме дикобраз,  
В дикобраза должно войти!



На смертельном одре для нас  
Лучше дела, чем киртан нет.  
Созови в свой предсмертный час  
Всех друзей, устройте концерт.



Пусть поют, чтобы стены тряслись,  
Все же смерть, соседи поймут.  
Всем сознанием в звук погрузись,  
Не считай последних минут.\*



Не последние! Ввеки ты жив,  
Бездна, друг, ведь их впереди!  
Каждым мигом Чете служи,  
Неустанно уста труди!



Если ум не хочет того,  
Кляпом рот ему закрывай!  
Шире рот лица открывай,  
Изучай свое естество,



Как ученый веди свой труд,  
Суть вещей стараясь постичь.  
Труд с молением все перетрут,  
Счастья в бхакти сможешь достичь



И развить строй высоких чувств,  
И прийти к океану рас,  
Заморивши низменный вкус  
И спахтавши чувствам экстаз.



Коль ты преданный, как не стать  
В мантрочтеньи асом тебе?)\*  
Прежде чем на шоссе выезжать,  
Чтоб уверенным быть в себе,



Не насущно ль свод правил познать,  
И вожденья навик развить?\*

Чтобы бхакти вершины взять,  
Нужно опытным в джапе быть.



Как и может огонь возжечь  
Из дощечек мантрой брамин,  
Как из лампы пользу извлечь  
Может юноша Аладдин,



Так у Мантры следует брать,  
Став достойным, Ее любовь,\*  
С чувством, рвением повторять  
И вливать в свое сердце новь.



Этот круг стихов прозвучал,  
Чтоб задать шестнадцати тон,  
Я его по утрам пропевал  
Перед пеньем Святых Имен.



## Комментарии

### Стих 6

*На ковре этом сам ты пилот*

Здесь не подразумевается, что йог повелевает Мантрой как волшебник заклинанием по своей воле. Маха-мантра — Верховное Существо и дает Себя «обуздать» только в ответ на смирение. Этот стих подразумевает, что йогу необходимо научиться самому повторять Мантру правильно, не надеясь, что на его длинном пути к Богу это сделает за него кто-то другой. Ему самому необходимо развить внимание, терпение, вкус к повторению Святых Имен. Шрила Прабхупада в связи с этим говорил: «Каждый летит на своем самолете», имея в виду, что человеку должно идти к Богу самому, а, положим, не на горбе у своего богатого отца. Но «идти самому» не означает идти, как вздумается, но означает двигаться к Богу под руководством авторитетного духовного учителя при непрерывном общении с вайшнавами. Понятие «идти самому» детальнее рассматривается в комментариях к 104 стиху поэмы.

Стихи 8-9

*Вечно юная новь... премьера*

Имеется в виду вечная новизна игр Радхи и Кришны, которые в учении Рупы Госвами являются театральной сценой, тогда как преданный является зрителем этих игр, стараясь «смотреть» их всеми чувствами (слушая лекции, участвуя в киртанах и т.д.) и обдумывать умом. Хотя спектакли Радхи и Кришны могут быть похожи, они никогда не повторяются, и поэтому им присуща «вечно юная новь», нескончаемая «премьера». А Сам Кришна (то же можно отнести и к Радхе) назван в «Нектаре преданности» вечно обновляющимся. Подобным обновлением примечателен и сладок духовный прогресс вайшнава. Процесс бхакти обновляет характер, вносит новизну в личность человека, наделяя тем самым его вечным омолаживанием, немеркнущим неувяданием.

*Звучащий Мудрец*

*Звучащий Мудрец* — Маха-мантра. В 3-ей главе «Харинама Чинтамани» говорится, что Святому Имени свойственна способность зарожать знание в сердце воспевающего.

### Стихи 11-13

Сравнение с лечением гепатита может ничего не объяснять читателю, не знакомому с книгами Прабхупады. Этот великий ученый и святой уподоблял материальное состояние бытия желтухе и говорил, что в начале духовного пути повторение мантры может быть неинтересным, горьким занятием так же, как сахар кажется больному желтухой горьким. Однако больной ест сахар, который его излечивает, и в нем просыпается способность ощущать сахар на языке сладким. Подобным же образом, с развитием преданности в вайшнавe просыпается вкус к повторению мантры.

### Стих 25

*В нем из мыслей алтарь изваяй,*

*Усади на него Чету*

Здесь подразумеваются методы *дхараны* и *дхьяны*, когда молящийся в уме творит Божество в соответствии с описанием священных писаний. Божество в уме, как говорится в «Шримад Бхагаватам», не менее авторитетно, чем Божество из дерева, глины, камня или металла, хотя «ваять» его в уме и поклоняться Ему внутри в некотором смысле сложнее, чем, положим, отлить из золота в гипсовой форме и поклоняться Ему в храме.

Стих 27

*Вечно первая юных любовь*

Подразумевается то, что при первой серьезной любви чувства человека наиболее яркие, сильные, искренни, свежи, сладки, и данное сравнение говорит о том, что у Верховной Четы подобные чувства — самые яркие, сильные, искренние, свежие и сладкие — никогда не увядают, не перестают проявляться.

Стих 29

*Атолл* — коралловый остров.

*Корсар* — пиратский корабль, а также пират.

Стих 34

*Совершенной в пропорциях всех*

Здесь подразумевается не только форма души, но и гармония душевных качеств.

Стих 41

*Страсть*

Здесь сильная увлеченность темой времяпровождения, жажда, а не страсть в смысле похотливого влечения.

Стих 74

*Поймаешь взгляд*

Под «взглядом» здесь подразумевается особое состояние ума, приходящее время от времени к внимательному чтцу. Это просветленное сознание. Он видит со стороны неподвзятым, каким-то возвышенным, объемным взглядом свою судьбу, видит свои качества, свои действия, и какие-то из них кажутся ему смехотворными, жалкими и низкими. Причем он настолько ясно понимает их ничтожность, что у него может возрасти отвращение к ним, может возникнуть желание и часто — решение избавиться от каких-то качеств и не совершать каких-то поступков. Он видит себя как бы со стороны, но одновременно он сам на себя и смотрит. Появляется некий новый взгляд.

