

**Я выражаю свое глубокое почтение трем сокровенным драгоценностям:  
Намо Гуру Дево!  
Намо Сатъя Дхарма!  
Намо Арья Сангха!**

Сегодня комментарий к наставлениям Рамана Махарши, которые изложены в его книге «Будь тем, кто ты есть!», глава 11, «Мантра и джапа».

Но прежде, чем начать, я хотела бы сделать введение по мантра-йоге, опираясь на авторитетные тексты нашей традиции.

Итак, звук – это форма колебаний и вибраций, что известно йогам древней и средневековой Индии. Согласно преобладающей теории в учении о священном звуке, известном, как мантра-видья или мантра-шастра – вселенная находится в состоянии колебания (спанда или спандана). А учение о вибрациях называется спхота-вада. Согласно ей, вся вселенная есть ни что иное, как разворачивание различных вибраций разного уровня.

Сюда можно отнести тончайшие вибрации, связанные с осознанием, вибрации мышления, эмоции, относящиеся к тонким биоэнергиям, которыми в основном занимаются шаманы и экстрасенсы. Тончайшие вибрации, связанные с осознанностью, присутствием, бхавой, которыми занимаются монахи Адвайты и медитаторы, как самые тонкие энергии.

Вибрации, связанные с физикой, радиоволнами, с квантовой физикой или радио-физикой более грубые, внешние материальные электромагнитные излучения и прочее.

Наконец, вибрации, связанные с грубыми материальными объектами, т.е. с теми, что мы можем потрогать. Все это различные виды вибрации. В зависимости от кармы, живые существа объединяются с родственными им вибрациями, соответственно пребывая в том или ином мире - богов, питрисов, асуров, претов, людей, животных или жителей ада.

Открытие того, что звук, особенно повторяющийся, влияет на сознание, было сделано очень давно, возможно еще в каменном веке. Но и сейчас всем известен опыт с рисом в воде, в эксперименте о том, как влияют на него слова, которые благостны, нейтральны или негативны.

Рис в воде, над которым произносили благостные слова, через какое-то время цвел и издавал приятные запахи. Рис в негативной атмосфере чернел и издавал зловоние. В нейтральной ситуации процессы в банке проходили нейтрально. То есть влияние силы слова, вибраций даже в среде академической науки доказано и не вызывает сомнений.

Гимны Вед традиционно относятся к мантрам. В английском, русском языках отсутствует синоним слова мантра. Оно производится от корня «ман» (думать или намереваться), который также встречается в словах манман (тщательно обдумывать), манас (ум), маниша (понимание), ману

(мудры или человек), мана (ярость), манью (настроение или ум), манту (советник) и манус, манушья (человеческое существо).

Суффикс «тра» в мантре чисто инструментальный. Однако, согласно эзотерическому толкованию он стоит вместо слова «трана», означающее «спасение». Поэтому мантра, это то, что спасает ум от себя самого или то, что ведет к спасению посредством концентрации ума.

Мантра предстает священным высказыванием, таинственным звуком, который заряжен психо-духовной силой.

Мантра, это звук, который облакает властью ум или которого облакает властью ум. Это орудие созерцательного преобразования человеческого ума-тела, которое наделено манической силой.

В Тантра-локе подвижник и наставник 10-го века Абхинавагупта разъясняет назначение мантр с помощью следующего сравнения: единственное водное колесо, вращающееся безостановочно под действием силы текущей реки, может приводить в движение ряд присоединенных к нему механических приспособлений.

Схожим образом и единственная мантра, повторяемая непрестанно, может расшевелить богов (дэватов), связанных с ней, которые затем без дальнейших усилий со стороны практика становятся благотворной силой в преобразении его сознания.

Мантра йога в нашей традиции является частью большого раздела Учения Нидра янтры – одной из пяти янтр Лайя-йоги. Он посвящен начитыванию семенной мантры нашего Ишта-дэваты – Гуру всех Гуру, Авадхуты Бхагавана Даттатрейи.

