

Исцеляющие Мантры в Аюрведе



Неаполитанский С. М.

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ МАНТРЫ В АЮРВЕДЕ

*Слова силы и коды здоровья
в науке жизни*

Издательство "Святослав"
Санкт-Петербург
2005

Неаполитанский С.М.
Исцеляющие мантры в Аюрведе. — СПб.: Издательство “Святослав”, 2005. — 168 с.

Мантры — это слова силы или коды жизни, оказывающие направленное положительное воздействие на сознание, ум, тело, судьбу человека. Учение о мантрах, являющееся основой посвященных учений Востока, открывает путь к гармонии, здоровью, самопознанию и процветанию. В книге приводятся свыше ста целительных и защитных мантр из аюрведических канонов, а также из тантрических и ведических писаний.

Мантротерапия широко используется во всех областях Аюрведы и тибетской медицины. Мантры способны гармонизировать работу центров и каналов жизненной силы, создавать защитное энергетическое поле на психическом и клеточном уровнях. Мантры укрепляют иммунную систему, способствуют омоложению организма и искореняют тонкие причины заболеваний. В книге подробно объясняется практика мантра-йоги, сферы влияния мантр и механизм их воздействия на сознание.

Переиздания, репродукции, воспроизведения, выполненные с помощью аудиовизуальной аппаратуры и любыми другими средствами, могут быть осуществлены только с письменного разрешения издательства.

ISBN 5-98012-038-6

© Неаполитанский С. М., 2005
 © Издательство “Святослав”, 2005

Содержание

Из беседы автора с д-ром Ветровым И. И.....	7
Аюрведа: наука здоровой жизни	13
Алхимия звука	15
Мантра — слово силы	18
Влияние звука на нейропроцессы	22
Мантрические коды мироздания	26
Слово человека и слово Вечности	28
Аюрведическое определение здоровья	30
Мантры и беременность	36
Мантры в психиатрии	37
Мантры и лечение заболеваний	44
Мантры и приготовление лекарств	45
Пранаяма и мантры	46
Мантры и марматерапия	48
Метафизическая природа звука	50
Мантры — дар высшей реальности	54
Мантры — вибрации сверхсознания	56
Физическая природа звука	58
Частота, амплитуда и фаза звуковой волны	59
Уровень и громкость звука	61
Тембр звука	62
Резонанс и стоячие волны	62
Фонон — частица звука	64
Информативность звука	65
Инфразвук	66
Ультразвук	69
Зримый звук	69
Мантры, дарующие преобразование	72
Мантра — пища души	75
Исцеляющая мощь мантрического голоса	76
Защитное поле мантр	80
Мантра — медитация века	84
Мантра и энергетическое поле человека	85
Мантра и самореализация	89
Мантра успокаивает ум	91
Медитация — пространство Божественности	92
Способы повторения мантры	94
Собрание мантр	97
Медитация на сакральный слог ОМ	99
Биджа-мантры в Аюрведе	101

Самые эффективные аюрведические мантры	108
Мантра Дханвантари	108
Дханвантари-гаятри	109
Дханвантари мала мантра	110
Дханвантари дхйани мантра	110
Молитва Шри Дханвантари (Дханвантари стотра)	111
Мантра бессмертия	112
Мантра счастья и долголетия	115
Мантра изгнания злых духов	116
Защитные мантры	116
Утренняя молитва целителя	117
Молитва перед трапезой	117
Мантра освящения воды	118
Мантра исцеления	120
Мантра для обретения детей	121
Мантра, охраняющая детей от дурных влияний	121
Мантра для развития интеллекта	121
Мантры для медитации	129
Мантры, посвященные Солнцу	137
Гаятри-мантра	138
Мантры для освящения пищи	143
Мантра мира	144
Мантры, посвященная Учителю	144
Мантра умиротворения	145
Мантра для обретения достойного мужа	145
Мантра для обретения достойной супруги	145
Мантра, которая помогает вернуть мужа	146
Мантра для продвижения по службе	146
Мантры для привлечения	146
Мантра удачи и благосостояния	147
Мантра успеха	147
Мантры, приносящие богатство	147
Мантра достижения успеха	148
Брахма-мантра	148
Анга-ньяса	150
Мантры для девяти планет	151
Утренняя мантра	151
Биджа-мантры психических центров (чакр)	155
Мантры просветления и поклонения	158
Мантры единства с Абсолютом	159
Мантры истины	160
Гаятри-мантры	161

Из беседы автора книги с президентом Российской Ассоциации Аюрведической медицины доктором Ветровым И. И.

Неаполитанский С. М.: Что с Вашей точки зрения означает мантра?

Ветров И. И.: Мантра — это звуковая вибрация, которая освобождает ум от деструктивных программ. Мантры не следует переводить с санскрита. Некоторые люди думают, что мантры и молитвы это одно и то же. Но если сделать перевод мантры она потеряет всякий смысл.

Неаполитанский С. М.: Какое воздействие оказывают мантры на человека?

Ветров И. И.: Существует три этапа, или механизма, действия мантр. Во-первых, каждая мантра оказывает сильное воздействие на физическое тело. В нашем теле находится около 3,5 триллионов клеток, и каждая клетка является индивидуальным живым существом, у каждой клетки есть душа, свое “тонкое” тело — психика, свои чувства, свое эфирное тело, свое физическое тело — клеточное ядро, митохондрии, оболочка со многими рецепторами. Наши клетки являются гражданами тоталитарного государства, а наша душа выбрана его главой. Она такая же крошечная, но, так как мы находимся на более высокой ступени эволюции, наша душа занимает доминирующее положение и распространяет свое сознание на весь организм.

Клетки воспринимают и записывают информацию, которую они слышат с детства. Поэтому существует понятие “клеточного сознания”. И на самом деле они являются достаточно законопослушными гражданами этого тоталитарного государства под названием человеческое тело. И зачастую информация, которую они получают, является негативной. Например, когда мы видим, что многие люди умирают в 60-70 лет. Нам кажется, что этот возраст достаточный для жизни. Тогда эта

информация записывается на клеточном уровне. Или очень часто многие женщины в возрасте 30-35 лет думают: “Ну вот — молодость прошла!” В этом случае они программируют себя на преждевременное старение. Если у человека кто-то из близких умер от рака, то у него может возникнуть страх также умереть от рака. Он начинает думать: “Я могу заболеть раком”. Он думает, думает, и клетки записывают эту информацию, и, в конце концов, человек сам заболевает раком. Таким образом, в клетках эта информация работает как программа, определяющая все функции клетки.

Мы можем сравнить наше сознание со средствами массовой информации, если вам по телевизору будут что-то говорить вы рано или поздно в это поверите. Если бы во время блокады Ленинграда людям бы постоянно говорили, что всех их усилия бесполезны, что все равно город будет захвачен, что все жертвы и борьба напрасны, то город бы несомненно пал. В истории масса примеров того, как небольшое войско, поверившее в свою силу и победу, побеждало превосходящих по численности противников.

То же самое происходит с нашими клетками. Клетки перестают бороться и сопротивляться, если мы им даем соответствующую установку.

На первом этапе необходимо произносить мантры очень громко, заставляя вибрировать каждую клеточку нашего тела. И тогда клетки могут полностью избавиться от негативных программ. Существуют различные мантры; есть, например, мантры “побеждающие смерть”, то есть останавливающие программы самоуничтожения, есть мантры, которые избавляют от страха или оказывают лечебное действие. Повторяя мантру громко, вы вызываете вибрацию на уровне клеток, и вся негативная информация стирается. Это первый уровень воздействия мантры.

Второй уровень воздействия мантры — это воздействие на энергоинформационное поле, которое состоит из марм (чакр)

и связанных с ними энергетических каналов (нади). Существует 108 главных марм и 350 тысяч каналов нади. Каждая марма связана с миром Сварга, где живут существа, достигшие самых высоких ступеней эволюции сознания. К ним относятся девы (полубоги), гандхарвы, киннары, кимпуруши, апсары, муни и другие. Эти существа различаются по своим функциям, и они проецируют свое сознание на мармы, являющиеся центрами саморегуляции в теле каждого живого существа. Например, царь полубогов Индра (Зевс, Юпитер), который известен в христианской традиции, как архангел Михаил, управляет индра-мармой, центром, управляющим печенью. Если печень повреждается в силу различных внешних или внутренних факторов, но марма открыта, то своей силой сознания и своей энергией Индра будет активизировать механизмы саморегуляции, и клетки печени полностью восстановятся. Если же эта марма будет заблокирована в результате, например, гордыни, то энергия этого полубога не будет достигать индра-мармы, и тогда ткань печени будет замещаться соединительной тканью. Но если вы будете произносить мантру, посвященную определенному полубогу шепотом, например, Индре, то она откроет канал и разблокирует индра-марму. Тогда орган будет функционировать гармонично. В этом принципиальная разница между западной и аюрведической медициной. Мантры такого рода повторяются длительное время, пока не будут проработаны проблемы, ставшие причиной заболеваний. Повторение мантры шепотом называется джапой.

Третий уровень воздействия мантры — это воздействие на психику, в первую очередь на ум (манас), в котором собственно и находятся наши различные негативные стереотипы. И в данном случае мантра помогает их разрушить и очистить сознание от деструктивных элементов. В данном случае мантры можно повторять мысленно. Но прежде чем начать такую практику следует повторять мантру громко, а затем шепотом. Либо ис-

пользовать все три формы воздействия. Когда вы произносите мантру громко, то воздействуете на все три уровня, если шепотом — то только на эфирное и “тонкое” тело. Если мысленно — только на психику. Следует отметить, чтобы практиковать мантру не обязательно становится йогом или отшельником. Мантра — это инструмент, который необходим каждому современному человеку.

Неаполитанский С. М.: Расскажите, пожалуйста, о конкретных случаях применения мантр в Вашей практике.

Ветров И. И.: Недавно у меня прошел семинар “Оставьте привычку умирать”. Этот семинар был посвящен древней науке кайя-кальпе, науке достижения бессмертия и сохранения молодости. В этом учение есть система специальных мантр. В курс семинара входила и коллективная мантра-медитация. И хотя на семинаре было много людей, которые мало были знакомы с наукой о мантрах, и даже были такие, кто с настороженностью относился к мантротерапии, ссылаясь на то, что у нас, дескать, православная страна, тем не менее не было практически ни одного человека, который бы отказался от участия в мантра-медитации. Слушатели семинара были полностью свободны в принятии решения. Но люди не только не уходили, но даже приводили родственников и друзей, которые вообще ничего не знали о мантрах. И на этом семинаре особое внимание уделялось мантре “побеждающей смерть”, махамритьюнджайе мантре. Эту мантру рекомендовали многие великие святые. Но особое значение этой мантре придавал гималайский Бабджи, последний раз явивший себя миру с 1970 по 1984 г. Кстати, есть мнение, что именно он был учителем Иисуса, когда он до 30 лет вынужден был скрываться в Кашмире и в районе горы Кайлаш. Бабаджи говорил, что нашей цивилизации угрожает смертельная опасность, и негативные мыслеформы, накопившиеся в коллективном сознании, могут привести к уничтожению 96% населения планеты. Но люди могут избежать или, по крайней

мере, ослабить влияние глобальных катаклизмов, если будут повторять махамритьюнджайю мантру и откажутся от мяса, как минимум от убийства коров.

Я также сказал слушателям, что если вы будете использовать эту мантру, медитировать на нее, то вы сможете нейтрализовать программу самоуничтожения, которая включена сейчас у 70% людей. Конечно же, повторив один-два раза мантру, этого невозможно добиться, но если практиковать ее хотя бы периодически, то результаты будут самыми неожиданными.

После проведения на семинарах коллективной мантра-медитации многие люди отмечали позитивные изменения. Некоторые, пережив глубокий катарсис, плакали, освобождая через слезы негативные эмоции и психологические комплексы, скопившиеся в их сердцах в течение длительного времени.

Интересен еще один факт, на мантра-медитации присутствовали люди, у которых был рак в довольно запущенном состоянии. После этого шесть человек в течение короткого срока избавились от онкологии, что было подтверждено медицинскими исследованиями. Несомненно, что их заболевание было связано с включением программы самоуничтожения.

Лет семь-восемь назад мы проводили коллективную мантра-медитацию в Риге. Мы использовали защитную Нрисимхамантру. И через 2 недели мне позвонили из латвийской прокуратуры и сообщили, что в течение этого времени преступность в городе упала в 10 раз и не произошло ни одного убийства. Тогда многие криминалисты усомнились в этом, объяснив это простым совпадением. Когда я приехал вновь и провел несколько подобных мантра-медитаций, преступность уменьшилась на 3-4 недели в 12 раз. Тогда они поверили и даже сообщили об этом удивительном эффекте на одном из центральных телевизионных каналов Латвии.

Неаполитанский С. М.: Что влияет на эффективность мантры?

Ветров И. И.: Прежде чем мантра принесет очевидные плоды ее надо услышать от человека, который сам получил ее из правильного источника. Если человек слышал ее от того, кто был иницирован в эту мантру и хотя бы один раз повторил ее вслед за ним, то он может другим также передавать эту мантру. Таков процесс передачи или посвящения в мантру. Бывает мантру можно услышать и в записи на аудио-носителях. Но опять таки важно то, чей голос записан на диске. Если человек не был посвящен в мантру, то в ней не будет той особой энергии, шакти. Но если записан голос посвященного в мантру, то мантра будет сохранять свою силу даже в записи на диске или кассете.

Также важно сказать, что на начальной стадии, при индивидуальном повторении мантры генерируется мало энергии и трудно за короткий срок достичь реального результата, но если люди собираются вместе, то возникает мощный поток энергии. Если люди объединены возвышенным устремлением, то эффект поразителен. И чем больше людей, тем очевиднее результаты. На одной из моих лекциях во Владивостоке, собралось около семисот человек, и мы получили потрясающие результаты. В Индии по праздникам в храмах собираются десятки, даже сотни тысяч человек, и когда они поют мантры, то достигается трансформация сознания не только этих людей, но и преобразается весь мир.

Неаполитанский С. М.: Как применяются мантры в аюрведической практике?

Ветров И. И.: Аюрведические врачи, собирая лекарственные растения, повторяют специальные мантры, увеличивающие их исцеляющие силу. Во время приготовления лекарственных препаратов также повторяются особые аюрведические мантры, как правило обращенные к Дханвантари. Они “оживляют” лекарства. Если человек знает мантру, “оживляющую” лекарства, он может купить лекарство даже в аптеке и произнести

над ними мантру. Тогда эффективность лекарства вырастает в десятки раз. В аюрведических канонах для многих терапевтических процедур также предписаны специальные мантры

Неаполитанский С. М.: Какие предварительные условия требуются для практики мантр?

Ветров И. И.: Есть мантры, которые начинают работать сразу, это маха-мантры: ХАРЕ КРИШНА ХАРЕ КРИШНА КРИШНА КРИШНА ХАРЕ ХАРЕ ХАРЕ РАМА ХАРЕ РАМА РАМА РАМА ХАРЕ ХАРЕ, или АУМ НАМАХ ШИВАЙЯ, или ДЖАЙА ШРИ КРИШНА ЧАЙТАНЬА ПРАБХУ НИТЙАНАНДА ШРИ АДВАЙТА ГАДАДХАРА ШРИ ВАСАДИ-ГАУРА БХАКТА ВРИНДА. Есть мантры, которые начинают действовать, после того, как их “оживляют” длительным повторением. Некоторые мантры повторяют 108 раз, другие тысячи раз. Есть даже такие мантры, которые, чтобы их “оживить”, требуется повторить сто тысяч раз, при этом не принимая пищи и даже воды. Таковы условия для пробуждения энергии мантры, которая вызывает действие брахма-астры, одного из самых сильных оружий.

“Мантра — лучшее средство, избавляющее от стресса, успокаивающее ум и пробуждающее творческие силы”.

*Дипак Чопра, президент
Американской Ассоциации Аюрведы*

“Если при сборе лекарственных растений и приготовление из них лекарств произносятся специальные мантры, то лекарство становится во много раз эффективнее”.

*Д-р Васант Лад, директор
Института Аюрведы*

“Истинные мастера Аюрведы используют мантры и медитацию, которые являются катализаторами в процессе омоложения организма (расаяны)”.

*Бхагаван дас, профессор
аюрведической медицины*

“В мантрах сокрыт главный код всякого космического закона, ключ ко всем уровням работы универсальной силы. Через эти мантры мы можем научиться уравнивать и контролировать склонности, которыми они управляют”.

*Д-р Дэвид Фроули, автор бестселлера
“Аюрведическая терапия”.*

“Мантры — это врата в истинную Реальность. Мантра — это путь к самому себе. Мантра — это путь к материальному процветанию и духовному совершенству”.

*Цейко А. П., основатель и президент
компании “Аюрведа плюс”*

“Мантры оказывают влияние на глубочайшие пласты человеческого сознания. Они положительно воздействуют на квантовое тело, удаляя самые скрытые деструктивные программы, которые становятся причиной болезней, неудач, разочарований. Они озаряют светом разум и приносят гармонию”.

Д-р Свами Сада Шива Тиртха, руководитель Холистического центра Аюрведы

Аюрведа: наука здоровой жизни

Термин *аюрведа* состоит из двух корней: *айу* (“жизнь”) и *веда* (“знание, ведущее к совершенству”). Таким образом, Аюрведу можно рассматривать как науку жизни. Это наука и практика, задействующие методы физического, психического и духовного совершенствования. Наука жизни даст вам не временное улучшение здоровья. Оно приведет к полному избавлению от заболеваний и немощи. Эта наука основывается на холистической (целостной) концепции жизни, раскрываемой в проверенной веками мировоззренческой системе

Более точный перевод термина *аюрведа* — наука самозидания жизни, так как главная цель Аюрведы состоит не в продлении жизни, избавлении от заболеваний, а в созидании, творении, умножении жизненной энергии. И основной принцип Аюрведы заключается в том, что созидательная мысль оказывает огромное влияние на состояние человека, приводит его в гармоничное равновесие с всем окружающим миром. Интегральная наука жизни рассматривает тело не только как биологический объект, состоящий из клеток и органов, а еще и как поток сознания, который создает, формирует и контролирует тело. И поэтому человек по своей воле может изменять состояние своего организма. Мы сами включаем определенные нейропрограммы, управляющие структурами микрокосма.

Внешне кажется, что тело не меняется, но на самом деле оно подобно зданию, кирпичи которого все время заменяются новыми. Этот постоянный поток изменений контролируется квантовым полем сознания. Поэтому, что-

бы изменить состояние тела, следует научиться изменять программы сознания. За тысячи лет до того, как современная медицина открыла связь между телом и сознанием, ведические учителя разработали созидательные технологии, работающие с самыми глубинными уровнями сознания. Одной из самых эффективных технологий создания здоровья и жизни являлась наука о звуке, вибрационная медицина, или мантротерапия. Эта технология позволяет приводить в равновесие силы, действующие внутри нас и вовне. Если силы, находящиеся внутри нас, будут пребывать в гармонии и равновесии со внешней средой, мы можем стать неуязвимыми для болезней. Совершенный баланс творит совершенное здоровье. И надо учитывать, что под внешней средой подразумеваются и такие глобальные системы, как человечество, планета, космос. Их воздействие бесконечно сложно для нашего понимания.

В древних канонах Аюрведы утверждается: всякую болезнь, всякую дисгармонию можно предотвратить, если поддерживать баланс, и не только в теле, но и в мыслях и эмоциях. В каждом существе заложены стремление к росту и экспансии жизненной энергии. Это стремление управляет общим балансом автоматически; его проявление отмечается в каждой клетке организма, но в особенности в мозге, который одновременно поддерживает постоянство температуры, уровень обмена веществ, рост тела, химический состав крови, регенерацию клеток и множество других функций. Для сохранения здоровья необходима невероятно точная их координация.

Но реальный источник баланса лежит глубже: на уровне всеобщего энергоинформационного поля, гнозиса, или

Веды, то есть поля знания. Этот жизненно важный фактор все еще неизвестен большинству людей, чем и объясняется их беспомощность перед лицом болезней и процессом старения. Если мы научимся поддерживать равновесие с самого глубокого уровня, наш внутреннее развитие будет беспредельно.

Многие традиции подчеркивают ценность внутреннего развития, упуская при этом ключевой фактор, на который обращает внимание Аюрведа: развитие происходит автоматически, программы успешного развития встроены в каждую клетку. Их можно отслеживать и проявлять через специальные достаточно простые методы. А суть этих правил, методик, упражнений, рекомендаций состоит в стирании деструктивных программ. Это и есть главный секрет совершенного здоровья. Когда мысль отказывается верить в болезнь, то тело повинует ей. Состояние нездоровья является результатом искажений в квантовом поле, от которого зависит правильное функционирование тела и которое управляется сознанием.

Алхимия звука

Планы вселенной и потоки сознания характеризуются не только различной интенсивностью вибраций света, но и различными звуковыми вибрациями. Звуки, образы, вибрации, силы, сущности, эманации — это различные аспекты одного и того же Океана Бытия, который проявляет себя по-разному и с различной интенсивностью в зависимости от плана. Чем ниже нисходишь по планам сознания, тем более фрагментарными становятся звуковые вибрации, а вслед за ними и вспышки света, и суще-

ства, и силы. Чем выше поднимаешься, тем более гармоничными, согласованными и вдохновляющими становятся вибрации.

Через определенные звуки можно войти в контакт на различных уровнях сознания с соответствующими силами и архетипами и добиться многих потрясающих эффектов: есть мантры, которые лечат, защищают, приносят успех, помогают приобрести богатство, изменить влияние планет. В основе этого вида алхимии лежит сознательное манипулирование вибрациями. Но существует и высшая духовная наука, в основе которой лежит овладение вибрациями высших планов сознания.

Каждый звук является определенным действием. Поскольку форма звуков различна, то они дают свой особый эффект; и поэтому каждый изданный перед объектом звук или каждое произнесенное перед ним слово заряжает этот объект определенным магнетизмом. Это объясняет нам метод целителей и учителей Аюрведы, которые властью слова заряжали пищу, лекарство, какой-либо предмет или просто воду своей целительной силой, — силой своей мысли. И если пациент должным образом использовал это, то быстро обретал исцеление.

Физический звук также имеет большое влияние на человеческое тело. Весь механизм тела — мускулы, циркуляция крови, нервы — все приводится в движение силой вибрации. И в нем существует резонанс для каждого звука, так что тело человека является живым звуковым резонатором. Считается, что легче всего создавать резонанс в конструкциях из металла. Но не существует лучшего и более тонкого резонатора, чем человеческое тело. Звук воз-

действует на каждый атом тела, и каждый атом звучит в ответ; на все железы, на циркуляцию крови и пульс звук имеет свое влияние.

Человек слышит звук не только ушами; он слышит звук каждой порой своего тела. Звук пропитывает все его существо, и в соответствии с определенным влиянием замедляет или ускоряет ритм циркуляции крови; либо возбуждает нервную систему, либо успокаивает ее; пробуждает в человеке более сильные страсти или умиротворяет его, принося ему покой.

Поэтому знание звука может дать человеку магический инструмент для управления, настройки, контроля и использования жизни, а также помощи другим людям с наибольшей пользой. Певцы древности испытывали эффект своих духовных практик сначала на самих себе. Они пели одну ноту около получаса и изучали эффект, оказываемый этой нотой на различные центры своего тела: какой жизненный ток она производит, как она открывает интуитивные способности, как она создает вдохновение, как она дает дополнительную энергию, как она успокаивает и как исцеляет. Для них это была не теория; это был жизненный опыт.

Звук становится видимым в форме излучения. Это говорит о том, что энергия, принимающая форму звука, прежде чем стать видимой, поглощается физическим телом. Таким образом, физическое тело восстанавливает силы и становится заряженным новым магнетизмом. При пристальном наблюдении вы обнаружите, что певцы обладают большим магнетизмом, чем средний человек. Потому что из-за собственных вокальных практик их голос

оказывает эффект на них самих. Они создают особое поле вокруг себя; и таким образом заряжаются новым магнетизмом каждый раз, когда поют.

Мантра — слово силы

“Медицина — это то, что излечивает физическое тело. Медицина — это то, что излечивает ум. Медицина — это то, что предотвращает болезнь. Медицина — это то, что дает возможность бессмертия”.

Тирумалар, индийский святой

Мантра — это слог, слово или стих, обладающие способностью воздействовать на сознание человека и помогающие в духовном совершенствовании, если их повторяют, слушают или размышляют над ними. Корень *ман* в санскритском слове *мантра* происходит от первого слога слова *мана* — думать, ум, а *тра* означает защищать или освобождать. Таким образом, мантра — это то, что освобождает сознание от невежества, затемнения и дурных привязанностей. В священном индийском писании *Пингала-тантре* говорится: “*Она именуется мантрой потому, что открывает полное знание о Вселенной, освобождает от осквернения и приносит успех в самосовершенствовании*”.

Мантры — это могущественные священные формулы, оказывающие направленное положительное воздействие на сознание, ум, тело, судьбу человека. Наука о мантрах, являющаяся основой эзотерических учений Востока, открывает путь к гармонии, здоровью, самопознанию и процветанию.

Мантротерапия, или *мантра чикитса*, широко используется во всех областях Аюрведы и тибетской медицины. Мантры способны возбуждать и защищать *мармы*, созда-

вать защитную оболочку, “броню” (*ковача*) на психическом или праническом уровнях. Мантры также облегчают протекание праны через *мармы*. С помощью мантры лечат заболевания сердца, крови, органов пищеварения, рака.

Наука мантр основана на изучении воздействия звуков и вибраций, исходящих через различные сферы мироздания из Космического Разума. Сосредоточение на этих вибрациях ведет к связи с соответствующими проявлениями сверхсознания. Мантра-йога — это алхимия звука, ведущая к проникновению в высшие планы бытия и дарующая преобразование, счастье и умиротворение.

Мантры являются чудесным даром высшей реальности для всех людей. Каждый, независимо от возраста, пола, национальности, вероисповедания, может обратиться к животельной энергии, сконцентрированной в мантрах. Как Солнце и воздух даруют жизнь всем существам, так и мантра может избавить от духовного голода любого человека.

Безусловно, что мантрическая сила обретается быстрее, если мантру получить непосредственно от авторитетного духовного учителя, принадлежащего к истинной метафизической традиции. Учитель передает вместе с мантрой духовную силу (*шакти*) и открывает канал гармоничного прохождения силы. Но не стоит забывать о том, что мантры — это особый дар Высшего Сознания, и мантрическая сила начинает проявляться, если искатель занимается практикой искренне, решительно и с благими помыслами. Каждое слово обладает силой. Некоторые слова, написанные или произнесенные, пробуждают в нашем сознании какие-то образы или ассоциации, другие вызывают сильные эмоции или чувства, а некоторые пробуждают в нас желание или стремление к действию.

