

ПОРТАЛ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ЙОГИ

Практика Мантры и Джапы

*Сборник материалов о мантре, джапе
и повторении Имени в Интегральной Йоге*

sriaurobindoyoga.org

Сборник составлен из материалов сайта. Тексты принадлежат их источникам.

Содержание

Мантра и Джапа

Метод и Научное Обоснование Мантры и Джапы (Практика Мантры и Джапы. Часть 1)

Условия совершения эффективной Джапы (Практика Мантры и Джапы. Часть 2)

Практические Указания по Выполнению Джапы (Практика Мантры и Джапы. Часть 3)

Мантры Различных Божеств (Практика Мантры и Джапы. Часть 4)

Мантра и Джапа в Интегральной Йоге (Практика Мантры и Джапы. Часть 5)

Гаятри Мантра Шри Ауробиндо (Практика Мантры и Джапы. Часть 6)

Шри Ауробиндо о Мантре и Джапе

Ом Намо Бхагавате Мантра Матери

Гаятри Мантра Шри Ауробиндо – история ее создания и значение

1 Мантра и Джапа

Мантра и Джапа в Интегральной Йоге

Слово – это звук, выражающий идею. На супра-физическом плане, когда идея должна быть воплощена, можно повторением её словесного выражения, вызвать вибрации, которые подготовят ум к воплощению идеи. В этом состоит принцип Мантры и джапы. Вы повторяете божественное Имя, и в сознании возникают вибрации, подготавливающие реализацию Божественного. Та же самая идея выражена в Библии в словах: “ И сказал Бог: да будет свет. И стал свет.” Это и есть творение Словом.

Шри Ауробиндо

Источник: <https://sriarobindoyoga.org/mantra-i-dzhapa/>

② Метод и Научное Обоснование Мантры и Джапы (Практика Мантры и Джапы. Часть 1)

Метод и Научное Обоснование Мантры и Джапы

Практика Мантры и Джапы. Часть 1

Божественна Она, далеко сияет Ее Слава. Ригведа, т. 80. 3.

Это было в те дни нашего Ашрама, когда Мать по утрам ежедневно давала Благословения всем его обитателям и посетителям. Их было около тысячи человек, и обычно все выстраивались в очередь и получали Ее Благословения индивидуально, вся процедура занимала почти час. Однажды молодая девушка, совершавшая джапу имени Матери, как часть своей садханы, обнаружила, что мантра МАТЬ, МАТЬ, МАТЬ спонтанно повторяется в её сердце, пока она стояла в очереди за благословениями. Перед ней было не менее двадцати человек. Каково же было ее удивление, когда она увидела, как Мать посмотрела прямо на нее, в то время как она стояла в таком отдалении! Зов Мантры, явно достиг Матери, и она незамедлительно откликнулась на неё даже физически.

Это является подтверждением, если оно кому-то необходимо, действенности *Нама-Джапы*, джапы Святого Имени. Традиция джапы в Индии восходит к древним временам Ведических Риши. «Зная, произнеси Его имя», — повелевает Диргатамас (Рв. 1.156.3). «Из всех Ягий, Я — Джапа-Ягья», — провозглашает Господь Шри Кришна Арджуне (Б.Гита, X.2). «Джапа приносит плоды всех других Ягий», — говорится в «Тантрасаре».

Что такое Джапа? На чем она основана? Каков её процесс? Джапа — это повторение мантры, могущественного слога или ряда слогов, слов или комбинации слов, совершаемое с целью осознания истины, воплощенной в мантре. Объект может быть обыденным, таким как достижение изобилия, здоровья, силы; или он может быть духовным, такм как, обретение Бога в одном или многих из Его аспектов. В любом случае мантра, выбранная для джапы, заключает в себе необходимую силу, и путем постоянного повторения при соблюдении надлежащих условий эту силу можно пробудить к действию для достижения цели. Вибрации, возникающие при каждом повторении мантры, создают в тонкой атмосфере условия, приводящие к осуществлению задуманной цели. Божественное Имя, например, обладает способностью отпечатывать и формировать сознание, которое повторяет его, в природу Божества, стоящим за этим Именем, и подготовить его к восприятию формирующегося Откровения Божества.

В основе метода Джапы лежит древнее знание мудрецов всего мира о том, что в основе всего Творения находится Звук. Вселенная возникла из *Нада Брахмана*, Брахмана в форме Звука. Каждый звук имеет форму, тонкую форму, которая невидима физическому глазу. Точно так же каждая форма творения имеет свой собственный звуковой эквивалент, звук, который предшествовал её формированию на более тонких планах существования. Когда этот конкретный звук воспроизводится — даже в его транскрипции на человеческом уровне в форме нашей речи — *вайкхари*, как его называют, — он приводит в действие те самые вибрации, которые призвели его на свет и, следовательно, могут породить эту сущность. Таким образом, риши воспринимали звуковые тела Дэвов, Божеств, в своем духовном видении и звуковом восприятии, и они установили их как мантры, как слова Призыва соответствующих Божеств. Когда мантра произносится эффективно, она приводит в движение вибрации, вызывающие соответствующее Божество в атмосферу, где она произносится. Таков вкратце принцип, лежащий в основе мантры и джапа-йоги. То, что звук обладает формой, — это истина, которая сегодня подтверждается Наукой, с противоположной стороны. Свами Шивананда в своей книге о джапа-йоге дает интересную информацию по этому вопросу. Он пишет:

«Индуистские книги по музыке говорят нам, что различные музыкальные мелодии, Раги и Рагини, имеют каждую особую форму, которую эти книги наглядно описывают. Например, Мегха Рагха считается величественной фигурой, сидящей на слоне. Васанта Рага описывается как красивый юноша, украшенный цветами. Все это означает, что определенная Рага или Рагини, если ее правильно петь, производит последовательные эфирные вибрации, которые создают особую форму, которая считается ее характерной чертой. Эта точка зрения недавно была подтверждена экспериментами, проведенными миссиз Уоттс Хьюз, талантливым автором «Голосовых фигур»... (Она поет в простой инструмент под названием эйдофон, который состоит из трубки, приемника и гибкой мембраны, она находит, что каждая нота принимает определенную и постоянную форму, проявляющуюся через чувствительную и подвижную среду. Сначала она поместила крошечные семена на гибкую мембрану, и колебания воздуха, вызванные издаваемыми ею нотами, превратили их в определенные геометрические узоры.