Вот пример из обычной жизни, дающий некоторое представление о «взгляде». Мой давний знакомый, возглавлявший энергобезопасность в московском «Гипромезе», мягкий и интеллигентный человек, однажды рассказал, как он бросил пить, хотя и пил-то не слишком много. Он предоставлял окружающим стол расправляться с его долей, а сам выпивал не больше трех рюмок водки или трех кружек пива. Но он с удовольствием поддерживал беседу, шутил и куражился, как ему казалось, в

легкой эйфории. Как-то его сын лет двенадцати показал ему свой любительский фильм об одном застолье, прошедшем в их доме... Отец смотрел на себя с отвращением. Он не мог узнать себя и явно проигрывал себе в нормальном сознании. Он виделся себе глупым, низким, а знакомые, пившие гораздо больше него, виделись ему еще хуже. Он сразу перестал пить и после совсем не жалел об этом.

### Стих 81

#### *Сильней и мудрей*

Сильней в своей способности не поддаваться *майе*, что возможно лишь при развитии высокой преданности Богу. Мудрей в своих знаниях о бхакти, приходящих благодаря чистому воспеванию Имени, иными словами, благодаря контакту с Именем Бога.

### Стих 83

#### *Пандал*

В данном случае — подол сари, а вообще, *пандал* — это тент, ткань, закрывающая людей от солнца. Площадка под ним служит местом отдыха, собраний и воспевания Святого Имени. История с Рагхунатхой дасом Госвами происходила в индийское лето, когда стоит сорокоградусная жара, и от солнца можно умереть. Поэтому Радха оберегла увлекшегося

святого, а мы использовали сравнение с адом.

Стих 89

*Вознестись*

Вознестись в данном контексте — войти в духовный мир.

Стих 91

*Кутир*

Небольшое строение, хижина, комната, служащая йогой для повторения мантры и изучения писаний.

Стих 92

*Личный эфир*

Личный эфир — аура живого существа, а также пространство, где оно проводит много времени.

Стих 99

О важности мышления о Кришне в момент смерти говорят, например, последние мантры «Шри Ишопанишад» и следующий стих «Шри-мад Бхагаватам»: «Упавший с крыши, спящий, сломавший хребет, укушенный змеей, пораженный болезнью или оружием избавляется от ада, будучи даже грешником, если в момент смерти произносит Святое Имя Хари даже случайно».

(6.2.14)

Стих 104

*Коль ты преданный, как не стать*

*В мантрочтеньи асом тебе*

Речь идет о развитии силы «эффективно повторять мантру», о достижении ощущения эффекта медитации после каждого сеанса и о неуклонном улучшении качества воспевания. Это приходит с развитием у вайшнава способности предаваться. После совершения огромного духовного прогресса он становится чистым, «прозрачным», и сердце его испытывает неподдельные духовные эмоции. Поэтому он способен избавляться от всей фальши в эмоциях и обращаться к Богу чистейшими чувствами. Такая преданность развивается по милости Кришны при надлежащих усилиях преданного.

Как развивается чистая преданность или способность находиться в близких отношениях с Божеством постоянно и как происходит прогресс в бхакти-йоге, говорят две философские концепции вайшнавизма — «обезьяны» и «кошки».

Когда ставка в преданном служении делается на сознательные собственные усилия (соблюдение обетов, постов, служение, слушание божественных произведений, практика повторения мантр, использование воли для размышлений о Боге в

уме и т.д.), но не полную зависимость от милости Бога, это именуют «школой обезьяны». Образом для этого названия послужил маленький детеныш обезьяны, который должен сам держаться за мать, когда она передвигается. Вторая концепция, делающая упор на зависимости от милости Бога, но умалюющая роль собственных усилий, именуется «школой кошки». Здесь за образ для названия взят маленький детеныш кошки, который не держится за мать, когда она куда-то идет, а надежно висит в ее пасти, любовно схваченный родительской хваткой.

По отдельности, исключая другую, каждая из концепций обладает серьезными недостатками. Первая (усилия вайшнава без настроения зависимости от милости Бога) развивает гордость, независимость от Бога, что мешает духовному продвижению и может остановить его. В «Махабхарате» описывается, как однажды царь птиц Гаруда, ездая птица Господа Вишну, забыл о своей зависимости от Вишну, расхвалившись в обществе мудрецов своей силой. «Разбазарив» всю силу, громадный орел не смог шевельнуть одним перышком на могучем крыле, а получил ее обратно, когда вспомнил о зависимости от Господа. Вторая школа (зависимость от милости Бога без сознательных активных усилий в преданном служении)

развивает пассивность, что не нравится Божеству и тоже становится препятствием. Так, из танца Раса известно, что Кришна, вначале избрав Радхарани одну из всего круга гопи, потом покинул Ее в лесу, поскольку Она попросила, чтобы Он понес Ее на руках. Ее настроение из пастушки левого крыла превратилось в настроение пастушки правого крыла, и Кришна оставил Ее.

В отношении пары концепций существует устойчивое мнение ученых и святых бенгальского вайшнавизма. Духовный рост должен осуществляться и «силой маленького детеныша обезьяны» и «силой матери кошки». Развивая свою духовную силу (которая укрепляется с созреванием веры в убежденность), осознавая, что она у него есть, преданный не должен забывать о своей зависимости от Божества.

История из жизни маленького Кришны объясняет, что в жизни преданного должны практиковаться обе «школы». Он капризничал, разбил несколько кувшинов, и мать Яшода стала привязывать Его к ступе. У нее никак не получалось связать Его, веревки всякий раз не хватало на длину двух пальцев. Она добавляла и добавляла веревку, но опять и опять не доставало двух пальцев. Два этих пальца, согласно комментариям авторитетных вайшнавских богословов на «Шримад

Бхагаватам», это усилия преданного и милость Кришны. Когда Кришна увидел, что Яшода устала и вспотела, Он пролил Свою милость. Будучи удовлетворенным усилиями — одним пальцем, Он дал «Свой палец» — милость. Двух недостающих «расстояний» хватило, и Яшода сразу смогла связать непростого и непокорного Кришну.

Стих 105

*Не насущно ль свод правил познать  
И вожденья навек развить*

Это утверждение переключается с «Харинама Чинтамани», где говорится, что воспевание Святого Имени — первейшая религиозная деятельность вайшнава. В стихе речь идет о постановке чтения мантр, включая правильное произношение, слежение «лучом внимания» за повторением, борьбу с невнимательностью, оскорбительными настроениями.

