

# «Приветствуя Святые Имена»

## Практикум по джапе



# Спасибо

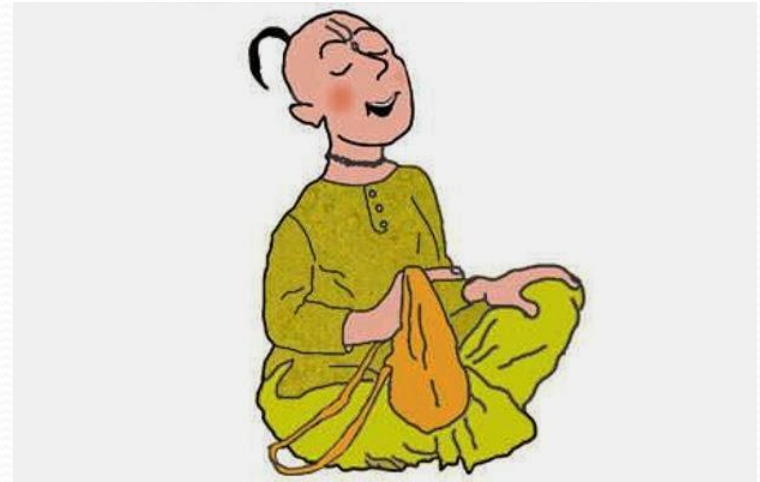
Давайте поблагодарим  
организаторов, благодаря кому у  
нас есть возможность провести  
этот практикум.



# Что такое практикум по джапе?

Этот практикум  
не о джапе.

Он о вашей *джапе*  
и о вашей жизни с  
*джапой*.



В эти дни вы проходите практикум по джапе.  
Поэтому всё, что вы делаете здесь и дома  
должно помогать вашей джапе.



# Как получить максимум от этого практикума?





Участвуйте  
*от начала и до  
конца*

Упражнения  
и работа  
в группах

Каждая  
часть  
основана  
на  
предыдущей

Материал  
представлен  
системно

Участвуйте  
от начала  
практикума  
и до его  
конца



Участвуйте  
*от начала и до  
конца*



Мы движемся шаг за шагом



# Будьте открыты (незащищёнными)

Будьте готовы признать свои ошибки в джапе и не бойтесь поделиться негативным опытом.







# **Будьте ОТВЕТСТВЕННЫ**

Вы либо получите результат,  
либо узнаете причины, по  
которым вы не получили  
результата.



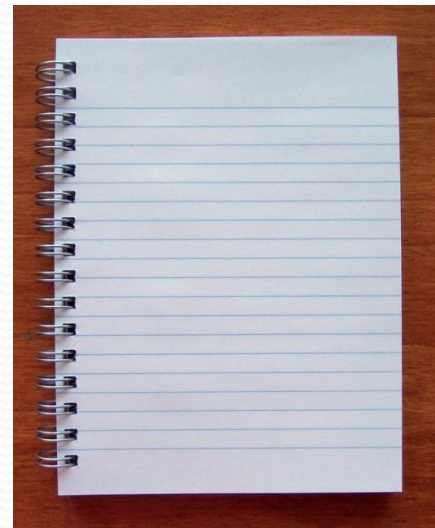
**Изучайте материал так,  
как если бы вам  
пришлось его  
преподавать**

Харе Кришна Харе Кришна  
Кришна Кришна Харе Харе  
Харе Рама Харе Рама  
Рама Рама Харе Харе

# Работайте в тетради

Разделите тетрадь на три части:

1. Заметки
2. Упражнения
3. Реализации



Пожалуйста, подпишите вашу тетрадь

# Записывайте тщательно



- ✓ Вы запоминаете 7 % того, что слышали
- ✓ Вы запоминаете 50 % если записываете
- ✓ Вы запоминаете 90% информации, если вы вернулись к ней в течении семи дней

# О ваших реализациях



В этом практикуме будет много ценного, что сможет помочь вам значительно улучшить вашу джапу. Вас ожидают необычный опыт и реализации. Обязательно опишите эти драгоценности в своих тетрадях. Они послужат источником вдохновения и озарения для дальнейшего улучшения джапы.



# ПРАВИЛА



**Выключите все мобильные телефоны. Если Ваш телефон должен оставаться включённым, переведите его в беззвучный режим.**



**Мы соблюдаем правило  
конфиденциальности, как в  
этой комнате, так и за её  
пределами.**



**Будьте открыты ко всему, что  
будет происходить и  
соблюдайте все принципы, не  
зависимо от того, понимаете вы  
их благо или нет. Таким образом  
вы сможете получить полное  
благо от процесса.**

