



# СОДЕРЖАНИЕ

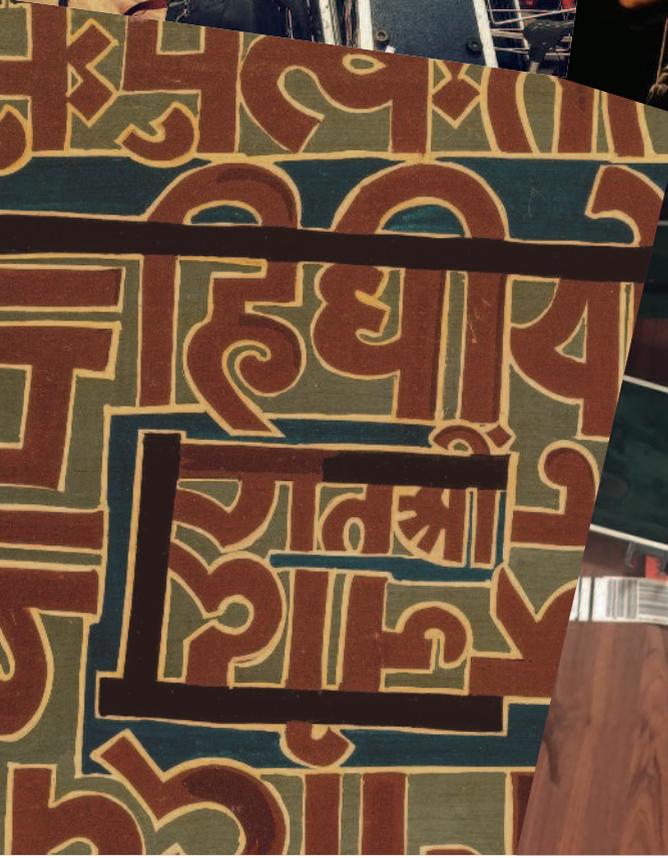
- 07 НАМАСТЕ, ДРУЗЬЯ! ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!
- 13 ДЭВА ПРЕМАЛ: МОЯ ИСТОРИЯ
- 33 МИТЕН: МОЯ ИСТОРИЯ
- 55 МАНТРЫ — ДРУЗЬЯ НА ВСЮ ЖИЗНЬ
- 67 »ОМ«: КОСМИЧЕСКОЕ СОГЛАСИЕ
- 77 НОВЫЕ НАЧИНАНИЯ — ОМ ГАМ ГАНАПАТАЙЕ НАМАХА
- 91 ПРОСВЕТЛЕНИЕ — ГАЯТРИ-МАНТРА
- 107 ЕДИНСТВО — ОМ НАМО БХАГАВАТЕ ВАСУДЕВАЯ
- 121 СЧАСТЬЕ — ЛОКА САМАСТА СУКХИНО БХАВАНТУ
- 133 ИСЦЕЛЕНИЕ — ОМ ТРАЙАМБАКАМ
- 147 СОСТРАДАНИЕ — ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СОХА
- 159 ЦЕЛОСТНОСТЬ — ОМ ПУРНАМ АДА ПУРНАМ ИДАМ
- 171 ИЗОБИЛИЕ — ОМ ШРИМ МАХАЛАКШМИЙЕ НАМАХА
- 185 ОСОЗНАННОСТЬ — ОМ НАМАХ ШИВАЙЯ
- 199 МАНУЗ — НАША ЯРКАЯ ЗВЕЗДА
- 206 МУЗЫКА, МОЙ ЖИВОЙ ГУРУ
- 214 БЛАГОДАРНОСТИ







*Посвящается Ма Гъян Витен  
1932–2016*





*Намасте,  
друзья!*

*Добро пожаловать!*





**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!  
УЖЕ ДВАДЦАТЬ ШЕСТЬ ЛЕТ  
МАНТРЫ ПОДДЕРЖИВАЮТ  
И НАПОЛНЯЮТ СМЫСЛОМ  
НАШУ ЖИЗНЬ. ПРИШЛО ВРЕМЯ  
ПОДЕЛИТЬСЯ ОПЫТОМ —  
ПОЭТОМУ МЫ НАПИСАЛИ  
КНИГУ, КОТОРУЮ ВЫ ДЕРЖИТЕ  
В РУКАХ. ОНА СТАНЕТ  
ВАШИМ ПРОВОДНИКОМ  
В УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР МАНТР.**

# Намaste, друзья!

С каждым годом все больше людей интересуются мантрами и присоединяются к нашему сообществу. Сейчас уже сложно представить, что все начиналось с медитаций в небольшой студии йоги, где встречались несколько сотен человек, ведь сегодня по всему миру собираются огромные аудитории последователей, практикующих пение мантр, чтобы вместе «раствориться в пенопениях».