Слово может заставить плакать или смеяться, может вызвать агрессию или принести покой и умиротворение. В слове заключается семя творения, словом воспроизводится и трансформируется время-пространство. Слова человеческой речи обладали творческой силой и властью.

Слова великих поэтических произведений обладают такой энергией, что могут оказывать чудесное воздействие на миллионы людей в течение многих столетий. Талантливый гипнотизер с помощью слова может излечить тяжелое заболевание и недуги. Оратор с помощью слова может успокоить или взбудоражить огромную толпу людей. В истории существует много свидетельств того, что слово может оказывать сильнейшее влияние на людей. Все это доказывает, что слово может быть носителем особой энергии, силы, воздействующей на сознание людей.

Слова, о которых мы будем говорить в этой книге, обладают особым видом космической силы, называемой мантра-шакти, способствующей одухотворению сознания и раскрывающей внутренние, скрытые потенции человека.

Мантра содержит в себе энергию, которая воздействует независимо от употребления; мантра — это энергия, энергия в звуке, это носитель особой духовной энергии. Все звуки мантры имеют потенцию. В древних ведических писаниях анализируется каждая буква санскритского алфавита, локализация ее воздействия и ее космический источник или проекция.

Доктор Дж. Тиберг писал о силе слов в своей книге о санскрите “Язык богов”: “Санскритские филологи утверждали, что каждое слово или звук обладает силой. Эта внутренняя сила может переносить смысл, который нераздельно связан со звуком”.

В священных писаниях на санскрите дается не только интуитивное описание этой силы звуков-слов, но также изложены способы сознательного овладения ею. Так как эта сила принадлежит не только человеческому уму, но и духовной реальности, эти ведические гимны могут возвысить к очень высокому уровню сознания.

Слова производят определенную вибрацию, особенно, если произносятся с сильным чувством. (Если кто-то назовет вас глупцом или гением, то ваши реакции будут различны.) Вибрации, вызываемые конкретным словом, нацелены на подавление или пробуждение ваших внутренних скрытых сил. Раскрытие и правильное направление внутренней энергии приводит к сверхсознанию. Мантра состоит из букв и слов, вибрации которых открывают казну, где хранятся бесчисленные богатства. Вселенная — это движение различных грубых и тонких субстанций. Это движение осуществляется многими способами. Движение субстанций, их столкновение, взаимодействие производят всевозможные звуки, которые можно воспринимать слухом, умом, фиксировать приборами. Если бы не было движения, не возникали бы и звуки. Под субстанциями в ведической философии имеются в виду и вещества в различных состояниях (твердом, жидком, газообразном и так далее), и энергия, и поле, и информация. Движение планет создает “музыку сфер”, движение электронов также создает звуки. Все пронизано звуками. Но большинство звуков неслышимы для нашего слуха, их можно воспринять только через медитацию. Процессы, происходящие в уме человека и космическом сознании, также создают вибрации.

Каждому предмету, явлению, субстанции свойствен-

ны определенные вибрации. В Ведах говорится, что, как жар и свет неотделимы от огня, как образ предмета неотделим от предмета, так и имя какого-либо объекта неотделимо от объекта. Аналогично различные проявления индивидуального, коллективного и космического сознания имеют свои вибрации, свой звук, свое имя. В ведической философии эти проявления космического сознания или энергии могут рассматриваться как персонификации или олицетворения в формах Божеств, Деват. Каждое Божество имеет разнообразные свойства, энергии, имена и сферы деятельности. В ведических писаниях также говорится, что всякая ведическая мантра имеет форму Деваты. Значение мантры есть форма Деваты. Как неразделимы объект и его название, так не существует различия между мантрой и Деватой. Вот почему повторение мантры вызывает присутствие Деваты. Тот, кто знает имя явления, тот может воспринять его образ и вступать с ним во взаимоотношения.

Влияние звука на нейропроцессы

“Живя в чистой стране и слыша любой звук как мантру, видя все формы чистыми и переживая каждую мысль и чувство как высшее откровение и радость как возможно не иметь мудрость и сострадание?”

Тилопа

Значительное число негативных установок, ведущих к заболеванию или неудачам в личной жизни и профессиональной деятельности в нейропсихологии расценивается как запечатленная в глубинной памяти, кондиционированная и сформированная в процессе обучения сеть биохимических рефлексов в коре головного мозга, зашиф-

рованная семантическими кодами. Так как между отделами головного мозга, а также между головным мозгом и остальными системами организма существует связь, эти коды могут быть легко преобразованы в биохимические рефлексы организма в целом. В частности, “установочные” рефлексы коры головного мозга преобразовываются в нейробиохимические и гормональные процессы, проходя через гипоталамус — маленькую часть заднего отдела мозга, которая отвечает за многие программы организма, включая иммунную систему.

Среди химических систем, регулируемых гипоталамусом и частично входящих в иммунную систему, имеется большое число нейропептидов, включая хорошо известные сегодня эндорфины, обладающие весьма сходным с опиумом успокаивающим и обезболивающим действием.

Нейропептиды обладают двойственной природой. Нейропептиды иногда ведут себя как гормоны (химические вещества, необходимые для гармоничного функционирования организма), а иногда — как нейромедиаторы (химические вещества, вызывающие изменения в функционировании головного мозга).

Действуя как нейромедиаторы в головном мозгу, нейропептиды выполняют много функций. Что важнее всего, они обеспечивают открытие и запись новых нейронных дорожек, “сетей” и “рефлексов”. Это означает, что большая доза нейропептидов оказывает на головной мозг такое же влияние, как и легендарный напиток богов сома, или творческий экстаз, или как озарение, давая возможность воспринимать и мыслить по-новому, избавиться от надоевших семантических клише и увидеть мир не сквозь

фильтры воспитания или общественного влияния, а непосредственно как он есть.

Многие исследования показывают, что повторение мантр повышает нейропептидную активность в головном мозге, создавая новые связи, новые нейро-семантические контуры, что приводит к смене восприятия реальности, расширяет поле ассоциаций и открывает творческий потенциал. И это играет столь же важную роль при лечении заболеваний, как и химическая стимуляция иммунной системы нейропептидами. Другими словами, по мере того, как улучшается наша способность обрабатывать информацию, растет и наша сопротивляемость болезням.

В терминах информационной теории это выглядит как существенное увеличение количества информации, обрабатываемой за единицу времени. Чем больше новых цепей образуется в вашем мозгу, тем больше информации вы способны уловить в самых простых и обыденных предметах и событиях. Поэтому большой выброс нейропептидов будет субъективно восприниматься как “новое рождение” или “просветление” или преодоление жесткой детерминированности судьбы.

Когда нейропептиды покидают мозг и начинают действовать в организме как гормоны, они взаимодействуют со всеми важными системами, включая иммунную. Повышение активности нейропептидов с помощью мантротерапии вызывает повышенную сопротивляемость организма болезням, приносит внутреннее ощущение “хорошего самочувствия”, переживания полноты бытия и удачи.

Влияние мантр на иммунную систему и генетическую

память в совершенстве изучили и широко использовали *сиддхи*, о которых в аюрведических преданиях говорится как о бессмертных. В сущности, мантры есть звуковое воплощение многомерных “психологических программ”, каждая из которых по-особому воздействует на сознание. “Психологическая программа” — это энергетическое поле, формируемое импульсными частотными пакетами, которое имеет микролептонную структуру.

С помощью звука мантры можно генерировать в коре головного мозга биоэлектрические импульсы токов различной величины, которые влияют на нейроансамбли различных наборов рефлекторно-алгоритмических дуг сигнальных подсистем, инициируя процессы восстановления организма, исцеления и омоложения.

Синаптические связи между нейронами очень многочисленны, разнообразны и случайны, непрерывно меняются в течение жизни с периодом в неделю. Случайные связи внутри нервных центров, образуя в структурах нейронов разнообразные случайные картинки, могут служить кодами различных задач. Задача каждого конкретного нейрона при этом может состоять в узнавании образа, закодированного в дендритах и аксонах данного нейрона, и осуществленного в виде подходящей “гиперзвуковой голограммы”. Такая голографическая решетка может возникать в нейроне с помощью синтеза специфических белков. Основные данные об этих белках содержатся в геноме клетки.

Однако новые комбинации элементов генома могут возникать в процессе вибрационного воздействия примерно по тем же принципам, по которым происходит образование антител.

Таким образом, древняя и современная наука дает человеку надежду на личное бессмертие.

Ежедневные занятия практикой мантр с одной стороны снижают бета-активность, направленное вовне внимание и активность симпатической нервной системы, повышая, с другой стороны, активность альфа- или тета-волн, направленное внутрь внимание и активность парасимпатической нервной системы. Бета-волновая активность головного мозга коррелирует с направленной вовне активностью и доминированием функций симпатической нервной системы. Альфа-волновая активность и низкие частоты мозга коррелируют с направленной внутрь пассивностью и доминированием функций парасимпатической нервной системы.

Вибрация мантр на фоне релаксации тела переключает практикующего с бета-волн, внешнего внимания и симпатической системы на альфа-волны, внутреннее внимание и парасимпатическую систему. Так как нейропептиды проникают практически во все жидкости в организме (кровь, лимфу, цереброспинальную жидкость и т.д.), а также в промежутки между нейронами, нейропептидная система действует медленнее, но более целостно и гармонично, чем центральная нервная система.

Мантрические коды мироздания

Людам, не знакомым с аюрведическим учением о мантрах, повторение мантр кажется бессмысленным бормотанием. Многие считают, что, так как мантры лишены понятийного смысла, то они не могут воздействовать на ум человека. Но мантра — это не произвольный набор

слов или букв. Определенное соотношение букв, чередование гласных и согласных, последовательность звуков, знаками которых являются буквы, указывают на различные проявления космической энергии и включают соответствующие нейро-семантические контуры.

В современных системах связи используют сжатие информации. Можно дать подробное описание какого-нибудь события или явления, закодировать всю эту информацию, потом с помощью определенных приборов сжать в короткий сигнал и послать на далекое расстояние; когда сигнал достигает приемника, то его перерабатывают и расшифровывают. Это повсеместно используется в современных видах связи.

Мантра является таким же сигналом, где в сжатой зашифрованной форме закодировано бесконечное количество информации. Благодаря размышлению и медитации мы можем расшифровать эту информацию. Сознание является необходимым инструментом для этого. Чем больше человек медитирует на мантру, тем больше энергия и информация, содержащиеся в мантре, делают его сознание совершенным; чем больше сознание совершенствуется, тем больше для человека раскрывается значение и величие мантры. Древние мудрецы Индии говорили, что все священные писания зашифрованы в одном слове, в одном имени. В каббалистической традиции также утверждается, что вся Библия зашифрована в одном слове, означающем имя Бога, и знающий это имя имеет власть над миром. В Евангелии от Иоанна говорится: *“В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог. Оно было в начале у Бога. Все через Него начало быть”*. Древние считали, что в Слове может содержаться вся Вселенная.

Мантру можно сравнить с вратами, связывающими индивидуальное сознание с космическим сверхсознанием. Вам могут показать эти врата, ведущие к совершенству. Вам помогут даже отпереть замки, но раздвигать врата вы должны сами. Вы должны делать усилие, вы должны практиковать, и врата начнут открываться.

В аюрведических текстах этот процесс описывается следующим образом. Ученик начинает совершать практику повторения мантры. Для любой практики требуется энергия (*садхана-шакти*). Энергия мантры увеличивает энергию ученика. Как огонь усиливается от ветра, так и индивидуальная энергия ученика увеличивается от энергии мантры, но сама энергия мантры пробуждается с помощью силы ученика. Энергия мантры (*мантра-шакти*) также пробуждается во время посвящения, то есть в тот момент, когда Учитель посвящает ученика в мантру, передавая ему силу мантры. Посвящение намного ускоряет практику мантра-йоги. Но если ученик полон энтузиазма, терпения и серьезно занимается практикой мантра-йоги, то мантра может сама открыть бесконечный поток силы. И тогда соединение энергии мантры и энергии ученика дарует ученику успех и совершенство.

Связка информационных полей друг с другом может образовывать определенный энергоинформационный ритм, который мы слышим как звук. Этот ритм, возможно, и является исходной структурой алфавита, воспринимаемого как звуковой сигнал определенного спектра.

Слово человека и слово Вечности

Слоги мантры заряжены энергией, которую нельзя воспринять чувствами, но которая действует независимо

от того, осознаем мы смысл мантры или нет. Влияние мантры имеет объективное воздействие. Безусловно, если мы осознаем смысл мантры, то она будет действовать намного эффективнее. Независимо от того, как мы едим, сознательно или бессознательно, мы насыщаемся. Но если мы принимаем пищу сознательно, в должном состоянии, мы насыщаемся быстрее и меньшим количеством пищи.

В мантре концентрируется энергия сверхсознания, и когда практикующий повторяет мантру, то эта энергия одухотворяет его сознание. Обычные слова лишены такой энергии сверхсознания.

Мантра пробуждает глубинные архетипы, включает мощные семантические энергии и погружает в новые пространства смысла. Вы можете выбрать слово и повторять его длительное время, и вы почувствуете в результате расслабление, но обычное слово не принесет вам истинного медитативного состояния и не откроет планов сверхсознания. Большинство обычных слов, произносимых человеком, создают в уме образы, которые препятствуют повторению мантры и служат помехой для медитации, вызывая блуждание ума. Мантрические слова постепенно и мягко очистят ум от изматывающего внутреннего диалога, от мысленной жвачки, беспокойства и даруют умиротворение, спокойствие, сосредоточение. Если вы будете повторять в течение двух часов несколько обычных слов, то не почувствуете ничего, кроме усталости, оцепенения или раздражения, но повторение мантрических слов приносит энергию уму и очищение чувствам, ощущение удовлетворенности и постоянной новизны. Вы можете целыми днями повторять свою мантру и никогда не пресытиться и не устанете. Через мантру вы проникнете в высшие

сферы космического сознания, вы познаете свою сущность и станете источником света и энергии для других.

Мантра может принести практикующему внутренний мир, гармонию, бесстрашие, удовлетворенность, здоровье и выносливость. Но величайший плод мантра-медитации состоит в пробуждении вселенской любви в сердце человека. Любовь ко всему сущему и к источнику всего сущего превосходит все прочие цели. Это является высочайшим смыслом духовно-нравственного развития и высшей человеческой ценностью. И это не является монополией какого-то одного учения, традиции, церкви или партии. Многие великие мудрецы благодаря медитации и мантра-йоге достигли высшего сознания, и вся вселенная стала их храмом, а их жизнь стала религией.

Аюрведическое определение здоровья

Аюрведическое определение здоровья — состояние, в котором структура личности не нарушена, а все функции организма работают оптимально; человек при этом находится в состоянии физического, ментального и духовного равновесия. Мастера Аюрведы Чарака и Вагбхата описывали состояние здоровья следующим образом:

Все три доши находятся в равновесии в отношении индивидуальной пракрити.

Все семь тканей (дхату) находятся в надлежащем состоянии силы и целостности.

Пищеварительный огонь (агни), сбалансирован, следствием чего являются хороший аппетит, пищеварение и усвоение пищи.

Ненужные вещества (малы) вырабатываются и устраняются регулярно.

Органы чувств функционируют нормально, ум спокоен. Человек испытывает счастье и удовлетворение.

Болезнь проявляет как противоположность описанных критериев здоровья. Болезнь — это состояние разбалансировки дош, дхату, агни и мал; человек выведен из гармонии — и внутренне, и по отношению к окружающей среде; он испытывает неприятные ощущения и несчастья.

В аюрведической медицине здоровье считается естественным состоянием человека, соблюдающего правильный образ жизни, но в ней также признается и воздействие чужой злой воли (яды, оружие и прочее), и врожденные или внезапные болезни, тяжесть которых не соответствует ни характеру, ни образу жизни человека — в таких случаях говорят о дурной карме или влиянии демонов.

Аюрведа как холистическая система утверждает, что каждое живое существо обладает внутренней тенденцией двигаться в направлении самоисцеления и гармонии. Баланс, к которому идет каждый человек — его *пракрити*, или уникальная и естественная пропорция *дош* — *ваты*, *питты* и *капхи*, унаследованная при рождении.

Состояние болезни — это отклонение от естественной пропорции *дош*. Согласно Аюрведе, если вы живете естественной, простой и чистой жизнью, то здоровые энергии организма всегда будут преобладать над деструктивными. Природе свойственно двигаться от хаоса к гармонии, а все системы оздоровления — простая стратегия ускорения этого процесса. Все же, несмотря на мощную естественную склонность к здоровью, повсюду можно видеть больных людей. Это результат дисбаланса *дош* и других причин.

Согласно Аюрведе, все человеческие болезни могут классифицироваться по семи категориям:

1. Генетические и кармические

Болезни кожи, нейрогуморальные расстройства, диабет, рак, карликовость, гемофилия, болезнь Альцхаймера и астма, которые возникают, прежде всего, из-за генетических факторов, или как говорили целители древности из-за дефектов в сперме отца или яйцеклеток матери.

Неусвоенная пища, неправильное поведение, пристрастие к одурманивающим веществам, деструктивные ментальные программы стрессовые ситуации, — все это затрагивает репродуктивные элементы мужчины и женщины, что заканчивается дефектом плода. Кармические заболевания связаны с проявлением кармических реакций, приобретенных в предыдущих воплощениях.

2. Приобретенные в лоне матери

Вызванные, в основном, вредными привычками, неправильным питанием и поведением матери во время беременности.

Если питание и поведение матери ухудшает *вату*, плод может родиться уродливым: горбатым, слепым, карликовым; увеличение *питты* может вызвать алопецию и желтоватую пигментацию кожи; увеличение *капхи* может привести к альбинизму.

3. Конституционные

Случаются вследствие беспорядочного питания или поведения, вызванных неустойчивостью трех *дош* или трех гун.

Таким образом, конституционные нарушения бывают двух типов: телесные и психические.

4. Травматологические

Любые внешние или внутренние травмы.

Внешняя травма вызывается воздействием на организм острых, режущих и твердых предметов, укусами животных или ядовитых насекомых.

Внутренние травмы — результат перенапряжения, стресса.

5. Сезонные

Вызванные изменениями погодных условий.

Иногда организм не может приспособиться к внезапным климатическим изменениям: резкое похолодание может привести к обморожению и ревматизму; резкое повышение температуры может вызвать тепловой или солнечный удар, лихорадку.

6. Природные, инфекционные и духовные

Порождаются естественными бедствиями: молнией, землетрясением, потопом, а также воздействием невидимых злонамеренных сил природы.

Порождаются через сексуальную и физическую близость, а также перенесением инфекции через пищу, вещи общего пользования: кровати, одежду, полотенца, косметику и т. д.

Порождаются ревностью, гордостью, завистью, унынием.

7. Естественные и возрастные

Все люди подвержены голоду, жажде, сну, старости, смерти.

Вызываются функциональными, органическими и естественными изменениями в организме.

Мастера Аюрведы стараются оценить указанные признаки болезни и придают большое значение природе за-

болевания и ее причинам. Это имеет огромную важность в определении правильного метода профилактики и лечения. В противном случае, даже после проведенной терапии нельзя получить желательный результат и гарантировать, что не будет рецидива.

Санскритское слово *чикитса* означает *лечение* — то есть, способ применения различных терапий и лекарственных средств для восстановления равновесия *дош* и установления гармонии между факторами, ответственными за здоровое состояние человека.

Аюраведические тексты подразделяют виды лечения на три основных категории: *деви*, *мануши* и *асури* — божественные, человеческие и демонические. *Деви*, путь богов, основывается на благословениях, чтении мантр, работе со стихиями, драгоценными камнями, светом и на “психическом” целительстве. *Мануши*, путь людей, есть путь правильного питания и приема лекарственных средств. *Асури*, демонический путь, использует боль для лечения боли. Эта категория включает прокалывание тела, введение в него определенных веществ, разрезание (хирургию) и шоковую терапию. Хотя хирургические методы и инструменты со всей ясностью описаны в древнейших текстах, они считались крайним, нежелательным методом, последним средством. 95% хирургических операций, совершаемых врачами-последователями аллопатической системы, не получили бы одобрения древних целителей.

Из всех трех категорий более предпочтительными считаются *деви* и *мануши*. Самые распространенные формы лечения включают в себя комбинацию мантр, молитв, гимнов, использование янтр и мандал, медитативной

практики, физических упражнений (частью этой системы является хатха йога), лекарственных растений, диетических предписаний и общих принципов здоровой жизни.

Лечение болезни может классифицироваться как:

- *очищение*.

Очищение стремится к устранению причинных факторов телесных и психосоматических болезней. Процесс исцеления предполагает внутреннее и внешнее очищение. Обычные методы здесь: панчакарма, подготовительные к панчакарме процедуры (внешнее и внутреннее умасливания, вызывающие потение). Панчакарма ориентирована на управление метаболизмом. Такая обработка организма особенно полезна при неврологических расстройствах, мускульно-скелетных нарушениях, некоторых сосудистых или нервно-сосудистых заболеваниях, дыхательных нарушениях, нарушении метаболизма. Все процедуры *панчакармы* сопровождаются специальными мантрами.

- *смягчение*.

Это лечение предполагает исправление искаженных *дош*. Это процесс, в результате которого нарушенная *доша* возвращается к нормальному состоянию, не вызывая при этом дисбаланса других *дош*. Такая обработка организма проводится с помощью подбора особых диет, выполнения определенных упражнений, мантротерапии, впитывания в себя энергии Солнца, пребывания на свежем воздухе. В этой форме лечения используются паллиативные и болеутоляющие средства.

- *следование определенной диете и поведению*.

Это предполагает указания относительно диеты, деятельности, выработки привычек и эмоциональных и ментальных реакций статуса. Это делается с целью увеличе-

ния эффекта принятых терапевтических мер и препятствования патогенетическим процессам. Диетические рекомендации и мантры направлены на стимулирование внутреннего огня (агни), совершенствование пищеварения.

- *избегание факторов, ведущих к болезни.*

Это направлено на то, чтобы избежать факторов, вызывающих болезнь, присутствующих в питании и образе жизни пациента.

- *психотерапия.*

Она связана, главным образом, с областью умственных беспорядков. Такая терапия предполагает отстранение ума от вредных желаний и объектов и воспитание смелости, улучшение памяти и способности к концентрации. Мантра, визуализация и медитации являются лучшими средствами в этом.

- *использование иммуномодуляторов и средств омоложения (расаяна).*

Расаяна-терапия направлена на поддержание целостности энергоинформационной матрицы организма, улучшение памяти, совершенствование интеллекта, укрепление иммунитета к болезням, сохранение молодости, предотвращение преждевременного старения тканей. И в этом случае мантра рассматривается как эффективный иммуномодулятор и средство увеличения жизненной силы.

Мантры и беременность

Один из важнейших принципов Аюрведы состоит в том, что сознание ребенка зависит от сознания родителей в момент зачатия. Если родители хотят, чтобы их ребенок обладал здоровым телом, развитым интеллектом и

чистой душой, им необходимо проводить обряд вложения семени (*гарбадхана санскара*) и читать специальные мантры (самые эффективные из них приведены во второй части книги). Эти мантры создают особую атмосферу в момент зачатия, притягивающую высшие эманации и препятствующую воздействию неблагоприятных сил. Современный аюрведический ученый Бхагаван Дас, утверждает, что здоровое тело, правильные мысли, доброжелательные слова и религиозная практика очищают окружающую атмосферу и освобождают ее от физических, химических и микробиологических загрязнений, а также от негативных духовных вибраций. Все слова в любом религиозном тексте являются мантрой, потому что они освящены мудрецами, провидцами и учителями разных религий. Произнесение мантр, искреннее и соответствующее конкретным предписаниям, оказывает воздействие не только на человека и окружающую его среду, но и на всю Вселенную (макрокосм). С их помощью можно научиться управлять космической энергией и использовать ее во благо всех живых существ. Поэтому Аюрведа предписывает практику мантр и молитв.

Также мастера Аюрведы рекомендуют женщинам систематически повторять мантры в течение всего срока беременности. Это благоприятно воздействует на формирование плода и защищает его от деструктивных психических влияний.

Мантры в психиатрии

Демонологии посвящен раздел Аюрведы, называемый *граха-чикитса*. Здесь рассматриваются различные психические заболевания, многие из которых связаны с вредо-

носным действием злых духов, энергетическим вампиризмом и заражением деструктивными программами, или психическими вирусами. Физический мир связан с более тонкими мирами, и между этими мирами происходит постоянное энергоинформационное взаимодействие. Силы, обитающие на более тонких планах, могут оказывать на нас как позитивное, так и негативное, разрушительное влияние. В зависимости от того, с какого рода сущностями происходит такое взаимодействие, в Аюрведе выделяются различные виды одержимости. Такой взгляд на природу одержимости является не наивным суеверием, а отражением длительных экспериментов в области сознания. Психические расстройства рассматривались как различного рода одержимость злыми духами, и для лечения проводились процедуры их изгнания, в основном основанные на мантрах и молитвах к божествам-хранителям.

Недопущение неправильных действий (телом, умом и речью в стремлении нарушить законы жизни), контроль чувств, памятование о правилах праведной жизни (и следование им), хорошее знание местности проживания и правильные привычки, знание времени (сезона, возраста) и себя самого, мораль и нравственность, знание ритуалов, описанных в Атхарваведе, планирование действий в соответствии с рекомендациями гороскопа, невступление в контакт с *бхутами* (демонами) — все это методы профилактики болезней — и способы их облегчения.

Общей причиной таких болезней, которые связаны с одержимостью духами (бхутами), являются всякого рода злые, неблагие деяния, особенно осквернение или разрушение святынь, оскорбление божеств-хранителей, писаний, небожителей. Воздействию демонов легко подвер-

гаются люди, испуганные пребыванием в незнакомой пустынной местности, в темноте или предающиеся сильной скорби.

В аюрведических текстах перечисляются более пятнадцати разновидностей великих демонов класса бхута. В целом человека, одержимого демонами, характеризуют изменения в поведении — физическом, речевом, ментальном, душевное беспокойство, вспыльчивость, неуравновешенность, путаница в мыслях. Одержимость конкретными божествами и демонами выражается через досконально описанные симптомы.

Говоря об одержимости божествами, Аюрведа имеет в виду божеств низшего порядка. Эти божества получают наслаждение от роскоши, празднеств, красоты и утонченных эстетических переживаний.

Подобные божества овладевают людьми исключительно ради игры, они не причиняют своим жертвам явного вреда и даже могут наделить их знанием, творческой силой, талантом и вдохновением. Многие из медиумов пребывают в состоянии такой одержимости и находят его восхитительным.

Однако с точки зрения Аюрведы и йоги любая форма одержимости опасна. Всякая одержимость возбуждает *вату*, ослабляет нашу связь с собственной душой и вызывает такие нарушения *ваты*, как бессонница, мечтательность или преждевременное старение.