Семенная мантра Ишта-дэваты наряду с Гуру-мантрой, которая передается лично от Гуру при посвящении, является самой главной мантрой в жизни каждого садху, с которой он живет в своем сердце всю свою жизнь, ходит, ест, засыпает, гуляет и т.д.

Также садхана Мантра-йоги включает в себя различные методы визуализации Ишта-дэваты, практики тантрийского преобразования и призывания (манасика-пуджа).

Итак, что говорит Шри Рамана Махарши

### *Цитата*

*«Мантра – это слово или выражение, которое Гуру обычно дает ученику в рамках ритуала посвящения. Если Гуру в результате Реализации или медитации аккумулировал духовную силу, то какая-то ее часть передается мантре. Непрерывное повторения мантры вызывает силу Гуру, которая помогает ученику продвигаться к цели - Самореализации».*

### **Комментарии**

Звуки мантр, гимны, семенные слоги передаются святыми учителями видьядхарами, риши, божествами и пробужденными существами, чтобы другие могли установить с ними связь через речь, слоги и звуки.

Божественные существа, пребывая в измерении недвойственности, передают мантры в миры сансары, чтобы освободить существ от неведения посредством звуковых вибраций.

Мантра доходит до Гуру по линии преемственности и затем передается из уст Гуру в ухо ученику на физическом уровне, и из природы Ума Гуру в сознание, духовное сердце ученика - на духовном уровне.

Таким образом ученик, получая мантру из уст Гуру получает ее прямо по цепочке от самого высшего божества, не отличного от Абсолюта.

Приступая к Мантра-садхане, мы читаем мантры, содержащие вибрации, имена божеств и сидхов, чтобы:

- ~ пробудить их внимание и направить его на нас (даршан);
- ~ получить от них нисхождение мудрости и духовной силы (шактипатха);
- ~ пережить их прямое, просветленное видение и благословение (Ануграха);
- ~ открыть светносное пространство, пребывающее внутри любой мантры как ее суть и соединиться с этим пространством.

Мантра становится мантрой лишь в том случае, когда она передается учителем ученику во время обряда посвящения, поэтому, прочитав что-то из книги или услышав, не имея самайи и должного настроения, мантра останется сочетанием слогов, которые вряд ли принесут сильную духовную помощь, тем более реализацию. Хотя даже такое повторение обычного человека будет полезно на своем уровне.

*Посвящение(дикша) есть корень всякого тверждения (джапа); посвящение подобно корню аскетизма: посвящение посредством истинного учителя.*

*Мантра-йога-самхита*

*Лишь мантра, полученная милостью гуру принесет полный успех*

*«Куларнава-тантра»*

Шри Рамана признавал важность мантр и давал ученикам наставления о пользе нама-джапы (повторении имени Бога), особенно тем, кто следовал пути отдачи, но очень редко сам давал мантры и никогда не использовал их как часть церемонии инициации. Он всегда подчеркивает, что метод – это только крючок, это только помощник для самореализации.

В свою очередь в поклонении Божествам используются шесть основных типов мантр:

1) **Дхьяна-мантры** — медитационные мантры, используемые для того, чтобы вызвать в уме трансцендентную форму Господа, Его обитель и игры. Для Нашего Ишта-Деваты – это Ом Драм Даттатрейя намаха

2) **Биджа-мантры** — эти мантры-«семена» (биджа — семя) предназначены для медитации и очищения предметов, используемых в пудже. Рам, вам и т.д.

3) **Мула-мантры** — мантры «корни» (мула — корень). Они являются сутью Божества; их произносят, обращаясь к Божеству и предлагая Ему какой-либо предмет поклонения.

4) **Стути и стотры** — молитвы, читаемые до, во время или после поклонения, прославляющие имя, форму, качества и игры Божества.

5) **Пранама-мантры** — молитвы, читаемые во время предложения поклонов во время руталов и в конце поклонения.

