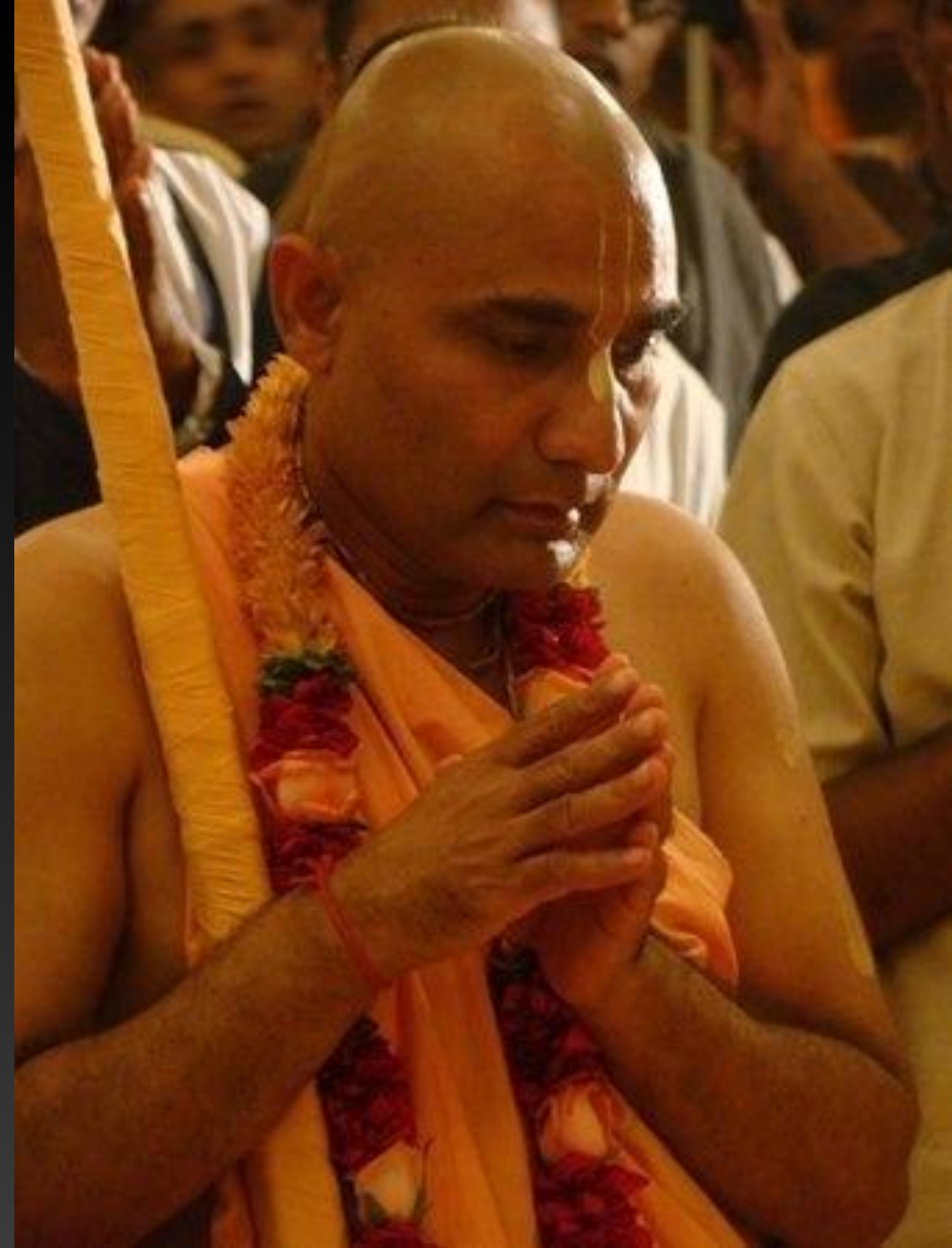
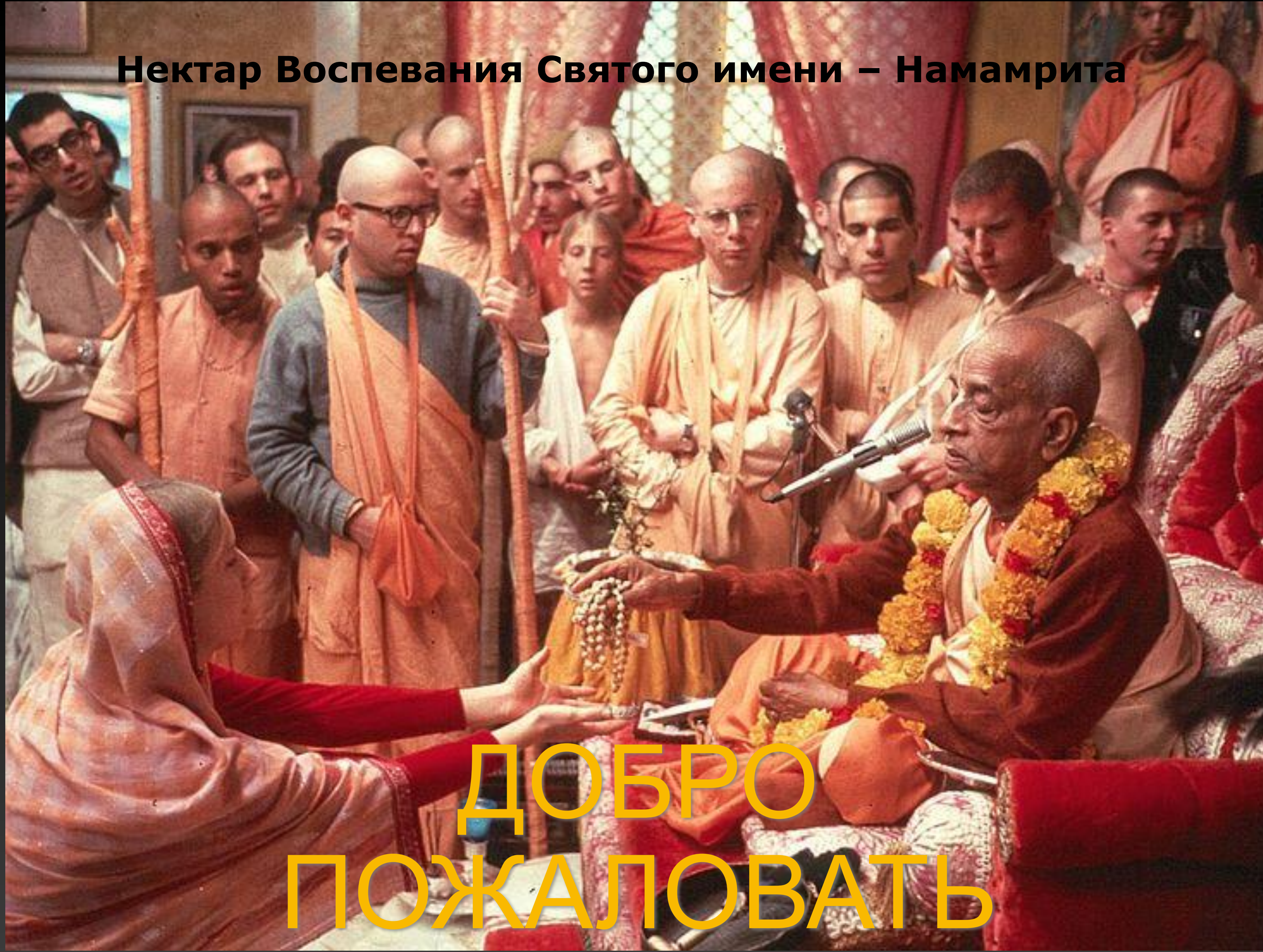


