

МАНТРЫ В КУНДАЛИНИ ЙОГЕ

АДЕЙС ТИСЭ АДЕЙС

Адейс Тисэ Адейс

Аад анил анаад анаахат, джуг джуг эко вейс

Я приветствую Тебя, Изначального Одного, чистого, в начале через все времена, через все века – Одного.

Эти слова Гуру Нанак – приветствие Бесконечности, Бога. Если вы достигните совершенства в этом стихе Джап Джи, к вам придёт всё знание Вселенной и того, что находится за её пределами, даже если вы не прочитаете ни одной книги. Эта мантра даёт вам знание, находящееся внутри всего. Это смиренный поклон йога Бесконечности.

АД ГУРЕЙ НАМЕ

(МАНГАЛА ЧАРАН МАНТРА)

Аад Гурей Наме, Джугад Гурей Наме

Сат Гурей Наме, Сири Гуру Деве Наме

Я кланяюсь изначальной мудрости.

Я кланяюсь мудрости, идущей через века.

Я кланяюсь истинной мудрости.

Я кланяюсь великой незримой мудрости.

Вас ведут из самого истока и начала через каждое мгновение вашего опыта. Эта мантра рассеивает облака сомнений и открывает нас руководству и защите. Она окружает наше магнитное поле защищающим светом.

♥ АДЖЭЙ АЛЭЙ

Аджэй Алэй

Абхэ Абэ

Абху Аджу

Анаас Акаас

Агандж Абхандж

Алакх Абхахх

Акаал Диаал

Алэйк Абхэйкх

Анаам Акаам

Агаахаа Адхаахаа

Анаатэй Пармаатэй

Аджонэ Амонэ

На Рагэй На Рангэй

На Рупэй На Рэйкэй

Акараманг Абхараманг

Аганджэй Алэйкэй

Непобедимый, Нерушимый.

Без страха. Вездесущий.

Нерождённый. Вечный.

Неизменный. Находящийся во всём.

Непобедимый. Неделимый.

Невидимый. Свободный от желаний.

Бессмертный. Добрый.

Невообразимый. Бесформенный.

Без имени. Без желаний.

Неизмеримый. Неразрушимый.

Самосущий. Разрушитель всего.

За пределами рождения и смерти. За пределами тишины.

За пределами любви к себе. За пределами цветов.

Бесформенный. За пределами чакр.

За пределами кармы. За пределами сомнений.

За пределами сражений. Невообразимый.

Это строки из Джаап Сахиб, написанного Гуру Гобинд Сингхом. Этот стих пробуждает душу, даёт восприимчивость к Высшему и способность автоматически понимать, что говорят люди на самом деле. При правильном произнесении этой мантры вы обретёте силу слова – когда то, что вы произносите, действительно происходит. Когда вы поёте эту мантру, вы обретаёте силу преодоления и возвышения.

АДИ ШАКТИ

(КУНДАЛИНИ БХАКТИ МАНТРА)

Аади Шакти, Намо , Намо

Сэраби Шакти, Намо, Намо

Притам Бхагавати, Намо, Намо

Кундалини, Мата Шакти, Намо, Намо

Я кланяюсь Изначальной Силе.

Я кланяюсь Всеохватывающей Силе и Энергии.

Я кланяюсь тому, через что творит Господь.

Я кланяюсь созидательной силе Кундалини, Божественной Материнской Силе.

Это мантра преданности, которая вызывает к изначальной Творческой Силе, которая проявлена в женщине. Она вызывает к Силе Матери. Она поможет вам освободиться от неуверенности, которая препятствует свободе действий. Медитируя с этой мантрой, вы обретаёте глубокое понимание постоянной игры между проявленными и непроявленными качествами космоса и сознания.

АД САЧ

(КУНДАЛИНИ ШАКТИ МАНТРА)

Аад сач, джугад сач, хэбхи сач

Нанак хоси бхи сач

Истина в начале, Истина через века.

Истина теперь, Нанак говорит, Истина пребудет вовеки веков.