Video player configuration error

Error 153

[Watch video on YouTube](#)

[Learn more](#)

Error 153

После этого она использовала различные виды пыли, особенно подходящей оказалась коподиевая пыль. Репортёр, описывая форму нот, говорит о них, как о замечательных откровениях геометрии, перспективы и штриховки; «Звезды, спирали, змеи и фантазии, бунтующие в богатстве увлекательного методического дизайна». Таковы были первые открытия. Однажды, когда миссис Хьюз пела ноту, появилась и исчезла маргаритка. ... Она знает точные интонации конкретной ноты, которая является маргариткой, и она становится постоянной и определенной благодаря странному методу чередования крещендо и диминуэндо. После того, как зрители с восхищением лицезрели серию ромашек, некоторые из которых с последовательными рядами лепестков, в мельчайших деталях, им были показаны другие ноты, и это были ромашки необычайной красоты ... изысканные формы сменяли одну за другой на экране. За цветами последовали рядом монстрообразных фигур, змеевидные форм набухающих округлостей, полных света, тени и деталей...

«Находясь во Франции, пение мадам Финланг гимна «Аве Мария» проявило образ Марии с младенцем Иисусом на коленях, и снова пение гимна Бхайраве бенгальским студентом Банараса, обучающимся во Франции, проявило образ божества Бхайравы с его спутником, собакой».

И это восприятие присущей звуку силы, *шабда*, с замечательным успехом использовалось индийскими адептами йоги, которые привели свои знания и опыт к точной Науке. Традиция продолжается по сей день и поддерживается её приверженцами, особенно в Южной Индии, где их число по-прежнему значительно.

М.П. Пандит

Источник: <https://sriarobindoyoga.org/nauka-mantry-i-dzhapy-i/>

③ Условия совершения эффективной Джапы (Практика Мантры и Джапы. Часть 2)

Условия совершения эффективной Джапы

Практика Мантры и Джапы. Часть 2

Однако существуют определенные условия, только при соблюдении которых джапа имени или мантры может дать желаемые результаты. Если джапа преимущественно полагается на ум, тогда должно быть ясное осознание важности и значения Мантры; должно быть понимание, которое переживается вновь и вновь, с каждым повторением мантры. Образ призываемого Божества или аспекта Истины необходимо постоянно удерживать в уме. Или, если джапа совершается в сердце, повторение должно сопровождаться сильным чувством и интенсивностью с каждым повторением. Джапа должна подняться на волне глубоких эмоций. Всё сердце должно биться в унисон с мантрой, которая таким образом набирает силу, обретает новую жизнь в практикующем и со временем начинает самопроизвольно повторяться без каких-либо совершаемых усилий. Даже если ни одно из вышеперечисленного невозможно — ни мысленного отождествления, ни наполнения жизнью и чувством из сердца, — должна быть по меньшей мере сильная вера в Мантру. При длительном повторении с такой верой, мантра создает вибрации, оказывающие давление на слои внутреннего сознания, до тех пор, пока однажды произойдет внезапное открытие, и Истина, заключенная в мантре, раскроет себя сознанию.

В поразительном отрывке из своего эпоса «Савитри» Шри Ауробиндо описывает: Когда мантра погружается в слух Йогина, Её послание входит пробуждая слепой мозг Что сохраняет в темных невежественных клетках её звук; Внимающий слышит форму слов, И, размышляя об идее, что скрыта в ней, Читает её тщетно, корпящим от усилия умом, Лишь находя светлые догадки, а не воплощенную истину: Затем, погрузившись в тишину, с намереньем познать, Он открывает глубокий слух своей души; Где слово вторит себя в колебании ритма; Мысль, видение, чувство, ощущение, само тело Захватываемая неизменно, и он претерпевает Экстаз и бессмертное преображение Он чувствует Широту и становится Силой, Всё знание устремляется в него, подобно морю: Преобразованный лучем духовным белым, Он движется в распахнутых небесах радости и покоя, Видит лик Бога и слышит трансцендентную речь. («Савитри» Книга IV. Песнь III)

Мы не принимаем всерьез утверждение, что джапа эффективна независимо от того, практикуется ли она со знанием её значения или без такового. Когда кто-то повторяет мантру, не осознавая смысла и не оставаясь достаточно бдительным,

чтобы отождествить себя с духом мантры в своих чувствах, возникает своего рода механическая привычка. Рот, а может быть даже часть ума, могут повторять джапу, в то время как остальная часть существа может быть занята чем-то другим. Такая джапа не окзывает какого-либо существенного изменения в повседневной работе сознания. Практика рутинизируется на поверхности, не вызывая каких-либо ценных изменений в движениях ума и жизни. Я знаком с одним таким человеком, который утверждал и, возможно, совершил джапу сотни миллионов раз. Каждое утро люди слышали, как он бормочет мантру во время своей ежедневной прогулки, и это продолжалось годами. И все же, когда однажды посетитель неожиданно спросил его, о значении мантры в его джапе, он не смог дать ответа, он признался, что полностью забыл его! Истории из Пуран и подобной литературы, восхваляющие результаты джапы, совершаемой неосознанно или без малейшего понимания её значения, в основном являются благонамеренными восхвалениями, используемыми только для того, чтобы подчеркнуть её величие, и их не стоит понимать буквально.

Последнее слово по этому поводу было сказано в «*Маханирвана-тантре*», где говорится: «Мантра не приносит плодов, даже если её повторять миллионы раз, если садхак не знает значения или направленности Мантры. (III. 31.35) *Tad japaḥ tad artha-bhāvanam*, «её повторение и понимание её смысла», — как утверждает Патанджали.