Пение мантр — бесценный дар для души. Эта древняя магическая практика тысячами помогает людям преодолевать тревоги и страхи. Особенно актуальна она сейчас, в наш беспокойный XXI век.

Сегодня наша сангха — это глобальное сообщество, где самые разные люди учатся интегрировать мантры в свою жизнь, чувствовать их мистическую целительную энергию и петь их вместе с семьей, друзьями и единомышленниками.

От Москвы до Мадрида, от Майами до Мюнхена, от Токио до Тель-Авива, от Сен-Квентина до Сиднея — в каждой точке земного шара практика мантр находит живой отклик в сердцах людей.

На наших встречах и собраниях царит атмосфера сочувствия и принятия, а под вибрирующие звуки мантр происходит чудо исцеления сердец поющих и слушателей. Вместе петь, дышать, медитировать — это великие дары, которыми мы делимся с миром.

Когда завершается мантра, приходит тишина. Но она не мертва, она полна живой, возвышенной, резонирующей энергии, благодаря которой мы достигаем внутреннего покоя и заряжаем себя на новый виток жизненного пути.

Мы попытались облечь целительную силу озвученных мантр в слова. Это сложная задача, ведь практика чтения мантр подразумевает личное участие. И все же это лучший способ поделиться знаниями с миром, хотя мы не ученые и не эксперты.

.....

МЫ ПОПЫТАЛИСЬ  
ОБЛЕЧЬ ЦЕЛИТЕЛЬНУЮ  
СИЛУ ОЗВУЧЕННЫХ  
МАНТР В СЛОВА.

.....

Мы точно знаем, что мантры говорят с сердцами и умами людей; с их помощью можно познать то, что лежит за пределами сознания. Мантры способны подарить здоровье и внести благополучие в вашу жизнь, но, как и другие целительные практики, они эффективны только для тех, кто полностью открыт им.

Итак, да начнется праздник!

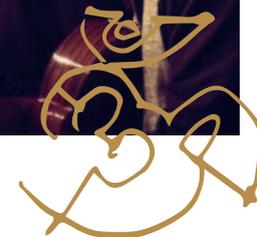
Мы выбрали десять мантр — самых верных и надежных друзей, которые поддерживали

и вдохновляли нас все эти годы. Мы надеемся, что то же самое они сделают и для вас. Помимо них в книгу включены поучительные истории из наших путешествий, описания различных техник медитации и очень-очень много фотографий.

Первый шаг на пути постижения таинства мантр: пойте, открыв душу, наполняйте свою жизнь силой магических слов. И да будет благословен ваш путь!

С любовью,  
~ Ом Шанти~

Дэва и Митен,  
Маллумбимби, Австралия,  
январь 2017 года



»ПОМНИТЕ: КОГДА КОНЧАЕТСЯ ПЕСНЯ,  
МЕНЯЕТСЯ ВСЕ ВОКРУГ — МИР НАПОЛНЯЕТСЯ  
БЕЗМОЛВИЕМ. МЕЛОДИЯ ПРОЗВУЧАЛА И  
СТИХЛА, И ЕЙ НА СМЕНУ ПРИШЛА ТИШИНА.  
СЛУШАЙТЕ! ВСЕ СУЩЕЕ НАПОЛНЕНО  
ТИШИНОЙ! И ЭТА МУЗЫКА БЕЗМОЛВИЯ  
ПРЕКРАСНЕЕ ЛЮБОЙ ПЕСНИ«.

*Ошо*



# Дэва Према

*Моя история*





**Я ПОЗНАКОМИЛАСЬ  
С МИТЕНОМ В 1990 ГОДУ.  
МЫ ВСТРЕТИЛИСЬ В ИНДИИ  
И С ТЕХ САМЫХ ПОР  
ПОЧТИ НЕ РАССТАВАЛИСЬ.  
ЧТО-ТО В НАС ЕСТЬ  
ОТ КОЧЕВНИКОВ — НЕ ХОТИМ  
НИГДЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ  
И ПУСКАТЬ КОРНИ.**

## Дэва Премал

Путешествуя по миру уже двадцать шесть лет, мы делимся силой санскритских мантр на концертах, семинарах, песнопениях и фестивалях. За нашими плечами больше сорока стран, и это далеко не предел. Единственный раз наше бесконечное путешествие прервалось в Тоскане. Мы задержались там на полгода в 1992 году, но затем вновь отправились в путь.