Стих 107

*Так у Мантры следует брать,  
Став достойным, Ее любовь,  
С чувством, рвением повторять  
И вливать в свое сердце новь*

Этот стих в конце поэмы напоминает о глав-

ной цели повторения великой Харе Кришна мантры — обретении любви к Богу. Она достигается, когда он «становится достойным», т.е. становится чистым преданным и любовно совершает чистое воспевание Имен Бога, которые в это время танцуют на его языке. Слово «брат» указывает на конечную цель мантры, но не означает брат, как со своего склада, ибо любовь рождается в сердце сама, когда взаимоотношения вайшнава и Божества становятся любовными.

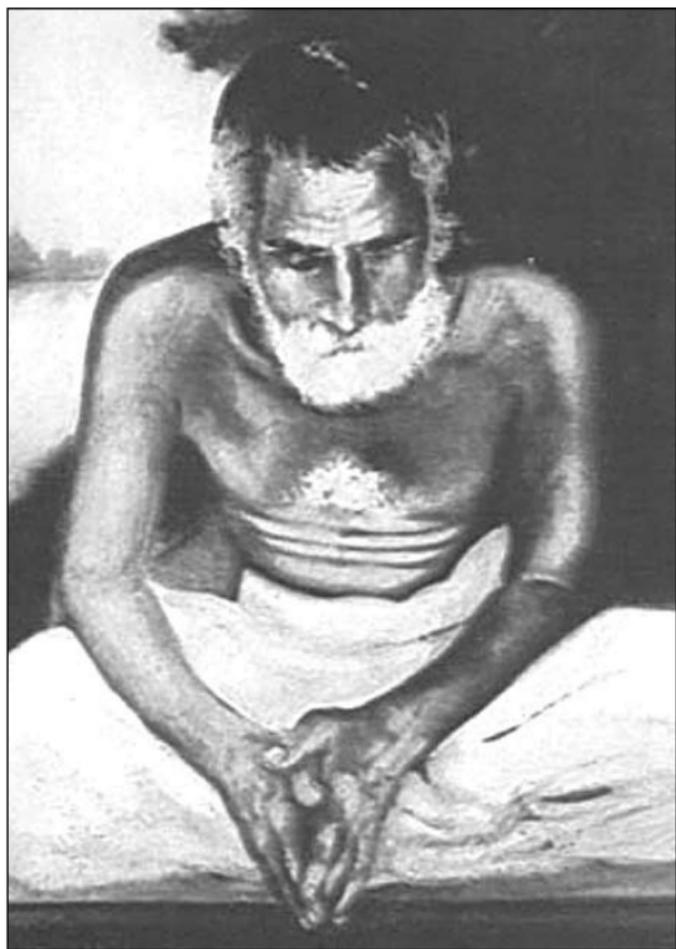
Повторение и с чувством, и с усердием — главные направления для достижения успеха.

О новизне (дорогом сокровище, которым одаривает бхакти-йога своего усердного преданного поклонника) говорится в комментарии к стихам 8-9, и если она не появляется время от времени в духовной жизни преданного, регулярно воспевающего мантры, то с его мантрочтением не все

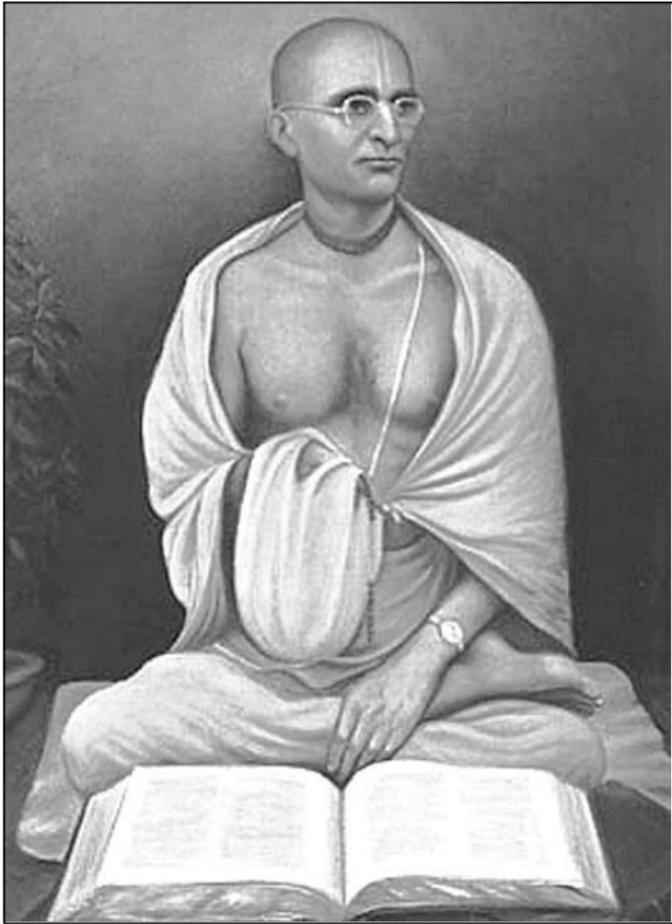




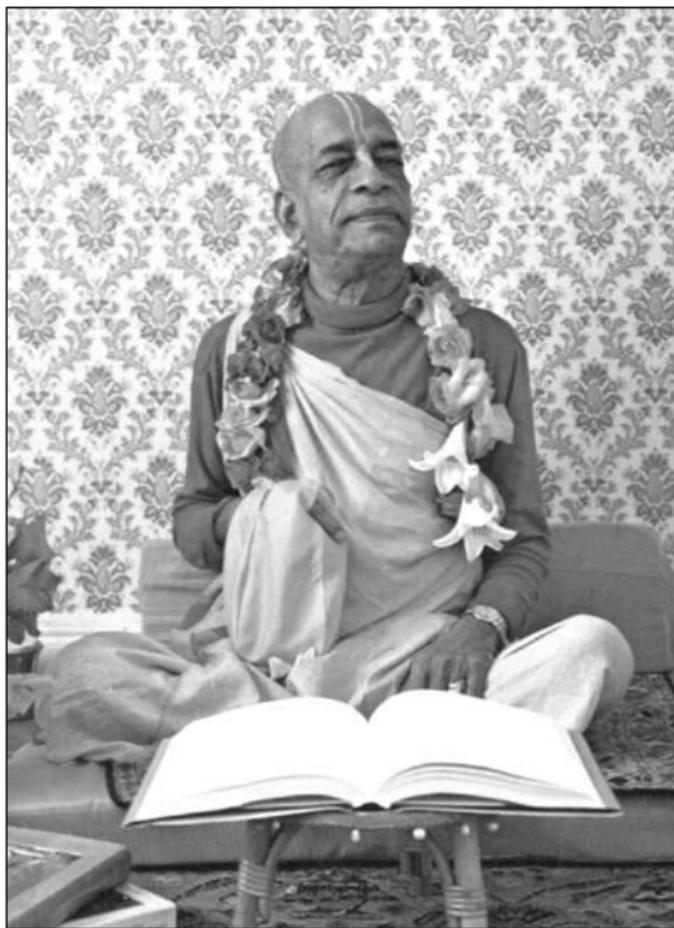
Шрила Бхактивинода Тхакур



Шрила Гауракишор дас Бабаджи Махарадж



Шрила  
Бхактисиддханта Сарасвати Тхакур  
Прабхупада



Шрила  
А.С. Бхактиведанта Свами  
Прабхупада

## Мантра-медитация

Для того, кто желает обрести счастье и освободиться от всех страданий и тревог, медитация представляет собой очень важный аспект деятельности.