Эти божества не любят чеснок, и с его помощью их можно отпугнуть. С этой целью хорошо также использовать мускатный орех, валериану, асафетиду. Избавиться от подобного рода одержимости можно через открытие себя высшим божественным силам. Вообще же следует

сохранять контроль над собственным умом и вести правильный образ жизни. Этих божеств успокаивают специальными умиротворяющими мантрами. Если эти мантры не приносят желаемого эффекта, то используют защитные мантры и *ковачи* (амулеты и талисманы).

Если в человека вселился дух *дэва*, его лицо приветливо, любезно; у него добрый взгляд; он не бывает злым, молчаливым; он равнодушен к еде, поклоняется богам и придерживается религиозных ритуалов; чист телом; заботлив; его тело источает приятный аромат; он совершает много благочестивых поступков. От него исходит особая обворожительность. Любит белые цветы и одежды, реки, горы и красивые здания; не оскорбляет и не пугает других людей. Его речи красивы, сладостны, изысканны, он цитирует многих известных философов и поэтов, он мастер создания прекрасных иллюзий и соблазнов. Но в словах его нет духовной глубины и силы.

Одержимому *гандхарвом* нравится петь, танцевать, сочинять стихи, музицировать, он склонен делать подарки, меценатствовать, у него игривые глаза, быстрые ум и речь, он много шутит и смеется, ему нравится нравиться другим, он артистичен, ему по душе праздники и шумные пиры, он любит все красивое — жилье, украшения, одежду, умашения. Его настроение всегда приподнято. Он легкомыслен, удачлив, обворожителен. Он без труда учится. Он предпочитает изысканную пищу, дорогие вина и красивых женщин.

Человеческая жизнь описана в Ведах как битва между *дэвами* и *асурами* — божествами света и демонами тьмы. *Асуры* постоянно стремятся проникнуть в жизнь человека, чтобы повлиять на нее. Они управляют низшим миром.

Преступления и большинство войн — дело их рук. Цель *асуров* — воспрепятствовать эволюции человечества, не дать человеку постичь свою истинную духовную природу.

С *асурами* связаны самые тяжелые случаи умопомешательства, в частности психозы, и эта форма одержимости наиболее опасна. Демоны могут вселиться в человека, который находится в состоянии безудержного гнева, ненависти и фанатизма, когда его самоконтроль полностью утерян.

Как правило, подобная одержимость представляет собой состояние *питты*, и лечат ее так же, как психические расстройства *питта*-типа. Важную роль при этом играют любовь, терпимость и сострадание.

Одержимый *асуром* пристрастен к мясу и вину, у него раздражительный характер, он смотрит искоса, очень гневлив и заносчив, груб и безбожен в речах, склонен к тирании. Он неадекватно воспринимает реальность, у него несправедливые мысли и поступки. Он бесстрашен, горд, смел, но зол, находится в постоянном действии ради удовлетворения своих амбиций.

У человека, в которого вселяется *ракшас*, злобный взгляд, сдвинутые брови, резкие движения; он гневен, раздражителен, топает ногами, бросает предметы, кричит, угрожает, сжимает кулаки, стискивает зубы. Он жаждет подчинения, он запугивает, делает страшное выражение лица; он сильный, хотя ничего не ест, гнев и злоба, переполняющие его сердце, лишают его сна и покоя. Насилие дает ему силы, грязное распутство приносит ему удовлетворение, жестокость и бесстыдство порождают в нем радость. Преступления для него хлеб. А отвратительная брань — поэзия. Он мстителен, непредсказуем и рев-

нив, говорит вызываяще и зло. Из пищи он любит больше всего кровавое мясо, он ест его и не наедается, он любит вино, но долго не пьянеет. Ему нравится грубый секс с насилием, жестокостью и извращениями, но страсть его ненасытна.

Если в человека вселяется *пишача*, он то смеется без повода, то плачет без всякой причины. Он не может контролировать ум и язык, и поэтому высказывает все сумбурные мысли, которые проходят через его ум. Он слезлив, истеричен, склонен к извращениям, постоянно почесывается, строит гримасы, часто мигает, жалуется на сухость кожи, любит рассказывать о своих несчастьях; рассеян, злопамятен, хитер, коварен; любит в уединение предаваться низким эротическим фантазиям, ему нравится обнажаться перед другими, он одевается обычно в грязные дурнопахнущие вещи, подобранные на улице, он склонен общаться с порочными людьми и блудницами, он ест много и предпочитает варенные внутренности нечистых животных, ему нравится несвежая пища с душиком и дешевые крепкие вина. Он подобоострастен, пресмыкается перед сильными и насильственен по отношению к слабым.

Если в человека вселяется дух *прета*, он становится похож на труп и источает трупный запах. Такие люди трусливы, мнительны, не скрывают своего отвращения к людям. Они оказываются от еды, боятся воды, огня, солнца. Днем они пребывают в сонном состоянии, а по ночам им нравится бродить по темным улицам.

Если в человека вселяется дух *нишада*, он перестает следить за своим внешним видом, не моется, одевается в старье, собирает на свалках тряпье, ненужный хлам, час-

то его сопровождают грязные бездомные собаки, питается отбросами, предпочитает жить в заброшенных домах или в подвалах, ему нравится проводить время на кладбищах и свалках. Он смотрит из-под лобья, его речь груба и резка. Он агрессивен и труслив. Он может убить даже свою мать и при этом не будет испытывать никакого раскаяния.

Он предпочитает испорченную мясную пищу. Чистота, просвещенность и радость других вызывают в нем дикую злобу. Он постоянно занят поисками еды в мусорных баках и наслаждается суррогатами алкоголя.

Общая методика лечения всякой одержимости: произнесение заклинаний, огненные жертвоприношения, чтение священных текстов, что изгоняет демонов, а также процедуры и лекарственные средства.

Общими причинами, вызывающими безумие, являются упадок духа или же, наоборот, напряженная работа мысли, связанная с переживаниями и беспокойством, а также длительное употребление в пищу несовместимых продуктов, алкоголя, наркотиков или воздействие на человека демонов.

Для изгнания *асуров* в наибольшей степени подходит мантра “ХУМ” — особая мантра огня и звук Шивы. Она способна нейтрализовать любые негативные воздействия и полезна для изгнания духов. Однако, чтобы использовать ее, нужно обладать особой чистотой, поскольку объектом сокрушительной атаки могут стать наши собственные негативные качества.

Призывать защиту и покровительство божественного света можно с помощью мантры “РАМ”. Эта мантра рас-

крывает ауру для божественного разума и охраняет от воздействий низших сил астрального плана. Она совершенно безопасна и полезна при любых психических заболеваниях.

Мантры и лечение заболеваний

Хотя священнослужители и жрецы действительно исцеляли тело, их основной обязанностью оставалась духовная работа с людьми, поскольку религиозно-медицинская практика находилась во власти строгих религиозных установок. С этой точки зрения, лечение физического тела всегда было следствием исцеления духа. Вот возможные причины болезней, которые указывались священнослужителями: (а) наказание богов за совершенные грехи; (б) попадание под власть злого духа; (в) околдовывание, порча, сглаз. Древнейший текст “Атхарваведы” указывает необходимые мантры и заклинания, действенные в описанных выше случаях.

Аюрведический авторитет д-р Фроули писал: “В ведической системе рак расценивается как психическое нарушение, как разрыв в ауре, открывающий доступ негативной астральной энергии. Поэтому так важны эмоциональное очищение, медитация и использование мантр.

Хорошо помогает при раке мантротерапия. Мантра *ОМ* способствует раскрытию ауры и очищению психической сферы. *РАМ* — лучшая мантра для защиты, способствующая нисхождению божественной целительной силы. Мантра *ХУМ* помогает устранить влияние негативных энергий”.

В “*Аштанга-хридая-самхите*” говорится: “При лихорадке, порожденной злыми духами, бактериями и т.п., методами лечения являются жертвоприношения, мантры

(воспевание гимнов) и другие подобные меры, описанные в *бхута видье* (теургии). (“Чикитса стхана”, глава 1. 168-173)

Мантры и приготовление лекарств

Доктор Васант Лад, директор Института Аюрведы, писал о том, что растения, подобно человеку, также обладают энергией и любовью. И эта сила может быть полностью открыта, если растение собирают в должный момент, с правильным отношением и с предписанными мантрами. И они могут передавать энергию, если их используют с любовью. Лекарства, которые готовятся с любовью, даже если они не оказываются “терапевтически адекватными” могут оказывать поистине феноменальное действие. Именно любовь является подлинно исцеляющей силой. Травы и другие средства являются лишь носителями ее. Когда растения или трава используются надлежащим образом, а при этом высвобождается их подлинная сила — это означает общение с ними. Когда мы, общаясь с растением, как бы сливаемся с ним, то оно взбадривает нашу нервную систему и придает ясность нашему восприятию. Это означает, что мы видим в растении священную ценность, видим в нем средство общения со всей природой. Таким образом, подобно мантрам, каждое растение помогает актуализировать потенциал космической жизни, представителем которой оно является.

В Аюрведе широко используются специальные травы, такие как *ашвагандха*, которые содержат высокие концентрации *оджаса*; имеются также специальные методы, позволяющие готовить травы таким образом, чтобы *оджас* передавался непосредственно. Мантра и медита-

ция являются частью соответствующего процесса.

Внутренняя сила растений (*прабхава*), или энергоинформационная матрица, включает скрытые свойства растений, их способность влиять на сознание и психику человека самым непосредственным и тонким образом. Особая сила мантры и ритуалов, а также использование драгоценных камней с тем, чтобы произвести внутренние изменения в организме, также относятся к сфере влияния энергетической матрицы, которая включает воздействие на ауру, астральный и магнитный эффекты и содержит закодированную информацию.

Древний трактат “*Маданавинода нигханту*” перечисляет ряд лекарств и лекарственных ингредиентов, используемых при процедуре “набирания соков”. Изготовление этих лекарств, как и вообще лекарств аюрведической фармакопеи, обязательно сопровождается чтением мантр и погружением врача в медитативный транс. Чтением мантр, а также медитативным сосредоточением на определенном круге мистических существ врач как бы перекачивает в лекарство частицу их мистических сил, чем активизирует лекарство, снабжает его новой потенцией в добавление к той потенции, которой обладает это лекарство само по себе.

Во время сбора растений и приготовления препаратов могут читаться все мантры, посвященные Варуне, или следующая мантра из Атхарваведы (А. В. 4.7): “*ви те мадам мадавати шарамива патайамаси пра тва чарумива йешантам вачаса штханайамаси*”.

Пранаяма и мантры

Пранаяму — йогический метод контроля над дыханием — следует рассматривать как основной вид терапии

при долговременном лечении легочных заболеваний. Дыхательные практики способствуют устранению различных заболеваний легких, в частности астмы, а также хронических аллергий. Овладение контролем над дыханием повышает энергетический уровень организма, придает силы и улучшает кровообращение. Чтобы *пранаяма* была эффективной, необходимо сначала принять правильную позу (*асану*), иначе легкие будут сдавлены, а правильное дыхание затруднено. Во время приступов астмы практиковать *пранаяму* без непосредственной помощи со стороны опытного наставника не следует.

При большинстве нарушений *капхи* применяется “солнечная *пранаяма*”: вдох через правую ноздрю, а выдох — через левую. С повторением мантр *РАМ* или *ОМ*. После выдоха — задержка дыхания. При *питта*-конституции, а также при воспалительных процессах в легких применяется “лунная *пранаяма*”: вдох через левую ноздрю, а выдох — через правую. Повторяется в это время мантры *ХРИМ* или *КЛИМ*.

При дисбалансе *ваты* можно либо чередовать эти две *пранаямы*, либо вдыхать и выдыхать через обе ноздри одновременно, как в *пранаяме* с мантрой “*со-хам*”. Однако при сухости в легких, сухом кашле и бессоннице лучше применять лунную *пранаяму* с задержкой дыхания после вдоха.

При выполнении *пранаямы* “*со-хам*” мысленно повторяют мантру “*со*” на вдохе и “*хам*” — на выдохе. Эта *пранаяма* гармонизирует все *доши*, способствует развитию восприятия и увеличивает жизненную энергию (*оджас*). Мантра “*со*” естественным образом углубляет вдох и улучшает качество *праны*, жизненной энергии; мантра “*хам*” соот-

ветственно углубляет выдох и удаляет избыток *апаны* — нисходящего воздуха. Эта *пранаяма* полезна при любой конституции.

Мантры и марматерапия

Мармы напоминают точки акупунктуры китайской медицины, однако у *марм* более широкий спектр функций. Название *марма* означает “зона жизни” или “особо чувствительная точка”. *Мармы*, как и малые чакры, похожи на миниатюрные нейрокомпьютеры, управляющие движением жизненной энергией (*праной*). *Мармы* действуют как энергетические клапаны в пранических каналах, они открывают и блокируют, интенсифицируют и направляют потоки жизненной энергии в различные области тела. Воздействуя на *мармы*, можно управлять различными физиологическими и психологическими процессами. Учение о *мармах*, или *марма-видья*, играет огромную роль в оздоровлении и омоложении организма. Великий Сушрута подчеркивал важность *марм* в хирургической практике. Знание *марм* важно в аюрведической диагностике, *мармы* являются ключевыми зонами аюрведического массажа и пранического целительства.

Мармы соединены с тонкими каналами (*нади*) и чакрами. Они управляют взаимодействием между физическим и тонким телами. Целительное воздействие на *мармы* можно оказывать с помощью иглок, прижигания, излучения Солнца или лазера, массажных масел, мантр, драгоценных камней, концентрации внимания, растительных средств и т. д. Повреждение *марм* отрицательно сказывается на состоянии крови, нервной и гормональной системы, на балансе трех *дош*. Поражение *марм* может при-

вести к смерти и к параличу. В связи с этим учение о *мармах** является тайным. В школах боевых искусств (например, *калари*) знание о *мармах* передавалось ученику после длительного испытательного срока. В Дханур Веде, воинской науке, уделяется большое внимание мантрической защите *марм* для создания мистической брони или щита вокруг тела. Для этого использовались мантры, называемые *ковачи*, и *ньясы*, ритуал наложения мантр на отдельные участки тела. Кстати, крестное знамение с произнесением “Во имя Отца, Сына и Святого Духа. Аминь” является типичной *ньясой*.

В Махабхарате описывается, как особые мантры использовались в роли боевого оружия для поражения *марм* воинов, слонов и лошадей. К сожалению, часть этих знаний используется до сих пор в черной магии для поражения жизненно важных точек с помощью заговоров и звука. В последнее время возникли целые направления в музыке, оказывающие деструктивное влияние на психику слушателей через направленное воздействие на *мармы*. Поэтому для человека, желающего оградить себя и своих близких, необходимо знать мантры, помогающие защитить *мармы* от поражения. Древние классические тексты называют 108 основных *марм*, но существует и множество дополнительных *марм* и индивидуальных *марм* для каждого человека. В аюрведическом каноне “*Аштанга-хридая-самхите*” говорится: “Когда *мармы* поражены, человек ощущает ломоту, боль, но не понимает источника боли. Он страдает от слабости и беспокойства. Он не может уснуть, его дыхание сдвинуто. Он ощущает жжение в

* подробно о *мармах* и *чакрах* говорится в книге “Энциклопедия Аюрведы”

сердце и не находит себе места. Он теряет интерес ко всем проявлениям жизни и вскоре может умереть”.

Знание о *мармах* является ключом к секретам *дайва-аюрведы*, или божественной, высшей Аюрведы. Специальные мантры используются вместе с визуализацией для воздействия на конкретные *мармы* в целях развития психической силы, усиления иммунитета, гармонизации эндокринной и репродуктивной систем. Мантры создают защитное поле вокруг *марм*-точек, также мантры используются для улучшения прохождения жизненной энергии через *мармы*. Одной из несложных и самых действенных мантр является мантра ХУМ. Это *варма-биджа*. Ее можно использовать для защиты любой *мармы*. Прикладывая пальцы правой руки, сложенные вместе, к *марме*, которую вы хотите защитить, повторяйте мантру три раза, визуализируя, как сияющее фиолетовое поле окружает *марму*. Можно использовать психическое дыхание при работе с *мармами*. Представьте, как на выдохе солнечная энергия со звуком мантры входит в конкретную *марму*.

Метафизическая природа звука

Аюрведа, вобравшая в себя лучшие метафизические идеи ведической цивилизации, разработала теорию космического звука, проверяла и совершенствовала эту теорию на практике в лаборатории жизни в течение многих веков. В древних писаниях говорится: “Брахман был один. И он пожелал стать многим”. Это намерение вызвало вибрацию, окончательно выраженную в звуке, и этот звук был ОМ, откуда произошли все остальные проявления. *Шабда*, или звук Брахмана, являющийся причиной возникновения всего сущего — это проявление самой энер-

гии Высшего Сознания. *Парабрахман* присутствует в теле человека в виде *Шабда-Брахмана*. Он может проявляться в виде звуков, описываемых буквами, или оставаться не-проявленным. В первом случае он называется *варной*, во втором *дхвани*. *Варна* происходит из *дхвани* — тонкого аспекта жизненной силы души. В некоторых звуках, таких как барабанный бой, раскат грома, звуки смеха, плач и т.д., буквы не проявлены. Это есть *дхвани*. Вибрации звука, который происходит не вследствие соприкосновения материальных субстанций, называется *нада*, космический звук. Современные ученые-акустики зарегистрировали такие вибрации в космическом вакууме, там, где нет подходящей среды для распространения звуковых волн.

Согласно древнему трактату “*Прапанчасаре*”, вся Вселенная наполнена энергией, состоящей из *дхвани*, который называют также *нада*, *прана* и т.п. Проявление звука в материальной форме было бы невозможно, если бы он не существовал в тонкой форме. Все мантры — это манифестации Брахмана и проявления космической Кундалини. В философском смысле звук — это качество эфирного пространства, при этом пространство — не источник звука, а его проявление. Звук сам по себе является Брахманом. Аналогично тому, как во внешнем пространстве звуковые волны возникают в результате колебаний воздуха, в человеческом теле звуковые волны порождаются движением жизненной энергии (*праны*) и связаны с дыханием.

Изначально звук появляется в *муладхаре чакре*, как энергия, которая дает жизнь живому существу. Это она, живущая в *муладхаре*, порождает прекрасные, едва различимые вибрации (*дхвани*), которые напоминают жужжание пчелы.

Тончайший первоначальный аспект звука, который появляется в *муладхаре*, называется *пара*. Менее тонкий, в сердце, называется *пашьянти*. При соединении *пашьянти* с полем разума образуется еще более плотная субстанция *мадхьяма*. Последняя полностью материализованная форма — исходящая из рта *вайкхари*. Сущность всех мантр, каковы бы ни были их внешние проявления в виде звуков, букв или слов, одна и та же — Сознание. В действительности все буквы алфавита (на санскрите “*акшара*”) — не что иное, как образы или символы вечного Брахмана. Буквы — это способы проявления Брахмана. Но осознать это можно только тогда, когда энергия (*шакти*) человека в результате практики соединяется с *мантра-шакти*.

Всеми мантрами повелевает многоликая, проявляющаяся в виде разных божеств материальная форма космической *кундалини*, хотя все практикующие стремятся к ее тонкой форме. В ходе практики с пробуждением энергии мантры начинает проявляться божество мантры. Различные сочетания *варн*, *над*, *бинду*, гласных и согласных в мантре указывают на различные формы проявления Божества. Отдельные аспекты божества связаны с определенными *варнами*, но совершенная энергия проявляется только во всей мантре целиком.

Мантра состоит из набора букв, отражающих определенную последовательность звуков. Для достижения желаемого эффекта важно правильное произношение мантры, с учетом ритма и тона. Поэтому мантра, переведенная на другой язык, теряет свою силу и становится обычным предложением. Тексты аюрведических мантр можно найти в Ведах, пуранах и тантрах. Мантра отличается от

молитвы. Молитва облекается в слова, которые выбирает молящийся, и имеет явный смысл. Только тот, кто ничего не понимает в посвященной науке, может считать мантру всего лишь словами, с помощью которых человек выражает то, что хочет сказать высшей силе.

Смысл мантры может быть явным, а может быть скрытым. Биджа-мантры, например *аим*, *крим*, *хрим*, не имеют смысла в обычном языковом понимании. Но посвященные знают, что каждая из этих мантр представляет то или иное божество и является тонкой вибрацией (*дхвани*), которая озвучивает все буквы и присутствует во всем, что мы говорим или слышим. Таким образом, всякая мантра — воплощение Брахмана. Хотя мантра и выражается в звуках и буквах, писания утверждают, что тот, кто считает мантру всего лишь набором букв, попадает в ад.

Обычная молитва может быть просто звуком, но мантра — мощная движущая сила, слово силы (дающее совершенство), и поэтому способствует осуществлению всех желаний, устранению двойственности восприятия и освобождению. Вот почему говорится, что повторение мантры (*джана*) обязательно приводит к обретению *сиддхи*.

Мантры делятся на солнечные (*саура*) и лунные (*саумья*), а также мужские, женские и нейтральные. Солнечные мантры — мужские, а лунные — женские. Мужские и нейтральные формы называются *мантра*, а женские — *видья*. Считается, что в нейтральных мантрах, к которым относятся, например, пуранические мантры, оканчивающиеся на *намах*, жизненной силы меньше, чем в других мантрах. Мужские и женские мантры оканчиваются иначе. Так, *хум* и *пхат* — мужские окончания, а *тхам* или *свах* — женские.

Мантры — дар высшей реальности

“Услышьте, в мире этом все поет”.

Ветрувий

Древние мудрецы Индии изучали взаимосвязь между словом и мыслью, между формой и именем. С помощью глубокой медитации и интуитивного проникновения они постигали мир сверхличных ценностей, природу человеческого сознания и его связь со сверхсознанием. Они погружались в глубины человеческой психики и необъятные просторы Вселенной. Они познавали исток жизни, цель существования и пути к всеобщему благоденствию.

С помощью медитативного прозрения великие мудрецы восприняли вибрации, соответствующие различным проявлениям космического сознания и природных сил, и выразили их в форме мантр, которые с течением времени были записаны.

Говорится, что у каждой мантры есть свой *риши* (мудрец), через которого эта мантра стала явной для людей. Есть свой размер, своя энергия, своя сфера влияния и свое Божество. Это подробно описывается в ведических писаниях, посвященных эзотерической науке *мантра-видье*. Прежде ведическая наука передавалась изустно, от учителя к ученику. Ведическое знание считается вечным, но из-за того, что материальный космос находится в постоянном движении, учение Вед нуждается в том, чтобы его постоянно утверждали заново. Ведь и сам материальный космос, хотя и называется вечным, проходит через стадии творения, существования и разрушения. В давние времена Веды передавались устно, позднее легендарный мудрец Вьясадева записал все ведические писания.

Согласно ведической традиции, все мантры и Веды

эманировали из Абсолютной Истины и распространились по всем планам Вселенной. Брахман сначала сотворил звук, а из звуковых частот возник феноменальный мир. Из вибрирующего звукового поля состоит все наше существование. Когда этот звук упорядочивается желанием нечто сообщить, проявить, вызвать, материализовать, возбудить или наполнить энергией, он превращается в *мантру*.

Все сущее в этом мире имеет свой особый сущностный ритм, свое собственное звучание общей гармонии: от пульсирующих квазаров до колеблющихся электронов, от ультразвуковой мелодии горных хребтов до беспрестанного эха природных существ, поющих и гудящих, шумящих и шелкающих, смеющихся и плачущих. Все эти звуки составляют огромный оркестр. Источником этого бесконечного ритмического движения является Бессмертное Сознание, тихое, беззвучное, океан покоя. Не нарушаемое никакими колебаниями, оно ровно и непрерывно течет через вечность.

Древние мудрецы, которые проникли умом в это море невыраженного Сознания, поняли, что Вселенная это вибрационная игра звуковых волн различной длины. Силами интуиции они пришли к пониманию законов всеобщей гармонии, которые управляют вибрационным потоком, и разработали тонкие научные методы воздействия на ритмы Вселенной без применения механических средств.

Тончайшая наука звуков и была учением о мантрах. Мастера знали, что каждый индивидуальный сущностный ритм характеризуется колебаниями определенной частоты.

Если этот индивидуальный ритм поднять до более тонкого уровня с более низкой частотой, он станет беско-

нечным, и ум сольется с безбрежным Космическим Сознанием.

Благодаря длительному внутреннему экспериментированию, йоги разработали серию могущественных звуков, или мантр, которые будучи произносимыми вступают в резонанс с индивидуальным сущностным ритмом и постепенно восходят через него в мир единства и покоя.

Мантры — вибрации сверхсознания

“Как приятно, что есть слова и звуки: не есть ли слова и звуки радуга и призрачные мосты, перекинутые через всё, что разъединено навеки?”

Ницше “Так говорил Заратустра”

Планы Вселенной и планы сознания характеризуются не только различной интенсивностью вибраций света, но и различными звуковыми вибрациями. Звуки, образы, вибрации, силы, сущности, эманации — это различные аспекты одного и того же Потока Бытия, который проявляет себя по-разному и с различной интенсивностью в зависимости от плана. Чем ниже нисходишь по планам сознания, тем более фрагментарными становятся звуковые вибрации, а вслед за ними и вспышки света, и существа, и силы. Чем выше поднимаешься, тем более гармоничными, согласованными и вдохновляющими становятся вибрации.

Поэзия священных книг, откровения пророков, ведических риши, мистериальная музыка, вибрация литургий, мантры Вед и Упанишад пришли в этот мир с тех высших уровней. И, обратившись к ним, можно так насытиться их силой, их чудодейственным влиянием, что

они станут мощным средством раскрытия сознания, станут светоносным каналом, соединяющим нас с Высшим миром. Вместо поэзии, которая является игрой обеспокоенного неконтролируемого ума, мы создавали бы мантрическую музыку и поэзию так, чтобы боги сходили в нашу жизнь. Подлинная поэзия снимает вуаль неведения с сознания, возносит наше сердце к вершинам Духа и дарует озарение. Каждому, кто способен к творческому проникновению в высшие планы — поэтам, мистикам, художникам — известно, что на определенном уровне сознания перестаешь осознавать идеи, видеть образы, слышать звуки. Вибрации, волны и ритмы обрушиваются мощным потоком и овладевают ищущим, и только потом, по мере нисхождения, облекаются в слова и идеи, в музыку, цвет и движение. Когда сознание ищущего ясно, не замутнено, он может отчетливо ощущать тончайшую вибрацию, как бы видимый звук, звук-образ или звук-идею, представляющие единое лучшее поле. Эти вибрации не имеют ни начала, ни конца, они несут аромат бессмертия, необъятную ширь вечности.

Мантрическая поэзия не ублажает слух, но делает мир реальнее, привнося в него Высшую Реальность. Существа, силы, звуки, эманации света и ритмы — все это проявления одной и той же непознаваемой Сущности, которую мы называем Богом. Сущность эта — океан блаженства, безбрежность сознания, на поверхности которого бушуют многоцветные волны света. Это — игрище духовных сил, которые воплощаются на уровне квантов, клеток, существ, планет, социумов. И есть в мире провидцы, визионеры, которые могут наслаждаться этими играми света, участвовать в них и изливать эти вибрации на землю в

виде музыки, жизни, стихов, откровений. Они истинные поэты.