Эта мантра соединяет говорящего с Бесконечностью и Бесконечность с говорящим. Это строки из Джап Джи.

Аад сач, джугад сач, хэБХЭЙ сач

Нанак хоси БХЭЙ сач

У этой мантры есть отличие от предыдущей. Она из 17 шлоки Сукхмани Сахиб, это слова Гуру Арджана, 5 Сикхского Гуру. Когда всё встало и нет движения, эта мантра сеет семена процветания в вашей личности. Всё, что застряло, начинает двигаться.

ААП САХАИ ХОА

Аап сахаи хоа

Сачэй даа сачэй дхоа, ХАР, ХАР, ХАР

Сам Господь стал моим защитником.

Истинный из Истинных взял заботу обо мне. Бог, Бог, Бог.

Эта мантра освобождает от внешней и внутренней негативности. Это дар, который позволяет вам проникать в неведомый страх. Она даёт защиту и ментальный баланс.

АН(Г) САН(Г) ВАХЭ ГУРУ

ан(г) сан(г) вахэ гуру

Живой восторг Вселенной танцует в каждой клеточке моего тела.

Эта мантра освобождает от навязчивых мыслей.

АРДАС БХАИ

**ардаас бхаи, амар дас гуру,
амар даас гуру, ардаас бхаи,
раам даас гуру, раам даас гуру,
раам даас гуру, сачи саи.**

Эта мантра даёт уверенность, что все нужды будут обеспечены, все молитвы – получают ответ. Она помогает при прохождении Шакти Пада. Пойте эту мантру, чтобы найти выход из сложной ситуации. Ардас Бхаи – это мантра-молитва. Когда вы поёте её, ваш ум, тело и душа автоматически приходят в гармонии между собой, и нужды жизни удовлетворяются, даже если вы не говорите, что вы хотите. Милостью Гуру Амар Даса (надежды безнадежных) и Гуру Рам Даса (Короля йогов и того, кто дарует благословение в прошлом, настоящем и будущем) гарантированно, что молитва будет услышана.

ДХАН ДХАН РАМ ДАС ГУРУ

(ШАБАД ИЗ СИРИ ГУРУ ГРАНТХ САХИБ)

**Дхан дхан рам дас гур || джин сиреаа тинэ саваари-аа
Пури хо-и караамаат || аап сирджанхаарэ дхаари-аа
Сикхи атэ сангати || паарбрахм кар намаскаари-аа
Атал ат(х)аахо атол ту(н) || тэираа ант(а) на паарааваари-аа
Джини ту(н) сэиви-аа бхаа-о кар || сэи тудх паар утаари-аа
Лаб лобх каам кродх мохо || маар кадхэи тудх сапарваари-аа
Дхан со тэира тхаан хэ || сач тэираа пэс(а)каари-аа
Наанаак ту(н) лехнаа ту(н) хэ || гур амар(а) ту(н) вичаари-аа
Гур дит(х)аа таа(н) ман саадхаари-аа.**

Хвала Рам Дасу, Гуру, тому, кто создал тебя и сделал стойким.

Ты такое чудо! Творец водворил тебя на трон.

Твои Сикхи и все полные осознания люди кланяются тебе, поскольку ты проявляешь Бога.

Ты неизменный, безмерный, неизмеримый. Твои границы непостижимы.

Тех, кто служат тебе с любовью, переправляешь ты через океан существования.

Пять препятствий (жадность, привязанность, похоть, гнев, эго) не могут присутствовать там, где есть ты.

*Царство, где ты правишь, это место Истины. Истина – твоя слава.
Ты Нанак, Ангад и Амар Дас, Гуру.
О, когда я узнал тебя, моя душа возрадовалась!*

Этот шабад достигает сферы чудес. Невозможное становится возможным. Когда кажется, что жизнь зашла в тупик, взывайте к Гуру Рам Дасу, истинной Реальности. Это сфера сердца, Нейтрального ума, где всё очищается.