6) **Гаятри-мантры** — мантры Вед, используемые при поклонении Господу, пробуждающие мудрость божества.

У каждой мантры есть шесть составляющих:

1) **Риши, Пророк** этой мантры — тот, кто первым услышал ее в процессе медитации. Посредством этой мантры обрел самосознание и передал эту мантру другим, например риши Гаятри-мантры является Вишвамित्रа.

2) **Стихотворный размер.** Каждая мантра имеет свой стихотворный размер.

3) **Дэвата. Божество** — покровитель данной мантры. Например Дэвата панчакшара (пятибуквенная) — мантры Господа Шивы — Ом Намах Шивайя, или мантры Ом Драм Даттатрейя Намаха — Даттатрейи.

4) **Биджа.** Биджа переводится как семя, зерно. Биджа придает мантре особую силу. Это суть мантры. Например, биджа Ганеши-мантры является слог ГАМ, а биджа Даттатрейи-мантры — Драм.

5) **Шакти.** Каждая мантра имеет свою шакти. Шакти, это сила и мощь, творческая энергия божества.

6) **Килаку** (колышек, клин). Он запирает мантра-чайтанью (сознательную суть мантры), спрятанную в каждой мантре. Когда продолжительное повторение мантры устраняет пробку, скрытая чайтанья высвобождается. Губы, читающие мантру уподобляются божествам-родителям в мистическом соитии, которые соединяясь порождают бессмертного ребенка-божество. Верхняя и нижняя губа — это Шива и Шакти. Звуки мантры являются очистительным средством, чистыми вибрациями, которые следует повторять до тех пор, пока они не станут непрерывными. Тогда все звуки, как внутри, так и снаружи для йога становятся чистыми и несущими благо.

В результате повторения звуков мантры пробуждается мантра-шакти, ее внутренняя сила и рождается ребенок-божество (бала-датта), т.е. прана преобразуется до божества. В будущем эта прана –речь будет помогать йогу растворять карму, умирять и покорять омраченных существ, творить чистые области и миры, благословлять, избавлять от страданий и т.д. То есть проявлять риддхи и сиддхи — чудесные силы богов.

### ***Цитата***

*Подчинение Богу или Атману можно эффективно практиковать, постоянно сознавая, что существует не индивидуальное думающее и действующее «я», а только «Высшая Сила», ответственная за все активности мира.*

*Шри Рамана рекомендовал джапу как эффективный путь развития этого отношения, поскольку она заменяет сознание индивидуальности и мира постоянным сознанием этой Высшей Силы.*

*На ранних стадиях повторения имени Бога является только упражнением в концентрации и медитации, но с продолжающейся практикой наступает стадия, когда повторение начинает проводиться без усилий, автоматически и непрерывно. Эта стадия достигается не одной только концентрацией, но полным подчинением божеству, имя которого повторяется: «Упомянув Имя Господа, должно призывать Его, тоскуя и безоговорочно отдавая себя ему. Только после такого подчинения Имя Бога будет постоянно с человеком».*

### ***Комментарии***

Рамана как всегда ныряет в самую суть и передает метод на самом его глубинном уровне, в нашем учении это способ практики называется в стиле прямого пути созерцательного недеяния сиддхов-авадхутов (Сахаджди), то поддержание созерцательного присутствия в качестве фона для произносимой мантры является самым главным условием для достижения успеха.

Независимо от того, выполняем мы призывание божества или читаем мантру действия в ритуале, мы должны объединять естественное состояние и мантру, мы должны неуклонно пребывать в бесконечном распахнутом состоянии ума, подобном пространству.

Какую бы мы мантру ни читали, ключевым моментом является распознавание тонкой пустотной основы звука мантры, природы Ума, из которой рождаются все звуки, биджа-слоги и мантры.

*«Благодаря созерцанию звука достигается сущность звука, наполнение речью».*

*«Сваччханда-мантра» гл.4, 275*

Мантры не существуют сами по себе, они подобны радужным узорам на бесконечной поверхности ткани единого осознания. Мантры есть игра энергии великой Пустоты.