В “Йога-сутре” Патанджали говорит о том, что, совершая медитацию над взаимоотношением пространства и слухом, мы, по существу, приобретаем способность восприятия всех тонких вибраций звука, не только всего его диапазона от ультра- до инфразвука, но и изначального космического звука, то есть приобретаем “сверхфизический” слух. Таким слухом обладал Иоганн Кеплер, открывший законы движения планет и заложивший основы теории солнечных затмений. Он привел в своих трудах нотную запись мелодии вибраций планет, движущихся по своим орбитам вокруг Солнца.

Физическая природа звука

Любой предмет, совершающий возвратно-поступательные движения (камертон, наши голосовые связки, движение волн в океане и т.д.), вызывает в воздухе попеременное уменьшение или увеличение плотности. Движения одних молекул воздуха передаются другим молекулам, в результате чего в пространстве распространяются периодически повторяющиеся зоны увеличения и уменьшения плотности. Они-то и представляют из себя звуковую волну. Если мы в каком-то месте поставим прибор, способный реагировать на изменение плотности воздуха, запишем его показания в течение некоторого времени и составим график зависимости плотности от времени, то получим кривую, близкую к синусоиде. Именно такие колебания и улавливаются человеческим ухом, в результате чего мы получаем ощущение звука.

Частота, амплитуда и фаза звуковой волны

Количество колебаний воздуха в секунду называется частотой звука. Волны с разной частотой воспринимаются нами как звук разной высоты: волны с малой частотой воспринимаются как низкие, а волны с большой частотой — как высокие. Частота измеряется в герцах (Гц): 1 Гц = 1 колебание в секунду; или килогерцах (кГц): 1 кГц = 1000 Гц. Наше ухо слышит звуки различной частоты — от 20 герц (нижняя граница слуха) до 20 тысяч (верхняя граница). Именно этот диапазон волн называется звуковым диапазоном. Инфразвуки и ультразвуки человек не слышит. Однако человек к инфразвукам достаточно восприимчив. Частота в 6 герц может вызвать у нас ощущение усталости, тоски, морскую болезнь. Инфразвук в 7 герц особо опасен: смерть наступает от внезапной остановки сердца. Определенные низкочастотные звуки, действуя на слуховые анализаторы мозга, даже могут “убеждать” человека бросить курить, спокойно спать, соблюдать диету, быстро читать, усваивать иностранные языки, преодолевать стрессы и испытывать нежные чувства.

А вот звуки в ультразвуковых диапазонах человек не различает. Хотя собакам доступны частоты до 60 тысяч герц, а кошкам — и того больше. Но в нашем голосе есть звуки частотой до 130—140 тысяч герц. Зачем? Скорее всего ультразвук, как и инфразвук, придает голосу эмоциональную окраску. Иными словами, если мы не распознаем многие звуки, которыми обмениваются животные, из этого еще не следует, что они не действуют на нас и через них мы не связаны с природой. Они проникают в наше подсознание и вызывают необъяснимым образом различные эмоции.

Некоторые исследования показывают, что ухо способно регистрировать звук с частотами и выше 20 кГц, но в слуховой системе стоит “блокировка”, и такие звуки в чистом виде не воспринимаются. То есть мозг способен обрабатывать неслышимые ультразвуковые составляющие, если они являются гармониками высокого порядка слышимых звуков. Для ученых пока не ясно, потерял ли человек способность слышать чистый ультразвук вследствие урбанизации или эта способность остается неразвитой в силу ненужности. Интересно, что способность слышать ультразвук спасла от уничтожения некоторые племена во время страшного цунами в 2004 г. в Юго-восточной Азии. Они услышали звук и покинули берег за несколько часов до катастрофы.

Частота волны обратно пропорциональна длине волны — отрезку на оси распространения волны, в котором умещается полный цикл изменения плотности воздуха. Чем больше частота звука, тем меньше длина волны и наоборот.

Амплитудой звуковой волны называется разница между самым высоким и самым низким значением плотности. Наши уши устроены таким образом, что когда мы слышим два звука, частоты которых относятся как 2:1, то нам кажется, что эти звуки близки друг к другу и при одновременном воспроизведении они для нас как бы сливаются. Именно на этом эффекте основана музыкальная шкала высоты звуков, у которой одна и та же нота повторяется в каждой октаве. То есть в натуральном звукоряде частоты одинаковых нот соседних октав соотносятся между собой как 2:1.

Уровень и громкость звука

Существует еще важный параметр — уровень звука. Любая звуковая волна, которая распространяется в пространстве, может оказывать на встречающиеся препятствия (в том числе и барабанные перепонки) некое давление. Мы субъективно воспринимаем изменение давления звуковых волн в виде ощущения изменения громкости звука. Максимальное изменение давления в воздухе при распространении звуковых волн по сравнению с давлением при отсутствии волн называется звуковым давлением. Как и любое другое, звуковое давление измеряется в паскалях (Па).

Но в акустике, при оценке интенсивности звуковых волн чаще применяется другое понятие — сила звука. Оно показывает поток звуковой энергии, который каждую секунду проходит через квадратный сантиметр условной плоскости, расположенной перпендикулярно направлению распространения волны. Звуковое давление и сила звука находятся в квадратичной зависимости. То есть, сила звука = звуковое давление в квадрате. Сила звука описывает энергетические свойства самой волны и измеряется в ваттах на квадратный сантиметр (Вт/см²).

Для того чтобы мы смогли услышать тот или иной звук, его сила должна быть больше определенного уровня. Этот уровень называется порогом слышимости. То есть, если звуковая волна имеет малую интенсивность — ниже этого порога, мы просто не воспринимаем ее, и нам кажется, что вокруг стоит полная тишина, хотя на самом деле воздух вокруг колеблется. Точно так же дело обстоит и со звуками большой интенсивности — мы слышим звук только до определенного уровня, который называется бо-

левым порогом. Если сила звука больше этого уровня, то мы испытываем боль в ушах.

Тембр звука

Гитарист может извлекать из своего инструмента высокие и низкие, громкие и тихие звуки. Но что гитару делает гитарой? Почему ее звук отличается от звука фортепиано? Все объясняется довольно просто: реальные звуки представляют из себя созвучия, состоящие из нескольких простых волн. От комбинаций этих волн и зависит тембр инструмента.

У каждого созвучия есть основной тон — волна определенной частоты, которая имеет наибольший уровень. Например, у ноты *ля* первой октавы эта волна имеет частоту 440 Гц. Но вместе с ней звучат и другие волны, частота которых в 2, 3, 4 раза и т.д. выше, чем у основного тона (вы уже знаете, что эти звуки располагаются через октаву). В музыке они называются обертонами. В акустике принята немного другая терминология. И основной тон, и обертона называются гармониками и имеют порядковый номер в зависимости от высоты: основной тон — первая гармоника, первый обертон — вторая гармоника, и т. д.

Резонанс и стоячие волны

Звуковая волна, которая встречает на своем пути перпендикулярную твердую поверхность (например, стену), отражается от нее и возвращается по тому же самому пути. Две волны, движущиеся в противоположные стороны способны производить так называемые стоячие волны, которые окрашивают звук новыми гармониками (то есть изменяют тембр звука). Например, в замкнутом прямоуголь-

ном помещении стоячие звуковые волны находятся точно посередине комнаты. И если вы встанете в это место, то услышите, как изменился звук (чаще всего в худшую сторону).

Если длина волны источника звука становится кратна длине помещения, то фаза отраженной волны совпадает с фазой прямой волны, в результате чего происходит их взаимное усиление. А так как в прямоугольном помещении звук отражается от стен несколько раз, то происходит многократное усиление громкости звука. То есть, возникает воздушный резонанс — частный случай стоячей волны.

Причем у помещений с разными геометрическими размерами будут разные критические частоты. Эту частоту называют частотой резонанса. Резонанс чаще всего возникает именно на низких частотах, так как длина волны низких звуков сравнима с длиной и шириной помещения.

Однако резонанс не всегда бывает вреден. В духовых инструментах и органах это явление используют для усиления звука и получения характерного тембра. В практике мантротерапии эффект резонанса используется в коллективных сеансах исцеления, многим исследователям известно потрясающее воздействие тибетских мантрических песнопений на сознание слушателей.

У любой трубки есть своя частота резонанса, которая определяется геометрическими размерами самой трубки. Если в такую трубку попадает звуковая волна (например, от трости саксофона), то в центре сечения трубки возникает резонансная волна определенной частоты, которая усиливает звук и украшает его новыми гармониками. Ме-

няя длину трубки, мы можем добиться изменения высоты звука. Именно такой принцип управления используется во всех духовых инструментах: например, в тромбоне музыкант выдвигает колено трубы, меняя ее длину; в кларнете, гобое, флейте, саксофоне длина трубы меняется при помощи закрытия и открытия отверстий и т. д. В Аюрведе считается, что каналы жизненной энергии (*нади*) имеют форму трубки и в них возникает также эффект резонанса.

Человек, в течение долгого времени практикующий мантры, способен направленнно использовать автоколебания для воздействия на различные жизненные точки (*мармы*) и центры (*чакры*) своего тела и тела других людей.

Фонон — частица звука

Перекрестные эффекты, возникающие при взаимодействии полей или потоков разной природы, например звукового и магнитного, светового и звукового и т. п. изучает квантовая акустика. Звуковые колебания могут менять картину взаимодействия атомных пучков с пьезоэлектрическим материалом.

По мере повышения частоты, то есть уменьшения длины волны ультраакустических колебаний звуковые волны начинают “замечать” дискретную структуру твердых тел — кристаллическую ионную решетку. Здесь становятся плодотворными корпускулярные представления. Согласно современной физике, любая волна ведет себя при определенных условиях как частица, и наоборот: любая частица ведет себя при определенных условиях как волна. Звуковой волне соответствует частица, которая была названа *фононом* — квантом звука. Разумеется, полной аналогии здесь нет. Частицы света — фотоны — элементарны, то

есть не состоят из других частиц. Они единообразны, как единообразны электромагнитные поля, они устойчивы. Параметры фононов не имеют той устойчивости, которая свойственна параметрам элементарных частиц. В процессе распространения звука изменяется характер упругих колебаний, волна из поперечной может переходить в продольную, поверхностную и т. п. Эти процессы надо рассматривать как превращения фононов в другие виды, то есть следует предположить многообразие фононов. Несмотря на отсутствие данных о параметрах фононов для различных видов упругих колебаний, введение квантовых представлений в акустику уже принесло свои плоды. Примером служит создание акустического лазера, подобного электромагнитному мазеру или лазеру.

До сих пор осталось несколько мастеров Аюрведы, которые как и их древние учителя, следуя гималайской традиции, используют звуковой, или мантрический, лазер для исцеления через точки силы (*мармы*) или через малые чакры.

Информативность звука

Что предпочесть в каждом конкретном случае, какой из органов чувств более информативен? Многим этот вопрос покажется праздным или даже схоластическим, но специалисты по инженерной психологии не снимают его с повестки дня.

Американский ученый Дж. Милн провел обстоятельные опыты, целью которых было сравнение информативности слуха и зрения при восприятии простых сигналов, и он пришел к выводу, что при восприятии элементарных сигналов пропускная способность органов зрения и

слуха примерно одинакова. Однако способность к нюансировке, к восприятию сложных сигналов у глаза значительно больше, чем у уха. Известна также значительно большая пропускная способность зрительного нерва в сравнении со слуховым, большая площадь участка коры головного мозга, обслуживающего зрение, по сравнению с площадью участка, обслуживающего слух, и т. п. Последователи ведической философии утверждают, что через звук, музыку, слушание священных писаний на санскрите человек может познать то, что невозможно познать зрением. И это в основном касается предметов, которые находятся за пределами чувственного восприятия. Правильное повторение мантры создает особый пространственный рисунок, который открывает сознанию некую истину, которую невозможно воспринять чувствами. Поэтому в *Катха-упанишаде* говорится, звук (*шabda*) — первое проявление Бога в материальном мире. А Пифагор говорил своим ученикам: “Только через небесную музыку можно увидеть Бога”.

Инфразвук

Инфразвук — это механические колебания, распространяющиеся в упругой среде с частотами ниже 20 Гц. У него такая же природа и те же законы, что и у слышимого звука. Особенность инфразвука состоит в том, что в воздушной среде он распространяется на большие расстояния вследствие малого поглощения энергии.

Природные источники мощного инфразвука — ураганы, извержения вулканов, электрические разряды и резкие колебания давления в атмосфере. Но в области генерации инфразвука человек быстро догоняет природу и в

ряде случаев уже перегнал ее. Так, при запуске космических ракет типа “Аполлон” рекомендуемое (кратковременное) значение инфразвукового уровня для космонавтов составляет 140 децибел, а для обслуживающего персонала и окружающего населения 120 децибел.

Встреча двух поездов, движение поездов в тоннеле сопровождается появлением мощного инфразвукового шлейфа. Длина инфразвуковой волны весьма велика (на частоте 3,5 герца она равна 100 метрам), проникновение ее в ткани тела также велико; фигурально говоря, человек слышит инфразвук всем телом. Какие же неприятности может причинить проникший в тело инфразвук? Более сотни лет человечество усиленно изучает свой слуховой орган, занимающий лишь ничтожную часть поверхности тела, и все еще нельзя считать процесс слухового восприятия полностью изученным. Что же говорить о восприятии телом инфразвука? Естественно, об этом пока имеются лишь отрывочные сведения.

Если частота волн около 7 герц (то есть 7 колебаний в секунду), то это представляет опасность для человека. Инфразвук действует не только на уши, но и на весь организм. Начинают колебаться внутренние органы — желудок, сердце, легкие и так далее. При этом возможны их повреждения. Инфразвук даже не очень большой силы способен нарушить работу нашего мозга, вызвать обмороки и привести к временной слепоте. А мощные звуки более 7 герц останавливают сердце или же разрывают кровеносные сосуды. Биологи, изучавшие на себе, как действует на психику инфразвук большой интенсивности, установили, что иногда при этом рождается чувство беспричинного страха. Другие частоты инфразвуковых колебаний вы-

зывают состояние усталости, чувство тоски или морскую болезнь с головокружением и рвотой. Биологическое действие инфразвука проявляется тогда, когда частота волны совпадает с так называемым альфа-ритмом головного мозга. Глубокий инфразвук (менее 10 Гц), который вообще невозможно услышать даже при очень большой его мощности, воздействует на мозг посредством вибраций, возбуждаемых в теле человека, и может стать причиной серьезных психических расстройств.

Значительные психотронные эффекты сильнее всего выражаются на частоте 7 Гц, созвучной альфа-ритму природных колебаний мозга, причем любая умственная работа в этом случае делается невозможной, поскольку кажется, что голова вот-вот разорвется на мелкие кусочки. Таким образом, стимуляция биоволн инфразвуком соответствующей частоты может повлиять на физиологическое состояние мозга.

Инфразвуковые генераторы испытывались как средства массового воздействия уже в начале XX века американским ученым Николаем Тесла, который впоследствии уничтожил свои генераторы и их схемы, придя к выводу о крайней опасности их распространения для будущего человечества. Сейчас вызывает интерес возможность использования инфразвука в быту. В США уже провели эксперимент в гиперуниверсаме. Инфразвуковой сигнал внедряется в музыкальный центр, из которого раздаются звуки популярной музыки. Посредством инфразвука публике внушается мысль отказаться от магазинных краж. Обычно убытки этого крупного магазина от краж составляли до 3500 долларов в день. А после психотронного внушения покупатели похитили товаров только на 20 долларов.

Элементарная частица нейтрино обладает, как известно, громадной проникающей способностью. Инфразвук — своего рода “акустическое нейтрино”, он способен проходить без заметного ослабления через стекла окон и даже сквозь стены.

Ультразвук

Механические колебания упругой среды в диапазоне частот свыше 20 кГц. Ультразвук имеет ту же природу и те же параметры, что и звук. Источники ультразвука: оборудование, которое генерирует ультразвук для технологических операций или же как побочный фактор.

Под действием ультразвука в организме человека возникают патологические изменения: в сердечно-сосудистой, нервно-психической, дыхательной системах; нарушается обмен веществ и процессы терморегуляции. Ультразвуковая энергия легко проникает через кожу вглубь и оказывает глубинное биологическое воздействие.

Ультразвук оказывает серьезное воздействие на физиологию. Колебания воздуха или иной упругой среды с частотами свыше 100 кГц даже при малой интенсивности серьезно воздействуют на мыслительные структуры и нервную систему, вызывая головную боль, головокружение, расстройства зрения и дыхания, конвульсии, а иногда и отключение сознания.

Зримый звук

“Теплота есть завершение звука”.

Г. Гегель. Философия природы

В 20—30-е годы нашего столетия для визуализации звуковых полей в воздухе применялись так называемые дымовые фигуры. Легкие частицы дыма, пыли или пудры

при воздействии звукового поля принимают его конфигурацию.

Стробоскопическое освещение с частотой звука позволяет зафиксировать картину. Метод не требовал какой-либо сложной аппаратуры. Другой метод — теневой — достаточно старый и вечно новый. Впервые он был предложен Фуко в середине прошлого столетия для исследования однородности оптических сред и качества обработки оптических деталей. Существо его заключается в следующем. Лучи света от точечного источника проходят через исследуемую среду или изделие, собираются в фокусе и проецируются на экран. В фокусе помещается передвижная заслонка — нож с острой кромкой (он и поныне называется ножом Фуко). При определенном положении нож срезает изображение источника, но благодаря дифракции света экран все же слабо, хотя и равномерно освещен. Если на пути лучей света до ножа Фуко окажется оптически неоднородная среда, лучи изменят свой путь и будут либо попадать на нож, либо, наоборот, проходить поверх него. В первом случае на экране появится тень, во втором возникнет более яркое освещение в соответствующем месте экрана. В целом изображение неоднородности появится на экране, окруженное темными и светлыми полосами.

Чувствительность метода чрезвычайно высока. Отчетливо фиксируются даже слабые звуковые поля. Если между источником и ножом Фуко поднести руку, будут видны поднимающиеся от нее тепловые потоки (также связанные с изменением показателя преломления среды). На основе теневого метода созданы в различных странах конструкции интерферометров с высокой разрешающей спо-

собностью. Если в подобный интерферометр ввести ванну со стенками из оптически однородного стекла, то можно наблюдать звуковые картины в жидкости. Появление лазеров дало возможность разработать весьма совершенные установки для визуализации звуковых полей и вибраций. Поскольку возможна визуализация звука тем или иным методом, то, естественно, возможна и “фонизация” света.

Каждый звук как вибрация создает определенную форму в невидимом мире. Комбинация звуков создает сложные формы. Свами Шивананда в своей книге “Джапа-йога” пишет о связи звука и образа: “В учебниках научно описаны эксперименты, которые показывают, что ноты, извлекаемые из определенного инструмента, вычерчивают на слое песка определенные геометрические фигуры. В индийских трактатах по музыке говорится, что различные музыкальные тоны, Рага и Рагини, имеют определенную форму и графически описывают эти формы. Например, Мегха-рага представлена величественной фигурой, сидящей на слоне. Васанта-рага описана как прекрасный юноша, украшенный цветами. Все это значит, что особые Рага или Рагини, правильно спетые, производят серию эфирных вибраций, создающих формы с их характерными особенностями”.

Интереснейшие исследования были проведены американским ученым Дж. Тернером. В своих опытах он использовал графические компьютеры, лазеры, синтезаторы и другие современные электронные приборы. Тернер, используя для составления программы санскрит, отличающийся от других языков своей математической точностью, установил, что у всякого изображения есть свой со-

ответствующий музыкальный образ, а у каждого звука, слова, мелодии есть соответствующее графическое цветное отражение. Компьютер рисовал портреты, а синтезатор, соединенный с компьютером, создавал музыкальные произведения по разработанной Тернером программе. Тернер также идентифицировал схематическое изображение божества с соответствующей мантрой. Каждому божеству, согласно ведической традиции, соответствует *янтра* — графическое изображение, или мистическая диаграмма.

Все эти исследования указывают на существование тесной связи между формой и именем, между звуком и энергией, между словом и цветом.

Мантры, дарующие преобразование

В древнем тантрическом тексте “Нарада-панчаратра” говорится: “Повторение мантры приносит умиротворение, блаженство и процветание. Нет никаких сомнений в этом”. На материальном уровне мантра приводит к усилению сосредоточения, ослабляет стрессовые напряжения, увеличивает жизненную силу, улучшает работоспособность, память, помогает избавиться от многих психосоматических заболеваний и наполняет жизнь радостью. На духовном плане мантра ведет к просветлению и связи с космическим сознанием.

Мантра-медитация освобождает сознание человека от эмоционально-психической скованности, скрывающей его творческие способности, и вносит красоту и совершенство в каждый акт взаимодействия с окружающим миром, пробуждая творческое отношение к каждому явле-

нию окружающей действительности. Медитация является основой интуитивного озарения, которое заново открывает в человеке некогда утраченную способность, свойственную поэтам, художникам и детям, видеть в каждом цветке глубочайшую тайну бытия и превращать обыденную жизнь в священнодействие и мистирию.

Медитация — это не угасание всякой активности, скорее, это действие, движение, видение, слышание другим более, тонким способом.

Спокойно-сосредоточенное медитативное состояние означает не полное исчезновение всякой психической деятельности, а лишь освобождение психики от негативных факторов, вносящих в нее хаос и тем самым мешающих ее полнокровной жизнедеятельности, максимальному самопроявлению ее естественных потенциальных возможностей. Медитация — это не уход от реальности, как трактуют некоторые несведущие люди, но это путь психического самоусовершенствования, это путь просветления в гуще активной жизнедеятельности. Медитация — это не просто восприятие истины, это переживание ее; для познавшего медитацию нет никакого дуализма между жизнью и видением истины.

Мантра усиливает концентрацию внимания. Всякий человек замечал, если он сосредоточен на одном объекте или идее, то другие объекты как бы уходят из сферы его внимания. Если мы хотим специально сосредоточиться на одном объекте, то мы должны сфокусировать луч нашего внимания только на этом объекте. Но так как сила концентрации невысока, то луч внимания мечется с одного объекта на другой.

В индийской психологии говорится, что объекты об-

ладают способностью притягивать внимание, как магнит железо. Между чувствами и объектом чувств возникает мысленный поток. Ум притягивается многими объектами и теряет свою потенцию. Повторение мантры задерживает мысленный поток, направленный к объектам чувств. Это усиливает сосредоточение ума на познании истинного Я. В мантре сокрыта огромная сила, и если у практикующего мантра-йогу не хватает потенции для медитации и сосредоточения, энергия мантры дает ему дополнительную силу. Мантра успокаивает ум, наполняет его чистотой, делает разум сильным, а память крепкой.

Каждое совершенное нами действие имеет определенное последствие (что посеешь, то и пожнешь). Оно оставляет отпечаток в сознании. В нашем подсознании хранится много отпечатков и впечатлений. Они определяют наше поведение и деятельность ума. В глубинах подсознания причины наших тревог, беспокойств, навязчивых состояний; корень наших привычек также в подсознании. Впечатления и отпечатки могут быть положительными или негативными. Они определяют характер человека.

Если человек постоянно повторяет мантру, его ум наполняется благими и чистыми мыслями, так как повторение мантры увеличивает хорошие впечатления. О чем человек думает, таким он и становится. Это закон метапсихологии. В уме человека, медитирующего на светлое и чистое, развивается склонность к добру, благодати, мудрости и чистоте. Благодаря хорошим мыслям ум человека преобразуется. Когда во время повторения мантры ум сосредоточивается на звучании или вибрации мантры, то он обретает качества мантры. (Свойства разных мантр мы

опишем дальше.) Когда действие повторяется очень часто, впечатления усиливаются и в уме образуются соответствующие привычки. Кто постоянно сосредоточивается на возвышенное через мантру, тот становится возвышенным. Практику повторения не следует прекращать ни на один день, ни при каких обстоятельствах.

Повторение мантры и медитацию можно сравнить с пищей. Это духовная пища для изголодавшейся души. Даже простое механическое повторение мантры дает большой эффект. Она удаляет все низменные привычки и мысли из вашего ума. Но очень важно постоянство, повторяйте каждый день мантру, хотя бы по 15 минут, но главное — каждый день!

Мантра — пища души

Не имеет значения, какое количество земной пищи можем мы дать телу, бесполезно питать телу, когда гармоничный звук, “слово с небес” больше не звучит в сердце. “Не хлебом одним будет жить человек”, но Словом. Макс Гендель писал о Слове как о ритмическом звуке, который изошел от Создателя, отразился во всей Вселенной и выстроил бессчетные миллионы атомов в разнообразие очертаний и форм, которые мы видим вокруг себя. Гора, майский цветок, мышь и человек — все являются воплощениями великого Космического Слова, которое еще звучит во всей Вселенной и которое еще строит и всегда строило, хотя и неслышно для нашего нечувствительного уха. Но хотя мы и не слышим этого прекрасного небесного звука, мы можем воздействовать на маленькое детское тело земной музыкой, и, хотя детские стихи бес-

смысленны, они тем не менее несут прекрасный ритм. Чем больше ребенка обучают говорить, петь и повторять их, танцевать и играть под них, чем больше музыка входит в ежедневную жизнь ребенка, тем сильнее и здоровее будет его тело в будущем.

Именно слово было началом творения, и именно слово открывает тайну творения. Различные центры интуиции, вдохновения, эволюции затрагиваются священным словом.

Радиоволны могут проникать через пространство без каких либо промежуточных средств, но однажды каждому откроется истина, известная мистикам уже тысячи лет: что человек сам является инструментом, приемником и передатчиком вибраций и волн всех видов.

Исцеляющая мощь мантрического голоса

Человек, который нашел ключевую ноту своего собственного голоса, обрел ключ к своей собственной жизни. Этот человек с помощью ключевой ноты своего голоса может тогда управлять своим бытием и помогать другим.

Инаят Хан вдохновенно писал о трех основных типах голоса: голос силы, голос красоты и голос мудрости. Вы замечали, что иногда, прежде чем человек закончит говорить, вы становитесь раздраженными. Это не из-за того, что он сказал, но из-за его голоса. И вы также начнете замечать, может быть, не каждый день вашей жизни, но время от времени, что другой человек сказал что-то один раз, и это навсегда осталось с вами, постоянно вызывая прекрасное чувство, всегда успокаивая, исцеляя, возвышая, вдохновляя. Доктор, посещая пациента, может на-

пугать его и сделать еще более больным, если его голос не гармоничен; а другой доктор может своим голосом так обращаться с пациентом, что прежде, чем принесут лекарство, тот уже будет чувствовать себя лучше. Доктор дает лекарство, но учитывается именно его голос, обращенный к пациенту.