**ЕС Бхакти  
Брихад  
Бхагавата  
Свами**



Нектар Воспевания Святого имени – Намамрита

ДОБРО  
ПОЖАЛОВАТЬ



Йагьянам джапа-ягьо сми

Из жертвоприношений Я - повторение  
святых имен [джапа]

[БГ 10.25]

Медитация на вечный образ Радхи-Кришны неотлична от повторения мантры  
Харе Кришна..

[Шрила Прабхупада пишет в книге Кришна, глава 70]



“...научить простому искусству воспевания Харе  
Кришна...”  
[Шрила Прабхупада – 14 августа, 1971, Лондон]

“Не общаясь с преданными, невозможно развить в себе сознание Кришны. Именно это побудило нас основать Международное общество сознания Кришны. На самом деле у любого, кто живет в наших храмах, постепенно развивается сознание Кришны. Преданные дороги Верховному Господу, а Он, как никто другой, дорог преданным. Только такая позиция дает человеку возможность прогрессировать в сознании Кришны.”

[Комментарий ШБ 4.12.37]

# Что такое Джапа и киртан

“Когда мантра или гимн повторяется тихо и медленно, это называется джапой. Если та же мантра поется громко, это называется **КИРТАНОМ**. Например, когда маха-мантру (Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе) произносят тихо, так, что ее слышно только тому, кто ее произносит, это называется джапой.

# Что такое Джапа и киртан

Когда ту же мантру поют громко, так, чтобы было слышно всем окружающим, это называется киртаном. Маха-мантра может использоваться как для джапы, так и для киртана. **Практика джапы приносит благо только самому человеку, читающему мантру, киртан же исполняется для блага всех, кто может его слышать.** [НП гл 9]







“Но человек, живущий в храме, живет на Вайкунтхе, трансцендентной ко всем гунам материальной природы.”

[Комментарий, ШБ 4.23.5]

# Знакомство

- Ваше Имя
  - Опишите одним словом что вы чувствуете сейчас.  
Начните с  
“Я чувствую .....
  - Одно качество, характеристику или аспект Святого имени, первое что пришло в голову.  
Начните с  
“Святое Имя.....”
- Если вы не можете сказать что-то о Святом Имени, назовите ваш любимый вид прасада.



# Нормы поведения

- Вместе мы будем искренне стараться участвовать во всех элементах программы, включая киртан, джапу и т.д.
- Мы будем без опозданий приходить на семинар.
- Мы будем ценить вклад каждого из нас, даже если мы с чем-то не согласны.

# Нормы поведения

- Мы будем соблюдать конфиденциальность во время и после программы.
- Мы будем поддерживать атмосферу святости и умиротворения, и воздержимся от разговоров на мирские темы.
  - Мы воздержимся от использования телефона и электронной почты на время семинара и выключим свои телефоны или переведем их в беззвучный режим.

# Истинное значение Маха-мантры

«Поэтому Чайтанья Махапрабху учит нас, что если Бога и стоит о чем-нибудь просить, то только о том, чтобы Он позволил нам служить Ему. В этом смысл Харе Кришна маха-мантры . Повторяя *Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе,*

# Истинное значение Маха-мантры

«Поэтому Чайтанья Махапрабху учит нас, что если Бога и стоит о чем-нибудь просить, то только о том, чтобы Он позволил нам служить Ему. В этом смысл Харе Кришна маха-мантры . Повторяя *Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе,*

# Истинное значение Маха-мантры

Мы фактически обращаемся к Господу и Его энергии, Харе. Хара - это внутренняя энергия Кришны, которую олицетворяет Шримати Радхарани или Лакшми. Это дайви пракрити, и преданные всегда ищут Ее покровительства. Поэтому вайшнавы поклоняются Радхе-Кришне Лакшми-Нараяне и Сите-Раме.