Медитация означает «мысленное созерцание», но у созерцания должен быть объект. Чтобы избавиться от повседневных тревог, занимающих ум, человек должен подняться над материальным уровнем и попытаться утвердиться на трансцендентном духовном уровне. Сделать это можно, если постоянно повторять имена Господа, таким образом общаясь с Ним.

Как утверждает в различных писаниях, у Господа много имен: Кришна, Рама, Иегова, Аллах, Будда и другие. Повторение имен Господа оказывает очищающее действие и позволяет человеку подняться с материального уровня на духовный. В Индии на протяжении тысячелетий люди повторяют имена Господа в форме *мантр*. На санскрите *мана* означает «ум», а *трайя* — освобождение». Таким образом, *мантра* — это комбинация трансцендентных звуков, освобождающая наш ум от тревог.

Ведическая литература называет одну мантру *маха-мантрой* (великой мантрой). В «Кали-сантарана Упанишад» говорится, что шестнадцать слов, составляющих ее — Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе/Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе — особенно рекомендуются в Кали-югу, век раздоров, тревог и лицемерия, в который мы живем.

Имя *Кришна* означает «всепривлекающий», *Рама* — «все-радующий», а *Харе* — это обращение к энергии преданного служения Господу. Таким образом, *маха-мантра* означает: «О всепривлекающий, о всерадующий Господь, о энергия Господа! Прошу, позволь мне преданно служить Тебе».

Для чтения *маха-мантры* Харе Кришна не существует строгих правил. Самое замечательное в мантра-медитации то, что ею можно заниматься где угодно и в любое время — дома, на работе, в автобусе или в метро, или даже за рулем автомобиля.

Существует два вида мантра-медитации: индивидуальная, при которой человек читает мантру на четках (она называется *джапой*), и другая форма, когда он повторяет ее за кем-то (это называется *киртаном*). *Киртан* обычно сопровождается игрой на музыкальных инструментах и хлопанием в ладоши. Рекомендуются и та и другая форма

мантра-медитации, так как обе они благотворно влияют на человека.

Для первого вида мантра-медитации нужны лишь круговые четки. Их можно купить в магазине или сделать самим, следуя приведенным ниже простым рекомендациям:

1. Купите 109 больших круглых деревянных бусин (если нет деревянных, на первое время возьмите любые другие) диаметром от одного до двух сантиметров с отверстиями, чтобы можно было

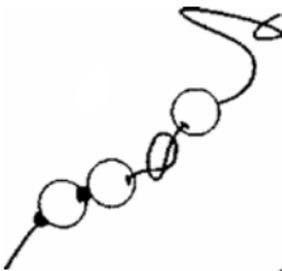


Рис. 1

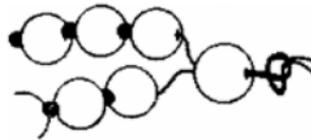


Рис. 2

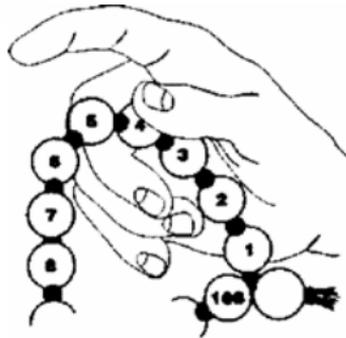


Рис. 3

нанизать их на нить, а также от трех до пяти метров крепкой нейлоновой нити.

2. Отступите пятнадцать сантиметров от конца нити и завяжите узел, затем, нанизывая по одной бусине, после каждой завязывайте одинарный или двойной узел, в зависимости от толщины нити (рис. 1).

3. Нанизав сто восемь бусин, проденьте оба конца нити в последнюю бусину (рис. 2).

4. Эта бусина называется бусиной Кришны, и хорошо, если она больше, чем остальные. Пропишите в нее оба конца нити, завяжите узел и обрежьте концы нити. Ваши четки для джапы готовы.

Начиная мантра-медитацию, зажмите бусину, следующую за бусиной Кришны, между большим и средним пальцами правой руки (рис. 3) и произнесите всю маха-мантру: Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе/Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе. Затем точно так же зажмите в пальцах следующую бусину и снова произнесите маха-мантру, затем следующую... и так пока не повторите мантру на каждой бусине четок и не дойдете до бусины Кришны. Вы прочитали один «круг» джапы. Чтение одного круга должно отнимать у вас около семи минут, хотя вначале это может быть и десять минут и больше. Не читая мантру на

бусине Кришны, поверните четки и идите по кругу в обратном направлении. Четки очень важны для *джапы*, так как вовлекают в медитативный процесс осязание, что помогает лучше сосредоточиться на звуках *мантры*.

Если вы дали обет читать определенное число кругов в день, чтобы не запутаться, вам хорошо иметь небольшой шнурок с нанизанными на нем бусинами по числу кругов, которые вы читаете ежедневно. Между этими бусинами не надо завязывать узлы, нужно завязать их только на концах шнурка, чтобы бусины не соскочили с него. Закончив круг, передвиньте одну счетную бусину вниз.

Вы можете читать *мантру* в помещении или на свежем воздухе, ее можно читать так громко или так тихо, как вам нравится, но достаточно громко, чтобы было слышно вам самим. Самое главное — произносите каждое слово четко и ясно. Ваш ум, возможно, захочет переключиться на какие-нибудь посторонние мысли, поскольку он беспокоен, неустойчив и всегда хочет думать о чем-нибудь. Попробуйте сосредоточить все свое внимание на чтении *маха-мантры* Харе Кришна и вслушивайтесь в каждое слово.