Голос как вино. Он может быть ароматным, вкусным, приносящим радость, а может быть прокисшим и порождающим сон или злобу. Он может сделать человека больным или возвысить его.

Существуют пять качеств голоса, которые связаны с определенным характером человека: земное качество голоса дает надежду, ободряет, соблазняет; водное качество опьяняет, успокаивает, исцеляет, возвышает; качество огня выразительно, действует раздражающе, возбуждающе, ужасающе, и в то же время пробуждающе. Очень часто предупреждение дается голосом качества огня. “Языки огня”, о которых говорится в Новом Завете, разговаривали таким голосом, а слово их было предупреждением о приближающихся опасностях; оно как сигнал тревоги пробуждало людей ото сна, пробуждало к великому, высшему сознанию. Затем существует воздушное качество голоса, которое возвышает и уносит далеко с земного плана. Эфирное качество голоса убедительно, вдохновляющее, и в то же время самое опьяняющее. По голосу вы можете судить о степени индивидуальной эволюции человека. Вам даже не обязательно видеть человека; просто его голос скажет вам, насколько сильно человек развит. Без сомнения, характер человека очевиден в его голосе.

Мощь голоса, оказывается, определяется вовсе не связками. Связки колеблются в результате импульсов, идущих

из центральной нервной системы. Они только заставляют вибрировать воздух с частотой, заданной центральной нервной системой. Сила голоса — в резонансе. Но в резонансе — не только мощь. В нем и наше здоровье. Частоты, возникающие при правильном пользовании голосом, обладают лечебным свойством. По анализу голоса можно поставить диагноз физического и психического состояния человека.

В науке голоса можно найти другую замечательную вещь: удачливый человек имеет голос, отличный от голоса того, кто не столь удачлив. Если вы соберете пять человек, которые действительно доказали, что очень удачливы, и послушаете их голоса, то вы обнаружите, как велика разница между их голосами и обычным голосом. Если вы сравните голоса великих людей, каким бы ни был род их занятий, с голосами других, вы обнаружите, что существует разница.

Еще одна вещь, которую надо понять — это мягкость и громкость голоса; в одном случае голос человека мягче, в другой раз тверже. Это говорит о естественном состоянии духа в данное время, потому что иногда дух нежен, а с нежностью духа и голос становится мягче; иногда дух тверд, и тогда голос становится тверже. Чтобы ругать кого-то, вам не нужно делать вид, что ваш голос тверд: он становится твердым естественно. Когда вы симпатизируете человеку, хотите выразить вашу признательность, вашу любовь, преданность, привязанность, вам не надо специально делать свой голос мягче; он станет мягким прежде, чем вы сможете это почувствовать, прежде, чем вы сможете подумать об этом. Это говорит о том, что голос является выражением духа. Дух выбирает свой собствен-

ный голос, свое вдохновение. Если дух мягок, то голос мягок; если дух тверд, то голос тверд; если дух силен, то и голос имеет силу; если дух потерял свою силу, тогда и голос теряет ее.

Ни одно произнесенное слово никогда не теряется. Оно остается и вибрирует; и вибрирует оно в соответствии с вложенным в него духом. Если человек делает свой голос искусственным для того, чтобы убеждать людей, это означает всего лишь, что он не верен своему духу.

Все, что обогащает голос, необходимо и должно быть развито практикой; но в то же время надо всегда иметь в виду, что не следует жертвовать естественным качеством своего голоса. Потому что каждый человек должен знать, что не существует другого такого голоса, как его; и если эта специфичность, принадлежащая каждой душе, теряется, то возникает фальшь.

Кроме того, каждый человек является инструментом в оркестре, который есть вся Вселенная; а каждый голос является музыкой, которая происходит от одного из ее инструментов, каждый инструмент создан определенным и особенным, так что никакой другой голос не может занять место этого определенного голоса. Если, обладая инструментом, созданным Богом, и музыкой, которую Бог предназначил ему играть в мире, человек не позволяет этой музыке исполняться, но развивает голос, не являющийся его собственным, то это, естественно, огромная потеря для него и для других.

Существуют разные способы тренировать голос: механический и естественный. Вдохновенное пение мантр — естественный способ. Вы можете попробовать и скоро убедитесь, что в вашем голосе появится новое измерение,

объем, сила, он будет связан с космическим звуком.

Человеческий голос — это инструмент, барометр, показывающий грядущее; потому что то, что придет, является реакцией, результатом созданного, и голос указывает на это. А те, кто думает еще более глубоко над этим предметом, смогут увидеть, если только они посоветуются со своим голосом, как шаг за шагом они продвигаются по духовному пути. Каждый шаг на духовном пути вызывает небольшое изменение. Когда вы изучаете это, то по изменению в вашем голосе вы обнаружите, прошли ли вы далеко вперед, или снова вернулись назад; голос скажет вам.

Если голос развился до духовного качества, а позже человек обнаружил, что это качество утрачено, то он не должен обескураживаться и разочаровываться. Надо исправить себя, стараться снова идти вперед и не сожалеть о том, что пришлось возвращаться. Никогда не расхолаживайтесь, никогда не теряйте надежду, потому что это здесь, оно требует только маленького прикосновения. Это подобно погасшей свече: как только вы чиркнете спичкой, вы можете зажечь ее снова, потому что свеча осталась той же самой.

Голос — это свет. Даже если свет становится тусклым, он не погас; он здесь. Так же и с голосом. Если он не сияет, это всего лишь значит, что его не культивировали, и вы должны снова работать над ним, тогда он засияет опять.

Защитное поле мантр

Стресс является причиной бессонницы, фрустраций, депрессии и соматических заболеваний. Но стресс инди-

видуален. То, что утомляет одного человека, может быть приятно для другого.

Стресс отрицательно воздействует на сердце и другие внутренние органы, способствует возникновению язвенных болезней, нарушению кровообращения, гипертонии и других расстройств и заболеваний. Стресс порождает необъяснимый страх, беспокойство и нервозность. У людей, не способных защищаться от отрицательных воздействий стресса, появляется чрезмерная раздражительность, повышение утомляемости, снижение работоспособности, бессонница и другие функциональные нарушения высших отделов центральной нервной системы. Из-за продолжительного внутреннего напряжения человеку трудно справляться со своими обязанностями, он не может спокойно и разумно общаться с другими, так как возникают эмоциональные барьеры, являющиеся следствием стресса. Когда человек напряжен, беспокоен, полон тревог, его ум не может правильно функционировать. Возникают психические расстройства.

Продолжительный отрицательный стресс приводит к полному истощению нервной системы. Нарушается сон, тело и ум не получают достаточного отдыха во сне; в результате кризис усиливается. Но медитация и повторение мантры (*джана*) могут остановить разрушительное воздействие стресса. Они могут излечить бессонницу, возникшую в результате длительного напряжения. Они помогут и тем, кто спит слишком много и не высыпается. Продолжительная медитация и повторение мантры сокращают длительность сна благодаря тому, что они дают большой заряд энергии организму человека. Ведь мантра — это энергия, сконцентрированная в звуковой вибрации.

Как показывают наблюдения, проведенные в аюрведических больницах, институтах йоги и лабораториях психологии, регулярное повторение мантры излечивает болезни сердца, глаз, гормональные нарушения, язвы, заболевания кожи, психосоматические расстройства. Это приносит спокойствие и уносит отрицательные последствия стресса. Это увеличивает у практикующего уверенность в собственных силах, приводит к положительному умонастроению.

Овладев мантрами, вы научитесь целенаправленно заряжать свою речь, свои произведения поистине магической силой. С помощью мантр вы сможете изменить семантическое поле слов, которые вызывали раньше у вас плохие ассоциации и переживания. Для многих людей слова “экзамен” или “бухгалтерский отчет” вызывают негативные ассоциации, но, используя один из методов “магической трансформации”, вы сможете изменить негативную программу слова на позитивную. Самый доступный из эффективных методов состоит в следующем: вы повторяете выбранную мантру двенадцать раз, а затем то слово, которое включает в вас негативное состояние, затем снова двенадцать раз мантру, а потом слово, и так двенадцать раз в течение нескольких дней или недель в зависимости от силы слова. Тансен, великий певец Индии, пением творил чудеса. Тансен был йогом — йогом пения, он овладел звуком; поэтому звук его голоса стал живым; и благодаря тому, что он сделал свой голос живым, все, чего он желал, происходило. Очень немногие в этом мире знают, какие чудеса могут производиться с помощью силы голоса.

Средства массовой информации постоянно вводят в

индивидуальное сознание и в коллективное сознание негативные слова и мыслеформы, которые вызывают стрессовые состояния и программируют на стрессовые состояния в будущем. Нас погружают в жуткий лес негативных слов. Методы “мантрической” защиты позволяют нейтрализовать слова с негативным семантическим полем. Когда вы беседуете с кем-то, читаете газету, слушаете радио, смотрите телевизор, постарайтесь повторять про себя мантру, и она станет фильтром, отсеивающим все негативные, разрушающие, темные влияния.

Для людей, которые ощущают дискомфорт в отношениях с другими, рекомендуется повторять мантры, связанные с образом Кришны, который архетипически связан с красотой, привлекательностью, обаянием. Вы быстро ощутите, что эти мантры, гармонизировав вашу ауру и сознание, сделали вас более привлекательным, красивым, чарующим. Повторяя мантры, связанные с женскими Божествами — *Лакшми*, *Дургой*, *Сарасвати*, вы почувствуете, как в вашем сердце появляется больше сострадания, милосердия, материнского тепла к окружающим. Имена *Говинда*, *Гопал* вносят в ваше сознание обворожительность, улыбку, радость, игривость. Имена *Васудева*, *Нараяна*, *Вишну* инспирируют в вас величественность, могущество, всепроникаемость, надмирность. Имена *Шива*, *Бхайрава*, *Рудра* приносят качества отрешенности, медитативности, запредельности.

Повторяя мантры, связанные с различными аспектами Лакшми и Ганеши, вы сможете соприкоснуться с энергией процветания, удачи, благосостояния, которые в свою очередь являются проявлением силы блаженства (*ананда-шакти*). Можно сказать, что через подобные мантры ак-

тивизируются программы счастья и удачи, заложенные в “компьютер коллективного сознания”. Известны многие богатые люди, которые достигли процветания благодаря повторению мантр Лакшми и Ганеши.

Мантры снимают “заклятие с судьбы”. Если вы направляетесь вибрацию мантры, луч мантры на ребенка, вы можете быстро и эффективно изменить его поведение, таким же образом вы сможете помочь и защитить в период трудностей ваших близких.

В ведических писаниях есть даже такие мантры, которые спасают от отравления, даруют долгую жизнь и хорошее потомство. Но безусловно, что главное назначение мантры — духовное преображение человека.

Мантра — медитация века

“Мы услышим полет всех планет”.

А. Блок

Мантра-медитация постепенно приводит к полной тишине и спокойствию, к такому состоянию сознания, когда все духовные силы находятся в равновесии, когда волны мыслей успокоились. Это можно сравнить с тем, как на бурлящее море выливают масло: волны больше не режут, пена не кипит, брызги не летят — остается лишь гладкое блестящее зеркало. И в этом зеркале сознания появляются и исчезают мириады отражений, никак не нарушая его спокойствия.

Достигнув умиротворения, мы можем осознать свою духовную сущность.

Мантра-медитация помогает человеку познать самого себя и воспользоваться всеми своими скрытыми возможностями. Высшим выражением духовной перемены явля-

ется полное освобождение души, ума, сердца и действий и преобразование их в космическую и божественную действительность.

Целью духовного развития человека является развитие чувства единства со всем сущим, сознание вселенской любви и сострадания. Благодаря этому он становится проводником высшего сознания. И те, кто общается с таким человеком, получают творческую помощь, энергию и толчок к духовному совершенствованию.

Мантра-медитация направлена на духовное преобразование человека. Мантра-медитация изменяет сознание человека. Это непосредственно духовное деяние. Медитация возносит человека над бессмысленными философскими спорами, над догматизмом, нетерпимостью и фанатизмом религий. Медитация помогает преодолевать страсти и суетные желания, дарует ощущение единства с природой и вселенной, раскрывает творческие силы и интуитивную мудрость. Объект вашей медитации всегда с вами — это мантра. Никто не сможет отнять ее у вас. Но вы можете дать ее любому, кто пожелает.

Мантра и энергетическое поле человека

“По-видимому, отзвук (эхо) существует всегда, но не всегда отчетливо выражен”.

Аристотель. “О душе”

С точки зрения Аюрведы наиболее важна не общая количественная оценка энергетического потенциала человека, а качество действующей энергии. Как она распределена в энергосистеме человека, где и какие частотные

характеристики преобладают. Человек, как и все сущее на Земле, на физическом уровне состоит из атомов и молекул. Ядро атома и сам атом обладают ядерным и атомным спинами, то есть вращением. Ядро атома вращается вокруг своей оси, а вокруг ядра вращаются электроны. Вращение порождает определенный вид физического поля — поле вращающегося, или по-английски “torsion field” — торсионное поле.

Поскольку вращение атома создает торсионное поле, то любые объекты, состоящие из атомов, с точки зрения теории поля представляют собой сложную конфигурацию из атомных торсионных полей. Таким сложным объектом может быть, например, живая клетка. Торсионная конфигурация огромной совокупности различных клеток, которые, к примеру, составляют такой орган, как печень, будет представлять собой сложнейшую пространственно-волновую структуру.

Мастера Аюрведы способны видеть любой орган как сложно вращающуюся совокупность микровихрей пространства с различными частотными колебаниями потоков энергии внутри. Именно эти торсионные структуры составляют энергоинформационное поле человека, внутри которого происходит постоянное движение энергетических потоков и вибраций различной частоты.

В энергетическом коконе каждого человека явно прослеживаются определенные зоны, которые представляют особый интерес для целителя. О существовании этих областей известно тысячи лет, и в тантрической традиции они получили название — *чакры*, а в аюрведической — *мармы*. Чакры являются фокусами наиболее мощных торсионных структур человека, и локализованы они по оси

позвоночника. Чем выше расположен фокус торсионной структуры (*чакры*), тем выше частота колебания составляющих ее торсионных полей. *Чакры* вращаются по часовой стрелке. Опытный аюрведический врач ради лечебных целей может изменять направление и скорость вращения чакр.

Торсионные поля являются носителями информации и представляют собой физическую основу информационного поля Вселенной. Информационное поле Вселенной слоисто, причем каждый слой связан иерархически с более высокими слоями. Информационное поле содержит информацию, характерную не только для Вселенной как целого, но и информацию иных уровней, включая информацию уровня человеческого бытия. Это поле хранит в себе информацию голографического вида о каждом человеке с миром его чувств, переживаний и знаний. Основная задача вибрационной медицины состоит в том, чтобы обучить человека расширенному восприятию космических вибраций. Он должен научиться настраивать свой организм на восприятие определенных частот. Смысл аюрведической мантротерапии состоит в том, чтобы с помощью мантр создать особое мантрическое поле, которое резонирует с соответствующим планом вибраций. Звуковой ритм человеческого голоса есть проекция ритмов энергоинформационных структур.

Обучившись воспринимать и использовать некоторые вибрации космоса, последователь аюрведической традиции может лечить себя и оказывать реальную помощь окружающим его людям.

Все существа — люди, животные, растения и даже

минералы — излучают эманации, испускают частицы, и эту флюидную атмосферу, окружающую все объекты, называют аурой. Аура окружает каждого человека, но вокруг одних она широкая, лучезарная, мощная, обладающая интенсивными вибрациями и прекрасными оттенками, а вокруг других она мала, тускла, деформирована.

Ауру можно сравнить с кожей. Кожа защищает от ударов, от вредных веществ, от жары и холода, с помощью кожи мы осязаем, чувствуем температуру, кожа выполняет функции обмена — поглощает, дышит, отражает, выделяет. Аура выполняет те же функции, но аура — это кожа души. Она ее предохраняет, прикрывает, позволяет проходить космическим и психическим потокам. Можно сравнить ауру с атмосферой Земли, которая защищает планету от метеоритов и вредных космических излучений.

Итак, через ауру производится непрерывный обмен между нами и природой. Если мы обладаем мощной аурой, то никакие губительные влияния не смогут навредить нам. По ауре так же как по коже можно судить о состоянии здоровья человека. Но надо понимать, что наша аура — это не только эманации физического тела, это эманации ума, чувств, судьбы человека. Каждая эманация имеет свой ритм, частоту, цвет. Некоторые из этих эманаций можно снять на фотопленку с помощью метода Кирлиана.

Если вы хотите сделать свою ауру более мощной, лучшей, широкой, то одним из самых лучших способов, выработанных человечеством, является мантра. Повторяя мантру, вы можете визуализировать, как лучезарная сила мантры изгоняет все темные цвета из ауры, наполняет чистым вибрирующим светом. Мантру можно сравнить со

звуковым лазером. Обратите внимание на свою ауру после прослушивания возвышенной музыки, после посещения Божественной литургии. Но духовные мантры и молитвы производят еще большие изменения в ауре. В вашу ауру входят силы любви, света, чистоты, добродетели, ведь мантра — это форма обращения к Высшему Сознанию, или, точнее, мантра — это проявление Высшего Сознания в звуке.

Вы можете с помощью мантры нести свет в ауры других людей. Вы можете передавать мантрическую энергию любви всем существам, всей Вселенной, всем планетам. Вы пошлете свою любовь до самых звезд, и любовь, как волна, возвратится и изольется на вас самих.

Если ваша аура чиста и мощна, то даже неблагоприятные астрологические влияния планет станут благоприятными для вас. По закону подобия свет притягивается светом, чистота — чистотой. Если ваша аура светла, то светлые сущности будут окружать вас. В Бенгалии говорят: “Поступай так, чтобы не ты увидел Бога, а Бог увидел тебя”.

Мантра и самореализация

“Из глубины этого сияния раздается естественный звук Реальности, подобный раскатам тысячи громов. Это естественный звук твоего подлинного “я”.
“Тибетская книга мертвых”.

Мантра помогает обычному сознанию соединиться со сверхсознанием. Обычный человек воспринимает события и объекты мира последовательно, один за другим — это, так сказать, “линейное видение”. В каждый момент

он видит что-то одно и не может видеть больше, иначе он попадает в противоречия. Если он принимает в поле своего сознания какую-либо истину или факт, то тем самым он отрицает все, что отлично от этой истины или факта — механизм его работы подобен действию затвора фотоаппарата, который в каждый момент пропускает только одно изображение. Большинство людей пребывает в мире двойственностей и противоречий — белое и черное, истина и ложь, Бог и Сатана. Они не способны воспринять безбрежное многообразие и непостижимое единство мира.

Мантра-медитация помогает избавиться от паутины негативных мысленных образов и чувственности. И она как острый кинжал рассекает все веревки заблуждения и иллюзии, опутывающие разум. Благодаря работе с мантрой сознание человека все больше и больше расширяется, шель затвора сознания становится шире и шире.

Энергия сверхсознания, сконденсированная в мантре, позволяет преодолеть кажущиеся противоречия и раздвигает сектор видения. Постепенно обычное сознание преобразуется в сверхсознание.

Сверхсознание может видеть одновременно настоящее, прошлое и будущее, белое и черное, истину и ложь, добро и так называемое зло. Сверхсознание не ограничено краткостью настоящего момента или узким диапазоном своего видения, оно раскрыто и охватывает единым взором обширные протяженности пространства и времени. Сверхсознание является потоком лучезарного света, охватывающим всеобщую радость, красоту и космическую любовь. Для сверхсознания не существует того, что мы называем уродством, злом или страданием, просто все связано между собой во всепроникающей космической ми-

стерии. Это объединяющее, а не разъединяющее сознание. Для сверхсознания все едино и одновременно все разнообразно.

Человек, вошедший в реальность сверхсознательного через какую-то одну мантру, ощущает лучезарную самосветящуюся природу мантры и проникает во все мантры. Здесь нет отрывистых слов и фраз. Здесь каждая мантра, как экспансия вечного Логоса, широка и непрерывна. Слово воспринимается не как вспышка, импульс, а как безбрежный океан, бесконечный поток, не имеющий ни начала, ни конца, который эманурует из вечности и в вечность погружается.

Мантра успокаивает ум

На начальном этапе медитация направлена на контроль ума, ибо в обычном состоянии мы являемся рабами всех беспорядочных мыслей, желаний и привязанностей, создаваемых умом. Мы думаем о чем-нибудь и сразу же хотим это сделать. Но человек, желающий добиться успеха в медитации, должен научиться контролировать ум.

В “Бхагавад-Гите” говорится: “Для обуздавшего свой ум, ум становится лучшим другом, но для того, кто не смог этого сделать, ум — величайший враг”.

У большинства людей ум полон идей, связанных с наслаждением чувств, и, не останавливаясь ни на минуту, он постоянно перескакивает с одного объекта чувств на другой.

При этом ум то радуется каким-то материальным приобретениям, то сожалеет о потерях или неудачах.

Когда мы контролируем ум, сосредоточиваясь на зву-

чании мантры, ум успокаивается. Как музыка обладает очарованием, умиротворяющим дикого зверя в духовно неразвитом человеке, так и звучание мантры успокаивает взбудораженный ум. Ведическая традиция утверждает, что мантра, наполненная высшей энергией, в силах исцелить любую болезнь ума. Как озеро прозрачно, пока ничто не нарушает его спокойствия, так же и наше мышление становится ясным и чистым, когда ум не тревожат волны чувственных желаний. Подобно зеркалу, очищенному от пыли, ум в своем чистом состоянии без искажений отражает образы действительности, позволяя нам видеть во всех явлениях жизни истинную духовную сущность.

Медитация — пространство Божественности

Ум очень тонок, он не имеет собственной формы и цвета. Но он принимает цвет, форму и качества объекта мысли. Когда вы постоянно произносите мантру и живете, размышляя о духовном и божественном, ваш ум наполняется божественными качествами, и нечистые, греховные желания и деструктивные мысли вытесняются.

Медитация — ключ к чистоте ума и сердца. Без медитации невозможны знание и мудрость. Когда мы размышляем о Высшем Сознании, об Истоке всего сущего, о Божественном, ум начинает постоянно жить этими высокими, благородными и великими понятиями и начинает медленно, но верно изменяться, преображаться и одухотворяться. Обычный ум, живя постоянно низкими, мирскими, чувственными стремлениями, становится нечистым, слабым и греховным. Таким образом, возвышение и падение человека зависит полностью от его собственных желаний и мыслей.

Для практики мантра-йоги следует выбрать чистое ме-

сто, удаленное от шума и суеты мира. Если у вас есть возможность, отведите отдельную комнату только для медитации. Медитационная комната должна быть чистой и хорошо проветриваемой, в ней не должно быть пыли, грязи, мух. В этой комнате не следует спать, вести пустые мирские разговоры, смотреть телевизор и слушать радио. В нее следует входить в чистой одежде и после омовения. К комнате для медитации надо относиться как к храму.

Если следовать этим правилам и выполнять медитации и мантра-йогу несколько месяцев, комната начнет излучать мир, безмятежность, духовность. Такая атмосфера всегда благотворно влияет на ум, помогает сосредоточению и медитативному проникновению в возвышенные истины. Комната начнет излучать умиротворение и, входя в нее, вы будете ощущать покой и радость, и ум будет автоматически настраиваться на возвышенные и благородные мысли. Поэтому говорят, что человек освящает храм, а храм освящает человека.

От человека исходят вибрации мысли, которые наполнены добром и злом, силой и слабостью, пороком и добродетелью. Мысленные волны распространяются по всем направлениям, как свет от светильника. Алиса Бейли писала: "Ум использует также слова в качестве проводников мысли и творчества. Язык придает облик, форму идеям и организует ментальную субстанцию в мыслеформы. Каждая форма природы вибрирует на некоторую ноту, тон или аккорд, и мыслеформы не являются исключением. Если издать в уме надлежащую ключевую ноту, мыслеформы магнетизируются и обретают творческое могущество. В этом один из секретов могущества молитвы и мантры".

Чистый, честный, добрый человек создает вокруг себя поле чистоты, любви и вдохновения. Он озаряет своим светом все, с чем соприкасается. Безнравственный, злой человек создает вокруг себя атмосферу порока и зла. Поле одного человека действует и на мысли других людей.

Точно так же и дома, местности, храмы и города наполнены вибрациями мысли, соответствующими природе людей, живущих в них, и эти вибрации также действуют на других людей. Различные семьи, дома, города и местности имеют свои особые характеристики. Дом, в котором семья ведет честную, чистую и добродетельную жизнь, всегда наполнен светом любви, дружелюбия, хорошим настроением и процветанием. Дом, в котором муж и жена живут в разногласиях, подозрениях, кажется мрачным, неуютным и отталкивающим. Когда вы посещаете древние церкви, храмы, пагоды и монастыри, то в вашем уме возникают возвышенные и чистые мысли, и вы чувствуете покой и блаженство. Это происходит благодаря вибрациям мыслей тысяч великих людей прошлого и настоящего, посетивших эти места. Все вибрации запечатлеваются в стенах и воздействуют на посетителей. Эти эманации будут вибрировать до тех пор, пока их не вытеснят противоположные эманации.

Способы повторения мантры

Есть три основных пути повторения мантры: громкое повторение (*вайкхари*), повторение шепотом (*упамшу джа-на*) и повторение мантры в уме (*манасика мантра*).

Для начинающих самым легким способом достижения концентрации является громкое повторение. Громкое

повторение помогает быстрее дисциплинировать мысли, вспоминать, визуализировать символы мантры. Громкое повторение нейтрализует звуки, которые могут помешать вам. Это не означает, что вы должны повышать голос до такой степени, что это будет приносить беспокойство вашим соседям или близким.

Не прерывайте дыханием мантру на полуслове. Повторяйте мантру на выдохе. Правильно поставленное дыхание помогает достичь успеха в мантра-йоге. Спокойное, ритмичное дыхание успокаивает ум и чувства и пробуждает внутренние силы организма. Мантра-йогу можно сочетать с пранаямой, дыхательными упражнениями.

Следите за правильным произношением мантры, за четкой артикуляцией. Необходимо быть очень внимательным, чтобы произносить мантру как следует, не искажая ее звучания и не глотая слова. Нередко мантру произносят невнимательно, перескакивая через слова или прибавляя лишние слоги. Повторение лучше производить бодро. Бодрое повторение означает произнесение не слишком быстрого и неразборчивого, но и не медленного, с паузами между словами.

Получив достаточный опыт громкого повторения мантры, вы можете успешно практиковать и повторение шепотом, но если ваш ум очень беспокоен, то будет трудно повторять мантру шепотом.

Мысленное повторение наиболее трудно. Только если утихнут все другие мысли, возможно мысленное повторение. В противном случае ваш ум будет размышлять только о чувственных объектах, и вы не сможете успешно и продолжительно практиковать такой вид *джапы*. Во время громкого повторения мантры ум может отвлекаться. Язык

может повторять, а ум будет занят совсем другими мыслями. Мысленное повторение, или *манасика джапа*, не дает такой возможности, хотя и в этом случае беспокойные мысли будут стремиться завладеть умом. Вход, через который мысли проникают в ум, закрыт, когда повторяется мантра. Ум заполняется вибрацией мантры. Когда вы повторяете мантру вслух, следите, чтобы ум также повторял мантру; так вы совместите оба вида повторения мантры.