# Истинное значение Маха-мантры

Произнося Харе Кришна маха-мантру, мы сначала обращаемся к внутренней энергии Кришны, Харе: "О Радхарани! О Хара! О энергия Господа!", - а затем обращаемся к Самому Кришне. Мы зовем Их и, когда Они откликаются на наш зов, мы просим Их: "Пожалуйста, позвольте мне служить Вам!"

# Истинное значение Маха-мантры

Вот о чем нужно молить Бога. Нет ничего глупее, чем просить: "Господи, дай мне денег, дай красавицу-жену. Дай мне учеников и последователей. Позволь занять высокое положение в обществе. Помоги прославиться". Все это - материальные желания, которые оскверняют бхакти. »[УГК Гл. 14 ст. 32]

Все вместе мы бы хотели  
сконцентрироваться на

- ***“Нама-гане сада ручих: мы должны усиливать наш вкус к пению и воспеванию.”*** [УЦК, Гл. 20]

## Все вместе мы бы хотели сконцентрироваться на

- ***Джива-дойа***: “Милосердие преданного проявляется в том, что он проповедует невинным людям, помогая им встать на путь преданного служения. По природе все мы — вечные слуги Бога, поэтому долг преданного — пробуждать дремлющее в каждом человеке сознание Кришны. В этом проявляется милосердие преданного.” [Комм, ШБ 4.11.13]

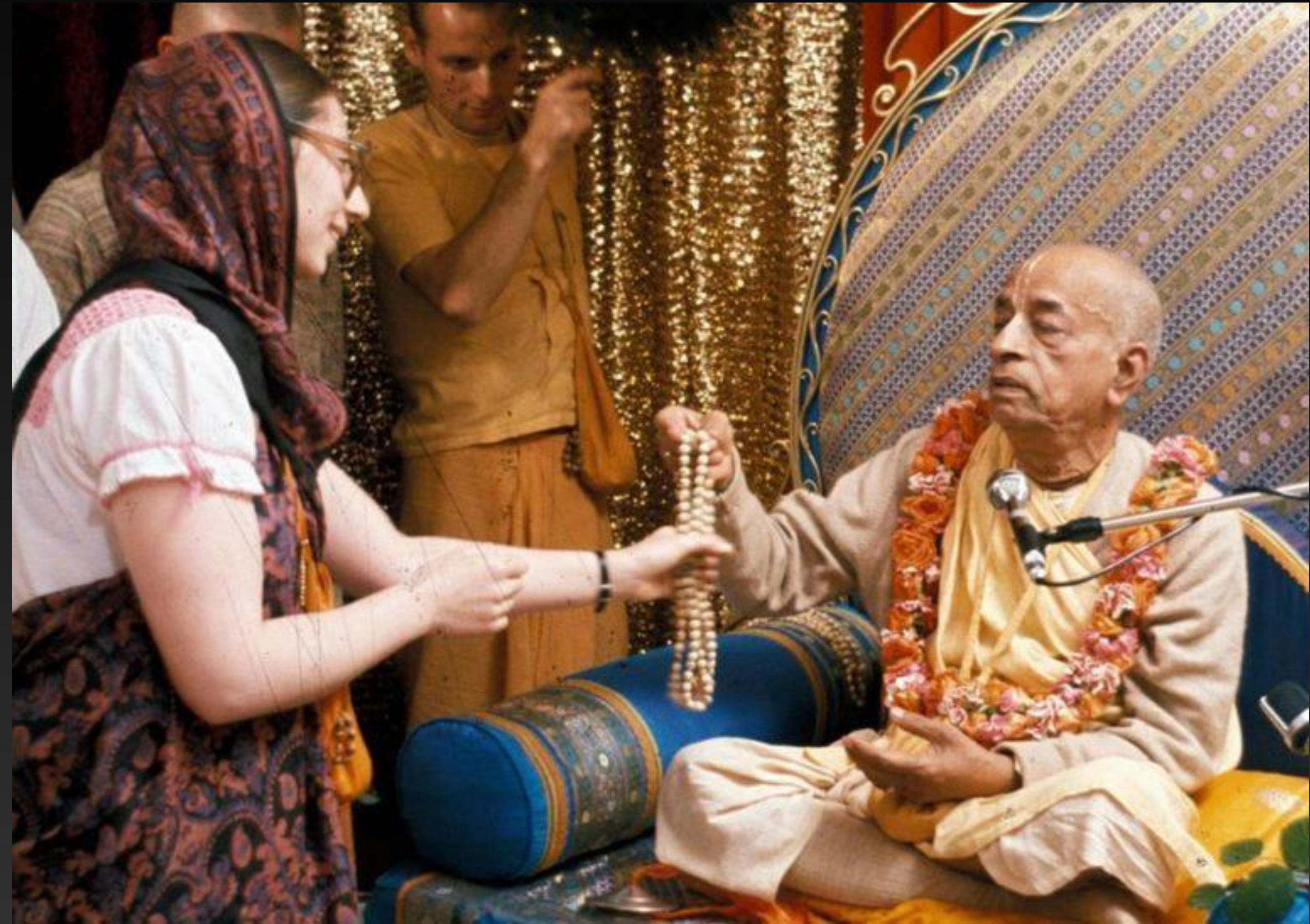
## Все вместе мы бы хотели сконцентрироваться на