*Be Open*

Присутствуйте  
Присутствуйте  
Присутствуйте

BE PRESENT  
EVERY DAY

Каждый день

Если вы пришли во время,  
считайте, что вы **опоздали**

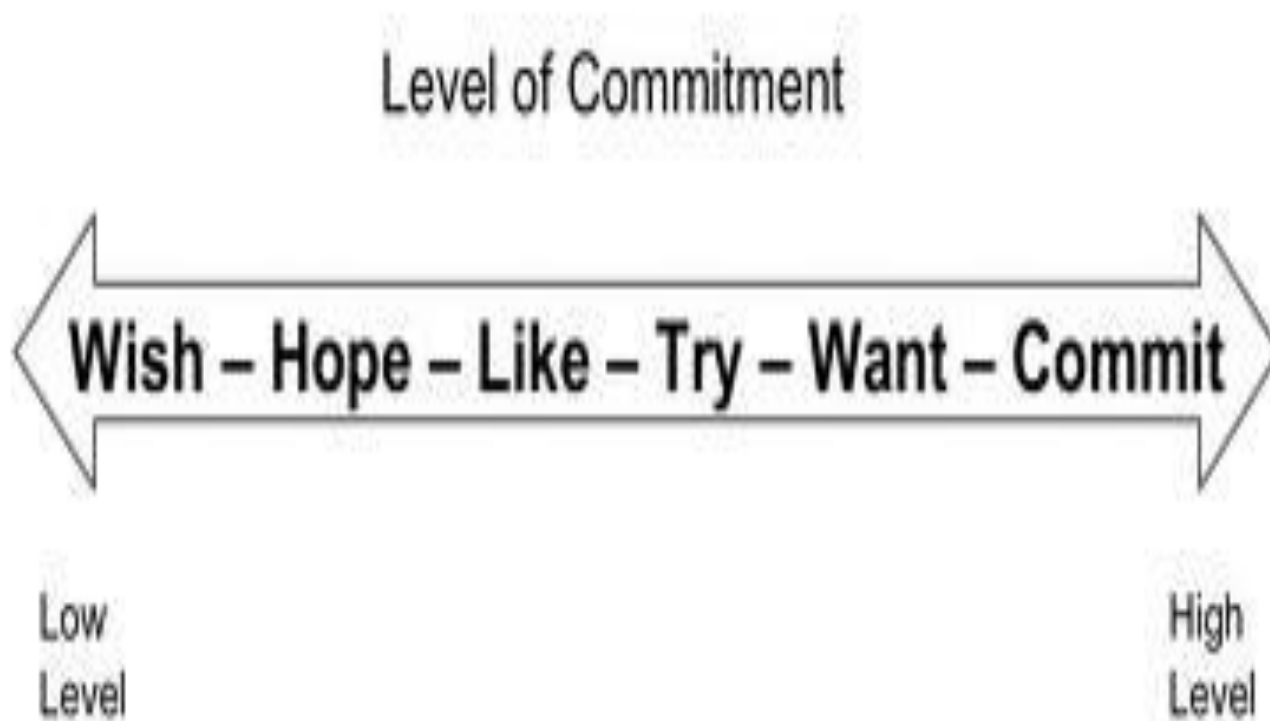


- ✓ Если вы опоздали, это сбивает сознание группы
- ✓ Каждый день мы начинаем с работы в парах и если вы опаздываете, вы подводите партнёра
- ✓ Пунктуальность показывает Святым Именам Ваш серьёзный настрой



# Будьте привержены

Есть разница между надеждой, желанием и приверженностью в достижении цели  
желаю/надеюсь/хотел бы/попробую/хочу/привержен





# Цели практикума по джапе



# Цель 1

Научиться и применять техники и настраивание во время вашей ежедневной джапы, которые бы помогали вам глубже погружаться в воспевание.

## Цель 2

Получить больше вкуса к  
воспеванию, чтобы вам хотелось  
повторять джапу, а не  
приходилось её повторять.

## Цель 3

Более глубоко погружаться в Святое Имя на постоянной основе. Получить серьёзный опыт.



## Цель 4

Больше ценить Святое Имя и его  
центральное место в практике  
бхакти

## Цель 5

Сформировать внутреннее  
неприятие плохого чтения  
джапы (требовать от себя самого  
более высокого стандарта)

## Цель 6

Получить опыт, что «во всех четырнадцати мирах нет ничего кроме Святого Имени»



## Цель 7

Организовать свою жизнь и расставить приоритеты таким образом, чтобы они поддерживали хорошую джапу.

## Цель 8

Сформировать умонастроение (а также привычку) постоянного улучшения джапы на протяжении всей жизни.

# Чего лично Вы ХОТИТЕ ДОСТИЧЬ?

*Запишите:*



- Какие у Вас личные цели на данный практикум?
- Почему для Вас важно достичь этих целей?
- Что Вы почувствуете, если достигните своих целей?

# Создание правильного настроя

- Поблагодарим Святое Имя за то, что Оно пришло в этот век, чтобы дать нам Кришна премь
- Медитируем на Шрилу Прабхупаду и благодарим его за то, что принёс нам Святое Имя
- Вспомните, первого человека, который рассказал Вам о Святом Имени и поблагодарите его/её.

# Молитва

- Давайте помолимся, чтобы на протяжении последующих нескольких дней мы развили больше вкуса, влечения и благодарности Святому Имени. Этот опыт мы пронесём через всю жизнь и разовьём нерушимое желание постоянно улучшать нашу джапу.
- Давайте помолимся, чтобы на протяжении следующих нескольких дней преданные, собравшиеся здесь, развили более глубокий вкус, влечение к Святому Имени и стали больше ценить Его. Этот опыт они пронесут через всю жизнь и разовьют нерушимое желание постоянно улучшать их джапу.