ЭК ОН(Г) КАР САТ НАМ СИРИ ВАХЕ ГУРУ (АДИ ШАКТИ МАНТРА)

Эк Он(г) Кар Сат Нам Сири Вахе Гуру

*Творец и всё творение суть одно. Это наша истинная идентичность.
Восторг этой мудрости Велик, он выше слов.*

Эта аштанг-мантра соотносится с восемью энергетическими центрами (7 чакр и аура). Это кодовые слова, которые связывают вас с вашим Творцом. Это первая мантра, которой учил Йоги Бхаджан в первые годы преподавания в Америке. Эта мантра выстраивает отношения между вами и вселенской энергией. Она очень действенна для пробуждения энергии Кундалини и удержания ума в состоянии блаженства.

ЭК ОН(Г) КАР СА-ТА-НА-МА СИРИ ВА-ХЭЙ ГУРУ (ЛАЙЯ ЙОГА КУНДАЛИНИ МАНТРА)

Эк Он(г) Кар Са-Та-На-Ма Сири Ва-хэй Гуру

Это форма Лайя Йоги из Ади Шакти Мантры. Ей ритм даёт «закручивает» энергию. Она вращает энергию по всем чакрам и ауре. Она делает вас творческими и сосредоточенными на ваших настоящих приоритетах и помогает пожертвовать тем, чем нужно пожертвовать для их реализации.

ЭК ОН(Г) КАР САТ ГУР ПРАСААД (СИРИ МАНТРА)

Эк он(г) кар сат гур прасаад, Сат гур прасаад эк он(г) каар

*Бог и мы суть Одно.
Я знаю это по Милости Истинного Гуру.
Я знаю это по Милости Истинного Гуру.
Что Бог и мы суть Одно.*

Эта мантра – гатка-шабад, который переводит поток мыслей в другую сторону. Это суть Сири Гуру Грантх Сахиб. Если произнести мантру всего пять раз, она останавливает ум и меняет его направление. Сири Гуру будет восседать в вашем сердце. Она может остановить всё негативное. Она настолько сильна, что возвышает «я» человека над двойственностью и устанавливает поток духа. Эта мантра делает ум настолько сильным, что он устраняет все препятствия. Её позитивное воздействие проявляется быстро и длится долгое время. Её надо петь с почтением в месте

почтения. Она даёт интуицию тому, кто её практикует. После пения мантры всё, что вы произнесёте, будет усилено. Так что пусть у вас будет позитивная проекция, не говорите ничего негативного после пения этой мантры.

Обычно, когда вы поёте мантры правильно, вы получаете пользу, и потом, когда вы поёте их неправильно, они не оказывают плохого воздействия. Но если вы поёте неправильно эту мантру, она даст негативную реакцию. Обычно перед пением этой мантры мы взываем к божественному. Пойте перед ней Мул Мантру или Мангала Чарн мантру.

ГОБИНДЭЙ МУКАНДЭЙ (ГУРУ ГЪЯТРИ МАНТРА)

**Гобиндэй, мукандэй, удаарэй, апарэй,
Хариаан(г), кариан(г), нирнамэй, акаамэй.**

*Поддерживающий, Освобождающий, Просветляющий, Бесконечный,
Разрушающий, Создающий, Без Имени, Без Желаний.*

Эта мантра устраняет кармические блоки и ошибки прошлого. Она обладает силой очищать магнитное поле, делая более лёгкой релаксацию и медитацию. Это защитная аштанг-мантра. Кроме того, что эта мантра очищает подсознательный ум, она балансирует полушария мозга, давая сострадание и терпение тому, кто медитирует с этой мантрой.

ГУРУ ГУРУ ВА-ХЭ ГУРУ (ГУРУ МАНТРА ГУРУ РАМ ДАСА)

Гуру гуру ва-хэ гуру гуру рам дас гуру

Мудрый, мудрый тот, кто служит Бесконечности.

Это мантра смиренности, расслабления, самоисцеления и освобождения от груза эмоций. Она взывает к духу смиренности и милости в царстве Гуру Рам Даса, давая свет духовного руководства и защищающую милость. Она восстанавливает связь бесконечного и конечного, таким образом, спасая вас во тьме испытаний и опасности.