- ***Джива-дойа***: “Милосердие преданного проявляется в том, что он проповедует невинным людям, помогая им встать на путь преданного служения. По природе все мы — вечные слуги Бога, поэтому долг преданного — пробуждать дремлющее в каждом человеке сознание Кришны. В этом проявляется милосердие преданного.” [Комм, ШБ 4.11.13]

**Все вместе мы бы хотели  
сконцентрироваться на**

- **Вайшнава-сева: “Предаться Кришне — значит предаться и Его преданным, ибо настоящим слугой Кришны может стать только настоящий слуга Его преданного. Чхадийя вайшнава-сева нистара пайечхе кеба: не став слугой слуги Кришны, невозможно стать слугой Самого Кришны.” [Комм., ШБ 6.17.15]**

# Наши отношения со Святым именем и Шри Гурупарампарой



# Нектар Воспевания Святого имени – Намамрита

Наши отношения со СВЯТЫМ  
именем и Шри  
Гурупарампарой



нама чинтаманих кршнаш  
चाितान्या-раса-विग्राहाх  
पुर्नाह शुद्धो नित्या-मुक्तो  
बहिन्नतवान् नामा-नामिन्ह

[ Чч. Мадхья 17.133 ]

**“Святое имя Кришны исполнено трансцендентного блаженства. Оно дарует все духовные благословения, ибо оно — Сам Кришна, источник всех наслаждений. Имя Кришны совершенно и воплощает в себе все духовные вкусы. В нем нет ничего материального, и оно не уступает в могуществе Самому Кришне.**

Имя Кришны не осквернено материей, поэтому не может быть и речи о его связи с майей. Неподвластное законам материальной природы, имя Кришны духовно и всегда свободно. Причина всего этого в том, что имя Кришны неотлично от Него Самого.“

[ Чч. Мадхья 17.133]

# Как встретиться с Кришной в век Кали

кали-кале нама-рупэ кришна-аватара  
нама хаите хайа сарва-джагат-нистара

# Как встретиться с Кришной в век Кали

«В век Кали воплощением Господа Кришны является святое имя Господа, маха-мантра **Харе Кришна**. Просто благодаря повторению святого имени человек получает возможность непосредственно общаться с Господом. Любой, кто следует этим путем, несомненно, обретет освобождение».  
(Чч. Ади 17.22)

# Как встретиться с Кришной в век Кали

«Нет разницы между воспеванием Харе  
Кришна Маха-мантры и встречей с  
Кришной **лицом к лицу, глаза в глаза. Это просто  
нужно понять.»**  
(Лекция 1.12.1973 Бомбей)

# Господь никогда не сможет забыть ...

Маха-мантра (Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе) — это тоже обращение к Господу и Его энергии. Можно представить себе, насколько Верховный Господь обязан тому, кто постоянно взывает к Господу и Его энергии. Господь никогда не сможет забыть такого преданного.

Господь никогда не сможет забыть ...

В приведенном стихе ясно говорится, что тот, кто взывает к Господу, тотчас обращает на себя Его внимание, делая Господа своим вечным должником.

[Нектар преданности, глава 21]



# Самый важный приказ Гуру

“В Движении сознания Кришны мы советуем начинающим повторять как минимум шестнадцать кругов. Если человек хочет всегда помнить о Кришне и никогда не забывать о Нем, он должен строго следовать этому правилу. Из всех правил, которые дает духовный учитель, его наставление повторять не менее шестнадцати кругов является самым важным..”

[Комментарий, Чч, Мадхья 22.113]

# Последователь ЦОСКР (ISKCON)

«Последователи движения сознания Кришны воспевают минимум 16 кругов в день, что можно делать без каких-либо трудностей, и вместе с этим проповедают культ Чайтаньи Махапрабху в соответствии с Бхагавад-гитой как она есть. Тот, кто делает это достоин стать духовным учителем для всего мира. [Комм. Чч, Антья-лила 4.103]

## Обещание Шрилы Прабхупады – домой, обратно к Богу

Итак все это – Поклонение Божествам, полив Туласи, воспевание минимум 16-ти кругов в день, и следование всем правилам и предписаниям, регулирующим принципам... Тогда ваша жизнь - **успешна. Не пренебрегайте этим. Очень серьезно продолжайте.** И в этой жизни вы отправитесь обратно домой, обратно к Богу. Это точно. Я не льщу вам.

Обещание Шрилы Прабхупады – домой, обратно к Богу

**Кришна говорит** *ман-мана бхава мад-бхакто / мад-  
йаджи мам намаскуру мам эвайшйаси сатйам те /  
пратиджане прийо 'си ме* **“Без сомнения, просто  
следуя этим правилам и предписаниям»,  
«мам эвайшйаси» «ты, придешь ко мне.»**  
**[Лекция ШБ 6.1.49 1.08.1975]**



# Стадии воспевания Святого Имени



# Три стадии воспевания Святого Имени

Существуют три стадии воспевания Святого Имени. На первой стадии, преданный совершает **десять видов оскорблений** во время воспевания ( **нама-апарадха**) На следующей стадии, **намабхаса оскорбления** практически не совершаются, и преданный приближается к платформе чистого воспевания.