# Наше желание и желание Кришны

Молитесь, как если бы всё зависело от Кришны, но прилагайте усилия так, как если бы всё зависело от Вас.

# Джапа не механический процесс

Вы узнаете много способов улучшить вашу джапу, но вы не просто пытаетесь довести механический процесс до совершенства.

# Ваша привычка читать джапу

- У всех у нас есть привычный нам способ читать джапу.
- Привычка – это то, что мы совершаем неосознанно (на санскрите называется самскара)
- Практикум по джапе позволит Вам улучшить вашу привычку.
- Мы разовьём новые и более лучшие привычки в чтении джапы, что позволит нашей повседневной джапе быть постоянно на высоком уровне.



**Качество джапы,  
а не количество,  
- вот наша  
непосредственная  
цель**





Цель джапы – не просто как  
попало прочитать определённое  
количество кругов.



Если вы сконцентрированы на прочтении определённого количества кругов, то количество кругов становится целью. Тогда количество становится препятствием на пути к качественной джапе.



Благодаря качественной джапе  
появляется вкус и установленное  
количество кругов воспевается с  
лёгкостью. Более того,  
появляется желание увеличить  
количество кругов.

# Планируем свою самую лучшую джап



*Запишите*

1. Что Вы сделаете, чтобы подготовиться к чтению самой лучшей джапы?
2. Что Вы будете делать во время воспевания самой лучшей джапы?
3. Что бы Вы хотели бы испытать во время завтрашней утренней джапы? Запишите это в настоящем времени.



A photograph of two men in orange robes embracing outdoors. The man on the left is older, with a receding hairline, and is wearing a garland of white and red flowers. The man on the right is younger, with a shaved head, and is also smiling. They are standing in front of a white building and green trees. The text "Обнимите друг друга" is overlaid on the right side of the image in a large, bold, dark red font.

# Обнимите друг друга

*Видеть тебя – это совершенство для глаз. Прославлять тебя – совершенство для языка. Прикасаться к тебе – совершенство осязания.”*

# «Приветствуя Святые Имена»

## Практикум по джапе

### День второй



# Оценка

Поделитесь со своим партнёром, что Вы думаете о своей утренней джапе:

- Сколько баллов Вы набрали/какая оценка (от 1 до 10)?
- Что было успешно?
- Что было не очень хорошо?
- Что можно сделать, чтобы улучшить джапу (чему Вы научились)?
- Как Вы себя чувствовали?
- Что необычного (не как всегда) Вы сделали вчера вечером и до воспевания сегодня утром?
- Что необычного (не как всегда) Вы сделали сегодня утром во время воспевания?

Запишите все реализации со вчерашней лекции или сегодняшней утренней джапы.



# Оцените свою джап



Оцените по шкале от 1 до 10 (10 – очень хорошо; 5 – нормально и 1 – плохо) свою джапу за последний год.

(можно использовать дробные значения)

# Если бы она не могла стать лучше

Если бы Ваша джапа не могла  
стать лучше, а это был последний  
год Вашей жизни – было бы это  
для Вас проблемой?