Читать *мантру* можно в любое время дня, но в ведической литературе указываются определенные часы, наиболее благоприятные для духовной

практики. Самыми благотворными для духовного развития являются ранние утренние часы. Хорошо, если вы отведете для чтения *мантры* определенное время дня, всегда одно и то же. Начните с чтения одного или двух кругов в день и постепенно увеличьте их число до шестнадцати; это — рекомендованный минимум для того, кто относится к джапа-медитации серьезно и хочет стать преданным Господа Кршны.

В отличие от *джапы*, индивидуальной медитации, *киртан* представляет собой групповую медитацию. Во время *киртана* *мантру* Харе Кришна поют на какой-либо мотив. *Киртаны* можно проводить у себя дома, с семьей или друзьями, у кого-то в гостях или на природе. Один человек «ведет» *киртан* — то есть сначала он поет *мантру* Харе Кришна один, а затем остальные повторяют ее на тот же мотив. И снова ведущий поет *мантру* один, а остальные повторяют вслед за ним. Так снова и снова поется *мантра* Харе Кришна, *киртан* продолжается, и те, кто принимает в нем участие, все сильнее ощущают духовное блаженство.

Преимущество *киртана* в том, что вы слышите *мантру* Харе Кришна не только тогда, когда произносите ее сами, но и когда ее произносят другие. Петь *мантру* можно на любой мотив,

сопровождая пение игрой на каких-нибудь музыкальных инструментах, хотя последнее не обязательно. Для киртана больше подходят традиционные индийские инструменты — барабаны и тарелочки, если же их нет, то их можно заменить тем, что имеется у вас под рукой — воображение поможет вам. Можно использовать и другие музыкальные инструменты — пианино, орган, флейту, гитару и т.д. Хорошо и просто хлопать в ладоши. Дети тоже могут принимать участие в *киртанах*, это благотворно скажется на их духовном развитии. Так вся семья может собираться по вечерам для совместного *киртана*. Хорошо проводить *киртаны* каждый день или как можно чаще.

Чтение *мантры* Харе Кришна принесет вам ощущение духовного подъема, причем это ощущение будет постоянно усиливаться. Вы можете убедиться в этом сами. Попробуйте повторять в течение пяти минут какое-нибудь другое слово или фразу. Если вы будете снова и снова повторять «Пепси-кола», уже через несколько минут вам это смертельно надоест, не принеся никакого удовлетворения. Звук же имени Кришны трансцендентен, имя Его хочется повторять снова и снова.

В каких бы условиях человек ни повторял

*маха-мантру*, это необычайно благотворно скажется на его духовном развитии. Тем не менее, великие мудрецы и святые — авторитеты в джапа-медитации — предлагают использовать некоторые приемы, которые усиливают ее действие.

Чем больше человек повторяет *мантру* Харе Кришна, тем легче ему будет следовать перечисленным ниже принципам, так как, повторяя ее, он обретает духовную силу и развивает вкус к высшим наслаждениям. Когда человек при повторении *маха-мантры* начинает испытывать духовное наслаждение, ему становится намного легче отказаться от дурных привычек, препятствующих духовному развитию.

1. Для тех, кто серьезно и искренне стремится к духовному развитию, рекомендуется следовать четырем основным принципам: а) не употреблять в пищу мясо, рыбу и яйца; б) не употреблять одурманивающих средств (наркотических препаратов, марихуаны, гашиша, ЛСД, алкоголя, табака, и даже кофе и чая); в) не играть в азартные игры и не заниматься денежными махинациями; г) не вступать в половые отношения вне брака (а в браке — только для зачатия детей).

Следование этим четырем регулирующим принципам приведет к быстрому духовному прогрессу. Пренебрежение же ими очень затрудняет

духовное развитие, усиливая привязанность человека к материальным вещам. Однако *джапа*-медитация обладает такой силой, что вначале человек может повторять *мантру* Харе Кришна независимо от его жизненных условий, и сама *мантра* поможет ему продвинуться на этом пути.

2. Нужно регулярно читать произведения А.Ч.Бхактиведанты Свами Прабхупады, особенно «Бхагавад-гиту» и «Шримад-Бхагаватам». Всего лишь слушая повествования о Кришне, Его необыкновенных деяниях и трансцендентных развлечениях, человек очищает сердце от грязи, накопившейся там за то бесконечно долгое время, которое он находится в материальном мире. Регулярно слушая повествования о Кришне и о духовном мире, где Кришна наслаждается вечными играми со Своими преданными, человек может полностью постичь природу духовной души и понять, в чем заключается истинная духовная деятельность и каков совершенный метод, с помощью которого можно вырваться из этого материального мира.

3. Чтобы лучше защитить себя от материальной скверны, следует есть только вегетарианскую пищу, одухотворенную тем, что она сначала была предложена Верховному Господу, Кришне. Убивая любое живое существо, включая растения, человек навлекает на себя кармические последствия этих

действий. Но Кришна говорит в «Бхагавад-гите», что Он избавляет от кармических последствий того, кто предлагает Ему вегетарианскую пищу.

4. Следует жертвовать плоды своей деятельности Верховному Господу Кришне. Когда человек работает ради собственного удовлетворения, он испытывает на себе кармические последствия своей деятельности. Если же он работает для Кришны, это не только освобождает его от *кармы*, но и пробуждает дремлющую в нем любовь к Кришне. Можно продолжать заниматься своей обычной деятельностью, если она не противоречит — прямо или косвенно — четырем регулирующим принципам, упомянутым выше.

5. Человек, серьезно относящийся к джапа-медитации, должен как можно больше общаться с теми, чьи интересы подобны его собственным. Это придаст ему духовных сил. Естественно, на всех нас оказывает большое влияние наше окружение. Поэтому нежелательно слишком много общаться с людьми, не имеющими духовных интересов. Общение с теми, кто стремится к духовному развитию, повторяя *мантру* Харе Кришна и следуя регулирующим принципам, — наилучший и самый быстрый способ продвижения по пути домой, обратно к Богу.

## Словарь имен

**Шрила Бхактивинода Тхакур (Бхактивинод)** — великий вайшнавский гуру, писатель.

**Вайкунтха** — область духовного мира, где правят Лакшми и Нараяна.

**Веды** — древние писания, написанные на санскрите литературной инкарнацией Бога Шрилой Вьясадевой.

**Вишну** — Господь Кришна на планетах Вайкунтхи.

**Вриндаван** — обитель Кришны в духовном небе, а также святая область близ Дели, где он нисходил 5000 лет назад.

**Гаруда** — царь птиц, носящий на себе Господа Вишну.

**Гита** — «Бхагавад Гита».

**Гопинатх** — Кришна, повелитель гопи.

Дас Госвами — Рагхунатха дас Госвами.