# Три стадии воспевания Святого Имени

На третьей стадии когда преданный воспевает Харе Кришна мантру без оскорблений, немедленно пробуждается его дремлющая любовь к Кришне (шуддха-нама) Это - совершенство. [Комм., ШБ 5.24.20]





## Стадия первая – оскорбительное воспевание [нама-апарадха]

«Итак, на первой стадии воспевания Харе Кришна мантры, совершается множество оскорблений. Но если преданный продолжает следовать принципу... Поэтому мы должны регулярно воспевать **минимум 16 кругов.**

Даже если совершаются оскорбления, просто воспевайте и кайтесь « Я совершил это оскорбление ненамеренно» **Так, просто кайтесь и продолжайте воспевать...»**

[Лекция по ШБ 6.2.9-10. Аллахабад 15.01.1971]



Благодаря Панча-таттве мантре оскорбления не засчитываются

«Как проповедники Движения сознания Кришны, мы прежде всего выражаем почтение Шри Чайтанье Махапрабху, повторяя **мантру**, обращенную к Панча-таттве, а потом произносим **мантру** Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе/Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе. При повторении **мантры** Харе Кришна есть опасность совершить десять оскорблений, но при повторении **мантры** Панча-таттвы

*Джая Шри-Кришна-Чайтанья  
Прабху-Нитьянанда, Шри-Адвайта  
Гададхара, Шривасади Гаура-Бхакта-  
Вринда*

Благодаря Панча-таттве мантре оскорбления не засчитываются

такой опасности не возникает. Шри Чайтанья Махапрабху известен как **маха-ваданьяватара**, самое милостивое воплощение, ибо Он не принимает в расчет оскорбления, которые наносят Ему обусловленные души. Чтобы извлечь полное благо из повторения **маха-мантры** (Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе/Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе), нужно сначала найти прибежище у Шри Чайтаньи Махапрабху и повторить **маха-мантру** Панча-таттвы, а затем уже повторять **маха-мантру** Харе Кришна. В этом случае результат придет очень быстро.»

[Чч Ади-лила 7.4 комм.]

# Стадия вторая - Намабхаса очистительная

«Кришна также очень добр. Если вы серьезно воспеваете, без оскорблений, даже если в момент смерти ваш ум **затуманен**, Кришна поможет вам воспевать без оскорблений.. Единственная квалификация для этого – мы должны быть очень искренними.

# Стадия вторая - Намабхаса очистительная

Если даже от воспевания в шутку, символического, мы получаем благо, почему бы не делать это внимательно? Почему бы не делать этого внимательно? Что тут не так? **Будьте серьезны и воспевайте Харе Кришна, очень внимательно для того, чтобы достичь успеха жизни в момент смерти.»**

[Лекция по ШБ 6.2.13 Вриндаван, 15.09.1975]





# Третья стадия – чистое воспевание [Шуддха-Нама]

«Вы удивитесь, узнав, что Кришну можно постичь через язык... Конечно, за языком следуют другие чувства. Язык – глава. Так что мы должны контролировать язык. Как контролировать? Воспевать Харе Кришна и почитать Кришна прасад.»  
[Лекция, Лос Анджелес, 20.06.1971]

# Третья стадия – чистое воспевание [Шуддха-Нама]

“Теперь, когда вы воспеваете Харе Кришна, если мы будем воспевать механически – то эффект другой. Я уже говорил вам о 10 оскорблениях во время воспевания Харе Кришна. Итак, механическое воспевание - это еще одно оскорбление. Что касается, безоскорбительного воспевания.

# Третья стадия – чистое воспевание [Шуддха-Нама]

Конечно, в начале, будучи неофитами, мы склонны совершать множество оскорблений. Но мы должны быть внимательны чтобы наше воспевание стало безоскорбительным. Тогда, мы сможем глубоко постичь что Кришна присутствует в Своем Имени. Он присутствует.”

[Лекция, Чч., Мадхья 22.31-33, Нью Йорк,  
16.01.1967]



# Третья стадия – чистое воспевание [Шуддха-Нама]

Конечно, в начале, будучи неофитами, мы склонны совершать множество оскорблений. Но мы должны быть внимательны чтобы наше воспевание стало безоскорбительным. Тогда, мы сможем глубоко постичь что Кришна присутствует в Своем Имени. Он присутствует.”

[Лекция, Чч., Мадхья 22.31-33, Нью Йорк,  
16.01.1967]

# Будьте внимательны и почтительны, не небрежны

Представьте что Кришна пришел сюда. Мы немедленно почувствуем уважение. Итак, подобным образом, когда мы воспеваем Харе Кришна мантру, мы должны знать, что Кришна **здесь**. Поэтому, мы должны быть очень внимательны и почтительны, не небрежны. Это оскорбление. **Если вы невнимательны – это оскорбление.»**  
[Лекция по НП Вриндаван, 30.10.1972]





# Постижение Бога через язык и уши

Представьте что Кришна пришел сюда. Мы немедленно почувствуем уважение. Итак, подобным образом, когда мы воспеваем Харе Кришна мантру, мы должны знать, что Кришна **здесь**. Поэтому, мы должны быть очень внимательны и почтительны, не небрежны. Это оскорбление. **Если вы невнимательны – это оскорбление.»**  
[Лекция по НП Вриндаван, 30.10.1972]

# Постижение Бога через язык и уши

“Чем больше вы очищаетесь, воспевая эту Харе Кришна мантру, вы видите Кришну лицом к лицу. Люди спрашивают, «Можете показать Бога?» Вы можете увидеть Бога. Просто подготовьте ваши глаза. Просто подготовьте ваши глаза. Вы будете.. слушать.»