Всяческие желания, сонливость, лень, нетерпение и чувственные объекты являются помехами для успешного повторения мантры в уме. Мысленное повторение подготавливает ум к медитации. Медитация достигается только в результате долгой и напряженной практики. Необходимо огромное терпение. Начинающие же часто приходят в уныние, если оказывается, что после пяти дней практики они не достигают медитативного состояния.

Чтобы быстрее достичь контроля над умом, надо использовать различные методы повторения мантры. Повторяйте шепотом и громко, повторяйте в уме. Повторяйте всегда, куда бы вы ни шли и чем бы ни занимались. Пусть мантра постоянно вибрирует в вашем сердце, уме, теле, в ваших нервах.

Брахманы, даже сейчас изучая Веды, постигают не только смысл написанного или его значение; они изучают также произношение каждого слога, каждого слова, каждого звука; и делают это годы, годы и годы. Услышав один раз звук, брамин не думает: “Я выучил его”. Нет; он знает, что только многократно повторенное слово однажды создаст тот магнетизм, то электричество, тот жизненный ток, который необходим и который приходит только благодаря повторению.

Собрание мантр

ОМ (А-У-М)

Великий слог ОМ представляет собой изначальное звучание вневременной реальности, которое извечно вибрирует в человеке и многократно отражается во всем его существе. ОМ является словом-символом совершенного, беспредельного и вечного. Этот звук совершенен в самом себе и олицетворяет целостность всего сущего.

Слог ОМ — это *маха-биджа-мантра*. Слово *маха* означает “великий”, *биджа* означает “семя, источник, причина”. *Маха-биджа* означает, что слог ОМ является источником всех мантр. ОМ — самая главная из мантр. В ведической традиции считается, что все Веды, вся Вселенная и все существа произошли из ОМ. ОМ является олицетворением Высшего Брахмана, Абсолютной Истины. ОМ содержит в себе все биджа-мантры, являющиеся семенами всех мантр. ОМ — основной звук, из которого произошли все прочие звуки и их обозначения — буквы. Если мы правильно произносим ОМ, то проявляется реальная форма тонкого и неслышимого состояния звука. ОМ есть манифестация первоосновной космической вибрации.

ОМ — это *Шабда-Брахман* (Высшее Сознание, проявленное в звуке), *Пранава* (мантра, которая проходит через *прану* (дыхание) и пронизывает всю жизнь) и *Ом-кара*.

ОМ — это Высшая Душа (*Параматма*), универсальное имя, форма Бога. ОМ — это и Бог, и средство осознания Бога. Это Махамантра, самая могущественная свя-

щенная формула. Повторяя ее и медитируя на нее, человек преодолевает влияние космического неведения и соединяется с Высшим Сознанием, с Богом.

Три звука заключены в ОМ: А-У-М. У каждой из этих букв много значений. При правильном произнесении ОМ звук зарождается из пупка с глубокой и гармоничной вибрацией и постепенно поднимается до ноздрей, где звучит как носовой звук М.

Только йогины могут слышать трансцендентную вибрацию в слоге ОМ. ОМ проявляется в журчании ручейка, в шелесте листьев, реве тигра, звоне колоколов, грохоте барабанов, музыке сфер, пении птиц, в разговоре людей и в смехе детей.

А-У-М означает время, пространство и причину; прошлое, настоящее и будущее; рождение, развитие и смерть; начало, середину и конец; дух, ум и материю; три состояния сознания: бодрствование, сон со сновидениями и сон без сновидений. Четвертое состояние сознания — турья, состояние единства — находится вне этих трех и выражается молчанием (неуловимой вибрацией, следующей за звуком М).

А-У-М — это Кришна, Радха и живое существо; Брахма, Вишну, Шива; Сарасвати, Лакшми, Дурга.

ОМ — это *аминь* в христианских богослужениях.

ОМ — это обозначение Высшего Бытия, вечности, Абсолюта и Сознания.

Мантра ОМ — прана-биджа, биджа энергии и жизненной силы. Ее также можно повторять применительно к любой марме, нуждающейся в очищении. Эта мантра несет энергию и силу Самого Атмана. В Ведах говорится, что изначальным звуком, с которым связана идея творе-

ния, была мантра ОМ. Это изначальная биджа. В “Бхагавад-Гите” Кришна говорит: “Из вибраций Я — трансцендентальный слог ОМ” (10:25), а также: “Я — вкус воды, Я — свет Солнца и Луны, слог ОМ в ведических мантрах. Я — звук в эфире и талант в человеке” (7:8).

Медитация на сакральный слог ОМ

В древнем аюрведическом тексте “*Падартха Чандрика*” ОМ называется *пара-мантрой*, или *мегамантрой*, поскольку триста тысяч повторений этой мантры избавляет от всех болезней души и тела, уничтожает даже самые тонкие кармические причины болезней, делает ауру человека такой светозарной, что она приносит исцеление всем, мантра приводит к единению с Брахманом.

Повторяя мантру ОМ три раза, вы обожествляете тело, ум и дух. Повторяя мантру ОМ 21 раз, вы одухотворяете все свое бытие. Согласно ведической традиции, тело состоит из 21 аспекта. Это пять чувств действия, пять чувств познания, пять жизненных воздухов (*пран*), пять оболочек (*кош*) и душа. Повторяя ОМ 21 раз, вы символически одухотворяете все эти аспекты.

Во время медитации на ОМ глаза лучше держать закрытыми и визуализировать сильнейший источник света в точке между бровями. Произнесение ОМ перед *мантрой* и после нее приводит в гармонию два полушария мозга.

Начинайте повторение ОМ и почувствуйте, что свет нисходит на ваши язык и губы и очищает их, в это время вы мысленно просите Господа помочь вам говорить только истину и нести своей речью вдохновение людям. Затем, повторяя ОМ, вы низводите свет на другие органы

действия и очищаете их. Повторяя следующие пять ОМКАР, вы очищаете светом и вибрацией ОМ пять чувств восприятия, пять пран и пять оболочек, и затем свет озаряет внутреннее Я, освобождая его от эгоизма и открывая присутствие Божества внутри.

А) Первые пять ОМКАР:

- 1 — органы речи
- 2 — руки
- 3 — ноги
- 4 — органы выделения
- 5 — гениталии

Б) Вторые пять ОМКАР:

Очищение чувств познания:

- 6 — глаза (воспринимающие формы)
- 7 — нос (воспринимающий запахи)
- 8 — уши (воспринимающие звук)
- 9 — язык (воспринимающий вкус)
- 10 — кожа (воспринимающая прикосновение)

В) Третьи пять ОМКАР:

Очищение жизненных потоков, или энергий (*пран*):

- 11 — голос (*удана*)
- 12 — потовыделение (*прана*)
- 13 — циркуляция крови (*вьяна*)
- 14 — пищеварение (*самана*)
- 15 — выделение (*апана*)

Г) Четвертые пять ОМКАР:

Очищение оболочек (*коша*):

- 16 — оболочка, составленная пищей
- 17 — оболочка витальных энергий
- 18 — оболочка ума
- 19 — оболочка духовного разума

20 — оболочка блаженства

Последний ОМКАР:

21 — озарение Я, души.

Когда АУМ произносится как *удгита*, *садхаку* следует понижать тон, а его дыхание должно проходить сквозь пупочную область — это автоматически происходит при произнесении завершающего слог АУМ звука. При этом звук *м* произносится с сомкнутыми губами. Возникающие при произнесении вибрации похожи на жужжание пчелы; звучание заставляет вибрировать верхнюю часть черепа, как бы массируя всю кору головного мозга. Вибрации ОМ гармонизируют и активизируют многие компоненты лимбической системы: миндалины, гиппокамп, гипоталамус. Но этого можно добиться только продолжительными ежедневными практиками мантротерапии.

Биджа-мантры в Аюрведе

Санскритское слово *биджа* означает “семя”. Биджа-мантры — это слова или звуки, из которых вырастают другие мантры. Хотя у биджа-мантр нет перевода, подходящего для этих могущественных слов и звуков, посвященные и мудрецы определили их тонкий и метафизический смысл. Например, слог ЙАМ является биджа-звуком элемента воздуха. Повторение и медитация на этот звук помогают ощутить и контролировать витальную силу — *прану*. Мантры с биджей самые сильные; считается, что их сила так велика, что может поразить человека, чье тело и сознание недостаточно подготовлены. Для достижения успеха ученик должен получить мантру через опытного учителя, гуру, который в действительности передает уче-

нику энергию мантры. В любом случае биджа-мантры следует использовать, и они рекомендуются тем, кто ради духовных целей приступает к медитации.

Для облегчения восприятия мантры приводятся ниже в русской транслитерации. Сначала указана сама мантра, а под ней расположено ее сакральное значение и сфера воздействия.

ХУМ

Мантра *ХУМ* — *варма-биджа*, биджа защиты, у нее огненный характер. Эта мантра может использоваться для защиты марм и варма-областей, она наиболее важная в этом отношении. Ее можно повторять применительно к любой марме, которая нуждается в защите. Эта мантра создает целое защитное поле вокруг физического органа. Визуализируйте эту мантру как аурическое сияние фиолетового цвета, которое устраняет все отрицательные вибрации, болезни и слабость.

Если эту мантру произносить с кратким *у*, она разогревает *марму*, усиливает *агни*. В этой мантре *ХА* — Шива, *У* — Бхайрава Кали, *нада* — высочайшее, *бинду* (точка) — рассеивающий печаль. Это трехсоставная биджа — защитная броня. Она взывает к Шиве в его созидательной и разрушительной ипостаси. Ее тонкое значение: “О, Шива, создатель и разрушитель вселенной, высочайший устранитель скорбей”. Сильнейшая мантра для отражения негативных воздействий, избавления от отрицательных эмоций, преодоления стресса, для защиты от психических вирусов. Способствует усилению пищеварительного огня. Усиливает иммунитет. Вызывает гармоничную нейронную активность миндалин лимбической системы. Мантра *ХУМ*

увеличивает срок хранения лекарственных препаратов.

ХАУМ

ХА указывает на Шиву, а *АУ* — на Сада-Шиву. Нада и бинду указывают на того, кто рассеивает печаль. Эта биджа помогает преодолеть депрессию, лень, сонливость, подавленность. Усиливает *питту*. Стимулирует гипоталамус, контролирующей автономную нервную систему. Нейропсихологи доказали, что этот лимбический центр связан с чувством удовольствия и с теми видами жизнедеятельности, которые необходимы для выживания.

ДУМ

ДА означает Дурга, *У* — защита, *нада* означает Мать вселенной. Бинду — значит действие как результат поклонения. Это мантра Дурги. Усиливает жизненную энергию и волю. Стимулирует те зоны коры головного мозга, которые ответственны за обработку сенсорной информации, обобщение информации и ассоциативные функции.

АИМ

Это биджа-мантра Сарасвати, богини учения, мудрости, искусства и музыки. Она — супруга Брахмы. *АИ* — означает Сарасвати, бинду — рассеивающий печаль. Повторяя эту мантру и медитируя на эти качества, можно обрести мудрость и милость, которые рассеивают печаль и невежество. Лучшая мантра для развития интеллекта, речи, тонкого восприятия, памяти. Помогает преодолеть психические и нервные расстройства. Гармонизирует *вата дошу*.

Мантра *АИМ* — гуру-биджа, биджа речи, лидерства и

концентрации. Ее можно использовать для направления ментальной энергии к любой точке, *марме*, а также для заживления ран. Она переносит энергию Сарасвати, энергию мудрости и творческого потенциала. Сарасвати-биджа повышает способности к учению.

Улучшает работу *Сарасвати нади*, канала, расположенного на языке. В Индии говорят, что Сарасвати, богиня речи и прекрасных искусств, живет на языке. И всякое произнесенное ею слово становится реальностью (истиной). С помощью аскез, обета молчания, очищения и повторения биджи этот канал активизируется, и тогда все, что бы ни говорил человек, становится реальностью. Сарасвати нади камфорного цвета и лунной природы; она проходит параллельно главному каналу, сущумне.

БРИМ

Это биджа-мантра Брихаспати, который считается учителем полубогов. Улучшает концентрацию ума. Приносит спокойствие, проницательность, развивает интуицию. Гармонизирует три доши. Благоприятно воздействует на мозолистое тело в мозгу, то есть на большой узел аксоновых волокон, которые соединяют два полушария и передают информацию от одного к другому.

КРИМ

Мантра *КРИМ* — биджа крийя-шакти, энергии власти и действия. Она может использоваться для возбуждения *мармы* пранической силой. Она переносит энергию Кали, энергию преобразования и духовного пробуждения. *Кали-биджа* устраняет врагов. Эта мантра — обраще-

ние к богине Кали. *К* — Кали, *Р* — Брахман, *И* — Махамая. Эта биджа усиливает действие лекарственных средств, поэтому ее рекомендуют повторять во время приготовления аюрведических препаратов и выращивания целительных растений. Действует укрепляюще на весь организм. Гармонизирует функции клеток *глии*. Клетки глии — “клеякие клетки”, которые по своей численности в 9 раз превышают количество нервных клеток, поддерживают их, питают, изолируют друг от друга с помощью миелина, способствуют взаимодействию нейронов, содержат ионы и нейротрансмиттеры. Некоторые ученые считают, что клетки глии, “разговаривая” с нейронами, участвуют в передаче информации и влияют на память

ХРИМ

Мантра *ХРИМ* — биджа сердца, пространства и праны; она проецирует силу Солнца. Эта мантра может использоваться для раскрытия, возбуждения и исцеления любой *мармы*. Она наполняет силой здоровья, жизненной активностью и просветлением. Бхуванешвари-биджа, или майя-биджа, наделяет лидерскими способностями и реализует стремление к власти. Эта мантра Махамайи, великой иллюзорной энергии, или Бхуванешвари, космической Матери. *Х* — Шива, *Р* — *праkritи* (материальная энергия); *И* — *махамая*; *нада* — мать вселенной, *бинду* — рассеивающий печаль. Мантра, способная очистить ум и тело от всевозможных загрязнений, нейтрализует интоксикации. Приносит чувство радости, силы, счастья, ликования. Стимулирует активность рецепторных участков нейронов, влияет на выход химических посланников — нейротрансмиттеров или медиаторов. Эти молекулы переда-

ют свои возбуждающие или тормозящие импульсы, когда пересекают симпатический промежуток между нейронами и попадают на рецепторные участки соседних нейронов. Ученые открыли более 80 медиаторов и продолжают изучать их природу, чтобы выяснить их роль в поведении и эмоциях.

ШРИМ

Мантра **ШРИМ** — биджа благосостояния, она проецирует лунную энергию. Она может использоваться для целительства и успокоения любой *мармы*, находящейся в состоянии слабости. Проводит энергию Лакшми, силу здоровья, благосостояния и процветания. Махалакшми-биджа дарует материальное процветание и удовлетворение. Это мантра богини удачи, счастья и богатства. **Ш** — Махалакшми, **Р** — здоровье, **И** — удовольствие, удовлетворение. Нада — это проявленный Брахман, Ишвара, который описывается просветленными мудрецами как Абсолют, доступный для понимания человеческим умом. Повторяющий эту мантру обретает счастье и процветание, легко преодолевает неудачи. Гармонизирует работу второй коммуникативной системы тела — эндокринной системы. Гормоны эндокринной системы оказывают влияние на многие аспекты нашей жизни — от роста до обмена веществ и настроения — и поддерживают общее равновесие, реагируя на стресс, напряжение и мысли.

КЛИМ

Мантра **КЛИМ** олицетворяет силу привлечения. Она может использоваться для увеличения энергии *канхи* или *оджаса* в любой *марме*. *Кама-биджа* исполняет желания.

Камадев — бог любви. **К** — Камадев и Кришна, **Л** — Индра, **И** — радость и удовлетворение. Нада и бинду указывает на того, кто приносит счастье и избавление от печали. Мантра усиливает *оджас*, самоконтроль, помогает преодолеть дисгармонию в сексуальной сфере, улучшает коммуникативные способности человека, придает уверенность.

Для полного раскрытия какой-либо *мармы* эти мантры следует повторять минимум 108 раз в течение месяца (предпочтительно в период между двумя новыми лунами). При этом нужно проводить медитацию на соответствующую *марму*, наполняя ее энергией на вдохе и выпуская из нее энергию на выдохе.

Гармонизирует деятельность гипофиза. Гипофиз — самая важная железа эндокринной системы, это орган размером с горошину в нижней части мозга, где над ним осуществляется контроль другой области мозга — гипоталамуса. Гипофиз вырабатывает гормоны, которые оказывают влияние на рост. Его секреция также оказывает влияние на выработку гормонов другими эндокринными железами. Поэтому он выступает в роли главной железы. Например, под воздействием мозга гипофиз заставляет половые железы вырабатывать гормоны, которые, в свою очередь, влияют на мозг и поведение.

КШРАУМ

Это биджа Нарасимхи, воплощения Вишну. **КША** — это Нарасимха, **Р** — Брахма, **АУ** означает “грозный”. Эта мантра приносит мужество, стойкость, силу, защиту. Помогает преодолеть нервозность, страхи, фобии, раздражительность.

ГАМ

Это Ганеша-биджа; ГА — Ганеша, бинду — рассеивающий печаль. Избавляет от апатичности, пассивности. Эта биджа развивает пронизательность, быстроту ума, креативность.

ГЛАУМ

Это также мантра Ганеши; ГА — Ганеша, ЛА — всепроникающий, насыщающий, АУ — блеск, бинду — рассеивающий печаль. Развивает интеллект, память, благоприятно действует на органы восприятия. Избавляет от сомнений, придает решительность, помогает преодолеть препятствия и разочарования.

Самые эффективные аюрведические мантры

Здесь представлены мантры, часто используемые в аюрведической практике как древних целителей, так и современных врачей. Приведенные ниже мантры описаны в таких классических трактатах как “Мантра-маходадхи”, “Мантра-йога-самхита”, “Мантра-махарнава”, “Мантра-видья”, “Мантрарахасья”, “Бхела-самхита”, “Чамка-самхита”, “Прапанчасара”, “Нарада-панчаратра”, “Тантра Сара” и др.

Мантра Дханвантари**ОМ НАМО БХАГАВАТЕ ДХАНВАНТАРАЙЕ СВАХА**

“Ом. Почтение божественному Дханвантари”.

Дханвантари — основатель всех медицинских наук и покровитель врачей и целителей. В ведической традиции он считается аватаром Всевышнего Господа, воплотившемся для того, чтобы дать обитателям вселенной тайное

знание о здоровой, счастливой и вечной жизни. В «Шри-мад-Бхагаватам» сказано: «В образе Дханвантари Господь своей олицетворенной славой мгновенно исцеляет больных существ. Благодаря Дханвантари полубоги обрели долголетие. За это люди и полубоги вечно возносят ему хвалу. Он также заложил во Вселенной основы медицинских знаний» (2.7.21). В аюрведических канонах утверждает, что тот, кто помнит имя Дханвантари, может освободиться от всех болезней.

Тот, кто повторяет эту мантру с почтением и вниманием, обретает способность видеть тонкие причины болезней, находить самые эффективные средства для исцеления и искоренять программы самоуничтожения у своих пациентов. Эта мантра рекомендуется тем, кто стремится достичь совершенства в своей врачебной практике.

Дханвантари-гайтри**ОМ ВАСУДЕВАЙА ВИДМАХЕ****ДЖАГАД-РАКШАЯ ДХИМАХИ****ТАННО ДХАНВАНТАРИ ПРАЧОДАЯТ**

Эта мантра увеличивает целительную силу лекарственных растений, ароматических масел, минералов и фитосборов, а также усиливает позитивное воздействие таких процедур, как массаж, панчакарма и т.д. Известный мастер Аюрведы Сада Шива Тиртха говорил об этой мантре: «Если эту Дханвантари-гайтри прочитать 21 раз даже над обыкновенной водой, то вода станет нектаром, способным исцелить самые тяжелые недуги». Тот, кто ежедневно повторяет эту мантру 108 раз, обретает способность исцелять своим прикосновением, взглядом, словом. Эта ман-

тра гармонизирует работу *марм*, *чакр* и энергетических каналов, поэтому аюрведические врачи рецептируют ее во время сеансов пранического целительства. Также эта мантра приносит омоложение организму и укрепляет иммунную систему.

Дханвантари мала мантра

**ОМ НАМО ВАСУДЕВАЙА ДХАНАВАТАРАЙЕ АМРИТА
КАЛАША ХАСТАЙА СЕВАМАЙА ВИНАШАНАЙА ТРАЙЛО-
КИА НАТХАЙА ШРИ МАХА ВИШНАВЕ НАМАХ**

В древних канонах говорится, если человек регулярно повторяет эту мантру, то он получает энергетическую защиту от многих болезней. Современные исследования показали, что эта мантра защищает от разрушающего действия токсинов и преждевременного старения, улучшает обмен веществ, очищает и омолаживает все ткани организма и препятствует образованию опухолей. Мантра способствует повышению стрессоустойчивости, выведению из организма тяжелых металлов, обладает иммуномодулирующим эффектом и антисклеротическим эффектом, нормализует липидный, белковый, углеводный обменные процессы. Данная мантра рекомендуется как высокоэффективное очищающее, тонизирующее, укрепляющее нервы и омолаживающее средство.

Дханвантари дхйани мантра

**ОМ НАМО БХАГАВАТЕ МАХАСУДАРШАНА
ВАСУДЕВАЙА ДХАНВАНТАРАЙЕ
АМРИТА КАЛАША ХАСТАЙА
САРВА БХАЙА ВИНАШАЙА
САРВА ЛОКА НИВАРАНАЙА
ТРИ ЛОКЙА ПАТХАЙЕ**

**ТРИ ЛОКЙА НИТХАЙЕ
ШРИ МАХАВИШНУ СВАРУПА
ШРИ ДХАНВАНТАРИ СВАРУПА
ШРИ ШРИ ШРИ АУШАТА
ЧАКРА НАРАЙАНА СВАХА**

Эта мантра обладает огромным могуществом, и поэтому для работы с ней требуется особое посвящение от опытного аюрведического мастера или мантра-гуру. Эту мантру рекомендуется повторять врачам перед приемом больного и перед операциями.

Молитва Шри Дханвантари (Дханвантари стотра)

Эту древнюю молитву аюрведические врачи традиционно повторяют перед началом своей работы, перед постановкой диагноза и перед сбором лекарственных растений и приготовлением препаратов.

ॐ शंखं चक्रं जलौकां दधदमृतघटं चारुर्धोर्भिन्नतुर्मिः ।
सूक्ष्मस्वच्छातिद्वयांशुकं परिविलसन्मौलिमंभोजनेत्रम् ॥
कालाम्भोदोज्ज्वलांगं कटितटविलसद्धारुपीतांबराढ्यम् ।
वन्दे धन्वंतरिं तं निखिलजदवनम्रौदवाधग्निरत्रिलम् ॥

Транслитерация молитвы в латинице

*aum śankham cakram jalaukāṃ
dadhad amṛta ghatam charu dorbhiscatturbhīḥ
sūkṣma svacchāti hṛdyāṃśuka parivilasan
maulim ambhoja netram.
kālām bhodojjvalāṅgam kaṭi taṭa vilasac cāru pītāmbarāḍyam,
vande dhanvantarim tam nikhila gada vana prauḍha dāvāgni līlam.*

Транслитерация молитвы в кириллице

**АУМ ШАНКХАМ ЧАКРАМ ДЖАЛАУКАМ
 ДАДХАД АМРИТА ГХАТАМ ЧАРУ ДОРБИШЧАТУРБХИХ
 СУКШМА СВАЧЧХАТИ ХРИДАЯМШУКА ПАРИВИЛАСАН
 МАУЛИМ АМБХОДЖА НЕТРАМ
 КАЛАМ БХОДОДЖДЖВАЛАНГАМ КАТИ ТАТА ВИЛАСАЧ
 ЧАРУ ПИТАМБАРАДЙАМ
 ВАНДЕ ДХАНВАНТАРИМ ТАМ НИКХИЛА ГАДА ВАНА ПРА-
 УДХА ДАВАГНИ ЛИЛАМ**

Перевод молитвы Шри Дханвантари: “Приветствие Дханвантари, который в своих четырех руках держит раковину, чакру, пиявку и сосуд с амритой; в чьем сердце сияет тончайший, чистый, благостный свет. Этот свет сияет и вокруг его головы, а также вокруг лотосных глаз; который одной своей игрой разрушает все болезни, подобно большому лесному пожару”.

Мантра бессмертия**(Маха-мритьюнджайа мантра)**

**ОМ ТРЙАМБАКАМ ЙАДЖАМАХЕ
 СУГАНДХИМ ПУШТИ ВАРДХАНАМ
 УРВАРУКАМ ИВА БАНДХАНАН
 МРИТЙОР МУКШИЙА МАМРИТАТ**

“Мы поклоняемся трехглазому (Шиве), благоухающему и питающему всех существ. Да освободит он меня от смерти ради бессмертия”.

Мантра приводится в 7 Мандале Риг-веды. Это жизнедающая и исцеляющая мантра. Она может защитить от неизлечимых заболеваний, от змеиных укусов, молнии, несчастных случаев в дороге, огне, воде, воздухе и всяческих других видов несчастий. Эта мантра помогает при неизлечимых заболеваниях, если ее поют с искреннос-

тью и верой. Она дарует долгую жизнь, мир, богатство, благосостояние, удовлетворение и даже бессмертие.

Эта мантра приводит в равновесие три дош. Она нейтрализует гены смерти. В лаборатории Beatson (Глазго, Шотландия), удалось точно определить местоположение гена смерти, который “заставляет” умирать здоровые клетки и, наоборот, “не трогает” раковые клетки. Исследователи сузили свой поиск до крошечной секции четвертой хромосомы, которая включена в “связку” ДНК, содержащую наши гены. Гены, которые запускают механизм “смерти” клеток, “следят” за поддержанием баланса общего числа клеток в организме. Однако раковые клетки имеют различные дефекты, которые поддерживают их жизнестойкость и позволяют хорошо делиться вне зависимости от продолжительности их жизни. Известно, что по ходу апоптоза (самоуничтожения) разрушаются клеточные структуры, например, митохондрии, снабжающие клетки энергией, при этом клеточная мембрана остается целой. Таким образом, клетка разрушает сама себя изнутри без каких-либо негативных последствий для организма.

Клетка кончает свою жизнь самоубийством, когда получает приказ на уничтожение. А отдают его специальные ферменты и белки, которые вырабатываются в нужном количестве и в нужный момент. Эта программа строго контролируется многими генами: одни стоят на страже полноценных клеток, другие дают команду на уничтожение исчерпавших свой срок или подвергшихся мутациям — все старое и больное организму в тягость. Одним из руководителей этих процессов является гипоталамус. Данная мантра включает в гипоталамусе механизм омоложения и сопротивляемости заболеваниям.