М.П. Пандит

④ Практические Указания по Выполнению Джапы (Практика Мантры и Джапы. Часть 3)

Практические Указания Выполнения Джапы

Практика Мантры и Джапы. Часть 3

Шандилья-упанишада, говорит что есть два вида джапы: *вачика* и *манаса*. Манаса-джапа сочетается с ментальной медитацией. Вачика-джапа двойка: громкая и тихая. Таким образом, всего существует три вида:

1. Вачика или вайкхари: мантра произносится ясно, отчетливо и громко.
2. Упамшу, низкий: слова произносятся отчетливо, но очень низким тоном, так что только тот, кто повторяет, знает их. Только губы шевелятся.
3. Манаса, или ментальная джапа: здесь нет движения ни голосовых органов, ни губ, ачала-джихва, *даш анаваранах*. Происходит непрерывная медитация на значение джапа-мантры, слог за слогом, слово за словом.

Обычно в традиционном методе выполнения джапы фиксируется количество повторений мантры за один цикл или общее количество повторений, необходимое для выполнения расписания. Известно, что числа имеют оккультное значение, но нам нет нужды вдаваться здесь в эту тему. Достаточно сказать, что для подсчета чисел обычно используются четки. Четки, или *джапа-мала*, обычно содержат 108 бусин, одна из которых больше остальных; бусина большего размера зовется *Меру*. Бусины перекатываются большим и средним пальцами правой руки. *Меру* нельзя пересекать. Когда человек достигает *Меру*, это означает, что джапа была проделана 108 раз, и пальцы должны двигаться назад от последней бусины еще 108 раз и так далее. Количество выполнений малы обычно считается, передвигая большой палец левой руки по трем линиям каждого пальца левой руки.

М.П. Пандит

5 Мантры Различных Божеств (Практика Мантры и Джапы. Часть 4)

Мантры Различных Божеств

Практика Мантры и Джапы. Часть 4

У каждого Божества есть своя Мантра. Для одного и того же Божества существуют разные мантры, соответствующие различным аспектам его проявления. Таким образом, количество мантр, используемых для джапы, довольно велико. Кроме того, есть несколько видов мантр (будь то ведического или тантрического характера). Есть первые полноценные призывы, молитвы, такие как Мритьюнджая Мантра, которая гласит:

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ।
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीमहा ।

Tryambakam yajāmahe sugandhim
puṣṭivardhanam, Urvārukamiva bandhanān-mṛtyor mukṣīya mā' mṛtāt.

[Мы поклоняемся Отцу трех миров, Трямбаке благоприятной Славы, увеличивающему полноту и силу. Да отделись я от Смерти, как огурец от скорлупы (или стебля), а не от Бессмертного.]

Эта мантра, обращенная к Рудре, является чрезвычайно мощной мантрой, направленной на защиту от угрозы для жизни, на увеличение жизненной энергии, не говоря уже о ее духовной действенности.

Также есть знаменитая Гаятри, обращенная к Савитру: ॐ भूर्भुवः स्वः ।

Tat savitur varenyam bhargo
devasya dhīmahi, Dhiyo yo naḥ pracodoyāt. (Тат савитур вареньям бхарго девасйа дхимахи, Дхийо йо нах пракодоят.)

Оно обращено к верховному Господу всего Знания и Силы, к «Сиянию, исходящему из Высшего Источника, в котором сосредоточено все творческое движение Несотворенного, являющееся конечным истоком всех движений в творении». Пусть этот Свет вдохновляет и наполняет энергией наши мысли». (Перевод Шри Капали Шастри)

Существует ряд других мантр Гаятри, подобных приведенной выше, обращенных к другим Божествам, таким как Махадева (Рудра), Ганеша, Вишну, Лакшми, Сарасвати и т.д.

Ниже мы приведем несколько типичных Гаятри мантр:

Ганеша Гаятри:

ॐ तत् पुरुषायै विद्महे वक्रतुण्डायै धीमहि तन्नो दन्ति प्रचोदयात् Tat puruṣāya vidmahe vakratuṇḍāya dhīmahi Tanno dantiḥ pracodayāt. (Тат пурушайа видмахе вакратундайа дхимахи Танно дантих прачодайат.) [Пусть мы познаем Верховную Личность. Мы медитируем на Вакратунду. Пусть Он (Дантин) наполняет нас.]

Рудра Гаятри:

ॐ तत् पुरुषायै विद्महे माहादेवायै धीमहि तन्नो रुद्रा प्रचोदयात् (Тат пурушайа видмахе махадевайа дхимахи Танно Рудрах прачодайат.) [Пусть мы познаем Верховную Личность. Мы медитируем на Махадеву. Пусть Он (Рудра) наполняет нас.]

Вишну Гаятри:

ॐ नारायणायै विद्महे वासुदेवायै धीमहि तन्नो विष्णुं प्रचोदयात् Nārāyaṇāya vidmahe vāsudevāya dhīmahi Tanno Viṣṇuḥ pracodayāt. (Нараяная видмахе васудевайа дхимахи Танно Вишунх парачодайат.) [Да познаем мы Нараяну. Мы медитируем на Васудеву. Пусть Он (Вишну) наполняет нас.]

Дурга Гаятри:

ॐ महाशुलिन्ग्यै विद्महे माहादुर्गायै धीमहि तन्नो भगवति प्रचोदयात् Mahāśūlīnyai vidmahe māhadurgāyai dhīmahi Tanno bhagavati pracodayāt. (Махашулин्याи видмахе махадургаяи дхимахи Танно бхагавати прачодайат) [Можем ли мы узнать Махашулини. Мы медитируем на Махадургу. Пусть Она, Божественная, наполняет нас.] Далее следуют более короткие мантры приветствия, провозглашающие и подтверждающие полное подчинение Божеству:

Мантра Шивы:

Ом Намах Шивайя (Ом, Приветствие Шиве!) Эта мантра называется панчакшара, поскольку состоит из пяти букв.