# Улучшение джапы



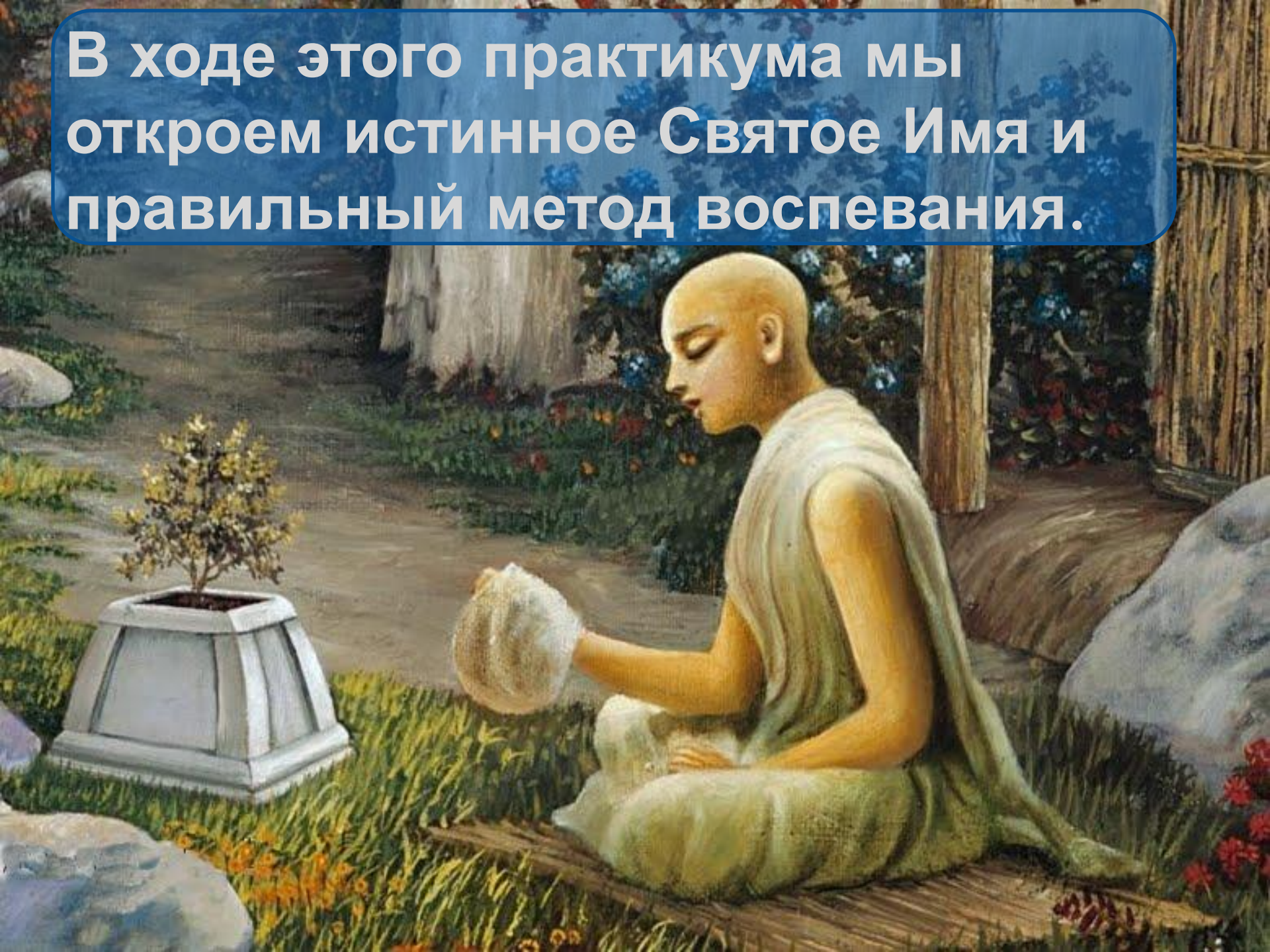
Запишите три первые идеи по улучшению джапы, которые придут к Вам в голову (что-то, что Вы не делаете, но что бы могло помочь улучшить Вашу джапу)

Если эти улучшения столь очевидны, то почему Вы их не сделаете?

Обсудите с партнёром.



**В ходе этого практикума мы  
откроем истинное Святое Имя и  
правильный метод воспевания.**



# Имя – это не просто произносимые слоги

Вы не можете познать Имя  
просто произнося слоги своим  
языком. Кришна проявится в  
Своём Святом Имени,  
привлёкшись чистотой нашего  
служения. (ШБССТ)



# Холостые мантры

Вы не можете победить Майу, стреляя  
холостыми мантрами



Hare Krsna  
Hare Krsna  
Krsna Krsna  
Hare Hare  
Hare Rama  
Hare Rama  
Rama Rama  
Hare Hare

Hare Krsna  
Hare Krsna  
Krsna Krsna  
Hare Hare  
Hare Rama  
Hare Rama  
Rama Rama  
Hare Hare



Hare Krsna Hare Krsna  
Krsna Krsna Hare Hare  
Hare Rama Hare Rama  
Rama Rama Hare Hare

Hare Krsna  
Hare Krsna  
Krsna Krsna  
Hare Hare  
Hare Rama  
Hare Rama  
Rama Rama  
Hare Hare

Hare Krsna  
Hare Krsna  
Krsna Krsna  
Hare Hare  
Hare Rama  
Hare Rama  
Rama Rama  
Hare Hare

**Мёртвая зона джапы**

# Звук майи

- Физическая звуковая вибрация не является Святым Именем Кришны.
- Повторение лишь слогов Святого Имени называется звуком майи. В нём нет духовной сути.
- В имени нет жизни при оскорбительном воспевании.
- Самое главное в воспевании Святого Имени – духовная реализация (правильное отношение воспевающего. (ШБССТ))



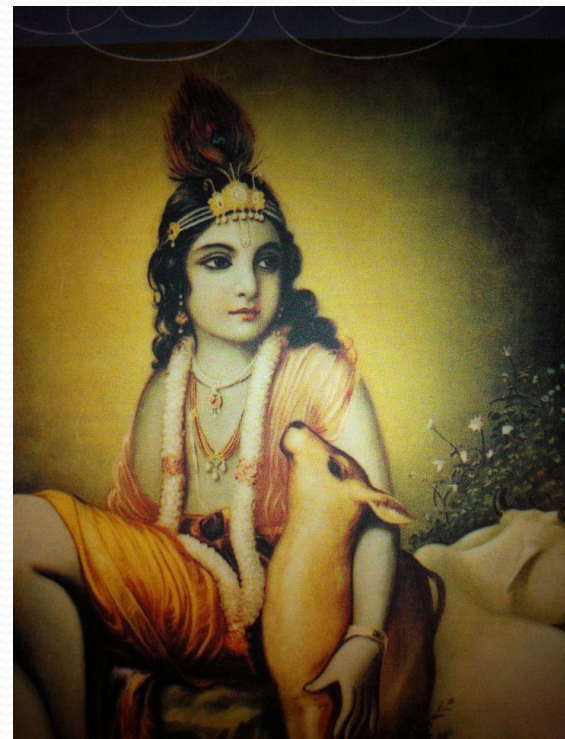
# Что в твоей мантре?