Мастер Аюрведы Свами Шивананда рекомендует повторять эту мантру как можно больше в день рождения, что дарует жизнестойкость, радость, мир и процветание. В профилактических целях полезно повторять ее по 108 раз в течение 2-3 месяцев.

Свами Сатьянанда Сарасвати, основатель Бихарской школы йоги, рекомендовал маха-мритьюнджая мантру каждому. Он говорил, что те, кто желает быть сильным и здоровым, должны петь эту мантру по крайней мере двадцать четыре раза каждый день. Если вы делаете это с концентрацией, силой воли, чистотой сердца и чувств, тогда здоровье и благополучие будут обеспечены.

Для мантры важно не значение, а вибрация, которую вы создаете. Комбинация звуков в любой мантре создает определенную вибрацию в теле. Все клетки и атомы тела вибрируют в гармонии друг с другом. Как только эта гармония нарушена, начинается разрушение тела, и мы начинаем умирать. Когда мы используем мантру, ее колебания перестраивают беспорядки в вибрирующей системе. Недомогания и болезнь могут эффективно управляться этой мантрой.

АУМ ХАМ ХАМСАХ: КХАМ КХАХ:

Мангала мантра. Эта мантра активизирует и очищает *сушумну-нади*. *Сушумна нади* — главная нади, она расположена внутри цереброспинальной оси (*Меруданда*), или позвоночного столба, на месте, соответствующему внутреннему спинномозговому каналу. *Сушумна* исходит из муладхара чакры и поднимается к двенадцатилепестковому лотосу в “околоплоднике” тысячелепесткового лотоса, *сахасрары* чакры. Эта нади разделяется на две ветви: пере-

дную и заднюю. Передняя ветвь идет до аджны чакры, расположенной на уровне межбровья, и присоединяется к *брахма-рандхре*. Другая ветвь идет по задней стороне черепа и присоединяется к *брахма-рандхре*. Это пустое пространство также называется *брахмара-гунха* (пещерой шмелей) и *андха-купа* (глухой колодец, или десятые врата).

Особенность *сушумны* состоит в том, что она не связана со временем. Если йог с помощью медитации утверждается в *аджне чакре* и поднимает прану в область *брахма-рандхры*, он пребывает вне времени. Смерть не может коснуться его. Но телесного бессмертия достичь труднее, чем освобождения. Перед смертью у всех человеческих существ работает сушумна-дыхание, отчего обе ноздри работают одновременно. Говорится, что смерть невозможна, если *ида* и *пингала* работают вместе. У обычного человека проход в *сушумну* закрыт. Когда человек практикует йогу, проход открывается. Это отверстие — врата к освобождению. Кундалини поднимается к *сахасраре* по самому тонкому каналу сушумны.

Мантра счастья и долголетия

АЙУРДЕХИ ДХАНА ДЕХИ
ВИДЙАМ ДЕХИ МАХЕШВАРИ
САМАСТАМАКХИДАМ ДЕХИ
ДЕХИ МЕ ПАРАМЕШВАРИ

“Дай мне долгую жизнь, дай мне изобилие, дай мне знание. О, Махешвари, дай мне все, что я желаю, о, Парамешвари”.

Эта мантра способствует укреплению иммунной системы, приносит долголетие, радость, избавляет от болезней и печалей.

Мантра изгнания злых духов(бхута апасарпана)

ОМ АПАСАРПАНТУ ТЕ БХУТА
ЙЕ БХУТА БХУВИ САМСТХИТАХ:
ЙЕ БХУТА ВИГХНА КАРТАРАС
ТЕ НАШЙАНТУ МАМАДЖНАЙА

“Пусть все злые духи уйдут прочь, те духи, что живут на земле, и создающие препятствия духи пусть будут сокрушены по моему повелению”.

Эта мантра защищает людей от злых духов, изгоняет духов из предметов и помещений.

Во время повторения мантры визуализируйте в своей правой руке меч, острие которого направляется на невидимого духа или на человека, через которого действуют духи.

Защитные мантры

ОМ УГРАМ ВИРАМ МАХАВИШНУМ ДЖВАЛАНТАМ
ВИШВАТОМУКХАМ НРИСИМХАМ БХИШАНА
БХАДРАМ МРИТЙУМРИТЙУМ НАМАМЙАХАМ

Эта мантра, обращенная к Нрисимхе, может защитить от всех опасностей, бед и дурных воздействий.

ДЖАЙА ДЖАЙА ШРИ НРИСИМХА

Божество этой мантры — Нрисимха. Эта мантра рассеивает страх, помогает обрести желаемое, защищает от дурных психических воздействий.

ХРИМ КШРАУМ ХРИМ

Мантра Нрисимхи. Эта мантра создает мощное защитное поле, защищающее энергетические точки (мармы).

Утренняя молитва целителя

КАРАГРЕ ВАСАТЕ ЛАКШМИ
КАРАМАДХЙЕ САРАСВАТИ
КАРАМУЛЕ ТУ ГОВИНДА
ПРАБХАТЕ КАРАДАРШАНАМ

Перевод: “На кончиках моих пальцев обитает Лакшми, богиня богатства. В центре моей ладони обитает Сарасвати, богиня учения. В запястьях обитает Кришна. Размышляя таким образом, я смотрю на свои ладони утром”.

Эта мантра открывает все каналы на руке, способствующие исцелению и диагностированию. Особенно необходимо повторять эту мантру тем, кто занимается работой с мармами, массажем, практикой пранического целительства и панчакармой. Эта мантра также и защитная. Утром прочитайте мантру три раза, держа перед собой открытые ладони. Затем ладонями прогладьте лицо, голову, плечи, руки, тело и ноги. Этим вы создадите сильное энергетическое поле, защищающее от негативных влияний на протяжении всего дня.

САРВА СИДДХИ КАРИШЙАНТУ ШУБХАМ

Перевод: “Да будут осуществлены все совершенства”. Эта мантра активизирует целительную силу лекарств. Применяется как в аюрведической, так и в тибетской медицине.

Молитва перед трапезой

ХАРИДХАТА ХАРИБХОКТА
ХАРИАННАМ ПРАДЖАПАТИХ
ХАРИВИПРА ШАРИРАСТУ
БХУНКТЕ БХОДЖАЙАТХЕ ХАРИХ

Перевод: “Хари, Господь всех существ, — дарователь, наслаждающийся пищей, и сама пища. Тело мудрого — это Хари. Хари это тот, кто ест, а также тот, кто кормит”. Эта мантра обладает великим могуществом — она превращает любую пищу в лекарство, уравнивающую доши, гармонизирующую работу пран. Она усиливает энергетику и вкус (расу) растений, она открывает уникальные свойства растений (*прабхаву*), благотворно воздействующие на самые тонкие структуры сознания. Свами Садашива, современный мастер Аюрведы, особенно рекомендует эту мантру: “Она освящает пищу, сжигает аму, загрязняющую тело, дарует энергию (теджас), избавляет пищу от дурной кармы”. С помощью этой мантры активизируются многие аюрведические препараты.

Мантра освящения воды

**ОМ ГАНГЕ ЧА ЙАМУНЕ ЧАИВА
ГОДАВАРИ САРАСВАТИ
НАРМАДЕ СИНДХУ КАВЕРИ
ДЖАЛЕ 'СМИН САННИДХИМ КУРУ**

Перевод: “Ом Ганга, Ямуна, Годавари, Сарасвати, Нармада, Синдху и Кавери, сделайте эту воду своей обителью”.

Все, что говорилось в отношении предыдущей мантры, относится и к этой. В данной мантре упомянуты семь священных рек Индии. Их призывают при обращении к воде, для освящения воды. В действительности семь этих рек — это семь небесных потоков, постоянно нисходящих из солнечной сферы. От Солнца нисходят

не только тепло, свет, радиация, электричество, оно дает нам также жизненные силы. В терминах йоги эти потоки называются реками, но это сознательные, живые потоки: они приходят при условии правильного обращения к ним. В аюрведической анатомии эти потоки связаны с главными надями, каналами жизненной энергии. Если человек пьет воду, освященную этой мантрой, он активизирует и гармонизирует главные каналы жизненной энергии. Эта мантра очищает ауру, делает ее светозарной, лучистой, интенсивной.

**ОМ ДЕВА-ДАНАВАЙУДДХА ТУ
МОКШЬАМАНЕ МАХОДАДХАУ
ДЖАТО 'СМИ ВРИШЧИКАРАДЖА
ГРИХАМ ГАЧЧХА МАХАМ ВИСА**

“Когда боги и демоны пахтали великий океан, ты, о Вришчикараджа, вышел из него. О, владеющий ядом, возвратись обратно”.

Это мантра от укуса скорпиона. Завяжите куском ткани то место, где боль особенно сильна. После укуса повторите эту мантру несколько раз. Развяжите ткань и овеивайте рану воздухом (этот жест символизирует, что боль уходит). Прodelайте все описанное 8-10 раз. Кто повторяет эту мантру 108 раз в день, тот будет наделен даром исцелять.

ОМ АГНАЙЕ НАМАХ

Почтение Огню. Звуковой иммуномодулятор. Эта мантра также нормализует огонь пищеварения.

ОМ ШАНТИ ШАНТИ ШАНТИ:

Эта мантра приносит умиротворение, покой, релак-

сацию. В Аюрведе применяется при аритмии сердца, стенокардии, ментальных беспокойствах, невротических расстройствах.

АУМ ХРИМ ГХРИНИХ СУРЬА АДИТЙАХ: ШРИМ

Рави-мантра. В аюрведических канонах, считается, что эта мантра избавляет от тысячи болезней. Современные исследования показали, что мантра действует как антиоксидант и способствует удалению свободных радикалов. Мантра играет роль протектора и защищает клетки от преждевременной гибели, вызываемой свободными радикалами (оксидантами) и, тем самым, способствуют естественному очищению и омолаживанию организма в целом и регенерации кожи в частности. Избыточное накопление свободных радикалов и продуктов перекисного окисления липидов является одним из ведущих патогенетических механизмов поражения гепатоцитов при действии токсинов экзогенного и эндогенного происхождения, приводящими, в конечном итоге, к повреждению липидного слоя клеточных мембран, разрушению клетки.

ОМ ШРИМ ШРИМ ШРИ СВАХА

Мантра очищения. Вначале для проникновения в поле этой мантры и получения ее силы (*шакти*) повторите ее десять тысяч раз. И после этого, если вы захотите очистить от дурных вибраций и лишних эманаций предмет, повторяйте над этим предметом 108 раз данную мантру — и предмет будет освящен.

Мантра исцеления

**ОМ НАМО РАМ КА ДХАНУШ ЛАКШМАН КАБАН АНКХ
ДАРАД КАРЕТУ ЛАКШМАН КУМАР КИАН**

Вы повторяете эту мантру 1080 раз на четках после захода Солнца и подключаетесь к полю и силе этой мантры. Обретя силу мантры, вы можете прикладывать четки к больному месту, перед этим повторив мантру 21 раз.

Мантра для обретения детей

Если женщина не может забеременеть или выносить ребенка, нижеприведенная мантра, взятая из “Атхарва Веды”, сможет помочь ей.

**ЙЕНА ВАХАД БАБХИВИТХА НАШАЙАМАСИ ТАТ ТВАМ
ИДАМ ТАДАНИАТРА ТВАДАХА ДУРЕ НИДАДХМАСИ**

Во время своей ежедневной молитвы, возьмите сосуд с чистой водой, поставьте перед изображением почитаемого Божества или на алтарь. После окончания молитвы возьмите несколько капель воды и, повторяя эту мантру, вылейте их на женщину. Остальное дайте ей выпить.

Мантра, охраняющая детей от дурных влияний

**ОМ КАЛИМ ГОПАЛА ВЕШДХРАЙА ХУМ ВАСУДЕВАЙА
ПХУТ СВАХА**

Под дурными влиянием подразумевается — дурное общество, общение с порочными людьми влияние темных сил, колдунов. Эта мантра помогает ребенку справиться с плохим характером и дурными привычками.

Любящим родителям рекомендуется повторять ее ежедневно не менее трех раз. Это будет защищать вашего ребенка от опасностей жизни.

Мантра для развития интеллекта

ОМ КРИМ КРИМ КРИМ

В тантрах ее рекомендуется повторять 108 раз каждый день.

ОМ КШАХ КШАХ

Для излечения заболеваний ушей повторяйте эту мантру 108 раз ежедневно утром и вечером.

НИРО МУНИ СВАХА

Повторяйте эту мантру, касаясь больного зуба и боль уменьшится.

НИКАУРИ СВАХА

Повторяйте 108 раз эту мантру над пеплом, а затем приложите пепел к тому месту, где испытываете зуд. Зуд прекратится.

ОМ ЕТИМИТИ БХАССАМ КАРИ СВАХА

Прочитайте 108 раз мантру над сосудом с водой, а затем дайте выпить пациенту, страдающему от боли в желудке. Боль уменьшится.

ОМ ЧХИКИЧХИ НИ СВАХА

Пепел, над которым произносят 108 раз эту мантру, помогает при заболеваниях кожи, связанных с аллергией.

ОМ РИШАБХАЙА ХАНИ ХАНИ ХАНА ХАНИ СВАХА

Повторение этой мантры 108 раз ежедневно помогает лечить заболевания, связанные с увеличением капхи (флегмы).

ОМ ПАНЧА-АТМЙА СВАХА

Если вы хотите помочь человеку при высоком жаре, положите ладони на его голову и прочитайте эту мантру 108 раз.

ОМ ХУМ МУДАНА СВАХА

Эта мантра эффективно помогает при диабете.

ОМ ШРИ РАМ

Мантра нормализует функционирование сердечно-сосудистой системы и снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Улучшая кровообращение, она тем самым увеличивает поступление кислорода к сердечной мышце, способствует снижению уровня холестерина в крови, препятствует образованию внутрисосудистых тромбов, положительно влияет на водно-солевой обмен.

КАЧХА МАЧХИ КЕШИЙАТИ СВАХА

Эта мантра помогает при ревматизме. Ее следует повторять 108 раз ежедневно.

ОМ ПХОМ ПХАМ ВО БХОМ МОМ КШОМ ЙОМ ПХАТ СВАХА

Эта могущественная мантра многофункциональна. Она защищает от духов, психических нападений, колдовства, манипуляций сознанием, гипноза.

ОМ ХРИМ КШИМ КЛИМ АВЕШАЙА СВАХА

Мантра помогает выводить токсины. Также нормализует процесс кровообращения, повышает сосудистый тонус, способствует укреплению стенок кровеносных сосудов, в том числе таких мелких, как капилляры, улучшает микроциркуляцию и трофику тканей, является дополнительным источником антиоксидантов.

ОМ КШИМ КШИМ КШИМ ХА

Когда начинает болеть голова, повторяйте эту мантру 108 раз, концентрируясь на межбровье.

ОМ РАМ РИМ РУМ РОУМ РЕМ СВАХА

Мантру произносят во время приготовления и употребления аюрведических джемов типа чьяванпраша, брахмирасаян и т.д. Увеличивает их лечебную мощь многократно.

ОМ ХРИМ ШРИМ ХАРА ХАРА СВАХА

Вы должны взять 108 цветов и предложить их поочередно вашему почитаемому Божеству, произнося один раз мантру с предложением каждого цветка. И так в течение трех дней. Все ваши желания исполнятся.

ОМ НАМО ДЖАЛО САХИ-ПАТТАНАМ

Возьмите воду из святого источника, прочитайте мантру 108 раз. Дайте выпить эту воду человек, страдающему от эпилепсии. Эта мантра помогает также людям, склонным к инсультам.

АУМ МАНМАТХА ВАХИНИ ЛАМБОДАРАМ МУНЧА МУНЧА СВАХА

Чтобы роды прошли быстро и безболезненно, необходимо на теплую воду начитать данную мантру и дать ее выпить роженице, читая при этом вышеуказанную мантру. (*«Дамара Тантра»*, 2.18.10)

АМАРАМ ХУМ МАДХУРАМ ХУМ

“Я бессмертный, я исполнен блаженства”.

Это одна из сильнейших мантр, помогающих избавиться от тонких причин болезней, страданий и неудач. Эта мантра повторяется при зачатии.

АУМ ХРИМ ГРИМ ХРИМ

Эта мантра гармонизирует функции *марм* (жизненных точек) и *чакр*. В Аюрведе считается, что за процессами, происходящими в плотном физическом теле, стоит тонкое (астральное) тело, состоящее из жизненной силы, чувств и мыслей человека. Подобно тому, как наше физическое тело пронизано каналами, по которым движутся жидкости и энергия, в тонком теле есть каналы, по которым движутся жизненная сила и эмоции. Это *нади* — тончайшие каналы, отходящие от *чакр* (энергетических центров тонкого тела).

Прерывание энергетического потока приводит к психическим расстройствам — подобно тому, как нарушение движения энергии в каналах физического тела ведет к соматическим заболеваниям. Психическая энергия может застаиваться или двигаться в неправильном направлении, и вследствие этого возникают всевозможные искаженные представления и помутнение сознания. Вот почему так важно поддерживать чистоту этих тончайших каналов. Очищение каналов — одна из основных целей мантротерапии.

КРИМ ХУМ ХРИМ ПХАТ СВАХА

Эта мантра защищает *мармы* и *чакры* от поражения.

АУМ ХРИМ ТРИМ ХУМ ПХАТ

Эта мантра Тары. Эта мантра открывает наиболее быстрый путь к духовному совершенствованию и овладению паранормальными способностями.

АУМ АМ ХРИМ СВАХА

Мантра для очищения и успокоения ума.

Аюрведа, будучи холистической системой, включает в себя и лечение всевозможных психических расстройств — от последствий стрессов до умопомешательства и других тяжелых расстройств. Методы, которые используются в Аюрведе, направлены на укрепление как физического, так и психического здоровья. Для оздоровления ума в Аюрведе используются методы йогической и духовной терапии, к числу которых относятся медитация, пранаяма, повторение мантр, визуализация, а также ритуалы, называемые “*дайва чикитса*” (духовная терапия).

ДРАМ ДРИМ КЛИМ БЛУМ САХ:

Мантра Панчабанеши. Мантра защищает *манипуру чакру* и органы, связанные с ней.

ХРИМ КЛИМ АИМ БЛУМ СТРИМ

Мантра Камеши. Дарует красоту, обворожительность, способность радоваться всем проявлениям жизни как чуду. Дарует силу трансмутировать импульсы низшей природы.

АУМ КЛИМ САУХ

Мантра Баладеви. Дарует мудрость, проницательность, различение, улучшает память, волю, помогает преодолеть ложные представления и заблуждения. Приносит успех в финансовых делах.

АИМ КЛИННЕ МАДАДРАВЕ КУЛЕ КШРАУХ

Мантра Сиддхалакшми. Избавляет от пристрастий к алкоголю и наркотикам.

ШРИМ ХРИМ КЛИМ

Мантра Тришакти. Дарует психическую силу, гармонию, отреченность. Избавляет от зависти, ревности, раздражительности, привязанностей.

АУМ ХРИМ ХАМСА СО 'ХАМ СВАХА

Мантра Парамджйоти. Устраняет препятствия на пути самореализации. Способствует самовоспоминанию, самонаблюдению. Эта мантра — ключ к духовному пробуждению.

Следующие три мантры рекомендуется повторять перед аюрведическими процедурами

ОМ АТМА-ТАТТВАЙА СВАХА

(Ом. Да будет благо сущности души!)

ОМ ШАКТИ-ТАТТВАЙА СВАХА

(Ом. Да будет благо сущности Шакти!)

ОМ ШИВА-ТАТТВАЙА СВАХА

(Ом. Да будет благо сущности Шивы!)

АУМ КРОМ ХРИМ АМ ВАИМ ВАИВАСВАТАЙА ДХАРМА-РАДЖАЙА БХАКТАНУГРАХА КРИТЕ НАМАХ:

Мантра Дхармараджи. Эта мантра защищает *мармы*, избавляет от страха перед врагами, уничтожает тонкие причины болезни, разрушает программы тяги к смерти.

КЛИМ КАМАДЕВАЙА НАМАХ:

Мантра Камадевы. Эта мантра связана с изначальной энергией (*оджас*), получаемой человеком при рождении и практически невозполняемой. Если эта энергия истощается, то человек умирает. Эта мантра повторяется для развития психической силы, а так же в момент зачатия.

АУМ КАМАЙА КЛИМ КАМИНЬАИ КЛИМ

Мохана мантра. В Мантра Маходадхи говорится что, повторяющий эту мантру способен обворозить весь мир. Гармонизирует деятельность гормональной системы.

КЛИМ ГОВАЛЛАБХАЙА СВАХА

Мантра, приносящая успех во всех начинаниях, благосостояние и счастье.

КЛИМ КРИШНА КЛИМ

Мантра, способствующая осуществлению желаний и достижению поставленных целей.

КШИПА АУМ СВАХА

Гаруда-мантра. Защищает от воздействия ядов, способствует выведению токсинов.

АУМ ЙО ЙО ХАНУМАНТА ПХАЛА-ПХАЛИТА ДХАГА-ДХАГИТА АЙУША-ПАРУДАХА

Эта мантра, посвященная Хануману, избавляет от уныния, тоски, депрессии, подавленности, ощущения обреченности, безвыходности.

АУМ ХРАМ ХРИМ ХРУМ ХРАИМ ХРАУМ ХРАХ АУМ

Мантра, приносящая победу. Улучшает процесс усвоения кислорода клетками организма, позволяя ему производить больше энергии, что расширяет физические и интеллектуальные возможности человека; задействует ресурсы организма для производства энергии; позволяют организму быстрее восстанавливаться после нагрузки; повышают сопротивляемость организма путем укрепления иммунной системы.

Мантры для медитации**ОМ ШРИ МАХА ГАНАПАТАЙЕ НАМАХ:**

ОМ почтение великому Ганеше.

ОМ ШРИ ГАНЕШАЙА НАМАХ:

ОМ почтение Ганеше.

Божество мантры: Ганеша.

Качества: Разрушает все препятствия на пути. Дарует совершенство в интеллектуальной деятельности и правильное восприятие и различение людей, концепций, реального и нереального. Дает познание элементов, из которых состоит мир. Приносит успех в литературной деятельности, в искусстве, в коммерческих делах.

ОМ НАМО БХАГАВАТЕ ВАСУДЕВАЙА

ОМ почтение всепроникающему трансцендентному разуму. Девата: Кришна. Качества: Дарует духовное просветление, самореализацию, осознание высших ценностей, духовное наслаждение, успех во всех начинаниях.

ХАРЕ КРИШНА ХАРЕ КРИШНА**КРИШНА КРИШНА ХАРЕ ХАРЕ****ХАРЕ РАМА ХАРЕ РАМА****РАМА РАМА ХАРЕ ХАРЕ**

“Слава Раме. Слава Кришне” или “О, Кришна, О, Рама, О внутренняя энергия наслаждения, даруйте мне преданное служение”.

В ведических писаниях (“Кали сантарана Упанишад”) приводится следующая история. В конце Двапара-юги великий мудрец Нарада обратился к творцу Брахме и спросил: “О, Господин, как пересечь океан невежества и тьмы в век Кали, век вражды и лицемерия?” Брахма ответил: “Услышь о том, что писания хранят в секрете, о том,

благодаря чему можно пересечь океан *самсары* в Кали-югу. Человек может избавиться от всех воздействий века кали посредством простого произношения имен Бога". Нарада снова спросил: "Могу ли я узнать это имя?" Брахма ответил: "Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе, Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе. Эти 16 имен несомненно разрушат пагубные влияния века Кали. Они устранят покрывало неведения с сознания души". Нарада спросил: "Какие правила надо соблюдать при повторении этой мантры?" Брахма ответил: "Никаких правил нет. Ее можно повторять в любом состоянии, в любом месте, в любое время".

Девата этой мантры Кришна. Она уносит все беспокойства, даруя радость, счастье, гармонию и энергию. Проясняет ум, очищает сердце от пороков, просвещает сознание. Разрушает зло и невежество, награждает сияющим знанием. Уносит скорби, печали, несчастья. Пробуждает любовь ко всему сущему, озаряет светом.

Эта мантра эффективна даже без посвящения. Слово *Кришна* понимается как "всепривлекающий", *Рама* — "всенаслаждающий", *Харе* — это обращение к энергии наслаждения.

В аюрведической традиции считается, что эта мантра помогает в лечении сердечных заболеваний *вата*-, *питта*-, и *капха*-типов. Обладает омолаживающим эффектом, избавляет от пристрастий к опьяняющим и наркотическим веществам, способствует выработке таких нейротрансмиттеров, как эндорфины.

ОМ ШРИ КРИШНАЙА НАМАХ

"ОМ. Почтение Шри Кришне (почтение тому, кто привлекает всех существ через божественную любовь)".

Мантра помогает обрести счастье и успех в материальных и духовных делах. Дарует мудрость, радость, самосознание, чистоту.

ШРИ КРИШНА ШАРАНАМ МАМА

"Я принимаю прибежище в Шри Кришне".

Мантра дарует любовь, умиротворение, видение истины, смирение, терпение, чистоту, любовь ко всему сущему, постижение Я, избавление от недостатков. Гармонизирует работу щитовидной железы.

ОМ САРВАМ ШРИ КРИШНАРПАНАМАСТУ

"Да будет все предложено Шри Кришне".

Мантра для предложения и посвящения. Дарует искусность и успех во всех видах служения через посвящение действий Кришне. Приносит духовное благо, мудрость, продвижение и счастье. Разбивает оковы кармы и зла, избавляет от тщеславия.

ОМ ШРИ КРИШНАЙА ГОВИНДАЙА ГОПИДЖАНА ВАЛАБХАЙА НАМАХ

Мантра приносит сладость, любовь, просвещение, мудрость, чистоту, духовный свет, озарение, гармонию и счастье. Повторяющий эту мантру озаряется светом радости. Гармонизирует состояние трех дош.

ОМ НАМО НАРАЙАНАЙА

"Почтение Нараяне".

Девата: Вишну-Нараяна. Мантра дарует любовь ко всему сущему, бесконечную силу, славу, мудрость и освобождение. Дает способность преодолевать препятствия, возникшие в результате эгоизма и невежества. Избавляет от

гордости. Приносит радость через осознание Абсолютной истины, проявленной в космосе. Мантра усиливает очищающие свойства воды, “оживляет” воду, меняя ее информационную матрицу. Рекомендуются повторять эту мантру во время омовения, так как она гармонизирует квантовое тело человека.

ОМ ШРИ РАМА, ДЖАЙА РАМА, ДЖАЙА ДЖАЙА РАМА

“ОМ. Почтение Раме, слава Раме и победа Раме”.