Мантра Хари:

Ом Намо Нараяна (Ом, Приветствие Нарайяне!) Это называется аштакшара (восьмибуквенная) мантра.

Мантра Шри Кришны:

Ом Намо Бхагавате Васудевайя (Ом, приветствие Господу Васудеве!)

Мантра Шри Девы:

Ом Шри Дургаяйи Намах (Ом, приветствие Шри Дурге!) Махавакьи, Великие Утверждения, из Упанишад, такие как: Ахам Брахма'сми (Я Брахман), Сохам (Он я) также используются для джапы и медитации искателями традиции Веданты. Наконец, мы подходим к мантрам, состоящим из отдельных или составных букв, известных как биджа-мантры, семенные мантры. Буквы, составляющие такие мантры, — это биджа акшары. Каждое Божество представлено своей собственной биджа акшарой, которая в человеческой речи является ближайшим эквивалентом формулировке нада, вибрации звука, возникающей в момент проявления этого Божества. И эти аксары или мантры, составленные из них, используются как термины вызывания этих Божеств. Самая известная из этих семенных мантр — это Пранава, ОМ, которая означает и символизирует Бесконечный Брахман.

Мы также упомянем несколько других:

Kṛīm — это мантра для Кали (Ка — это Кали, га — Брахма, ī — Махамая, нада означает Мать вселенной, а бинду — рассеиватель **печали**).

Хрим - для Махамайи или Бхуванешвари. (Ха — Шива, Ра — Пракрिति, И — Махамая, нада — Мать вселенной, бинду — рассеиватель печали.)

Шрим - для Махалакшми,

Аим - для Сарасвати

Дум для Дурги,

Хум - для Шивы.

Не следует думать, что только те мантры, которые были переданы по традиции, являются священными, и никакие другие мантры не могут быть выбраны для джапы. В бесконечном проявлении Славы Божественного существует множество Истин, которые постоянно формулируют себя и так воспринимаются Провидцами. Некоторые из них стремятся к выражению и находят подходящие мантрические тела в духовном Сознании Великих Йогинов. Это тоже мантры, столь же могущественные и непогрешимые, как и мантры, произнесенные риши древности. В качестве примера можно привести Гаятри Мантру Шри Ауробиндо, которой посвящен следующий раздел.

М.П. Пандит

⑥ Мантра и Джапа в Интегральной Йоге (Практика Мантры и Джапы. Часть 5)

Мантра и Джапа в Интегральной Йоге

Практика Мантры и Джапы. Часть 5

Какой бы ни была мантра, самое важное условие ее действенности - она должна быть живой. В каждой мантре есть *чайтанья*, сознание, и его нужно пробудить. Обычно это делает Гуру, который дает мантру. Он заряжает мантру своей духовной силой, приводит ее в движение и передает ее в существо ученика. После этого получатель должен сам поддерживать и питать жизнь полученной Мантры, позволить ей внедриться в сердцевину его существа, распространяясь по всему его сознанию. И это делается посредством веры, преданности, усердного и любящего повторения. Он должен научиться лелеять и любить Мантру саму по себе, а не как средство или процесс для достижения цели. При таком почитании Мантра становится единым целым с ним и начинает повторяться спонтанно, без каких-либо усилий с его стороны. Далее остается только слушать этот голос Мантры, пока в глубине души она не проявит себя как не что иное, как то самое Божество, к которому обращаются. Таков в целом ход успешной джапа-садханы. Но могут быть - и бывают - случаи, когда Мантра получена не от Гуру-человека. Человек может получить ее во сне или через внутренний Голос в состоянии бодрствования. Или же можно просто выбрать подходящую Мантру и сконцентрироваться на ее Джапе с полной верой. Посредством простой просьбы пробуждается присущая мантре сила, и садхак становится на путь джапа-садханы. Но это трудно и редко удается.

Остается только один вопрос: каково место Джапы в Йоге Шри Ауробиндо?

Джапа не является неотъемлемой частью этой садханы. Она может быть использована в процессе Йоги, но не является обязательной. Концентрация психических энергий, очищение нервной системы и формирование сознания на пути бхакти - все это осуществляется посредством другого Движения. Устремление, медитация и самоотдача Божественному - вот основные средства, с помощью которых осуществляются эти необходимые шаги в Йоге. Именно Божественная Шакти вливается в человека и действует в нем в ответ на его призыв и по мере его открытости, осуществляет садхану наиболее подходящим для развития и природы садхака способом. Если джапа признана целесообразной или же она предпочитается самим существом, то что может быть более естественным, чем взять священное Имя Матери, которая хранит в

Себе, среди прочих Сил, ту самую Йога-Шакти, которая приводит в действие Интегральную Йогу Шри Ауробиндо?

Её Имя! Она известна под столькими дорогими именами! Для одних Она - МАТЬ, для других - МА́, для третьих - DOUCE MERE, для четвертых - MĀTĀJĪ. Какое бы имя ни резонировало с самыми глубокими струнами моего сердца, это и есть моя мантра. Какое бы имя ни прозвучало в моем существе в тот момент, когда оно увидит Ее плавающую душу форму, - это моя мантра. Это Алмазная Сила, которая пробивает самые твердые барьеры на любом этапе жизненного пути, в любом состоянии существования.

Нет необходимости наделять эту Мантру жизнью. С другой стороны, именно эта Мантра, МАТЬ, вливает в меня жизнь. Каждый раз, когда повторяется Ее Имя, волна из Океана Любви, которым Она является, захлестывает меня, затопляет изнутри, из сердца льются слезы любви. Я не доверяю слезам из глаз - ибо они могут обманывать - но я отдаюсь этой медовой волне в сердце, *ūrmīḥ madhumān*.

М.П. Пандит

Примечания:

Опубликовано лесной академией йоги-веданты, Ришикеш. Дополнительные Озарения Тантры. "Ухо ума уйдя от внешних ритмов, Открыло зерна-звуки вечной мантры Музыку и ритм что сотворили мир." (Шри Ауробиндо: *Савитри*, Книга II, Песнь XI) Вамадева: Риг Веда IV. 58. 1.