- ✓ “О, нет! Опять шестнадцать!”
- ✓ “О, Господь, пожалуйста, помоги мне закончить эти проклятые круги”
- ✓ “Я действительно лучше чем-нибудь другим занялся”
- ✓ “Я должен в два забрать дочь и отвезти её к врачу, на обратном пути купить молока и вот тогда...”
- ✓ “О, Господь, пожалуйста, добавь несколько нулей к моему счёту в банке. Пожалуйста, пусть мои дети закончат школу и университет. Пожалуйста, помоги мне найти новую работу, пожалуйста...”

Прабхупада говорил, что мы  
зовём Кришну, когда  
воспеваем. И вот Кришна  
приходит и спрашивает Вас:

«Что тебе нужно?»

Святое Имя – Чинтамани. Оно  
даст Вам всё, что Вы хотите.



# Невнимательность – главное оскорбление

Харидаса сказал Господу Чайтанье:

«Невнимательность считается апарадхой. Даже если человек успешно преодолевает все остальные оскорбления при воспевании, даже если он воспеваает постоянно, любви к Богу может не быть. Причиной тому совершение оскорбления, известного как прамада или невнимательность. Это оскорбление не позволяет достичь према».



Харе Кришна Харе

Кришна

Кришна Кришна Харе

Харе

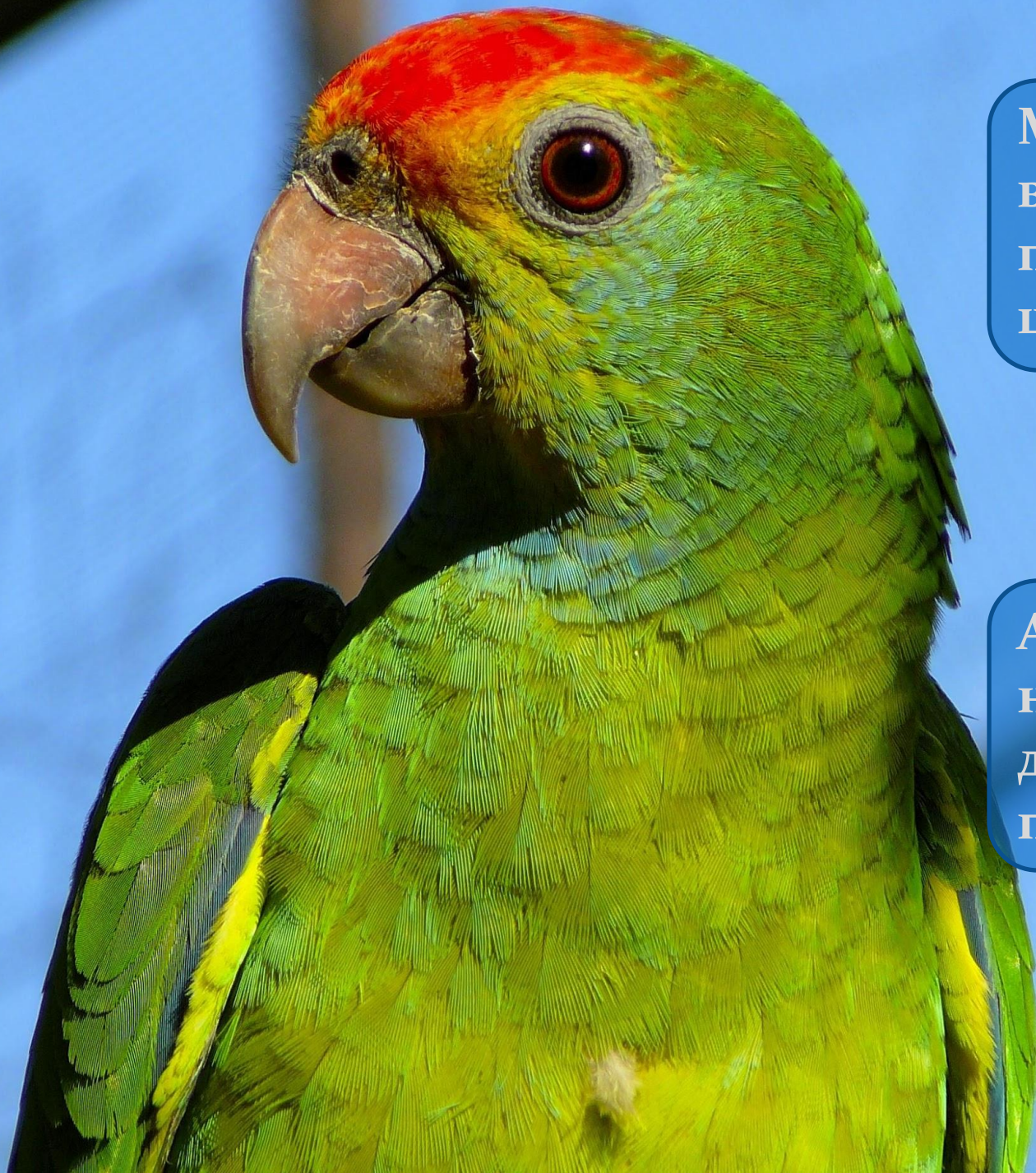
Харе Рама Харе Рама

Р Р Х Х



Воспевание – это поклонение  
Радхе и Кришне. Мы должны  
погрузиться в служение Святым  
Именам.





Механическое  
воспевание не  
приведёт нас к  
шудха наме

А без шудха  
намы мы не  
достигнем  
према бхакти



Относитесь к именам,  
как к Радхе и Кришне



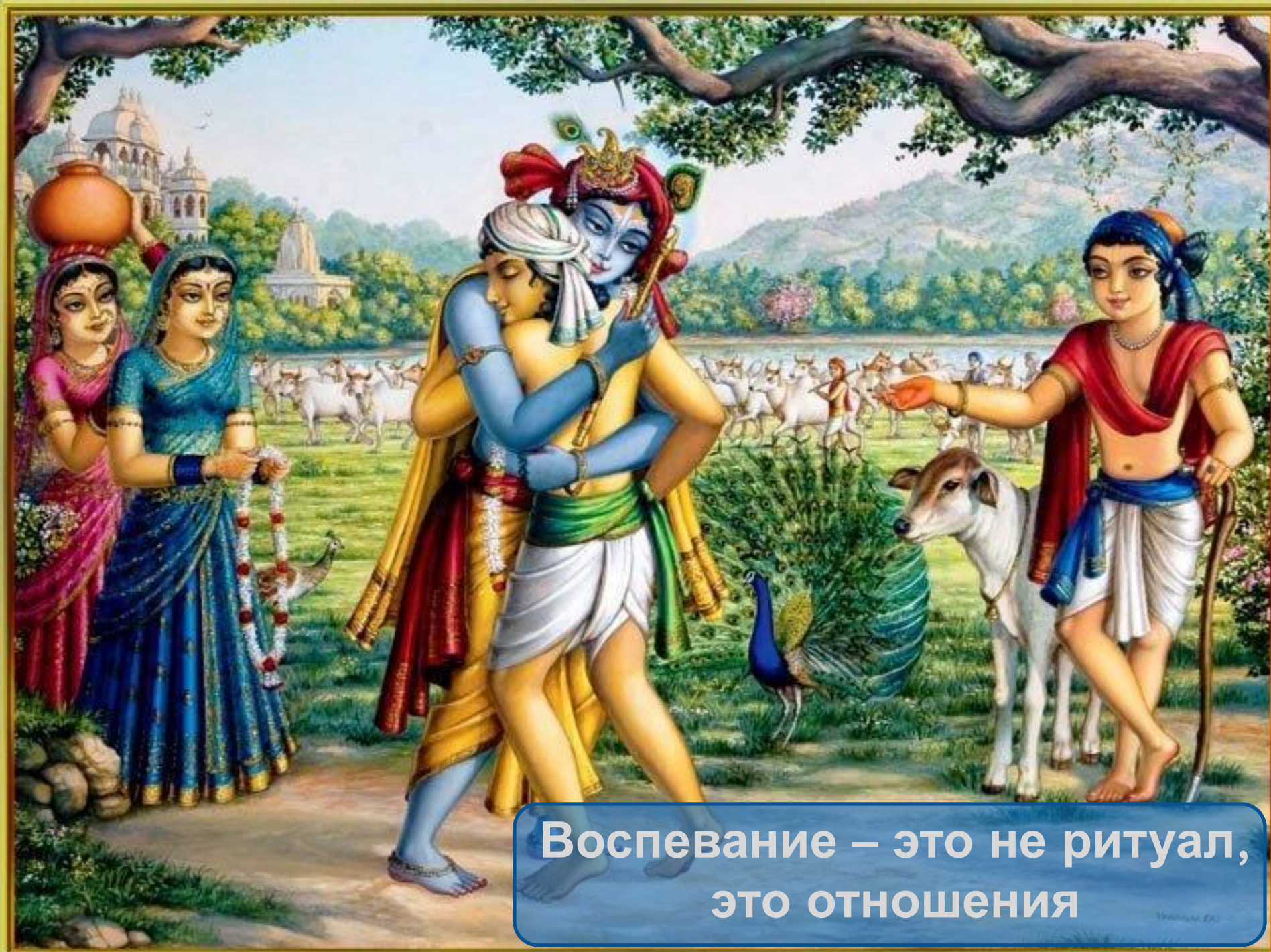


- 
- С помощью разума невозможно понять, что Господь и Его имя не отличны друг от друга.
  - Мы можем постичь эту истину развивая отношение к Святому Имени, как к Радхе и Кришне.
  - Невнимательное воспевание берёт свои корни в отсутствии понимания того, что Святые Имена – это Радха и Кришна.