[Лекция ШБ 7.5.1 Бомбей, 12.01.2973]



# Аскеза Речи

Бг 17.15

анудвега-карам вакйам  
сатйам прийа-хитам ча йат  
свадхйайабхйасанам чаива  
ван-майам тапа учйате

Пословный перевод:

анудвега-карам — не вызывающая беспокойства; вакйам — речь;  
сатйам — правдивая; прийа — для радости; хитам —  
благоприятная; ча — также; йат — которая; свадхйайа —  
изучением Вед; абхйасанам — занятия; ча — также; эва —  
неприменно; вак-майам — относящаяся к речи; тапах — аскеза;  
учйате — называется.

# Аскеза Речи

Перевод:

Аскеза речи состоит в том, чтобы говорить слова правдивые, приятные, направленные на благо других и не вызывающие беспокойств, а также регулярно изучать ведические писания.

# Сознание Кришны– Сладкая борьба

“Нами управляют две силы природы. Под воздействием первой мы решаем посвятить свою жизнь духовному развитию, другая же сила, майя, иллюзорная энергия, говорит нам: “К чему тебе все эти трудности? Не думай ни о чем и просто наслаждайся жизнью”. Именно склонность забывать отличает человека от Бога.”

[Раджа-видья Гл. 6 Знание о явлении и деяниях Кришны ]

# Старайтесь изо всех сил

Гирираджа: Есть вещи, которые мы должны делать, чтобы выполнять указания, но у нас это еще не совсем получается, хотя мы и стараемся.

Бхактиведанта Свами: Как это—стараетесь и не можете? Почему?

Гирираджа: Ну, например, внимательно повторять **мантру**. Иногда мы стараемся, но...

Бхактиведанта Свами: Что ж, это не проступок. Допустим, если вы стараетесь что-то делать, но из-за недостатка опыта у вас не получается, то вашей вины в этом нет. Ведь вы старались. В “Шримад-Бхагаватам” есть стих. Гм-м...

# Старайтесь изо всех сил

В нем говорится, что, если преданный делает все, что в его силах, но по неопытности ему что-то не удастся, Кришна прощает это. В “Бхагавад-гите” также сказано: **апи чет судурачаро бхаджате мам ананйа-бхак**

Иногда из-за неизжитых дурных привычек, а привычка — вторая натура, преданный невольно делает какую-либо глупость. Но это не значит, что он плохой ученик. Тем не менее он должен испытывать раскаяние: “Я поступил глупо”, — и стараться, насколько это в его силах, избегать этого в будущем.

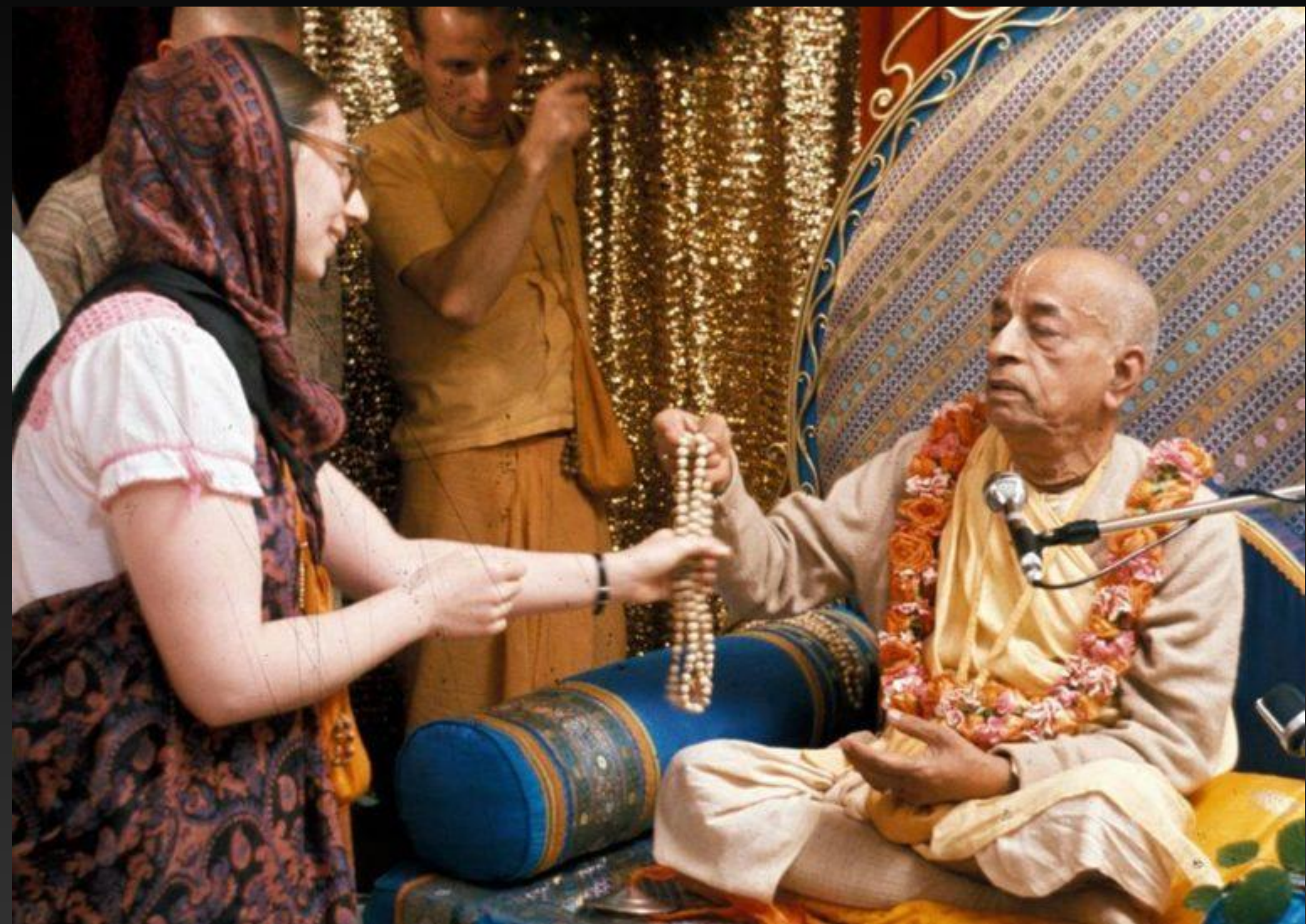
Но привычка—вторая натура. Иногда, несмотря на все его старания, **майа**—ведь она так сильна—толкает его в ловушку. И это можно простить. Кришна прощает. Но тех, кто сознательно совершает недостойные поступки.