Источник: <https://sriaurbindoyoga.org/mantra-i-dzhapa-v-integralnoy-yoge/>

7 Гаятри Мантра Шри Ауробиндо (Практика Мантры и Джапы. Часть 6)

Гаятри Мантра Шри Ауробиндо Практика Мантры и Джапы. Часть 6

ॐ सवित्रं वरुणं भृगो विश्वं देवाय नमः ।
ॐ सवित्रं वरुणं भृगो विश्वं देवाय नमः ।

Tat savitur varam rūpam jyotih parasya dhīmahi, yannah satyena dīpayet.

Или, в переводе на русский:

Давайте медитировать на самую благоприятную (лучшую) форму Савитри, на Свет Высшего, который озарит нас Истиной.

Попытайтесь Савитри, Верховной, особой (лучшей) формой, которая дает Свет Высшего, будем медитировать на Свет Высшего, который нас озарит с Истиной Высшей осветит.

Чтение Мантры Гаятри в исполнении М.П. Пандита:

(1)

А это объяснение мантры Шри Капали Шастриара, которое одобрил Шри Ауробиндо:

ॐ सवित्रं वरुणं भृगो विश्वं देवाय नमः ।
ॐ सवित्रं वरुणं भृगो विश्वं देवाय नमः ।
ॐ सवित्रं वरुणं भृगो विश्वं देवाय नमः ।
ॐ सवित्रं वरुणं भृगो विश्वं देवाय नमः ।

(ॐ सवित्रं वरुणं भृगो विश्वं देवाय नमः ।
ॐ सवित्रं वरुणं भृगो विश्वं देवाय नमः ।
ॐ सवित्रं वरुणं भृगो विश्वं देवाय नमः ।
ॐ सवित्रं वरुणं भृगो विश्वं देवाय नमः ।)

ॐ सवित्रं वरुणं भृगो विश्वं देवाय नमः ।
ॐ सवित्रं वरुणं भृगो विश्वं देवाय नमः ।

ॐ स,

Он творит. Но, создавая, Он сам воплощается и принимает бесчисленные формы, которые населяют огромную систему вселенных. Таким образом, Его формы многочисленны. Но есть форма, которая является высшей формой из всех форм, и это самая естественная и лучшая форма Савитри: Свет. Свет - это облачение

Истины. Первой и наиболее характерной формой духовной Истины всегда является Свет, и даже наш физический свет, который является символом духовного Света, содержит в своей основе нечто от этой Истины. И будучи естественной формой, он также является самым упоительным - вмещая в себя всю полноту благ Истины, *prājavat saubhagam*, благодатное блаженство. Это благоприятная форма, *gūram kalyāṇatamam*, которую восхваляют риши:

Сияние, которое есть Твоя самая благословенная форма из всех, что в Тебе я созерцаю.

Но это Сияние не уловимо нашим обычным зрением. Лишь внутреннее Око, открытое Йогой, после соответствующего очищения и просветления существа, способно воспринять его. Где воспринять? В сердце. Высший Свет, который находится над этим тройственным миром Неведения, также присутствует в сердце каждого существа. Сказано в Чхандогье Упанишаде:

Свет, который сияет над этими небесами, над всеми мирами, над всем, в самых высоких мирах, не превзойденных никакими другими мирами, - это тот же Свет, что и сияет внутри человека.

Свет, сияющий над этими небесами, над всеми мирами, над всем, в высших мирах, не превзойденных никакими другими мирами, - это тот же самый Свет, который находится внутри человека.

Эта форма Света - само тело Сознания-Силы Господа, Пара Пракрити в трех высших мирах Сат, Чит и Ананды, составляющих Верхнее полушарие, *trīṇi goṣaṇāni* Веды, Его Шакти, Самопроявляющаяся Природа Божественного Сущего, которую называют Сат, Единственной Истиной, Сатьей.

Она действенна и проявляет то, что находится в бесконечности Бытия Господа. Она порождает формы из бесформенного; Она - Божественная Мать. Она породила все эти системы вселенных, и это Она, та же самая Светоносная Сила, Шакти, поддерживает и созидает их в соответствии с Замыслом Верховного Господа. Только Она может воплотить в нас этот замысел. Она также может связать нас с подлинной Истиной нашего существа, с Сатьямом, которого каждое из тысяч наших движений пытается выразить, сознательно или неосознанно, в какой бы несовершенной или искаженной форме оно ни проявлялось. Давайте призовем Ее, чтобы Она пробудила в нас сознание, способное воспринимать Ее работу, и создала живое единство нашего стремления с Ее Волей. Давайте медитировать на Нее. Давайте ждать Ее с нетерпением, собрав и сосредоточив в уме все энергии нашего существа, чтобы полный заряд Ее озарения был получен нашим интеллектом и крепко удерживался им. И тогда Она, Свет Истины, утвердится и распространится по

всей протяженности нашего многогранного существа и озарит его пламенем Истины. Как поет поэт:

Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо

Истина - это Верховное великолепие; Истина - это тело Бессмертия. Пусть она заполнит все части нашего существа и озарит их.

Не только ум со всеми его способностями должен получить Свет. Всё наше существо, должно возродиться в этой светоносной Истине.

(3)

Для садхака Пурна-Йоги Шри Ауробиндо значение и ценность этой Мантры - в метре Гаятри - очевидны. Это та же самая Jyotiḥ. Свет, к которому взывает Мантра, воплощается в личности Матери, которая инициирует движение Йоги в индивидууме и ведет его к венчающей его реализации супраментального озарения. Отсюда следует, что Она - Божество Мантры. А Мантра, заряженная духовным Динамизмом своего Провидца, Шри Ауробиндо - Творца и Побудителя Супраментальной Жизни на Земле, - является царь-идеей, которая

способна соединить силу человека с трансцендентной Силой

и тем самым обеспечить великое свершение цели этой Йоги.