**Кришна** — Верховная Личность Бога, источник всех воплощений Бога.

**Нанда** — отец Кришны во Вриндаване.

**Нанда Грам** — деревня во Вриндаване, где жил Кришна.

**Нама (Нама Прабху)** — Святое Имя.

**Прабхупада** — величайший из гуру, инкарнация Бога. Принес в XX веке на Запад ведическое знание.

**Рагху** — Рагхунатха дас Госвами.

**Рагхунатх** — Рагхунатха дас Госвами (Дас Госвами), один из шести ближайших к Господу Чайтаньи учеников.

**Радха** — главная Возлюбленная Кришны во Вриндаване.

**Радха Кунда** — святое озеро во Вриндаване, которому Кришна дал имя в честь Радхи.

**Рупа Госвами** — главный учитель бенгальского вайшнавизма, один из 6 ближайших учеников Господа Чайтаньи.

**Санатана** — Санатана Госвами, один из 6 ближайших учеников Господа Чайтаньи.

**Хари** — Кришна, уносящий страдания, печали, грехи.

**Шьямасундра** — Кришна в теле цвета грозовой тучи, с флейтой в руках.

**Яшода** — мать Кришны во Вриндаване.

## Глоссарий санскритских терминов

**Бхаджан** — воспевание Святого Имени в одиночку.

**Вайшнав** — искренне верующий в Кришну человек.

**Гопи** — любовницы Кришны во Вриндаване, по роду занятий они, как правило, пастушки, молочницы, доярки.

**Дандават** — поклон, когда человек ложится на пол, касаясь лбом пола и вытягивая вперед руки.

**Джапа** — индивидуальное повторение мантры.

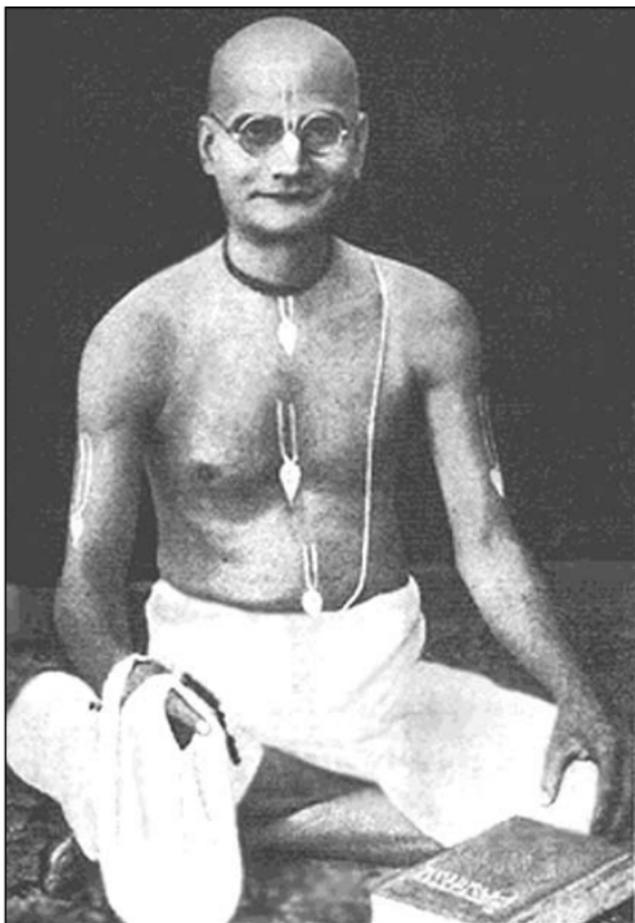
**Киртан** — громкое пение и повторение Святых Имен.

**Майя** — иллюзия материального мира.

**Раса** — духовный эстетический вкус.

**Тхакур** — ученый вайшнав.

**Шикха** — косичка на затылке вайшнава, знак его преданности Кришне.



Шрила Бхактипрагьяна Кешава Махарадж,  
духовный брат А.Ч. Бхактиведанта  
Прабхупады, давший ему санньясу



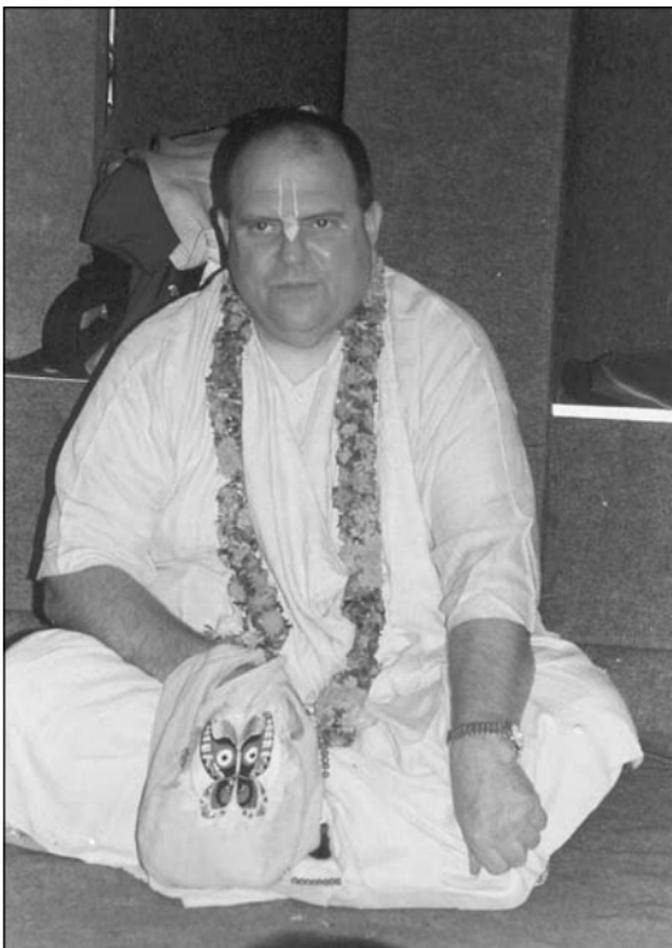
Духовный брат  
А.Ч. Бхактиведанта  
Свами Прабхупады,  
Шрила Бхакти  
Ракшак Махарадж  
увлеченно повторяет  
мантру