Он не прощает.

(СВСО 7: Деятельность в сознании Кришны)



Оцениваем  
свою джапу



# Наши отношения с любимым (-мой)

Выберите одного человека в вашей жизни к которому вы привязаны и которого любите. Когда вы находитесь вместе, какая из фраз больше всего подходит вам ?

# Наши отношения с любимым (-мой)

- а) я ненавижу быть вместе с любимым
- б) я должен быть вместе с любимым
- в) я вместе с любимым
- г) я хочу быть с любимым
- д) я люблю быть с любимым



# Наши отношения с Кришной

Каждый день, когда вы берете в руки мешочек с четками, какая фраза описывает ваше настроение?

- а) Я ненавижу читать свои круги
- б) Я должен читать свои круги
- в) Я буду читать свои круги
- г) Я хочу читать свои круги
- д) Я обожаю читать свои круги



...Если не можешь слушать – воспевай  
громче

«Во время воспевания, вы также будете слушать. Тогда ваше внимание будет сосредоточено. Вы воспеваете и думаете о чем-то другом, о, это также еще одно оскорбление. Вы должны быть внимательны.. *Харе Кришна Харе Кришна, Кришна Кришна Харе Харе* Если вы не можете слушать - тогда вы будете воспевать громче.

...Если не можешь слушать – воспевай  
громче

*Харе Кришна Харе Кришна, Кришна Кришна Харе Харе/ Харе  
Рама Харе Рама Рама Рама Харе Харе* Итак, вы должны  
слушать. Это требуется. В противном случае, вы будете  
невнимательны. Это оскорбление.»

[ Лекция на инициацию, Лос Анджелес, 13.07  
1971]



# Практика, практика, практика

«Прабхупада: Абхьяса-йога. Практикуйте ее. Поэтому мы говорим «Необходимо воспевать **минимум 16 кругов.**» Это - абхьяса-йога. Когда человек разовьет привязанность к воспеванию, не нужно заставлять себя делать это... Как мальчик. Учитель дает ему задание: «Напиши от руки минимум 4 страницы» Итак, 4 страницы от руки значит – писать писать писать, он будет практиковаться. Поэтому все это практика. Вы должны.»

[Утренняя прогулка – 1.04.1974 Бомбей]

# Практика, практика, практика

**“Повторять мантру качественно — значит повторять ее без оскорблений. Механическое повторение значительно уступает по силе повторению без оскорблений.”**

**[Комментарий, Чч. Ади 10.43]**



# Количество и качество воспевания

Прабхупада: Качество, вы сможете понять обретя его. Если нет качества, как можно его понять ? Вы следуете наставлениям вашего духовного учителя, шастр. Это - ваш долг. Есть качество, нет качества – понимать это не ваше дело. Когда качество приходит, уходит принуждение. У вас появится вкус к воспеванию. Тогда вы будете желать «Почему шестнадцать кругов? Почему не шестнадцать тысяч кругов ?»

# Количество и качество воспевания

Это - качество. Это - качество. По принуждению,  
Вы не станете делать этого, поэтому минимум  
16 кругов. Но когда вы достигните качества вы  
почувствуете «Почему шестнадцать? Почему не  
шестнадцать тысяч ?» Это качество,  
автоматически. [Утренняя прогулка –  
2.11.1975, Найроби]

# Личная работа над джапой, в наст. момент

## Упражнение:

1. Напишите как минимум 2 примера того, что у вас получается в воспевании. (*напр, вставать рано утром.*)
2. После напишите как минимум 2 примера того, что не получается.  
(*например сохранять внимание все 16 кругов*)



# Роль Джапы в Бхакти и механическое воспевание





# Роль Джапы в Бхакти

Чистое преданное служение

аньябхилашита-шуньям гьяна-кармади-анавритам  
анукульена кришнану шиланам бхактир уттама

“Для развития преданного служения высшего уровня нужно избавиться от всех материальных желаний, отказаться от умственных измышлений и от кармической деятельности. Преданный должен непрерывно служить Кришне с любовью, как того хочет Сам Кришна”  
[Чч. Мадхья 19.167]

# Роль Джапы в Бхакти

## Определени Садхана Бхакти

*крти-садхйа бхавет садхйа бхава са садханабхидха  
нитйа-сиддхасйа бхавасйа прака<sup>т</sup>йам  
хрди садхйата*

[Бхакти Расамрита-Синдху (1.2.2)]

# Роль Джапы в Бхакти

“Трансцендентное преданное служение, позволяющее обрести любовь к Кришне и выполняемое с помощью органов чувств, называется **регулируемым преданным служением, садхана-бхакти**. Преданность Господу вечно присутствует в сердце каждого живого существа. Практика преданного служения обладает способностью пробуждать эту вечную преданность.” [Чч. Мадхья 22.105]



# Роль Джапы в Бхакти

Пробуждение чистой любви к Кришне

нитйа-сиддха кршна-према  
'садхйа' кабху найа  
шраванади-шуддха-  
читте карайе удайа

# Роль Джапы в Бхакти

Чистая любовь к Богу вечно обитает в сердцах живых существ. Она не относится к категории вещей, получаемых извне.