Читать мантру, это значит отталкиваясь от звука, проникать в суть Пустоты и обнаруживать в звуке светоносность. Для этого мантра читается особым образом, чтобы состояние распаханного ума, подобного пространству, соединялось с каждым слогом.

Тот, кто понимает этот принцип, быстро достигает успеха в мантра-садхане.

*Там, где нет состояния двойственности, где не используют «мантры и прочее, растворяются слог Ом, нада и бинду – туда следует направиться. Познав это труднодостижимое место, йогин не рождается никогда. У него нет начала, нет основания, нет направлений, нет также промежуточных направлений, нет звука, нет пространства. Созерцая его так, йогин обретет Освобождение».*

*«Сваччханда-мантра» гл.3, 28-30*

Для того, чтобы войти в состояние пространства, необходимо перед чтением мантры зародить взгляд, известный как шамбхави-мудра. Лучшее место для практики Шамбхави-мудра, а значит и джапы – открытое природное пространство. На ранних стадиях начитывания мантр важно выполнять все правила, которые рекомендуются, начиная с азов, учитывая каждую деталь, не теряя воззрение в поведении, в методе.

*«Сосредоточенность, чистота, дисциплина речи, постоянное размышление о сущности мантры, отсутствие уныния – приносят плоды в мантра-садхане».*

## **«Тантра-антара»**

1. Вначале начитывания выполняем ритуальное очищение рта (ачамана) или омовение. Если мы делаем омовение, то омываем все тело или лицо, руки и стопы. Одевается читая ритуальная одежда. Мы всегда садимся лицом на восток, когда цель нашей джапы – призывание божества, самадхи, Освобождение и ничего более.

В других садханах, когда начитывается мантра действия, ради достижения каких-либо сиддхи, ради достижения плода, результата, направление может быть другое ~ восточное направление соответствует богам, девам; ~ север –

видящим, мудрецам- прародителям, риши ; ~ запад – асурам; ~ юг – духам (питрисам).

2. Принимаем правильную позу с прямой спиной и расслабляемся для гармоничной циркуляции ветра.

3. Начинаем практику Шамбхави-мудры, выполняем три неподвижности, зарождаем базовое присутствие, подобное пространству.

4. При выполнении длительной мантра-садханы (пурашчараны), желательно, чтобы джапа происходила в одном и том же месте и регулярно, в одно и то же время.

5. Далее начитывается мантра, используя четки. Мантра начитывается в том месте, который рекомендован.

В нашей традиции, когда пройдено базовое знакомство с учением и изучение мантра садханы, рекомендуется приступить к углубленной практике в тантрийском стиле. Это относится к разделу Йога Нидра, Йоге иллюзорного тела.

Метод иллюзорного тела состоит в том, чтобы постоянно визуализируя себя в облике божества, полностью воссоединиться с чистым измерением божества через начитывание его семенной мантры.

В процессе садханы, которые даются Гуру при передачи в практики, садхак проходит разные этапы реализации, поддержание ключевых точек и т.д.

Выделяют четыре главных способа начитывания мантры:

подобный «кольцу», «огненный круг», подобный «посыльному царя», «пчелиный рой».

*«Джапа — это повторение мантр, в которое человек посвящен должным образом его Духовным Учителем и которое не противоречит правилам Вед.*

*Джапа бывает двух видов: с устным или мысленным произношением.*

*Мысленная джапа относится к созерцанию умом.*

*Громкое произношение приносит заслугу согласно тому, как об этом утверждается в Ведах, тихое дает заслугу в тысячу раз большую.*

*Мысленная джапа дарует заслугу в десять миллионов раз большую».*

*«Шандилья-упанишада»*

Еще раз стоит повториться, так как ключевой момент: когда мы читаем мантру, важно обращать внимание на внутреннюю речь: серию ментальных тонких образов, бхав, вспышек ясности, возникающих в сознании в момент проговаривания мантры. Такая внутренняя речь является квинтэссенцией мантра-садханы, а ее внешнее выражение, т.е звук, произносимый языком, это всего лишь приложение к ней.

