

## Моя Гуру Мантра

Дорогие друзья и учителя тренинга,

Сат Нам! Я хочу предложить вам занятное домашнее задание до того времени, когда мы встретимся с вами в сентябре. Задание такое – вы должны выбрать мантру (или мантры) и сделать её (их) своим гуру. Я объясню это подробно дальше. Я жду с нетерпением, чтобы вы рассказали о своём опыте работы с гуру мантрами и поделились впечатлениями.

### Технология мантр

Технология мантр основана на том, что звук – это одна из форм энергии, у которой есть ♦ структура, ♦ сила и ♦ значение. Все божественные мантры резонируют с вселенской частотой. В различных мантрах заложены определённые качества и значение, таким образом, они дают разный эффект.

Повторение священных звуков (1) влияет на ум человека и его энергетическое поле, (2) отпечатывает в психике человека качества вселенского поля, (3) пробуждает возвышенные состояния сознания и (4) связывает ум человека со вселенским умом.

### Как работают мантры

Мантры творят чудеса следующим образом.

1. Повторение священных звуков перенастраивает нашу внутреннюю «электропроводку», пробуждая нейтральный ум и делая возможным то, чтобы наш ум и эмоции действовали нейтрально и непредвзято.
2. Произнесение священных мантр перепрограммирует работу ума, давая нам возможность отвечать на различные стимулы, информацию и входящие данные интуитивно, действуя из состояния расширенного восприятия реальности своей души.
3. Мантры очищают и перепрограммируют подсознательный ум, который вынуждает нас поддерживать дисфункциональные шаблоны и поведение. Мантры вкладывают в ум и энергетическое поле человека частоты единства, гармонии, мира, радости и другие качества души и вселенского поля.

## **Сделайте мантру своим Гуру**

Всё это звучит прекрасно, но единственный способ выяснить, как же на самом деле работают мантры, это взять одну мантру (или несколько мантр) и сделать её (их) своим «гуру». Чтобы впечатать частоту мантры в свой ум и электромагнитное поле, произносите выбранную вами мантру, по крайней мере, 5-11 минут каждое утро (во время Садханы) перед началом дня. Также хорошо петь её два раза в день и перед тем, как ложиться спать. Периодическое повторение мантры поможет вам подружиться с ней, удерживать её вибрации и напоминать себе о том, что эта мантра – ваш гуру.

В течение дня обращайтесь к своей гуру мантре, когда вам нужна будет помощь, поддержка и руководство. Пропойте свою гуру мантру молча или вслух 1-3 раза, чтобы настроиться на её вибрации и обратиться за помощью. Доверяйте своей гуру мантре и благодарите её за помощь.

Ведите дневник своего опыта с гуру мантрой.

Ниже приведено несколько историй и идей, которые могут вдохновить вас в выборе гуру мантры.

### **История Джесси**

Перед поездкой к родителям моя ученица Джесси испытывала беспокойство по поводу своей критично настроенной семьи. Когда она вернулась, я спросила её о поездке. Она улыбнулась и радостно ответила, что всё было замечательно. Я предположила, что её семья изменилась и стала доброй и любящей. Но нет. Вот рассказ самой Джесси о её поездке и гуру мантре.

Я собиралась навестить свою семью и беспокоилась, потому что мои родственники очень склонны к негативу. Они бывают **ОЧЕНЬ** негативными! Моя мачеха и сестра обладают привычкой критиковать практически всё, что я делаю. По гороскопу я чувствительная Рыба с восходящим Раком, так что всю их критику я воспринимала очень болезненно и эмоционально.

Перед тем, как отправиться в поездку, я просматривала буклет, вышедший вместе с компакт диском «Мантры Мастера». Я специально искала мантру, которая дала бы мне защиту. Я увидела *Аап сахай хоя, сачэ да, сачэ доа, хар, хар, хар*, которая переводится как «Сам Господь стал моим защитником. Истинный из Истинных взял заботу обо мне. Бог. Бог. Бог».

В буклете говорилось: «Эта мантра устранил негативность из вашего окружения и изнутри. Это дар, который позволит вам бесстрашно проникнуть в неведомое. Она даёт защиту и ментальное равновесие».

