

12+

АФФИРМАЦИИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ

Джаны

МАХАТМА ДАС

20 медитаций
для углубления
вашего **воспевания**

Махатма Дас

**Аффирмации для
улучшения джапы**

«Издательские решения»

Дас М.

Аффирмации для улучшения джапы / М. Дас — «Издательские решения»,

20 медитаций для углубления вашего воспевания. Эти аффирмации для улучшения джапы помогли многим преданным изменить свое воспевание. Чтение этой небольшой книжки может оказаться лучшим, что вы можете сделать для своей джапы.

© Дас М.

© Издательские решения

Аффирмации для улучшения джапы

Махатма Дас

Переводчик Александра Панькина

Редактор Анна Козельская

© Махатма Дас, 2026

© Александра Панькина, перевод, 2026

ISBN 978-5-0071-1188-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

1. Каждый раз во время воспевания я с радостью и энтузиазмом приветствую Святое имя.

Первая аффирмация предназначена для того, чтобы создать нужное настроение для воспевания. Иногда преданные, у которых не было лучшего опыта в повторении джапы, начинают повторять в негативном настроении, мотивируя это тем, что, поскольку обычно их джапа не была хорошей, сегодня она будет такой же. Поэтому они начинают воспевать в ожидании получить негативный опыт, и подходят к джапе скорее как к изнурительной работе, чем как к любовным отношениям.

Эта первая аффирмация призвана создать настроение, которое мы испытываем, приветствуя особенного гостя. Святое имя — это наш гость, и мы приветствуем Его в своем доме. Мы делаем наш дом и сердце привлекательными, потому что хотим сделать время, проведенное с нашим гостем, особенным, и хотим, чтобы он чувствовал себя счастливым в нашем доме. Таким образом, мы настраиваем свое сознание, готовясь к особому повторению джапы и предвкушая ее.

Чтобы подготовиться к джапе, некоторые преданные читают стихи или молитвы о святом имени, некоторые размышляют о значении мантры, а некоторые сосредотачиваются на своих намерениях в воспевании. Это дает возможность войти в положительное, благоприятное состояние по отношению к святому имени. Основная идея первой аффирмации — привести свой ум в правильное состояние для джапы.

Мы подготавливаем себя перед воспеванием, чтобы убедиться, что мы воспеваем осознанно. Вместо того чтобы думать, что цель джапы — так или иначе просто завершить предписанное количество кругов, мы переключаем свое сознание на другое отношение: мы рассматриваем воспевание как захватывающую возможность установить связь с Господом, как что-то, чего мы с энтузиазмом ожидаем.

2. Я легко, внимательно и сосредоточенно повторяю свое предписанное число кругов.

Аффирмации подготавливают нас к тому, чтобы приступить к задаче с позитивным и благожелательным отношением. Многие спрашивают, сможем ли мы легко повторять с концентрацией и вниманием, просто утверждая, что будем так воспевать. Хотя вера в то, что аффирмации улучшают нашу джапу, может показаться сильным упрощением, подумайте, например, как на нас влияет вера в то, что мы не можем повторять сосредоточенно и внимательно. Так создается самоисполняющееся пророчество, и поэтому нам кажется трудным сосредоточиться.

В конце концов, зачем нам стараться сконцентрироваться, если мы считаем, что не можем этого сделать? Проблема усугубляется, когда мы ежедневно продолжаем повторять невнимательно и без концентрации. Мы начинаем ожидать, что наша джапа всегда будет приблизительно такой же. Таким образом, вера в то, что мы не можем сосредоточиться, становится причиной того, что мы не стараемся сосредоточиться. А продолжая воспевать без сосредоточения, мы подкрепляем наше убеждение, что мы не можем сосредоточиться. Затем это превращается в замкнутый круг. Итак, точно также, как отрицательная аффирмация работает против нас, положительные аффирмации работают на нас, согласовывая наше отношение с нашей целью — хорошей джапой.