Для того, чтобы поставить ум под контроль и пресечь отвлечения и колебания, читая мантру, мы сосредотачиваемся на единстве звука, формы божества, речи и сознания. Повторение мантры с верой дарует реализацию и плоды там, где медитацией или созерцанием их обрести невозможно.

## Скорость чтения мантры

*«Открыв глаза, следует затем мысленно приступить к джапе. Переход от слога к слогу не должен быть ни быстрым, ни растянутым.*

*Для умиротворения джапа произносится в уме, для процветания – шепотом, при магии – вслух».*

*«Сваччханда-тантра»*

### Цитата

*Когда Шри Рамана говорил о продвинутой стадии джапы, то его идеи получили почти мистический размер. Он мог сказать о тождестве имени Бога и Атмана, а иногда даже говорил, что при осознании Атмана, имя Бога само повторяется в сердце непрерывно и без усилий.*

Эта заключительная стадия достигается только после погружения практики джапы в практику самовнимания. Шри Рамана обычно иллюстрировал необходимость такого перехода, цитируя Намдэва, святого, жившего в 14 веке:

*«Всепроникающая природа Имени может быть понята, только когда человек узнал собственное «Я». Если собственное имя не познано, невозможно обрести всепроникающее Имя».*

Бхагаван часто читал книгу Намдева вслух, когда посетители спрашивали о природе и пользе джапы.

### Коментарии:

Способности начитывать мантру подобным самым высшим образом очень мистически поэтично описал Абхинавагупта в Парамартхасаре:

*Он перебирает на четках своего просветленного сознания всю череду миров упорядоченную вереницу таттв и всех психотелесных органов. Это его рецитация мантр.*

Но для того чтоб такая реализация вообще могла приблизиться должно распознать, сохранять, реализовать глубину Бхавы самайи и единой самайи созерцания. И здесь можно привести такой пример:

Один святой жил в Индии, у своего покровителя дома. Его звали Мункшаджи Махарадж. К нему часто приходили паломники, некоторые ученики. Он был махасиддхом. Когда кто-то приходил к нему, он проверял его очень необычным образом. Он брал кусок испражнений и кидался им.

Большинство людей сбегали – кому понравится такое, вместо приветствия – такие вещи. Он этим хотел сказать: «Если ты не настолько чуток, не настолько предан, открыт, чтобы принять такое мое поведение, нам разговаривать не о чем. Ты показал, что ты глупец, что тебя можно купить на такие вещи. У тебя сильное представление о плохом и хорошем, о своей чести и достоинстве, о таких вещах – значит, ты не годишься. Обучать тебя нет смысла, ты не сможешь быть настроенным на эту волну Ануграхи». Потому что эта волна настолько тоньше и глубже, что мы должны преодолеть полностью свое «я», не то, что кусок испражнений, а гораздо большее – все, из чего мы состоим вообще в принципе, потому что малейшее это «я» сразу нас отклоняет от импульса истекающей милости Абсолюта. И это самый сложный и длительный процесс полного разотождествления! Только в атмосфере самайи такое возможно; в ином измерении нет.

То есть, должны быть такая Вера, сильнейшая Вера (Шраддха), сильнейшая самайя – связь.

Самайя – это пламя сердца, это кровь сердца.

Один сидх говорил так:

«Я могу усмирить любых демонов силой своей магии, я могу победить любых духов, но единственное против чего я не могу выстоять, против нарушителей самайи. То есть тех своих учеников, которые нарушили самайю. Здесь я просто бессилен, потому что это ученик, который сам зародил священную связь со мной, с которым устанавливалась чистая, позитивная связь». То есть, когда у ученика нет такой веры и самайи, то даже его собственный Гуру бессилен. Нельзя влить что-то в переполненный сосуд; никак нельзя.