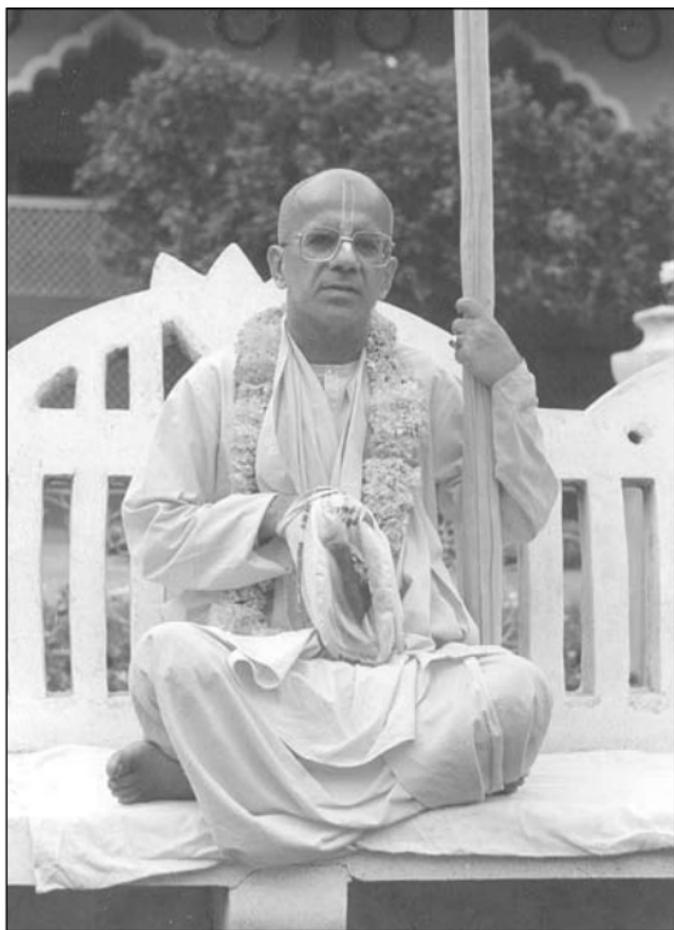
Духовный брат А.Ч. Бхактиведанта Свами  
Прабхупады, Шрила Бхакти Прамод Пури  
Махарадж, хотя ограниченный почтенным  
столетним возрастом в передвижениях,  
все же повторяет свои круги в кровати



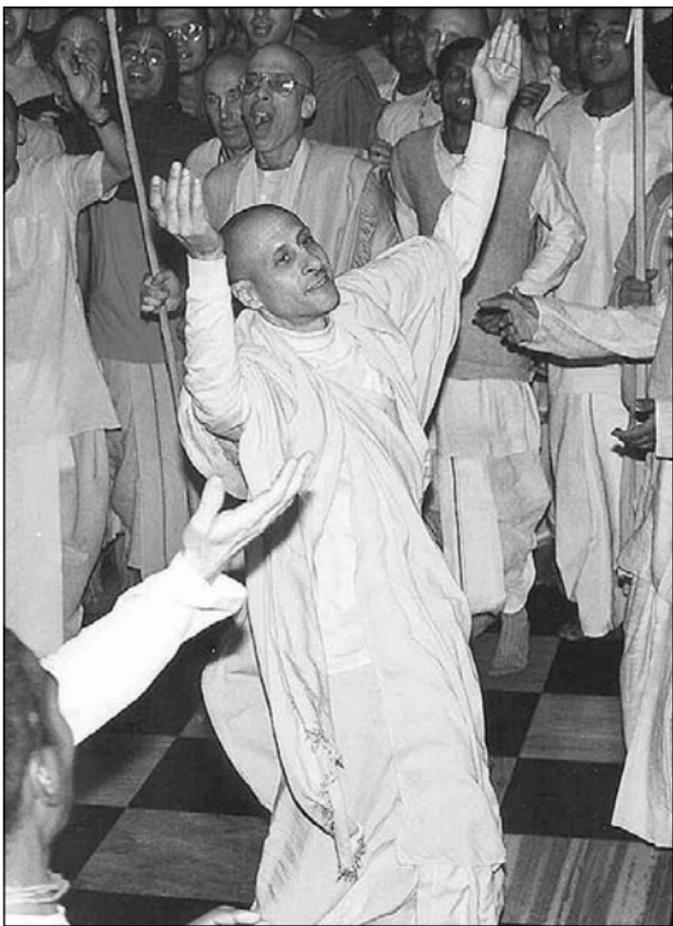
Шрила Мукунда Госвами,  
духовный учитель автора книги,  
ведет харинаму в Москве



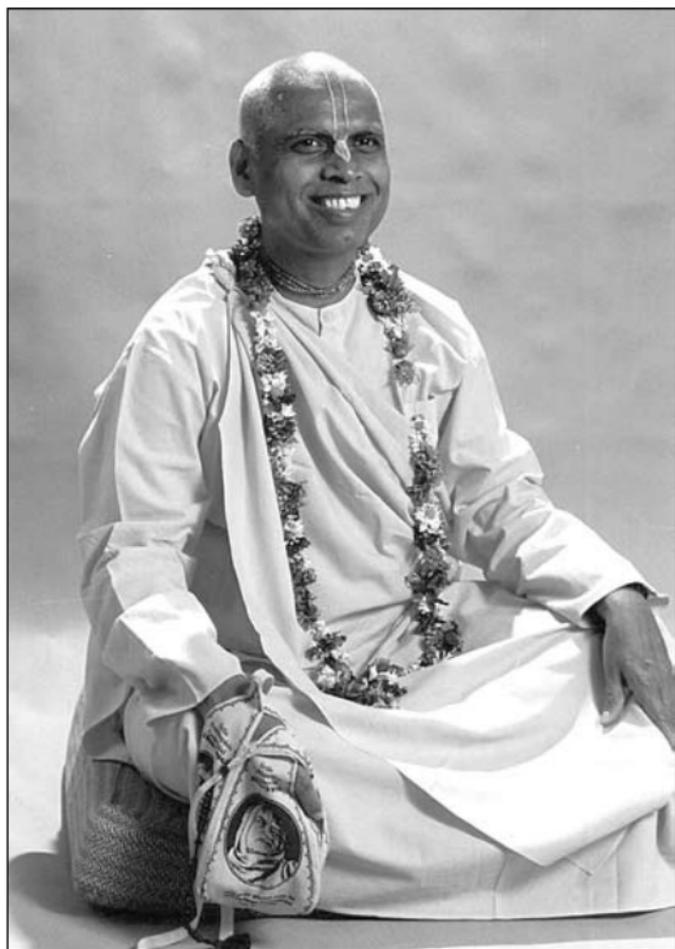
Шрила Джаяпатака Свами  
повторяет маха-мантру