Первая часть Гуру Гуру Ва-хэ Гуру – это ниргун мантра (ниргун означает «без качеств») – то, что вибрирует только в бесконечность, не имея конкретных качеств конечного. Она направляет ум к источнику знания и восторга. Вторая часть, Гуру Рам Дас Гуру, - это сиргун мантра (сиргун означает «имеющий форму»). Таким образом, она направляет ум в Бесконечность и затем даёт конечные направляющие отношения на практическом уровне. Эта мантра была дана Йоги Бхаджану Гуру Рам Дасом в его астральном Я.

ХАР

Хар – один из аспектов Бога – Творческая Бесконечность.

ХАРИ

Хари – творение в действии.

ХАР ХАРЭЙ ХАРИ ВА-ХЭЙ ГУРУ
(ШАКТИ БХАКТИ МАНТРА)

Хар харэй хари ва-хэй гуру

Это шакти мантра плюс бхакти мантра. Она выражает три качества слова Хар, Творческой Бесконечности; семя, поток и завершение. Эта мантра поможет вам преодолеть любое жизненное препятствие.

ХАМИ ХАМ, ТУ ХИ ТУ

Хами хам, ту(н) хи ту(н) ва-хэй гуру

Я твой, в самом себе.

Экстаз внутренней мудрости выше слов.

ДЖАП НАМ САТ НАМ

(ШАБАД ИЗ СИРИ ГУРУ ГРАНТХ САХИБ)

Джап нам сат наам, сада сат наам

О, мой ум, вибрируй Сат Нам, Истину.

Эта мантра открывает человека потоку процветания, настраивая ум на силу Хар, Творческой Бесконечности.

КАЛ АКАЛ

Кал акаал сири каал махаа акаал акаал мурат

Защитная мантра устраняет враждебность. Она устраняет даже тень смерти.

МУЛ МАНТРА

Эк Он(г) Каар Сат Наам

Картаа Пуркх Нирбхао Нирвэр

Акаал Мурэт Аджуни Сэйбхан(г) Гур(у) П(а)расад

Джап

Аад Сач Джугаад Сач

Хэбхии Сач Наанак Хосэ Бхи Сач

Один Творец и Творение

Наша Истинная идентичность

Тот, Кто делает всё

Без страха

Без враждебности

Не умирающий

Не рождённый

Самоозарённый, Самосущий

*Милость (дар) Гуру
Повторяй (медитируй)
Истина в начале
Истина во все времена
Истина жива и сейчас
Нанак говорит: Истина пребудет во веки веков*

Это первые слова Сири Гуру Грантх Сахиб, произнесённые Гуру Нанак. Высочайшая из всех мантр, она содержит корень звука, который служит основой всех действенных мантр. Сахедж Сукх Дьян – это спокойный, счастливый и абсолютно сбалансированный способ медитации. Цель жизни – в каждое мгновение оставаться в совершенном потоке и связи с восприятием души. Дисбаланс приходит, когда мы забываем реальность Бога и Гуру в своей душе. Эта мантра, подобно компасу, направляет нас к Богу. Она формирует основу сознания самой души.

ХАР, ХАР, МУКАНДЭ

Хар, хар, мукандэ

Хар – творческий аспект Бесконечности. Мукандэ – освобождающий аспект Я. Эта мантра превращает трудности в возможности, устраняет страх.

ХАР ХАР ВА-ХЭЙ ГУРУ

Хар хар ва-хэй гуру

Творящий Бог в восторге Бесконечной Мудрости.

Создаёт баланс между землёй и эфиром, восстанавливает равновесие. Устраняет фобии, связанные с отцом или матерью.

