

УТРЕННЯЯ САДХАНА ЭПОХИ ВОДОЛЕЯ
(из книги Шакти Парвы Каур «КЙ – поток бесконечной силы»)

На протяжении ряда лет Йоги Бхаджан периодически менял содержание утренней садханы. Данную последовательность мантр он представил нам 21 июня 1992 года и сказал, что в таком порядке мы должны петь их в течение 21 года. Таким образом, до 2013 года нам даны наилучшие инструменты для садханы. Полное её время составляет 62 минуты.

1. Эк Он(г) Кар Сат Нам Сири Вахэ Гуру

(7 минут)

«Единый Творец создал это Творение. Имя Его – Истина. Его бесконечная мудрость неопишима».

Краеугольным камнем утренней садханы является *«Долгое Эк Он(г) Кар»*. Эту аштанг-мантру иногда называют «Утренним Зовом».

Два необходимых условия:

- Сидеть с прямой спиной.
- Удерживать Горловой замок (Джаландхарабандху).

«Долгое Эк Он(г) Кар» поют без музыкального сопровождения, тогда как остальные шесть мантр можно петь на разные мелодии, с инструментальным сопровождением или без него.

(Примечание для музыкантов: инструменты должны только создавать фон для сопровождения и поддержания голоса; кроме того, пожалуйста, учтите, что важно сохранять первоначальный ритм мантры, не меняя длительность произнесения слогов.)

2. Ваа Янти, Кар Янти (7 минут)

Ваа Янти, Каар Янти

Джаг Дут Пати, Аадак Ит Ваахаа

Брахмааде Трэйша Гуру

Ит Ваахе Гуру

«Великое Я, Творческое Я.

Всё, что творит во все времена.

Всё, что является Великим Одним. Три аспекта Бога:

Брахма, Вишну, Махеш (Шива).

Это – Вахе Гуру».

3. Мул Мантра (7 минут)

Мул Мантра (корневая мантра) даёт способность к удержанию управления.

а) ВАЖНО: между словами *аджуни* и *сэбхан(г)* делать небольшой «промежуток» (но не вдох) - не соединять два этих слова вместе.

б) Чётко произносить звук «ч» в конце слова *сач* – это усиливает эффект.

Эк Он(г) Кар – Один Творец, Творение

Сат Нам – Имя Которому Истина

Картаа Пуркх – Делающий (Тот, Кто делает всё)

Нирбхо – Без страха

Нирвэр – Без враждебности

Акаал Мурат – Не умирающий

Аджуни – Не рождённый

Сэб(х)ан(г) – Самоозарённый, Самосуший

Гур Прасаад – Милость (дар) Гуру

Джап! – ПОВТОРЯЙ

Аад Сач – Истина в начале

Джугаад Сач – Истина во все времена

Хэбхи Сач – Истина жива и сейчас

Нанак Хоси Бхи Сач – Нанак говорит: Истина пребудет во веки веков

Так же как вселенная содержит 108 элементов, эта мантра состоит из 108 букв (на Гурмукхи, если считать за буквы «сихари» и «бихари»).

4. Сат Сири, Сири Акал (7 минут)

«Мантра для Эпохи Водолея»

Сат Сири – Великая Истина

Сири Акаал – Великая Неумирающая

Сири Акаал – Великая Неумирающая

Маха Акаал – Великая Бессмертная

Сат Нам – Истина Его Имя

Акаал Мурат – Бессмертный Образ Бога

Вахе Гуру – Мудрость Его неопишима

5. Ракхе Ракхан Хар (7 минут)

Этот *шабад* защищает от всех негативных сил, как внешних, так и внутренних, которые могут препятствовать вашему движению по пути предназначения. Он, словно меч, отсекает любую враждебную вибрацию, мысль, слово или действие.

Это отрывок из вечерней молитвы сикхов «Рехирас». Этот шабад был написан Гуру Арджан Дэвом, Пятым Гуру.

**Ракхэй ракханхаар аап убаари-ан
Гур ки пэри паа-и каадж саваари-ан
Хоаа аап да-йаал манахо на висаари-ан
Саадх джанаа ке санг бхаваджал таари-ан
Саакат ниндак душт кхин маа-эх бидаари-ан
Тис саахиб ки тэйк Наанак мане маа-эх
Джис симрат сукх хо-и сагалэй дукх джаа-эх**

(Следующий перевод был дан Йоги Бхаджаном 15 июня 1986 г. в Сант-Луисе, Миссури).

О, Спаситель, спаси нас и переведи на тот берег,
Возвышая и давая совершенство.
Ты позволил нам прикоснуться к лотосным стопам
Гуру и, таким образом, всё сделал за нас.
Ты был милостив, добр и сострадателен к нам,
и мы никогда не забудем Тебя.
В сообществе святых, Ты уводишь нас
от бед и неудач, злословия и унижения.
Ты уничтожаешь всех врагов, безбожников и клеветников,
в мгновение ока.
Этот великий Господь Бог – мой якорь.
О, Нанак, неотступно медитируй и повторяй Его Имя –
Это приносит блаженство и рассеивает все скорби и страдания.

6. Вахе Гуру Вахе Джио (22 минуты)

Для наибольшего эффекта эту мантру следует петь в Вирасане (позе Героя): сядьте на левую пятку; правое колено – перед грудью, а руки сложены в Молитвенной мудре. Взгляд направлен на кончик носа.

Вахе Гуру Вахе Гуру Вахе Гуру Вахе Джио

«Вахе Гуру» – это мантра экстаза. Она не имеет точного перевода, хотя её смысл можно передать примерно следующим образом: «О, Бог, как Ты велик!», или «Его Бесконечная, Высшая Мудрость неописуема». «Джио» – это нежный и в то же время уважительный вариант слова «джи», что означает «душа».

7. Мантра Гуру Рам Даса (5 минут)

Гуру Гуру Вахе Гуру Гуру Раам Дас Гуру

Этими словами восхваляют Гуру Рам Даса и призывают его духовный свет, руководство и защищающую милость.