Когда сердце очищено слушанием и воспеванием, эта любовь пробуждается сама собой. [Чч Мадхья 22.107]

# Невнимательно – значит Механически

«Когда вы воспеваете, вы также слушаете.  
Вы не должны обращать внимание ни на что  
другое, воспевая механически и думая о чем-  
то другом. Да.»

[Лекция на инициацию и о 10 оскорблениях –  
Лос Анджелес, 1.12.1968]

Думать о Кришне, и т.д. Во время воспевания.

“Думать о Кришне правильно, но если я думаю о чем-то за пределами сознания Кришны... Лучше всего будет воспевать Харе Кришна и слушать каждое слово; тогда оно будет намного более эффективным. Да.”

[Лекция на инициацию и о 10 оскорблениях –  
Лос Анджелес, 1.12.1968]”





# Механическая Джапа

Механическая джапа – это значит что мы делаем еще что-то во время воспевания, наше внимание не сосредоточено. -

- Джапа за рулем
- Джапа с газетой
- Джапа во время осмотра достопримечательностей
- Радарная Джапа
- Джапа во время Праджалпы (мирские разговоры)
- Джапа с сотовым телефоном
- Маха-Вишну Джапа
- Джапа во время приготовления пицци
- Джапа во время уборки
- Джапа во время покупок

# Механическая Джапа

Механическая джапа – это значит что мы делаем еще что-то во время воспевания, наше внимание не сосредоточено. -

Джапа во время составление списка дел  
Джапа с интернетом ( Вконтакте)  
Джапа во время Фильма или ТВ  
Джапа с пропусками  
Мини-мантра Джапа  
Рама Джапа  
Шника Шника Рама Рама джапа  
Джапа на счетчике  
Джапа во время Шримад Бхагаватам  
Джапа во время Киртана  
Джапа Шрилы Прабхупады  
Невнимательная Невнимательная джапа

Ощущения от дня, когда Джапа была «не очень»

Разочарование...

....

Ощущения от дня, когда Джапа была на «отлично»

Счастье...

....

# Лучшее Время для Джапы

«Воспевание джапы должно совершаться **рано утром** в полной концентрации, желательно во время Брахма Мухурты...» [ Письмо к Радхе-валлабхе Дасу, 6.01 1972]

«**Утро** – лучшее время для совершения духовной практики» [Комм. ШБ 1.1.5]

# Лучшее Время для Джапы

«Воспевание джапы должно совершаться **рано утром** в полной концентрации, желательно во время Брахма Мухурты...» [ Письмо к Радхе-валлабхе Дасу, 6.01 1972]

«**Утро** – лучшее время для совершения духовной практики» [Комм. ШБ 1.1.5]

# Воспевание рядом с Туласи Махарани

«Без труда можно **сесть** в уединенном месте, особенно на берегу Ганги, Ямуны или любой другой священной реки, **приготовить место для сидения**, или сделать хижину, посадить растение туласи, и спокойно повторять перед Туласи Харе Кришна маха-мантру.» *[Комм. Чч Антья 3.100]*



# Воспевание рядом с Туласи Махарани

Это вовсе не представляет сложности для любого человека. Процесс повторения Харе Кришна маха-мантры, дав обет, перед растением Туласи имеет такой огромный духовный потенциал, что просто следуя ему, можно обрести духовную силу. Поэтому мы просим членов движения Харе Кришна неуклонно следовать примеру Харидаса Тхакура. Чтение шестнадцати кругов не займет много времени, и предлагать почтение растению Туласи вовсе не трудно. Этот процесс имеет огромную духовную силу. Не упускайте такую возможность.

*[Комм. Чч Антья 3.100]*



# “Сядь правильно”

«Прежде всего человек должен научиться правильно сидеть, И тогда его ум и внимание станут достаточно сосредоточенными для того, чтобы он мог заниматься *йогой*.» (ШБ 3.28.5 КОММ.)

«Сядь правильно» говорит Шрила Прабхупада на известной записи

# Губы и язык во время воспевания.

“В этой связи нужно отметить, что в повторении святого имени обязательно должны участвовать язык и губы. Слова «Харе Кришна» следует произносить с большой отчетливостью; они должны быть ясно слышимы. Иногда, повторяя святые имена, вместо того, чтобы правильно произносить их с помощью губ и языка, люди механически издают какой-то свист и шипение. Повторять святое имя очень просто, но необходимо практиковать это со всей серьезностью.” (Комм. , Чч. Ади 17.32)

Кришна с нами сейчас в настоящем  
(не в прошлом или будущем)

Hare Kāñëa  
Hare Kāñëa  
Kāñëa Kāñëa  
Hare Hare  
Hare Rāma  
Hare Rāma  
Rāma Rāma  
Hare Hare

Просто  
воспевайте после  
мантру  
за раз



Мы должны стараться воспеть одну мантру за раз

И просто слушайте.

“Сделайте так, чтобы Кришна всегда  
был с вами, благодаря воспеванию.”

ШП, Лекция, ШБ 1.8.39,  
Майапур, Окт. 19, 1974)