Но даже если пока мы не чувствуем в себе такого ресурса веры и самайи, то с помощью метода мантра-садханы это со временем открывается. Метод в традиции сидхов – это всегда Маха Божество – которое есть основа, который есть путь и который дарует высочайший плод. Это вначале нам кажется что есть метод, такой как мантра Садхана, есть наставления по выполнению, есть алгоритм практики и время, которое мы должны на нее потратить – мы пока мыслим в категориях двойственности, в тех категориях, которые нам привычно, воспринимая духовную садхану, как очередное дело, мирскую задачу. Но все обстоит совершенно не так, именно об этом говорит Махарши, именно это он пробуждает в своих учениках, говоря что даже в двойственности практикую усердно в должной вере, преданности и самайи, непрерывно, однонаправленно, долгое время, нас накроет То и все будет происходить автоматически, по милости.

### **Цитата:**

*И: Не следует ли совмещать созерцание джапы с ее словесным повторением?*

*М: Когда джапа становится внутренней, есть ли потребность в звуках? Джапа, ставшая внутренней становится созерцанием. Дхьяна, созерцание и мысленная джапа имеют одну и ту же цель. Когда исчезает разношерстность мыслей и одна мысль удерживается, чтобы не допустить все остальные, то это называется созерцанием.*

*Целью джапы или дхьяны является исключение некоторого числа мыслей и ограничение себя одной единственной. Затем эта мысль тоже исчезает в своем источнике – чистом Сознании, Атмане. Ум занимается джапой и затем погружается в собственный источник.*

### **Комментарий:**

Здесь Рамана продолжает отвечать на двойственные вопросы, сводя их к одному. Но уму скучно всегда выполнять такую садхану, важно вдохновение, бхава – что и есть самайя, что и есть та нить которая объединяет всю садхану, все методы в ОДНО!

Иногда в нашем учении, когда говорим о сахаджии, естественном состоянии, иногда мы упускаем, что это состояние – это святой огонь, это святое состояние, это божественное состояние.

Мы думаем: «Ну достаточно может быть осознавать, наблюдать за телом или борматать непрерывно мантру», и вот это решит проблемы. Но это только начало.

Осознавание, наблюдение, мантра-садхана, когда они идут вглубь – они сжигают, они как огонь, они сжигают все клеши, все старое, все иллюзии, весь мир сжигается, они становятся, как яркая вспышка и просто пылают. Они все наши старые нечистые представления сжигают.

Гуру говорит:

*«И поэтому естественное состояние – это еще и святой огонь. Это величайший и божественный и святой огонь. Он меняет в принципе наше видение, видение мира. Только в этом случае вы можете иметь духовную силу и вы можете противостоять клешам, омрачениям, препятствиям, демонам и всему прочему, если естественное состояние порождает этот святой огонь.*

*Это не такое слабенькое присутствие.*

*Это я осознаю в состоянии святости, я наблюдаю в состоянии святости, я прибываю, я отдаюсь этой святости. Эта святость транслируется и сжигает и клеши, омрачения и меня даже мир вокруг меня, умирляет все нечистые препятствия.*

*Мы наблюдаем святой огонь, и мы созерцаем святой огонь и мы становимся этим святым огнем и этот святой огонь окутывает нас с ног до головы. Этот святой огонь не дает нам подступиться ни скверным*

духам, ни демонам, всем омрачениям олицетворяющим эго и препятствия. Этот святой огонь сжигает все, что не чистое, не правильное, болезненное, омраченное. И он все переводит в чистое видение. Он обладает силой трансмутации.

*Если же мантра-садхана ведется без этого святого огня. Это как бы такая начальная стадия, оно еще не имеет силы истинной, в нем нет этой божественной самайной искры».*

*Я желаю всем – Этой Божественной Самайной Искры!*

В почтении глубочайший пранам:

Нама Гуру Дева, Нама Сатья Дхарма, Намо Арья Сангха, что есть  
ОДНО!