Шрила Гопал Кришна Госвами,  
не умеющий повторять Харе Кришна  
маха-мантру не сосредоточенно



Шрила Радханатха Свами танцует в киртане,  
как всегда завораживая неповторимым  
спонтанным танцем, (Майяпур, Индия)



Шрила Локанатха Свами  
повторяет маха-мантру

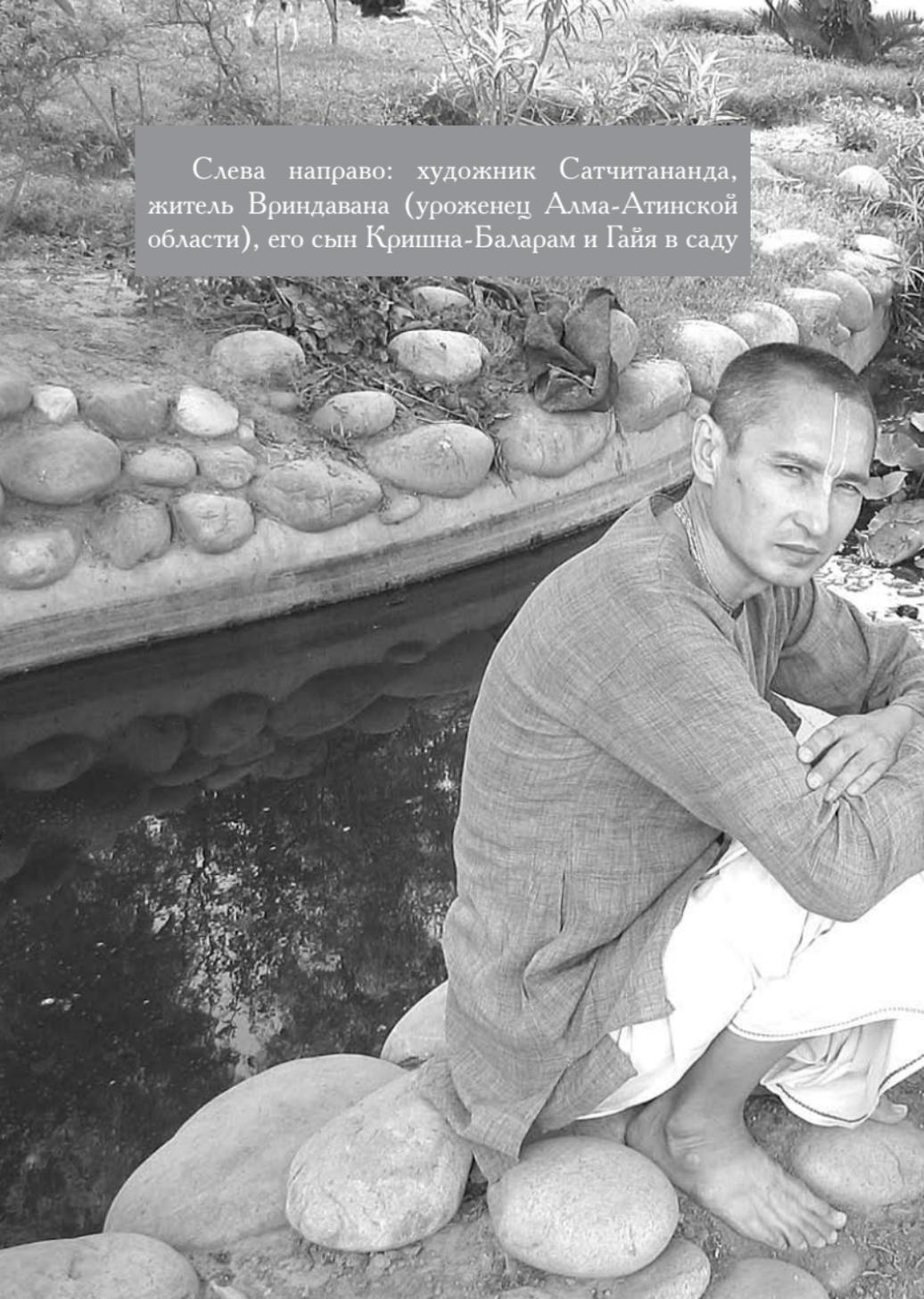




Омские преданные повторяют один круг  
маха-мантры в унисон и в один ритм

Весной 2005 года автор книги был с преданными в Нандаграме, и они вместе повторяли один круг мантры в «Самадхи Акинчана даса Бабаджи». Возвышенный местный служитель Санатана Прабху со своим другом были очень вдохновлены нашей практикой, и сказали, что она помогает начинающим развивать вкус и научиться правильно повторять мантру.

Слева направо: художник Сатчитананда, житель Вриндавана (уроженец Алма-Атинской области), его сын Кришна-Баларам и Гайя в саду





## Об авторе

Григорий Гайя родился в 1968-м году в Омске. В 1991 начал вести жизнь послушника в первом российском храме Общества Сознания Кришны в Москве на проспекте Мира. В 1999-м он оставил служение президента храма «Шри Шри Гаура Нитай Мандир» под Москвой (Сухарево) и стал заниматься духовной литературной деятельностью, проводя большую часть времени во Вриндаване. Гайя посвящен в брахманы (в соответствии с авторитетной традицией бенгальского вайшнавизма), а также обладает дипломом высшего вайшнавского образования «Бхакти шастри».

Григорий Гайя

**Круг перед джапой или вход в мантра-медитацию.**

Философская поэма. Комментарий.

Иллюстрации: на первой обложке портрет А.Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупады кисти Сатчитананды; на четвертой обложке воспевание Святого Имени в Майяпуре, Индия. Фотографии из архива автора.

Сдано в набор 25.09.2005. Подписано в печать 28.09.2005.  
Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Гарнитура Академия. Печать оперативная.  
Бумага офсетная. Тираж 800 экз. Заказ 77.

Отпечатано в издательстве «Вариант-Омск».  
П/о 644043 г. Омск, ул. Коммунистическая, 45