Вы на  
расстоянии  
одной мантры  
от Кришны







Воспевание – это не ритуал,  
это отношения

- 
- Мы восстанавливаем нашу связь с Кришной
  - Когда мы воспеванием, мы взываем к Кришне, умоляя Его: «Пожалуйста, прими меня, пожалуйста, прими меня».
  - Такое воспевание позволяет нам осознать, что однажды мы отвернулись от Кришны и что у нас по-прежнему сохранилась тенденция от Него отворачиваться.
  - Мы воспеваем с раскаянием за то, что испортили эти отношения и с молитвенным желанием их восстановить.
  - Если человек искренне взывает к лотосным стопам Святого Имени, то он избавится от всех оскорблений за несколько дней. (Бхактивинода Тхакур)





Святое Имя не  
отлично от Кришны

однако, Святое Имя  
бесконечно более милостиво.

Джива Госвами



Кришна написал Вам  
письмо!

Давайте прочтём его  
вместе.





Дорогой...,

Я хочу тебе напомнить о том, сколько милости всегда с тобой.

Я видел, как вчера вечером ты разговаривал со своими друзьями-преданными обо Мне. Это доставило мне огромное удовольствие и то блаженство, которое ты почувствовал, было моей благодарностью.

Я видел, как ты спал и Я знаю, как ты устал, стараясь для Меня (я видел, как ты вечером дочитывал свои круги). Я просто хотел тебе сказать, что Я никогда не забуду такого служения.



Я так жду, когда ты вернёшься обратно к Богу. Я знаю, сколько усилий ты прилагаешь, чтобы выбраться из материального мира. Если ты будешь следовать Моим наставлениям, наставлениям гуру и Шрилы Прабхупады, Я всегда приду к тебе на помощь. Я скучаю по тебе и хочу быть с тобой.

Когда у тебя неприятности, ты можешь обратиться ко Мне. Я выслушаю. Я всегда рядом и Я никогда не подведу.

Я дал тебе особый дар – Моё Святое Имя. Благодаря Ему мы можем быть вместе, даже пока ты ещё на земле.

Пожалуйста, цени этот дар. Ты познаешь наши отношения благодаря безоскорбительному воспеванию. Ты получишь всё от Моего Имени.

С любовью,  
Кришна.

# Ваше письмо Кришне

- Пожалуйста, напишите ответ Кришне. Вы зачитаете его Божествам по окончании этого занятия.



**На следующем слайде  
перевод маха-мантры,  
который поможет нам  
в медитации во время  
воспевания**

О, Радха, пожалуйста, привлеки мой ум и  
освободи меня из этого материального мира.

О, Радха, пожалуйста, привлеки мой ум.

О, Радха, привлеки моё сердце, проявив свою  
сладость.

О, Кришна, очисти мой ум даруя знание о  
поклонении Тебе через Твоего чистого  
преданного

О, Кришна, даруй мне стабильность, чтобы я  
мог оценить Твои имя, качества и игры.

О, Кришна, пусть я разовью вкус к служению  
Тебе.

О, Радха, пожалуйста, сделай меня  
квалифицированным служить тебе.

О, Радха, пожалуйста, расскажи мне, как я могу



О, Радха, позволь мне услышать о твоих сокровенных играх с твоим возлюбленным.

О, Рама (Кришна), позволь мне услышать о Твоих сокровенных играх с Твоей возлюбленной.

О, Радха, открой мне игры с твоим возлюбленным.

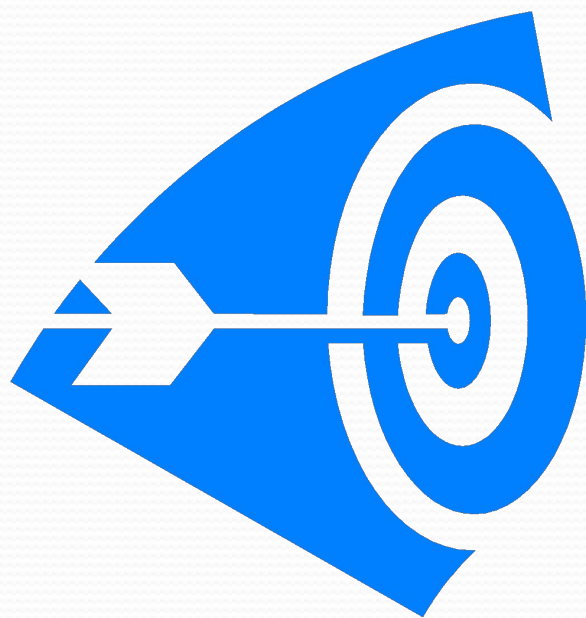
О, Рама, открой мне игры с Твоей возлюбленной.

О, Рама, займи меня в памятовании Твоего имени, формы, качеств и игр.

О, Рама, пожалуйста, сделай меня квалифицированным служить тебе.