Это было в точности то, что мне нужно! Я пела эту мантру про себя множество раз во время своего визита к родственникам, особенно тогда, когда они начинали критиковать меня и проявлять своё негативное отношение. Как правило, я произносила мантру три раза подряд.

Моя семья оставалась такой же негативно настроенной. Они по-прежнему обыгрывали свои старые приёмы! Однако изменилась я. Когда они начинала критиковать меня, я садилась и просто молча повторяла мантру. Я чувствовала себя так, как будто у меня есть потрясающая тайна, и внутри себя я улыбалась!

Безо всяких сомнений, эта мантра защищала меня! Это так удивительно просто. И это РАБОТАЕТ! Спасибо моей гуру мантре!

### **Мантра Гуру Рам Даса**

Эта мантра используется для взывания к Гуру Рам Дасу за помощью, исцелением и поддержкой, даже если вам необходимо просто найти место для парковки машины. Это очень сильный и действенный инструмент.

*Гуру Гуру Вахэ Гуру Гуру Рам Дас Гуру*

«Да благословит нас Бог во имя Гуру Рам Даса». Эту мантру можно использовать для того, чтобы найти сердечное решение в конфликтных ситуациях.

### **Мантра для нахождения потерянных вещей**

Следующая мантра обладает силой найти потерянную вещь. Я регулярно её использую. Когда я не могу что-то найти, я пою её, и пропажа быстро находится. Один раз мне пришлось ждать до следующего дня.

Иногда я получаю подсказки. Например, однажды я пела эту мантру, чтобы найти потерянные одной женщиной после класса йоги ключи. Мы искали их повсюду, но не нашли. Однако затем у нас возникла мысль позвонить человеку, который сидел рядом с той женщиной, которая потеряла ключи. Вполне очевидно, что именно этот человек случайно и взял их. Он приехал и привёз пропажу. Пойте эту мантру сосредоточенно и безо всякой мысли о том, где же может оказаться потерянная вещь. Пребывайте в нейтральности, а после пения мантры

откройте пространство и просто слушайте и будьте внимательны. Часто сразу же после этого мы получаем подсказку о том, где находится потерянная вещь. Или же просто вернитесь к своим делам, делайте то, что вы собирались делать, и пропажа появится на вашем пути сама.

Эта мантра работает для меня настолько хорошо, что я использую её даже в тех случаях, когда мне нужно найти информацию о чём-либо.

*Гуру Амар Гуру Сири Сат  
Кала юга раджа пата  
Радж йог таката  
Диан Гуру рам Дас*

*Ардас паи амар дас гуру  
Амар дас гуру ардас паи  
Рам дас гуру  
Рам дас гуру  
Рам дас гуру  
Са чи саи*

### **Многие гуру мантры**

Существует множество мантр, из которых вы можете выбирать. Просмотрите список, и пусть вас седеет ваша интуиция. Свободно добавляйте к своему списку новые мантры. Какое-то время вы можете работать с одной мантрой, а затем – с другими. Это ваша особенная игра. Наслаждайтесь своим новым опытом. Я с нетерпением жду ваших историй.

### **Внимательно слушайте**

Очень важная часть в технологии мантр – это **ВНИМАТЕЛЬНОЕ СЛУШАНИЕ**. Слушайте произносимые вами звуки и слушайте настолько внимательно и глубоко, чтобы услышать то, что находится за пределами звуков. Чем более глубоко мы слушаем, тем (1) больше ответов на свои вопросы получаем, (2) находим больше умиротворённости внутри себя и в своём окружении и (3) больше слышим и чувствуем тишину, силу и присутствие Бесконечности.

Сат Нам!

Гуру Раттана ☺

PS. Пойте мантру так, чтобы действительно иметь в виду то, что она означает. Чтобы получить представление о том, как это делать, посмотрите вот эту видеозапись.

[http://vimeo.com/moogaloop.swf?clip\\_id=2539741](http://vimeo.com/moogaloop.swf?clip_id=2539741)