Примечания:

Собственный перевод Шри Ауробиндо.

diviva cakṣuḥ ātatam (Риг Веда I.22.20).

sadā paśyanti sūrayaḥ (там же).

Rv.V. 82. 4. Иша Упанишада, стих 16.

Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо

Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо

См. также Куṇḍалини Упанишада:

Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо
Озарит Истина наше существо (III. 26)

Шри Капали Шастриар: Ахникастава: Стих 23, Srimadaravinda-tripadastavastrṛityah.

Савитри: Книга I Песнь II.

Источник: <https://sriaurobindoyoga.org/gayatri-mantra-shri-aurobindo/>

Шри Ауробиндо о Мантре и Джапе

Слово является звуковым выражением идеи. Когда необходимо реализовать находящуюся на супрафизическом плане идею, можно повторять её словесное выражение, порождая вибрации, готовые ум к её реализации. Из этого принципа исходят те, кто практикует джапу и использует мантры. При повторении имени Божественного в сознании возникают вибрации, благодаря которым создаются условия для проявления Божественного. Та же самая мысль выражена в Библии: «И сказал Бог: «Да будет свет», и стал Свет». Это творение посредством Слова.

* * *

ОМ – это мантра, звук-символ выражающий Сознание Брахмана в четырёх аспектах его проявления, начиная от Турьи и заканчивая внешним или материальным планом. Функция этой мантры заключается в том, чтобы создать во внутреннем сознании вибрации, которые подготовят его к реализации того, что эта мантра символизирует и, как предполагают, даже несёт в себе. Следовательно, повторение мантры ОМ должно привести к раскрытию в индивидуальном сознании способности видеть и ощущать Единое Сознание во всех материальных объектах, во внутреннем существе и в супрафизических мирах, на каузальном плане бытия, находящемся над нами и в данный момент сверхсознательном для нас, и, наконец, в высочайшем свободном трансцендентном бытии, превосходящем всё космическое существование. Реализация этого трансцендентного состояния сознания обычно и является главной целью и заботой тех, кто использует эту мантру.

В нашей йоге не существует какой-то определённой мантры и практике повторения мантр не придается особого значения, хотя садхаки могут использовать ту или иную мантру, если они считают, что это им помогает, или до тех пор, пока это им помогает. Основное значение придается скорее стремлению сознания и сосредоточению ума, сердца, воли, всего существа. Если какая-то мантра им в этом помогает, то они её используют. Мантра ОМ при правильном, а не механическом её использовании может значительно помочь раскрытию существа вверх и вширь (в космическое сознание), а также и нисхождению свыше.

* * *

Призыв к Божественному, сопровождающийся повторением Его имени, обычно используется для защиты, для поклонения, для усиления бхакти, для раскрытия внутреннего сознания, для реализации Божественного в Его аспекте, который соответствует произносимому имени. До тех пор, пока для достижения подобных результатов необходима работа в подсознательном, повторение Имени при погружении туда должно быть эффективным.

* * *

Обычно джапа становится эффективной при одном из двух условий: если мантра повторяется с пониманием её сокровенного смысла, а ум при этом сосредоточен на природе, силе, красоте, привлекательности Божества, которое мантра символизирует и присутствие которого она должна запечатлеть в сознании, – это ментальный способ практики джапы; либо если мантра сама поднимается из глубины сердца или звучит в нём и это сопровождается определённым эмоциональным переживанием или чувством бхакти, которое делает её чем-то по-настоящему живым, – это эмоциональный способ. Либо ум, либо витал должны оказывать поддержку или содействие джапе. Если же она иссушает ум и делает витал беспокойным, значит, подобная поддержка и содействие ей не оказывается.

* * *

Существует, конечно, ещё и третий способ – уповать исключительно на силу самой мантры или имени; но в этом случае человек должен продолжать повторять мантру до тех пор, пока эта сила не окажет достаточное воздействие на внутреннее существо и не запечатлеет в нём свою вибрацию, чтобы затем в определённый момент открыть его восприятию Присутствия или Прикосновению свыше. Но если присутствует борьба или настойчивое желание получить немедленный результат, тогда мантра не произведёт своего действия, требующего спокойной восприимчивости ума. Именно поэтому я так настаиваю на ментальном спокойствии и не приветствую чрезмерного напряжения или усилия – нужно дать время психическому и уму, чтобы позволить им развить определённые способности и обрести необходимое состояние восприимчивости, которая должна быть столь же естественной, как та, благодаря которой человек воспринимает вдохновение при сочинении стихов или музыки. Поэтому я также не хочу, чтобы вы прекращали заниматься поэзией – она не препятствует, а наоборот, помогает этой подготовке, так как является средством формирования правильной позиции, обеспечивающей восприимчивость, и дает возможность проявиться вовне чувству бхакти, присущему внутреннему существу. Расходовать же всю энергию на джапу или медитацию значит находиться в состоянии крайнего напряжения, которое трудно поддерживать даже тем, кто привык

успешно практиковать медитацию, – подобное возможно разве что в те периоды, когда происходит нисхождение непрерывного потока духовных переживаний свыше.

Мать - Интегральная йога. Шри Ауробиндо. Учение и методы практики

* * *

Молитва и медитация имеют в йоге очень большое значение. Но молитва должна исходить из глубины сердца на волне эмоционального подъёма или устремления. Джапа или медитация должны быть чем-то живым, спонтанным и приносить с собой радость или свет. Если их исполнять механически, просто как некую обязательную дисциплину (подобно строгому и суровому исполнению долга!), то постепенно интерес к ним исчезает, а сами они превращаются во что-то сухое и безжизненное и утрачивают всякую эффективность... Вы использовали джапу преимущественно как средство достижения определённого результата, то есть для вас она была своего рода приемом, методом, с помощью которого вы надеялись достичь целей, к которым стремились. Именно поэтому мне хотелось, чтобы ваше внутреннее состояние изменилось и в вас были развиты необходимые психологические качества – чтобы ваш ум занял правильную позицию, произошло раскрытие психического, – ведь когда психическое выходит вперед, молитва, внутренний поиск, стремление к Божественному наполняются жизнью и радостью, состояние бхакти превращается в спонтанный и непрерывный поток любви к Божественному, а когда ум успокоен и обращен вверх или внутрь, то медитация тоже не требует усилий и к ней пробуждается естественный интерес.