Внимание — это интересное явление. В нашем уме много мыслей, и не только плохих. Поэтому контролирование нашего ума на самом деле означает контролирование нашего внимания. Например, прямо сейчас мы можем сосредоточить свое внимание на Вриндаване или сфокусироваться на чем-то другом. Поскольку у нас есть контроль над нашим вниманием, эта аффирмация призвана напомнить нам, что сосредоточиваться на Святых именах несложно, если мы задались такой целью. Идея заключается в том, что, когда мы приступаем к повторению джапы, нам не следует ожидать, что это будет сражение. Скорее, мы меняем свое отношение на осознание того, что уделять внимание Святым именам — естественно. Нам необходимо создать настроение, в котором мы будем чувствовать, что воспевать внимательно и сосредоточенно — это естественно, и что это не является каким-то титаническим трудом, который под силу лишь немногим. Также, если мы считаем джапу чрезвычайно важной для нашей духовной жизни, нам гораздо легче воспевать внимательно, поскольку мы естественным образом уделяем внимание тому, что является важным в нашей жизни. Этой аффирмацией мы подтверждаем, что это возможно — быть внимательным, и что мы будем контролировать свое внимание во время воспевания.

3. Когда я воспеваю — я воспеваю.

Хотя это утверждение звучит упрощенно, на самом деле оно очень глубокое. Когда мы воспеваем, мы часто оказываемся не связанными со святым именем, отвлекаясь от воспевания либо внешне, либо внутренне. «Когда я воспеваю — я воспеваю» заключает в себе принцип, лежащий в основе всего, чему я учу на семинаре по джапе. Когда мы повторяем джапу, весь наш мир должен быть поставлен на паузу. Это должно быть только между нами и Кришной — и больше ничего. Иногда я шучу, что одиннадцатое оскорбление — иметь включенным мобильный телефон во время повторения джапы. Другими словами, когда мы воспеваем, мы не должны делать ничего другого: мы не должны сидеть за компьютером, читать книгу, заниматься тем или иным делом. Мы должны быть лишь со Святым именем.

Как только мы уберем все внешние отвлекающие факторы, мы также должны внутренне перестать думать о том, чтобы делать что-то еще. Некоторые преданные говорят, что, повторяя джапу, они полностью посвящают Святому имени все свое время, свободное от внешних отвлекающих факторов. Они воспевают в спокойном месте (мы называем это воспеванием в своем «священном пространстве»), но на вопрос, создали ли они также внутреннее священное пространство, часто звучит ответ «нет». «Когда я воспеваю — я воспеваю» означает создание не только внешнего пространства, но, что более важно, и внутренней среды, в которой мы не позволяем себе отвлекаться. Можно также сказать: «Когда я учусь — я учусь» или «Когда я работаю — я работаю», потому что это тот же самый принцип. Например, я видел, как люди настолько увлекались чтением газеты, что не замечали всего того, что их окружало. Нам следует быть такими же с нашей джапой. Когда мы воспеваем, нам нужно полностью отдаться нашей джапе, а не чему-то другому, будь то внешнее или внутреннее.

4. Мне дана возможность воспевать, я хочу воспевать, и я люблю воспевать.

Часто, начиная повторять нашу джапу, мы не чувствуем вдохновения для воспевания. Мы предпочли бы заняться чем-то другим, или нам кажется, что воспевание будет трудным или скучным, и мы боимся, что не сможем контролировать свой ум. Другими словами, мы можем опасаться, что наша джапа превратится в сражение.

Если обычно наше воспевание не всегда хорошее, или если в течение последнего времени в нашем воспевании была «черная полоса», нас могут преследовать именно такие мысли. Мы можем даже не осознавать, что думаем таким образом, но перед началом джапы обратите внимание, не раздастся ли едва уловимый голос, который иногда говорит: «О нет, опять начинается.» Мы можем сказать: «Иногда я действительно испытываю такие чувства, но что изменит эта фраза: „Мне дана возможность воспевать, я хочу воспевать, и я люблю воспевать“?»

