УДК 159.96
ББК 88.6

Ш55 **Свами Шивананда. Джапа-йога. Медитация на Ом.**
Пер. с англ. под ред. Джаянанды Даса (Д. Бурбы). —
К.: «София», 2001. — 208 с.

Хотя важность джапы (практики длительного повторения санскритских имен Бога и других мантр) подчеркивается всеми учителями йоги, западным практикующим всегда было трудно разобраться в принципах работы такой сложной и слаженной системы, какой является джапа-йога. Чтобы помочь им, Свами Шивананда и написал эту небольшую, но в высшей степени информативную книгу. В ней рассказывается:

- о философии джапы
- об основных типах мантр и их специфических свойствах (мантры для выполнения практики Сурья-намаскара, Маха-мритьюнджайя-мантра, Пранава (*Ом*), Хари-нама и другие мантры для джапы, Биджа-мантры, Гаятри-мантры и т. д.)
- о различных видах и методах джапы
- о джапа-йоге как садхане (духовной практике): даются исчерпывающие инструкции о том, когда и как практиковать джапу
- о знаменитых джапа-йогинах
- о мантрах для исцеления и осуществления желаний
- и о многом другом.

В этом томе публикуется «Джапа-йога» вместе со знаменитой работой Свами Шивананды, посвященной медитации на самой мощной из мантр — *Ом*.

ISBN 5–220–00415–8

© «София», 2001

СОДЕРЖАНИЕ

Джапа-йога

Посвящается 8

Глава первая. Философия джапы 9

1. Что такое джапа? 9
2. Мантра-йога 10
3. Звук и образ 12

Глава вторая. Величие имени 16

1. Нама махима 16
2. Польза джапы 20

Глава третья. Мантры 26

Пранава (Омкара, слог *Ом*) 26
Хари нама 27
Калисантарана-упанишада 29
Джапа видхана (правила джапы) 30
Мантры для джапы 33
Транскрипция 35
Гаятри (мантры из 24 слогов) различных Дэват 37
Транскрипция 41
Ануштубха-мантра (мантры из 32 слогов) 43
Транскрипция 44
Величие мантр 45
Правила джапы 51
Гаятри-мантра 52

Глава четвертая. Садхана 60

1. Необходимость гуру 60
2. Комната для медитации 61
3. Брахмамухурта 62
4. Выбор Ишта-дэваты 62
5. Асана для джапы 63
6. На чем сосредоточиваться 63
7. Три времени для джапы 65
8. Потребность в мале (четках) 67
9. Как пользоваться джапа-малой 67
10. Как считать джапы 68
11. Три разновидности джапы 68
12. Мулабандха и кумбхака в джапе 70
13. Джапа плюс карма-йога 70
14. Ликхита-джапа 71
15. Количество джап 76
16. Акханда-джапа 79
17. Сила звука и Имени 80
18. Биджа-акшара 81
19. Указания по садхане джапа-йоги 85
20. Величие мантра-дикши (посвящения в мантру) 92
21. Ануштхана 95
22. Метод мантра-пурасчараны 99

Глава пятая. Истории джапа-йогов 106

Вступление 106
1. Дхрува 106
2. Аджамила 108
3. Ученик 110
4. Молочница и пандит (ученый) 112
5. Вера: ее важность в культе бхакти 113

МОЛИТВА МАНТРЕ ОМ ... 117
ГУРУ ВАНДАНА ... 117
ОМКАРА СМАРАНА СТОТРА ... 118

Глава первая. Философия слога Ом ... 120
Символ Брахмана ... 120
Ценность мантры Ом ... 123
Благословение, даруемое мантрой Ом ... 126
Что такое Ом? ... 128
Слагающие слова Ом ... 132
Шестнадцать состояний сознания ... 136

Глава вторая. Медитация на слог Ом ... 138
Садхана (духовная практика) ... 138
Повторение мантры Ом ... 139
Ом и пранаяма ... 140
Юкти (средства) ... 141
Тратака на Ом ... 141
Медитация на Ом ... 142
Медитации сагуна и ниргуна ... 145
Лайя чинтана (успокоение мысли) в мантре Ом ... 147

Глава третья. Формулы для медитации ... 148

Глава четвертая. Брахмакара вритти ... 151

Глава пятая. Песнопения о мантре Ом ... 157
Что есть Ом? ... 157
Священный Ом ... 158
Песня о бескачественности ... 159
Перевод ... 160
Песня Вираты (вселенского существа) ... 160
Сладостный Ом ... 161

Глава шестая. Гирлянда слов о мантре Ом ... 163
Чхандогья-упанишада ... 163
Катха-упанишада ... 165
Прашна-упанишада ... 165
Брихадараньяка-упанишада ... 166
Мундака-упанишада ... 166
Тайттирия-упанишада ... 167
Шветашватара-упанишада ... 167
Шандилья-упанишада ... 168
Дхьянабинду-упанишада ... 168
Ману-смрити ... 169
«Йога-сутры» Патанджали ... 170
Шримад Бхагавад-гита ... 170

Глава седьмая. МАНДУКЬЯ-УПАНИШАДА ... 172

Приложения ... 193
1. Нама-апарадхи («оскорбления» божественного имени) ... 193
2. Вопросы и ответы ... 194
3. МОЛИТВА СОЛНЦУ ... 200
4. МАНТРЫ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЧАСТНЫХ ЦЕЛЕЙ ... 201

Глоссарий ... 204

3. МОЛИТВА СОЛНЦУ

१. ॐ मित्राय नमः

1. Ом Митрая намах

Склоняюсь пред Дружественным ко всем.

२. ॐ रवये नमः

2. Ом равае намах

Склоняюсь пред Тем, Кто — причина всех изменений.

३. ॐ सूर्याय नमः

3. Ом сурьяя намах

Склоняюсь пред Инициирующим деятельность.

४. ॐ भानवे नमः

4. Ом бханаве намах

Склоняюсь пред Льющим свет.

५. ॐ खगाय नमः

5. Ом кхагая намах

Склоняюсь пред Движущимся в небе.

६. ॐ पूष्णे नमः

6. Ом пушне намах

Склоняюсь пред Питающим всех.

७. ॐ हिरण्यगर्भाय नमः

7. Ом хираньягарбхая намах

Склоняюсь пред Вмещающим в себя все.

८. ॐ मरीचये नमः

8. Ом маричае намах

Склоняюсь пред Обладающим лучами.

९. ॐ आदित्याय नमः

9. Ом адитьяя намах

Склоняюсь пред Богом богов.