* * *

Медитация, кстати сказать, это метод пути знания, который ведёт человека к знанию Божественного, и этот путь лежит через ум, а не сердце, так что если вы хотите практиковать дхьяну (dhyāna), то процесс познания не должен быть для вас тягостным. Концентрация в сердце – это не медитация, а обращение к Божественному, к Возлюбленному. Интегральная йога тоже не является исключительно йогой знания; обретение духовного знания – это только одно из её средств, но её основой является состояние самоотдачи, самопосвящения, бхакти, которое исходит из сердца, и без этой основы, в конечном счете, ничто не может быть сделано. Многие садхаки здесь практиковали или практикуют джапу, опираясь на состояние бхакти, сравнительно мало таких, кто прибегает к «чистой» медитации, используя только ум. В основе этой йоги, конечно, лежат любовь, бхакти и работа – много ли таких, кто способен следовать только путём знания? Думаю, единицы.

* * *

Не обязательно обладать ментальным знанием о том, как выполнять садхану. Если человек испытывает чувство бхакти и в тишине сердца стремится к Божественному, если в нём есть искренняя любовь к Божественному, тогда его природа откроется сама собой, он получит подлинные духовные переживания, сила Матери будет осуществлять свою работу в нём и к нему придёт всё необходимое знание.

Источник: <https://sriarobindoyoga.org/shri-aurobindo-o-mantre-i-dzhape/>

Video player configuration error

Error 153

[Watch video on YouTube](#)

[Learn more](#)

Error 153

Ом Намо Бхагавате Мантра Матери

Мантра Матери или “Ом Намо Бхагавате”, о которой Мать (Мирра Альфасса) впервые упоминает в своей Агенде. Французский ученик Матери которому она дала духовное имя Сатпрем регулярно приходил к Матери для бесед. Именно ему Мать раскрыла тайны своей духовной работы.

Сатпрем вел запись бесед на аудиопленку и позже опубликовал из под названием “Агенда Матери”. Именно в ходе этих бесед Мать раскрыла Сатрему тайну своей Мантры. Изначально мантра была тайно передана только Сатпрему для его внутренней духовной трансформации.

После того как Мать покинула свое тело и Сатпрем опубликовал её беседы, несмотря на возражения со стороны Ашрама Шри Ауробиндо о её неотредактированной публикации, многие искатели на пути Интегральной Йоги нашли внутреннюю силу и спокойствие повторяя вслед за Матерью слова её Матры.

Ом Намо Бхагавате Мантра Матери

Мать рассказывает о своей Мантре Ом Намо Бхагавате

(По поводу мантры, которую Сатпрем попросил находясь в больнице, но которую он не получил.)

Мантра... Ты получил мое послание?... Несколько раз, когда я ходила, делая джапу, я постоянно посылала ее тебе.

Истина состоит в том, что я хочу сделать тебе прекрасный подарок. Только, чтобы это действительно был прекрасный подарок, необходимо, чтобы ум не вмешивался никоим образом; иначе я не смогу передать тебе Силу со словами.

Это та Сила, что растет год от года.

До настоящего времени я хранила ее исключительно для себя, но когда ты меня попросил, я посмотрела, есть ли что-то, что подошло бы тебе, и я получила, так сказать, «предписание» дать тебе свою мантру. Но для этого, ты знаешь... надо, чтобы мантра была воспринята в совершенном молчании, чтобы этот рост силы, мощности, не остановился.

Ты должен знать слова, потому что мы как-то говорили о них; но важно не это. Я говорила... (*Мать поворачивается к Суджате:*) Суджата, ты услышишь их, но сохранишь в своем сердце, хорошо? Ничто не должно уйти.

(*Сатпрему:*) Пододвинь поближе свое кресло, оставайся совсем близко, будь достаточно спокоен... Я написала разъяснение, поскольку оно все возвращается, возвращается и возвращается; так что я подумала, что оно возвращается для того, чтобы я его записала. (*Мать ищет среди бумаг*). Вот что я написала:

Первое слово представляет...

Я написала «представляет» из-за того, что слово всегда является символической формой чего-то, что бесконечно превосходит его. Это одна из вещей, которую надо чувствовать: это как средство контакта. Средство контакта, которое вы делаете все более и более эффективным: сначала через искренность концентрации, стремления, затем через привычку, применение, заботясь всегда о том, чтобы сохранить контакт с Тем, что выше слов. И это делается как концентрация, как если бы слово все больше заряжалось силой, все больше заряжалось бы ей как батарея, которая может заряжаться бесконечно. Так что я написала так (это кажется мне самым точным): первое слово «представляет». Оно представляет:

верховное воззвание...

Иными словами, Высочайшее, чего можно достичь в стремлении и мольбе — чистейшее, высочайшее. Под «самым чистым» я подразумеваю: быть под влиянием исключительно Божественного. Так что я написала:

верховное воззвание воззвание ко Всевышнему.

Первым словом вы призываете Всевышнего во все, чего вы можете достичь, и во все, чего вы достигнете, и так бесконечно. Это должно быть прогрессирующее слово.

Второе слово представляет: полную самоотдачу...

Призываешь Всевышнего, затем полностью отдаешь себя Ему.

совершенное самоотречение.

Совершенное подчинение во всех частях существа. Это приходит постоянно, это приходит через годы повторения, но это то, что слово должно представлять, когда его произносят: полная самоотдача... Всевышнему, который, естественно, превосходит всякое представление. Совершенное подчинение, то есть, спонтанное подчинение, которое не требует ни усилия, ни чего бы там ни было — подчинение, которое должно быть совершенно спонтанным. Это тоже что-то, что достигается постепенно; вот почему я сказала, что мантра прогрессивна, в том смысле, что она становится все более совершенной.