Я убежден, что изначально мы действительно любим воспевать, мы хотим воспевать, и мы считаем джапу особым благословением. На многих своих семинарах я спрашивал преданных: «Какой была бы ваша жизнь без Святого имени? Что если бы вам запретили воспевать? Как бы вы себя чувствовали?». В ответ на эти вопросы все говорят: «Это было бы ужасно». Это означает, что глубоко в сердце мы все хотим воспевать, мы ценим святые имена и воспринимаем воспевание как возможность, а не бремя. Итак, в глубине души мы действительно хотим воспевать. Мы взяли на себя обязательство воспевать. Никто нас не заставлял. Мы хотели очиститься и стать ближе к Кришне.

Когда мы воспеваем правильным образом, мы любим воспевать. И нам нравится эффект повторения, даже когда оно дается с трудом. Соединитесь со Святыми именами на этом уровне. Осознайте, что мы действительно «хотим воспевать, нам дана возможность воспевать, и мы любим воспевать», даже если мы не всегда осознанно чувствуем это. Эта аффирмация может связать нас с нашим естественным желанием воспевать. Многие преданные говорили мне, что простое произнесение этого утверждения перед тем, как начать повторять Святое имя, чрезвычайно положительно влияет на их джапу. Я знаю, может показаться странным, что всего несколько слов могут настолько изменить ситуацию. Но эти преданные не просто произносят слова; они соединяются со своим желанием воспевать и приводят свой ум к осознанию этого. Данная аффирмация напоминает нам, что мы действительно ценим воспевание. Просто говоря: «Мне дана возможность воспевать, я хочу воспевать, и я люблю воспевать», мы меняем свое отношение к Святому имени и, таким образом, изменяем свой опыт.

В дополнение к тому, что мы начинаем джапу с этой аффирмации, если во время повторения мы теряем свою связь со Святым именем или нам становится скучно и мы отвлекаемся, то эта аффирмация окажет нам мощную поддержку и поможет восстановить связь со Святыми именами. Это напоминание о том, насколько важна джапа для нас. Повторяя данную аффирмацию, мы подтверждаем сами себе, что ценим Святое имя и эту редкую возможность воспевать.

5. Я отношусь к маха-мантре как к Радхе и Кришне, полностью присутствующим в звуке.

Шрила Прабхупада сказал, что разумом мы не можем понять, что Святое имя не отлично от Кришны; это то, что мы должны испытать на своем собственном опыте. Например, те из нас, кто родился на Западе, не понимали концепцию присутствия Бога в Божестве, но с верой в слова Прабхупады мы поклонялись Божеству как Кришне. И поскольку мы поклонялись Божеству с такой верой, мы начали осознавать и чувствовать, что Кришна не отличен от Божества. Мы ощутили Его присутствие и привязались к Божеству.

То же самое со Святым именем. Возможно, разумом мы не понимаем, что значит «Кришна и Его имя суть одно», но мы можем это ощутить. Данная аффирмация поможет нам сойти с интеллектуальной платформы и принять имя как Самого Кришну. Возможно, мы не

всегда ощущаем, что Кришна находится в Своем Святом имени, но, когда мы направляем нашу осознанность на реальность того, что мы общаемся с Радхой и Кришной во время воспевания, наш опыт ощущения присутствия Кришны в Его имени углубляется. Когда мы поклоняемся Божеству в таком же сознании, мы начинаем ощущать присутствие Кришны, милость и различные аспекты наших отношений с Божеством. Таким же образом, когда мы относимся к Святому имени как к Божествам Радхи и Кришны в форме звука, мы все больше ощущаем и осознаем присутствие Радхи и Кришны в Их именах.

Прабхупада сказал, что Святое имя не отлично от Кришны, и Он полностью присутствует в Своем Святом имени. Поэтому мы утверждаем, что будем относиться к Святому имени как к Кришне, полностью присутствующему в звуке. Мы преклоняемся перед Святым именем в своем сердце и повторяем Святое имя с пониманием того, что это — Кришна. Однажды Шрила Прабхупада сказал: когда вы повторяете Святое имя, это то же самое, что получать даршан Божеств. Когда открывается алтарь, мы кланяемся. Подобным же образом нам следует кланяться Святому имени во время воспевания, думая о том, что Кришна проявляет Свое присутствие перед нами.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.