ХАР ХАР ХАР ХАР ГОБИНДЭЙ

(ГУРУ ГЪЯТРИ МАНТРА С ЧЕТЫРЬМЯ ХАР)

**Хар хар хар хар гобиндэй, хар хар хар хар мукандэй
Хар хар хар хар ударэй, хар хар хар хар апаарэй
Хар хар хар хар хариян(г), хар хар хар хар кариян(г)
Хар хар хар хар нирнаамэй, хар хар хар хар акаамэй**

Эта мантра настраивает ум на процветание и силу. В ней описываются восемь граней Высшего Я. Хар – это изначальная сила Творчества. Четыре повторения Хар дают силу всем аспектам и помогают прорваться через барьеры прошлого. Она превращает страх в решимость использовать и расширять запасы энергии в Пупочном центре. Она призывает к руководству и поддержке: все силы приходят, чтобы служить вашей истинной цели.

ХАМИ ХАМ БРАХМ ХАМ

Мы – это мы. Мы – это Бог.

Дословно эта мантра означает, что мы дух Бога. Это тотальный дух. Тотальный дух представляет Бога. Она настраивает Идентичность с истинной реальностью.

ОН(Г) НАМО (АДИ МАНТРА)

Он(г) Намо Гуру Дэв Намо

Я кланяюсь божественной мудрости, божественному учителю внутри.

Древняя йогическая мантра, которая позволяет поющему её в одно мгновение почувствовать связь с божественным учителем внутри. Ади означает изначальный или первый, а мантра означает творческую ментальную проекцию при помощи звука. Она используется в КЙ для настройки перед занятиями, чтобы и у учителя, и у учеников было духовное руководство.

ОН(Г) СОХАН(Г)

Он(г) – творческое сознание, со хан(г) – Я есть Ты. Слово «Хан(г)» стимулирует и открывает Сердце.

ПАВАН ГУРУ (ПРАН БАНДХА МАНТРА)

**Паван паван паван паван
Пар пара паван гуру
Паван гуру ва-хэй гуру
Ва-хэй гуру паван гуру**

Паван – это воздух, дыхание, носитель праны, жизненной силы. Это Бог в действии. Эта мантра увеличивает праническую энергию и даёт ощущение «да пребудет с вами сила».

РА МА ДА СА (СИРИ ГЪЯТРИ МАНТРА ИЛИ СИРИ МАНТРА)

Раа маа даа саа саа сэй со хан(г)
*Ра=Солнце. Ма=Луна. Да=Земля. Са=Бесконечность.
Сэй=Ты.
Са Сэй= полнота Бесконечности.
Со=личностное ощущение слияния и Бесконечности.
Хан(г)= бесконечная вибрация. Со Хан(г)= "Я есть Ты."*

Это целительная мантра. Она даёт баланс и настраивает на вибрации Вселенной. Восемь звуков стимулируют поток Кундалини в центральном канале позвоночника для исцеления. Эта мантра сочетает в себе Землю (ра ма да) и Эфир (са сэй со ханг) с Саа как связующим словом.

РАКХЕ РАКХАНАХАР

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
*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.

Это слова Гуру Арджана, пятого Сикхского Гуру, они для абсолютной защиты. Эта мантра взята из вечерней молитвы (Рехирас), которая даёт человеку энергию и помогает при физической слабости и ограниченном достатке. Это песня победы, которая позволяет, чтобы нами руководила милостивая и сострадательная рука Бога. Она устраняет препятствия на пути к реализации предназначения.

СА РЭ СА СА

(АНТААР НААД МАНТРА)

саа рэй саа саа, саа рэй саа саа, саа рэй саа саа, саа ран(г)
хар рэй хар хар, харрэй хар хар, хар рэй хар хар, хари ран(г)

Са – это Бесконечность, Полнота, Бог. Это элемент эфира. Это происхождение, начало, в нём содержится всё. Это тонкая сфера за пределами всего. Хар – это творчество Земли. Это плотный элемент, сила проявленного, осязаемое, личностное. Эти звуки переплетены вместе и затем направлены через звук «ан(г)», или абсолютную Полноту. Это основная мантра всех мантр. Неприятности отступают перед этой мантрой. Она даёт способность эффективного общения, когда ваши слова обладают воздействием. Эта мантра помогает обрести мудрость прошлого, настоящего и будущего. Она приносит мир и процветание даже в том случае, если они не были прописаны в вашей судьбе.