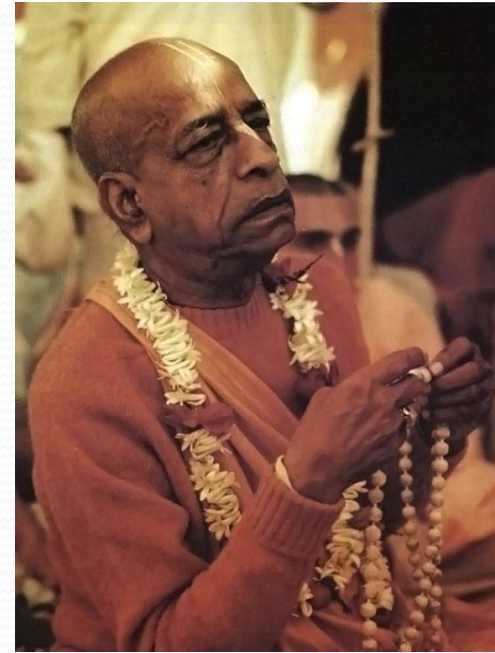
О, Радха, будь довольна мной.

Цель качественной джапы –  
шудха нама.



# Прабхупада воспеваёт джапу

Всё, о чём мы узнаем в этом практикуме, можно понять войдя в настроение Прабхупады во время чтения джапы.



Внимательно слушайте и почувствуйте, как Прабхупада читает джапу.

# Что Вы слышали и почувствовали?

- Что Вы слышали?
- Что Вы почувствовали?
- Что Вы осознали?



# Послушайте, как воспеваёт Ваш партнёр

Обратите внимание на  
произношение и  
настроение.

Дайте обратную  
связь



- 
- Что вы делаете (помимо 16 кругов), что даёт силы вашей джапе?
  - Что вы делаете (помимо 16 кругов), что мешает вашей джапе?



Святое Имя – самый ценный дар  
сокровищницы Господа.  
*Харинама Чинтамани*



Святое Имя – величайший нектар.  
Это моя жизнь и единственное богатство.

*Шрила Саната Госвами в Брихад  
Бхаджарамите*



# Ценить Имя

- Мы воспеваем в благодарность за доброту Кришны, Его любовь и милость к нам, за личностные ответные чувства Святого Имени
- Будучи нашим отцом, Кришна не может не любить нас. Он настолько любит нас, что позволяет нам достичь высшего проявления любви к Нему, повторяя Его имена.

# Упражнение на то, как мы ценим Святое Имя

Святое имя для меня \_\_\_\_\_

потому, что \_\_\_\_\_

हेरे कृष्ण हेरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हेरे हेरे ।  
हेरे राम हेरे राम राम राम हेरे हेरे ॥

# Джапа-тайм – я люблю воспевать!

Прежде чем начать, заверьте себя в том,  
что воспевание – это уникальная  
возможность связаться с Кришной.

*Скажите самому себе:*

«это моё любимое занятие»

«я люблю воспевать»

«я могу воспевать»

«я хочу воспевать»

## настройка на джапу

- Я каждый раз с радостью и энтузиазмом воспеваю Святые Имена
- Я легко вычитываю предписанные круги с внимательностью и концентрацией
- Когда я воспеваю, я воспеваю
- Я могу воспевать, я хочу воспевать, я люблю воспевать
- Я отношусь к маха-мантре, как к полному проявлению Радха-Кришны в звуке
- Я чувствую в Святых Именах присутствие Кришны, Его милость и любовь.
- Я воспеваю в полном осознании того, что Святые Имена – моё величайшее сокровище.
- Я воспеваю, чтобы удовлетворить Радху и Кришну, а не для достижения чего бы то ни было материального
- Я не на платформе ума, но в своём сердце. Я полностью отдался Святым Именам во время повторения своих кругов.
- Я чту мои сокровенные отношения со Святым Именем во время джапы.



- 
- Я воспеваю, чтобы Кршна принял меня, чтобы восстановить мои отношения с Ним.
  - Я воспеваю от всего сердца, с чувством мольбы стать ближе к Кришне
  - Я медитирую на значение имён во время воспевания
  - Я выключаю свой мир и включаю мир Кришны во время воспевания
  - У меня нет иного мотива в воспевании, кроме как совершение чистого преданного служения
  - Мои чётки – моя связь с Кришной и мой билет обратно к Богу
  - Я полностью завишу от гуру и Кришны в воспевании качественной джапы
  - Я построил свою жизнь так, чтобы джапа была самым главным занятием в течение дня
  - Я наслаждаюсь, воспевая Святые Имена

A photograph of two men in orange robes embracing outdoors. The man on the left is older, with a receding hairline, and is wearing a white and red floral garland. The man on the right is younger, with a shaved head, and is also smiling. They are standing in front of a white building and green trees. The text "Обнимите друг друга" is overlaid on the right side of the image in a large, bold, dark red font.

# Обнимите друг друга

*Видеть тебя – это совершенство для глаз. Прославлять тебя – совершенство для языка. Прикасаться к тебе – совершенство осязания.”*