Наши поездки всегда связаны с музыкой и медитацией. К тому времени, как мы покинули Индию в 1992 году, последователи нашей общины разбрелись по всему

миру. Поэтому нас постоянно приглашали играть то в один центр медитации, то в другой. И где бы мы ни очутились, всегда могли рассчитывать на радушный прием. Мы останавливались, делились музыкой и двигались дальше. С тех пор ничего не изменилось. Мы все так же играем и поем, и все больше и больше людей приходят петь вместе с нами.

Нам часто задают вопрос: «Где же ваш дом?» Мы обитаем в движении и постоянно перемещаемся по всему миру. Наш ежегодный маршрут пролегает через Восточную и Западную Европу, Россию, Австралию, США, Канаду и Мексику, иногда затрагивая Азию, Индию и Южную Америку.

.....

**ГДЕ БЫ МЫ  
НИ ОЧУТИЛИСЬ,  
МЫ ДОМА.**

.....

Поэтому где бы мы ни очутились, мы дома.

У нас с Митеном общая музыка, мантры и связь с нашим гуру, Ошо, поэтому мы движемся в едином ритме и наслаждаемся обществом друг друга. Мы никогда не отдаляемся, тем более что это не так просто, ведь мы постоянно находимся в одной комнате, автобусе, поезде или самолете. При этом осознавая, что жизнь является непрерывным движением, мы всегда готовы к переменам в нашем быту и отношениях. Как когда-то пел Митен: «Все что угодно может случиться и обязательно случится!»

У нас совершенно разное прошлое. Мы родились в разных странах, он — на двадцать три года раньше. Однако наши жизненные пути пересеклись, и между англичанином сорока трех лет и молодой немецкой девушкой возникла крепкая связь.

Я родилась в Нюрнберге в 1970 году. Взрослея, я часто думала, как экзотичны в сравнении с Германией другие страны, вроде Бразилии, Швеции, Индии или даже Англии. Однако наша семья не была семьей типичных немцев — нотку экзотики вносил мой отец.

Его звали Вольфганг Фрис. Он был художником до мозга костей, поэтому всю

свою жизнь посвятил творчеству. Наш дом походил на галерею, каждая деталь которой — созданные им предметы искусства. Он увлеченно играл на персидских барабанах, а вслух называл себя исключительно «он» или «Вольфганг». Эта особенность речи смущала незнакомых с ним людей. А иногда приводила к неловким и даже забавным ситуациям. Вроде того случая, когда он пытался сообщить о краже в полицию.

В середине XX века на Западе мало кто занимался йогой или имел собственного гуру. Именно тогда мой отец впервые увлекся восточными духовными практиками, погрузившись в медитации и чтение мантр. Он изучал священные писания: Веды, Упанишады и Бхагавадгиту, и учил санскрит. Он обнаружил, что нет ни одного немецко-санскритского словаря, и разработал свой собственный. Каждую ночь, с двух до шести утра, мой отец читал одну и ту же мантру у Крепостной стены Нюрнберга, выражая тем самым преданность выбранному духовному пути.

Я не унаследовала от отца ни дисциплинированности, ни скрупулезности в изучении

древних писаний. Но с самого моего детства нас объединяла любовь к Востоку и его духовным практикам. Такие вещи, как реинкарнация, карма, медитация и просветление, стали неотъемлемой частью меня самой. Именно они привили мне особую чуткость в понимании окружающего мира, которая остается со мной до сих пор.

.....

МАНТРА  
И МЕДИТАЦИЯ  
ВОШЛИ В МОЮ  
ЖИЗНЬ ЕЩЕ ДО ТОГО,  
КАК Я ПОЯВИЛАСЬ  
НА СВЕТ.

.....

Благодаря отцу, я научилась духовности, наполнившей мою повседневность смыслом, и в этой книге я расскажу о том, как это произошло. Мантра и медитация вошли в мою жизнь еще до того, как я появилась на свет. Мой