САТ НАМ

(БИДЖ МАНТРА)

Сат Наам

Эта мантра, вероятно, больше всего используется в практике КЙ. Сат – это Истина – реальность существования. Наам – идентичность. Это бидж (или семенная) мантра. В семени содержится всё знание о дереве, которое вырастает из семени. Суть, или семя, – это подлинность истины, воплощённая в сжатой форме. Пение этой мантры пробуждает душу и даёт вам ваше предназначение. Эта мантра балансирует пять элементов (таттв).

ВА ЯНТИ

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.

Эта мантра из учения Патанджали. Практика этой мантры – кульминация тысяч лет молитвы.

ВАХЭ ГУРУ

(ГУРМАНТРА)

Ва-хэй гуру

Я в восторге, когда ощущаю неопишемую мудрость.

Это мантра Бесконечности восторга и пребывания в Боге. Она выражает неопишемый опыт перехода из тьмы к свету (от невежества к истинному пониманию). Это Бесконечный учитель души. Трикути мантра, она балансирует энергии сотворения, поддержания и трансформации. Она выражает восторг через знание и опыт. Это гурмантра, которая пробуждает судьбу. Говорится, что пение одной мантры Вахе Гуру равно пению 11 тысяч Хар.

ВАХЭ ГУРУ ВАХЭ ДЖИО

Ва-хэй гуру ва-хэй гуру

Ва-хэй гуру ва-хэй джио

Неописуемое величие – это Его Бесконечная Мудрость.

Это мантра восторга. Она означает «неописуемо велика Бесконечность Бога, предельная мудрость». Джио – это нежная, и в то же время уважительная форма слова Джи, что означает «Душа». Слово «Джио» несёт прямое послание душе. «О, моя душа, Бог есть!» Эта мантра при её произнесении стимулирует меридианную точку на верхнем нёбе, известную на Западе как Точка

Меридиана Христа, а на Востоке – как Саттва Будда Бинду. Язык и губы в своём движении соответствуют Солнцу и Луне. Эта мантра лечит раны жизни заключённым в ней бесконечным блаженством.

СА ТА НА МА
(ПАНДЖ ШАБАД)

Саа Таа Наа Маа

Саа = Бесконечность, полнота Космоса

Таа = Жизнь (рождение формы из Бесконечности)

Наа = Смерть (или трансформация)

Маа = Новое рождение

Пандж означает «пять» и выражает пять изначальных звуков Вселенной (С, М, Т, Н и А). это атомная, или Наад, форма мантры Сат Нам. Она используется для усиления интуиции, баланса полушарий мозга и для создания судьбы тому, у кого её не было. Эта мантра описывает постоянный цикл жизни и творения.

САТ СИРИ СИРИ АКААЛ
(МАНТРА ДЛЯ ЭПОХИ ВОДОЛЕЯ)

Сат Сири Сири Акаал Сири Акаал

Маха Акаал Сат Нам

Акаал Мурат Вахе Гуру

*Великая Истина Великая Неумирающая Великая Неумирающая Великая Бессмертная
Истина Его Имя Бессмертный Образ Бога Мудрость Его неопишима*

Эта мантра охватывает частоту Эпохи Водолея, в которую мы входим. Мантра помогает нам найти свою бессмертную сущность во внешних переменах времени. Мы вне времени. Всё, что мы делаем, исходит из вневременного пространства души.

САТ НАРАЯН
(ЧОТЭЙ ПАД МАНТРА)

сат наараян ва-хэй гуру,

хари наарааян сат наам

Сат Нараян - Истинная Поддержка. Вахе Гуру – неопишемая мудрость, Сат Нам – Истинная Идентичность.

Пение этой мантры даёт внутреннее спокойствие, счастье и удачу. Делает вас интуитивно чистыми в вашем сознании. Даже человек с заниженной самооценкой может стать величественным, если будет петь эту мантру. Слова этой мантры призывают процветание, покой ума и способность смотреть за пределы мира, чтобы осознать Бесконечность.

Внимание в форме слушания и ощущения необходимо, чтобы открыть Нейтральный канал, соединяющий голову и сердце. - Гурураттана