Третье слово представляет: стремление...

Это не точно то, что просится, но это... Действительно, подходит только слово стремление. Это бесконечно большее, чем надежда: есть уверенность, что так и будет, и никогда не забывается, что это То, чего вы хотите. И я добавила:

то, чем манифестация должна стать...

Это земная манифестация должна стать:

Божественной.

«Божественное» — в это слово вкладывается отражение всего того, что было вложено в слово «Всевышнее».

Но я сказала тебе с самого начала, что всякая ментальная активность уменьшает силу мантры; это должен быть порыв существа с как можно меньшим мышлением.

Я могу дать тебе это (*Мать дает свою записку*). Ты можешь сохранить ее.

Ты знаешь эти три слова...

(долгая концентрация)

ОМ...

Агенда Матери, Том 6 19 февраля 1965

10 Гаятри Мантра Шри Ауробиндо - история ее создания и значение



Гаятри Мантра Шри Ауробиндо

Гаятри мантра написанная Шри Ауробиндо на Санскрите

ॐ तत् सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

**"Om Tat savitur varam rūpam jyotiḥ parasya dhīmahi, yannaḥ satyena
dīpayet"**

**"Ом Тат Савитур варам рупам джйоти парасья димахи, янна сатьена
дипает"**

Значение Гаятри Мантры

**Давайте медитировать на наиболее благоприятной (лучшей) форме
Савитри, на Свете Верховного, который озарит нас Истиной.**

[*Tat* = Тот, *Savitur* = Бог-Солнце, являющийся Создателем, *Varam* = наиболее благоприятная, *Rupam* = форма, *Jyotiḥ* = Свет, *Parasya* = Господа (так как "*para*" = "трансцендентный"), *Dhimahi* = медитировать на (так как "*Dhi*" = "интеллект"), *Yannah* = которым, *Satyena* = Истина, *Dipayet* = озари (*dipa* = свет)]

Согласно М.П. Пандиту изначальная Гаятри мантра предназначалась для озарения интеллекта, в то время как Гаятри мантра написанная Шри Ауробиндо предназначена для супраментализации всего существа.

Гаятри мантра написанная Матерью (Мирра Альфасса) на английском

История создания Гаятри Мантры Шри Ауробиндо

Шри Ауробиндо написал Гаятри Мантру для Митрана, сына Дорайсвами, которому предстояло пройти обряд Упанаяны, индийской церемонии духовного посвящения. Дорайсвами поклялся, что проведет церемонию только в том случае, если Шри Ауробиндо даст мантру. Тогда Шри Ауробиндо написал мантру на небольшом отрывке бумаги. Шри Ауробиндо не написал перевода на английский язык. Скорее всего, перевод был сделан Пурани, который был другом Дорайсвами, или это сделал Нолини (скорее всего он). Мантра состоит в точности 8+8+8 слогов.

Источник: <http://auromere.wordpress.com/techniques/mantra/>

М.П. Пандит о Гаятри Мантре

Существует распространенное мнение, что Гаятри мантра не очень отзывчива на призыв духовного искателя в этой Юге. Но меня привлекает эта мантра и я делаю её джапу. Я чувствую, что Свет, который призывается в Гаятри мантре, является супраментальным Светом, а её целью является супраментализация. Верно ли это?

Мне ничего не известно об этом мнении касательно несовместимости Гаятри с духовной жизнью в этой эпохе или какой бы то ни было. С другой стороны, почти во всех упасанах (санскр. воззвание к Божеству), как Вайдических, так и Тантрических, присутствует Гаятри, которая адресуется избранному Божеству. Возможно, провозглашение делающееся в хвалебных строфах Мантры, приветствующих все четыре традиционные цели жизни: дхарму, арту, каму и мокшу (*dharma, artha, kāma and mokṣa*), привело к возникновению мнения, что раз уж Мантрой преследуются и другие намерения, значит в той же степени она не годится для истинных духовных целей.

В отношении практики, правило безопасности состоит в том, чтобы читать Мантру к которой вы испытываете притяжение, и практикуя которую чувствуете себя счастливым. Это значит, что Мантра дружелюбна вам и родственна какой-то части вашего существа.

Я сомневаюсь, что целью Гаятри мантры является супраментализация; скорее всего нет. Можно с уверенностью сказать, что её воззвание направлено к Солнцу, не к небесному телу, но к Солнцу Духовной Истины, стоящему во главе всего творения, и символом которого в этой вселенной является физическое солнце. Свет, который изливается из этого Солнца, является озаренной энергией созидательного Сознания, которым оно наполнено. Вайдическая Гаятри (мантра Риши Вишвамित्रы) вызывает о пробуждении интеллекта практикующего лучами этого Света. Её целью является духовное озарение ума, высшей эволюционировавшей части человека. И это совершенно необходимо во всех духовных дисциплинах, развитие в которых происходит посредством пробуждения и роста на Пути Гняны, Знания о Божественном, но может быть не столь важно на Пути Бхакти.

Супраментализация означает нечто гораздо большее. Она подразумевает озарение не только ума, но также всего существа практикующего, не просто делая его наполненным светом знания, но заряжая его и в других частях существа, таких как восприятие, воля, деятельность и т.п., чтобы таким образом трансформировать человеческую природу в природу Божественную. Это является целью Гаятри мантры Шри Ауробиндо.

М.П. Пандит "Шри Ауробиндо и его Йога", стр.107

Аудио Записи:

Гаятри Мантра в исполнении Джой: (Источник: *Московский Центр Интегральной Йоги Шри Ауробиндо*)

Чтение Гаятри Мантры М.П. Пандитом: (Источник: *Онлайн Страница М.П. Пандита*)

М.П Пандит о Гаятри Мантре: (Источник: *Центр Исследований Интегрального Знания*)

Источник: <https://sriaurbindoyoga.org/gayatri-mantra-3/>