Мантра дарует великое наслаждение, озарение сердца, успокоение ума, благодать, совершенство. Излечивает депрессию и уныние. Помогает преодолеть все осложнения жизни. Регулирует эндокринные и обменные процессы в организме.

ОМ ШРИ РАМАЙА НАМАХ

“ОМ. Почтение Раме”.

Мантра дарует духовную силу, радость, успех в мирских делах, освобождение от болезней, совершенство. Помогает справиться с печалью.

ОМ ШРИ РАМАХ ШАРАНАМ МАМА

ОМ. Рама — мое прибежище.

Дарует свойства Рамы, одухотворяет ум, раскрывает интуицию, уверенность, помогает лучше служить людям и Абсолюту.

ОМ ШРИ РАМАЧАНДРА ЧАРАНАУ ШАРАНАМ ПРАПАДЙЕ

Дарует молодость, чистоту, избавление от гордости, гнева и порочных желаний. Приносит радость, избавляет от уныния.

ОМ ШРИ СИТА-РАМАХ ШАРАНАМ МАМА

Быстро дарует успех во всех начинаниях. Помогает развитию терпения, мягкости, сострадания. Человек, повторяющий эту мантру, становится очень приятным и в общении, легко справляется с раздражением и низкими желаниями.

СИТА РАМ, РАДХЕ ШЙАМ, РАДХЕ КРИШНА

Дарует гармонию, духовное осознание, проникновение в возвышенные истины. Уносит уныние, отчаяние и сомнения.

ОМ РАМ ШРИМ АИМ САРВАДЙАЙИ СВАХА

“ОМ. Да будет все посвящено Раме”.

Дарует молодость, чистоту, избавление от гордости, гнева и порочных желаний. Приносит радость, избавляет от уныния. Мантра *рам* укрепляет сердце.

ОМ НАМАХ ШИВАЙА

“ОМ почтение Шиве”.

Мантра устраняет все негативные воздействия. Приносит внутреннюю и внешнюю гармонию. Дает способность удерживать ум в молчании и покое. Дарует интуитивное знание, бесстрашие, выносливость, отрешенность, уверенность в практике. Защищает от злых влияний и дурной кармы.

ОМ ШРИ ДУРГАЙАИ НАМАХ

“ОМ. Почтение Дурге”.

Мантра рассеивает дурные влияния, защищает от темных сил, устраняет препятствия. Разрушает апатию, эгоизм.

Дарует силу, величие и влияние. Дает возможность управлять стихиями.

ОМ ШРИ КАЛИКАЙИ НАМАХ

“ОМ. Почтение богине Калике”.

Божество этой мантры — Калика. Мантра дарует все желаемые благосостояния. Оказывает помощь как любящая мать своему ребенку. Защищает от неблагоприятных психических влияний. Разрушает ложные привязанности, дарует бесстрашие и силу преодолевать невежество.

ОМ ШРИ ХАНУМАТЕ НАМАХ

“ОМ. Почтение Хануману”.

Девата мантры — Хануман. Мантра дарует силу, жизненную энергию, способность преодолевать страх, трудности, дает господство над чувствами. Эта мантра для особо критических ситуаций.

ОМ ШРИМ ХРИМ КЛИМ АИМ КАМАЛА ВАСИНЬАИ СВАХА

“ОМ. Слава Высшей божественной могущественной и благословенной Дурге”.

Эта мистическая мантра одной из форм Дурги включает четыре могущественных слога. Духовная сила реализуется через декламацию этой мантры. Дарует гармонию, духовное осознание, проникновение в возвышенные истины. Уносит уныние, отчаяние и сомнения.

ОМ ШРИ КАРТИКЕЙАЙА НАМАХ

Дарует силу, могущество, победу в сражениях, славу, лидерство, мужество, искусность.

ОМ ШРИ СКАНДАЙА НАМАХ

Мантра дарует славу, решительность, храбрость, победу и успех в сражениях, избавляет от плохой кармы.

ОМ ШРИ ТРИПУРА-СУНДАРЬАИ НАМАХ

“ОМ. Почтение прекрасной богине трех миров”.

Мантра помогает преодолеть привязанности к низким наслаждениям. Дарует осознанную связь со всеми планами вселенной, дарует благословение, защищает и помогает в трудностях.

ОМ ШРИ МАХА ЛАКШМИЙАИ НАМАХ

“ОМ. Почтение великой Лакшми”.

Девата мантры — Лакшми, богиня счастья и удачи. Дарует все виды преуспевания, и духовного, и материального. Приносит гармонию в семью. Дарует богатство, здоровье, удачу, мудрость, человечность, сострадание, смирение, ненасилие, добродетель, самопознание и ученость.

ОМ ШРИ МАХА САРАСВАТЙАИ НАМАХ

“ОМ. Почтение великой Сарасвати”.

Девата мантры — Сарасвати, богиня знания, искусства, красноречия. Мантра дарует творческую силу, истинное знание, ученость, совершенство в искусстве, разум, самоконтроль, развитие интуиции, любви, красоты, артистизм, гармонию. Эту мантру повторяют перед выступлением, лекциями, написанием книги, любым творческим актом.

ОМ АИМ САРАСВАТЙАИ НАМАХ

Все то же, что и для предыдущей мантры, но биджа-слог увеличивает силу. Эта мантра позволяет контролировать речь и внутренний диалог. Длительные речи, которые по роду деятельности должны произносить педагоги или политики, могут расстроить *удана-вату*; если же речь страстная или сильно огорчающая говорящего, расстраивается еще и *питта-доша*, особенно в той ее части, которая связана с сердцем.

Не менее разрушительна бывает и так называемая "внутренняя речь" — в которой мы компенсируем то, что не смогли сказать что-то, например, начальнику, супруге и т.д. В Аюрведе советуется заменять внутреннюю речь мысленным повторением мантры, что приносит сохранение энергии.

ОМ ТАТ САТ

“Ты есть истина”.

Мистическая мантра, указывающая на трансцендентную реальность и на связь индивидуального и космического. Обычно она повторяется по завершении работы или молитвы. В “Бхагавад-Гите” говорится: “С начала творения три слова — ОМ ТАТ САТ — использовались для обозначения Высшей Абсолютной Истины”. Эти три символических образа использовались брахманами, когда они пели ведические гимны, и во время жертвоприношений. Аюрведические врачи с помощью этой мантры придавали дополнительную силу растительным исцеляющим сборам. С помощью этой мантры аюрведический врач может переносить свое намерение в пищу и лекарственные препараты.

Мантры, посвященные Солнцу

Повторение мантр, посвященных Солнцу, особенно на восходе, дарует удивительное здоровье, энергию, долголетие, избавление от болезней глаз. Эти мантры приносят жизненную силу, чудесное зрение и сияющую ауру.

ОМ БХАСКАРАЙА НАМАХ

Поклонение тому, кто причина света.

ОМ ХИРАНИАГАРБХАЙА НАМАХ

Поклонение тому, кто вмещает всю вселенную.

ОМ БХАНАВЕ НАМАХ

Поклонение тому, кто распространяет свет.

ОМ КХАГАЙА НАМАХ

Поклонение тому, кто движется в небесах.

ОМ РАВАЙЕ НАМАХ

Поклонение тому, кто является причиной всех изменений.

ОМ СУРЙАЙА НАМАХ

Поклонение тому, кто причина деятельности.

ОМ САВИТРЕ НАМАХ

Поклонение тому, кто создает все.

ОМ МИТРАЙЕ НАМАХ

Поклонение тому, кто любит всех.

ОМ ПУШНЕ НАМАХ

Поклонение тому, кто кормилец всех.

ОМ МАРИЧАЙЕ НАМАХ

Поклонение Лучистому.

ОМ АДИТЙАЙА НАМАХ

Поклонение первому среди полубогов.

ОМ АРКАЙА НАМАХ

Поклонение Достойному почитания.

Повторения данных мантр во время выполнения комплекса упражнений Сурья-намаскар дарует молодость, свежесть, гибкость, устраняет нарушения в гормональной системе, улучшает память, очищает организм от интоксикаций и шлаков (амы) на клеточном уровне.

ОМ БХАСКАРАЙА ВИДМАХЕ**ДИВАКАРАЙА ДХИМАХИ****ТАННО СУРЙАХ ПРАЧОДАЙАТ**

“О Солнце, ты лучистое, сияющее. Мы медитируем на Солнце. Пусть Солнце озарит нас”.

Эта мантра-гаятри Солнца помогает обрести расположение Солнца. Она дарует человеку качества Солнца. Ее следует повторять одиннадцать раз в день. Она делает более плодотворной медитацию на восходе Солнца, дарует возможность очищающим и освещающим лучам Солнца очистить вашу ауру, тело и сознание.

Гаятри-мантра**ОМ БХУР БХУВАХ СВАХ****ТАТ САВИТУР ВАРЕНЬАМ****БХАРГО ДЕВАСЬА ДХИМАХИ****ДХИЙО ЙО НАХ ПРАЧОДАЙАТ**

Эта мантра имеет несколько интерпретаций.

“Мы сознаем славу Господа, Творца вселенной, дос-

тойного поклонения, воплощения высшего знания и духовного света, устранителя всех пороков и неведения. Да озарит Он наше сознание”.

“Пусть Высочайший Свет, который освещает три мира, озарит и наш разум и направит лучи нашего разума на пути праведности”.

“Мы медитируем на Божественный свет Солнца духовного сознания. Пусть он озарит наш разум, как сияющий солнечный свет рассеивает темноту”.

“О земля, пространство и небеса. Позвольте нам медитировать на них и на величественный свет почитаемого Солнца. Мы молим их руководить нашим разумом”.

“О Божественная Мать, наши сердца окутаны темной. Удали эту тьму от нас и помоги божественному свету озарить нас”.

Первые девять слов мантры составляют девятизначное описание Высшей Истины.

1) АУМ — символ Абсолюта

2) БХУ — земля, грубый, физический план существования

3) БХУВАХ — атмосфера, эфир, тонкий, астральный план

4) СВАХ — небеса, причинный райский план

5) ТАТ — То, трансцендентное. Высшую Реальность обозначают как То, ибо ее невозможно описать

6) САВИТУР — Творец, или обращение к Божественной Савитри, одухотворяющей силе, воплощенной внутри Солнца. Солнце рассматривается как видимый образ Бога.

7) ВАРЕНЬАМ — самый почитаемый, заслуживающий поклонения

- 8) БХАРГО — свечение, излучение, сияние
 9) ДЕВАСЬА — Божественное сияние или милость
 Остальные слова мантры составляют молитву:
 ДХИМАХИ — мы созерцаем или медитируем на
 ДХИЙА — Разум
 ЙО — кто
 НАХ — наш
 ПРАЧОДАЙАТ — вопрошая, моля.

В гаятри мантре имеется пять коротких пауз: после ОМ — первая, после БХУР БХУВАХ СВАХ — вторая, после ТАТ САВИТУР ВАРЕНЬАМ — третья, после БХАРГО ДЕВАСЬА ДХИМАХИ — четвертая, и после ДХИЙО ЙО НАХ ПРАЧОДАЙАТ — пятая.

Секрет учения Упанишад заключен в четырех Ведах, а гаятри — сущность Упанишад. Гаятри является матерью Вед и разрушителем грехов. На Земле нет лучшего очищающего средства, чем гаятри. Повторение одной этой мантры три раза в день приносит великие плоды. Это высшая мантра Вед. Она дарит здоровье, красоту, силу, энергию, духовное совершенство. Она разрушает неведение, несчастье, низкие желания.

Эта мантра повышает нейронную скорость восприятия и обработки информации, способствует успешной адаптации к окружающей среде совершенствует способность к созидательной коммуникации, позволяет артистически управлять своими эмоциями. Гаятри мантры озаряет разум, развивает образность и ассоциативность мышления, избавляет ум от негативных мыслеформ и деструктивных программ. Наблюдения и тестирование, проведенные в Институте Аюрведы Дипак Чопры, показали, что у повторяющих гаятри мантру улучшаются показате-

ли интеллекта и развивается креативность, то есть способность создавать новые и одновременно ценные идеи.

Гаятри можно повторять в любое время, но наиболее действенна она на восходе, в полдень и на заходе. Также рекомендуется ее повторять:

а) после пробуждения

б) перед сном

в) днем перед трапезой, для освящения пищи и предложения Высшему

г) во время омовения.

Рецитация гаятри мантры не ограничивается никакими условиями, ее можно повторять любому человеку, в любое время, в любом месте.

Различные мантры

СО`ХАМ

“Я есть Он”

Это мантра освобождения. Она позволяет восстановить связь с космическим сознанием и избавиться от ограниченности тела и низшего ума. Она повторяется с дыханием. На выдохе вы повторяете мысленно ХАМ, а на вдохе СО. Йоги считают, что каждый человек в течение 24 часов бессознательно повторяет мантру СО`ХАМ 21600 раз. Если вы будете сознательно повторять СО`ХАМ, то ум быстро будет очищаться, и вы сможете управлять внутренними энергиями тела. СО`ХАМ означает “Я есть Он”, СО — это “Он”, АХАМ — “Я”. Поэтому с каждым дыханием вы повторяете “Я есть Он”. Если вы будете следить за дыханием, то “Я” и “Он” сольются и не станет более

двух, ибо СО сократится до О, а ХАМ до М, и СО`ХАМ зазвучит как ОМ.

Повторяйте этот звук ОМ с каждым дыханием своим и это спасет вас от уз кармы.

Сформируйте привычку мысленно повторять СО`ХАМ с каждым дыханием, везде и всегда: во время прогулки, беседы, работы, отдыха или сна. Тогда ум ваш обретет умиротворение, и вы погрузитесь в океан самопознания. Люди постоянно хотят стать кем-то: писателями, политиками, артистами, но так мало тех, что хочет стать самим собой. Мантра СО `ХАМ откроет вашу “самотождественность”.

ШРИМ ХРИМ КРИШНАЙА-ГОВИНДАЙА СВАХА

Божество этой мантры — Кришна.

Эта мантра обладает особым могуществом, она избавляет от плохих кармических реакций, очищает человека от грехов. Ежедневное повторение этой мантры по сто восемь раз очищает кармическое поле человека и приносит удачу во всех благих начинаниях.

ОМ НАМО БХАГАВАТЕ РУКМИНИВАЛЛАБХАЙА СВАХА

Эта мантра приносит гармонию в семейных делах, процветание; в человеке, повторяющем ее, появляется чарующее обаяние, привлекательность и мистическая красота.

КЛИМ ГОПАЛЛАБХАЙА СВАХА

Эта мантра, кроме духовных заслуг, приносит и материальные богатства. Гармонизирует мотивационные механизмы, усиливает намерение, помогает сублимации грубых энергий в тонкие, гасит энергию конфликта.

ДЕВАКИ СУТА ГОВИНДА ВАСУДЕВА ДЖАГАТПАТЕ ДЕХИ МЕ ТАНАЙАМ КРИШНА ТВАМАХАМ ШАРАНАМ ГАТАХ

Эту мантру следует повторить сто тысяч раз. Она способствует рождению сына. Мантра повторяется также при приготовлении препаратов, обладающих лактагонным эффектом.

Мантры для освящения пищи

БРАХМААРПАНАМ БРАХМАХАВИР БРАХМААГНАУ БРАХМАНАХУТАМ БРАХМАИВА ТЕНА ГАНТАВЙАМ БРАХМАКАРМА САМАДХИНА

“Бог — жертвоприношение, Бог — жертва. Богом она предлагается. Бог — это огонь. Воистину тот достигает Бога, кто видит в деяниях Бога”. Этот стих из “Бхагавад-Гиты” (4.24) освящает любую, даже нечисто приготовленную пищу; мантра освящает все предметы, над которыми читается.

АХАМ ВАИШВАНАРО БХУТВА ПРАНИНАМ ДЕХАМ АШРИТАХ ПРАНА-АПАНА САМАЙУКТАХ ПАЧАМЙАННАМ ЧАТУРВИДХАМ

“Став огнем пищеварения, Я пребываю в теле существ. Связанный с другими жизненными энергиями, Я перевариваю пищу, принятую четырьмя способами”.

Эта мантра гармонизирует состояние пяти пран.

Мантра мира

АСАТО МА САД ГАМАЙА
ТАМАСО МА ДЖЙОТИР ГАМАЙА
МРИТЙОР МА АМРИТАМ ГАМАЙА

“Веди меня от нереального к реальному.

Веди меня от темноты к свету.

Веди меня от смерти к бессмертию”.

ЛОКА САМАСТА СУКХИНО БХАВАНТУ

“Да будут все существа счастливы”.

Мантры, посвященная Учителю

ГУРУР БРАХМА ГУРУР ВИШНУ
ГУРУР ДЕВО МАХЕШВАРАМ
ГУРУХ САКШАТ ПАРАБРАХМА
ТАСМАИ ШРИ-ГУРАВЕ НАМАХ

“Почтение тому благородному Учителю, который есть Брахма, Вишну и Махешвара. Воистину он сам Высший Абсолют”.

Гуру подобен Брахме, ибо создает благочестивые качества в ученике. Гуру подобен Вишну, ибо Он сохраняет добродетельные качества в своих учениках, и он подобен Шиве, поскольку разрушает порочные склонности и иллюзии.

ОМ АДЖНАНАМ ТИМИРАНДХАСЙА
ДЖНАНАНДЖАНА-ШАЛАКАЙА
ЧАКШУР УНМИЛИТАМ ЙЕНА
ТАСМАИ ШРИ-ГУРАВЕ НАМАХ

“Я склоняюсь перед духовным Учителем, который

бальзамом знания открыл глаза, ослепшие от темноты невежества”.

Мантра против гнева, или мантра умиротворения
ОМ ШАНТЕ ПРАШАНТЕ — САРВА КРОДХА ПАШАНИНА
СВАХА

Мантра помогает контролировать гнев. Если человек мучается из-за неконтролируемых приступов гнева или раздражения и страдают окружающие его люди, то следует повторить эту мантру 21 раз над сосудом с водой и этой водой побрызгать три раза на лицо человека и гнев рассеется.

Мантра для обретения достойного мужа

Если девушка не находит себе подходящего достойного мужа и попытки родителей найти ей супруга также не увенчались успехом, то следующая мантра поможет ей. Эту мантру повторяют только девушки.

ОМ ХРИМ КУМАРАЙЕ НАМА СВАХА

Эту мантру надо повторять двести пятьдесят тысяч раз и желанное наступит.

Мантра для обретения достойной супруги
ОМ ЧИТИ ЧИМИ СВАХА

Рано утром после омовения повторите эту мантру семь раз и после каждой мантры повторяйте имя той, которую бы хотели видеть супругой. Эта мантра открывает путь к счастливому браку. Или вы можете налить воду в стакан, и держа стакан в двух ладонях, повторять мантру и имя семь раз. После этого надо выпить воду. Делайте это в течение 21 дня. И многие препятствия, мешающие вашему браку, уйдут. Эта мантра упоминается в шакта-тантрах.

**Мантра, которая помогает вернуть мужа, увлеченного
другой женщиной**

**ОМ НАМО МАХАЙАКШАНИЕ МАМ
ПАТИ МЕ ВАШЙАМ КУРУ КУРУ СВАХА**

Повторяйте эту мантру 1008 раз ежедневно в течение 30 дней перед горящей свечей или светильником. Напишите мантру семь раз на листе бумаги, сожгите его и дайте незаметно съесть мужу и чары других женщин перестанут действовать на него.

Мантра для продвижения по службе

**ОМ ХРИМ ШРИМ ШРИМ ШРИМ
ШРИМ ШРИМ ШРИМ ШРИМ ЛАКШМИ
МАМ ГРАХЕ ПУРАЙЕ ПУРАЙЕ ЧИНТА
ДУРАЙЕ ДУРАЙЕ СВАХА**

Эту мантру надо повторять 108 раз на четках ежедневно в течение 2 дней, и после этого, если необходимо, идти к начальству, чтобы получить повышение.

Мантры для привлечения

На санскрите слова “мохан” и “акаршан” означают — привлекать. С помощью этих мантр вы сможете привлечь человека, с которым вы хотели бы побеседовать или которому хотели высказать свою точку зрения, но у вас не хватает времени или возможностей. С помощью этих мантр вы можете обрести расположение человека, который до этого вас избегал. Эти мантры создают такую ситуацию, что человек выслушает вас внимательно, с пониманием отнесется к вашим проблемам и окажет помощь.

**ОМ НАМО АДИПУРУШАЙЕ АМУКАМ АКАРШАНАМ
КУРУ КУРУ СВАХА**

Эту мантру следует повторять сто тысяч раз. Вместо слова “амукам” повторяйте имя человека расположение, которого вы хотите обрести. И вы достигните успеха.

Мантра удачи и благосостояния

**ОМ ШРИМ ХРИМ ШРИМ
КАМАЛЕ КАМАЛАЛАЙЕ ПРАСИД
ПРАСИД ШРИМ ХРИМ ОМ
МАХАЛАКШМИЯЙЕ НАМАХ**

Эта мантра необычайно могущественная благодаря биджа мантрам. Божество этой мантры Махалакшми, богиня удачи и процветания. Рекомендуются повторять эту мантру с 16 октября по 15 ноября по 37 раз каждый день.

Эта мантра дарует богатство и счастье, устраняет беспокойства и печали.

ОМ НАМО ДХАНАДАЙЕ СВАХА

Это простая, но очень эффективная мантра для обретения удачи и процветания.

Мантра успеха

**КРИШНА КРИШНА МАХАЙОГИН
БХАКТАНАМА БХАЙАМКАРА
ГОВИНДА ПАРАМАНАНДА
САРВА МЕ ВИШАМАНАЙА**

“О, Кришна, Кришна. О, Владыка йогической силы, Ты даришь бесстрашие поклоняющимся Тебе. О, Говинда, о высшее блаженство. Направь все для моего блага”.

Мантры, приносящие богатство

ОМ ХРИМ КЛИМ ШРИМ НАМАХ

Если эту мантру повторять на четках ежедневно, то практикующий быстро обретет богатство праведным путем. Удача будет сопутствовать ему во всех начинаниях.

ОМ ЛАКШМИ ВИГАН ШРИ КАМАЛА ДХАРИГАН СВАХА

Повторением этой мантры 20 тысяч раз в течение периода с 13 апреля до 14 мая достигается могущество этой мантры. Человек обретет богатство и осуществит свои желания.

ОМ ХРИМ КШИМ ШРИМ ШРИЛАКШМИ НРИСИН-ХАЙЕ НАМАХ

Если эту мантру повторять на четках ежедневно, то практикующий быстро обретет богатство праведным путем

ОМ ХАНСЕ ХАНСЕДЖАНЕ ХРИМ КЛИМ СВАХА

Если эту мантру повторять в уединенном месте, в храме, во время священнодействия, то можно найти сокровище или под землей, или в пещере, или в тайнике.

Мантра достижения успеха в любой деятельности

ОМ ШРИМ ШРИМ ОМ

ОМ ШРИМ ШРИМ ХУМ ПХУТ СВАХА

Повторяйте эту мантру тысячу раз ежедневно, и вы добьетесь успеха в любой работе.

Брахма-мантра

ОМ САЧ-ЧИД-ЭКАМ БРАХМА

Ом, абсолютное бытие и разум, Брахман.

Шива в “Маханирване Тантре” говорит: “Это лучшая из мантр, она позволяет немедленно обрести дхарму, арту, каму и мокшу. При практике этой мантры нет необ-

ходимости заботиться о том, является ли она действенной или нет, дружественной или враждебной. Применительно к ней это все не имеет значения. При передаче этой мантры не нужно рассчитывать фазы луны и благоприятное расположение звезд или учитывать влияние знаков зодиака. На нее не распространяются правила, по которым мантра может быть подходящей или неподходящей. Также нет необходимости и в десяти таинствах. Эта мантра эффективна независимо от условий, в которых она передается. Нет таких обстоятельств, которые было бы необходимо принимать во внимание. Если благодаря заслугам, накопленным в прошлых рождениях, ученик получает мантру из уст гуру, его жизнь становится поистине плодотворной, и радуется как в этом мире, так и в другом.

Я расскажу о смысле и пробуждении мантры. Звук *а* обозначает защитника мира, *у* символизирует разрушителя, а *м* — создателя. “Сат” означает “вечный”, “чит” — “разум”, “экам” — “единственный”. Так называют Брахмана, потому что он пребывает во всем. Я раскрыл смысл мантры, приводящей к исполнению желаний.

Пробуждение мантры — это познание Того, кто является божеством этой мантры. Благодаря этому знанию, о Махадэви, поклоняющийся получает плоды поклонения. Божество браhma-мантры — вездесущий, вечный, непостижимый, бесформенный, бесстрастный, невыразимый Брахман. Заменяя мантру *Ом* биджей Сарасвати, Майи или Камалы, ученик обретает различные виды знания, сиддхи и благополучие во всем. В мантру можно вносить изменения, добавляя *ом* в начале, опуская его вовсе, по-

мешая перед каждым словом мантры или через слово. Риши этой мантры — Садашива. Размер стиха — ануштуп, его божество — Высший Брахман, не имеющий свойств и обитающий во всем.

После очищения брахма-мантрой всякая пища или питье, предложенные Высшему Брахману, сами приобретают очистительные свойства”.

Мантра приносит высшую самореализацию. Эта очень эффективная мантра, дарующая просветление и способствующая постижению наук, развитию интеллекта и обретению удачи. Ее повторяйте на четках в течение 41 дня не менее 108 раз ежедневно.

Анга-ньяса

Перед началом аюрведического лечения, все тело врача с его различными центрами, должно быть посвящено Богу, о котором следует думать как о пребывающем в каждой из частей человеческого организма. Как храм должен быть освящен, прежде чем станет священным местом поклонения, так и тело (истинный храм Бога) должно быть посвящено Богу перед началом обращения к Нему. Такое освящение тела называется *ньясой*.

Шесть частей человеческого тела являются важными жизненными центрами организма. Суть процесса заключается в насыщении этих центров энергией, посредством божественной силы мантр и при помощи медитации на звук последнего слова. Одной из целей ньясы является накопление и сохранение энергии: повторяя вышеприведенные мантры и прикасаясь к определенным частям тела (таким как область сердца, лоб, верхняя часть

головы, плечи, глаза и ладони) практикующему следует сосредоточенно представлять, что энергия вливается в эти области его организма.

1. **ОМ ХРИДАЙАЙА НАМАХ** — Ом, приветствие сердцу.

2. **САТ ШИРАСЕ СВАХА** — сваха благу, голове.

3. **ЧИТ ШИКХАЙАИ ВАШАТ** — вашат мудрости, темени головы.

4. **ЭКАМ КАВАЧАЙА ХУМ** — хум единому, плечам

5. **БРАХМА НЕТРАТРАЙАЙА ВАУШАТ** — ваушат Богу, трем глазам

6. **ОМ САТЧИД ЭКАМ БРАХМА КАРАТАЛ А ПРИШТХАБХЙАМ ПХАТ** — пхат ладоням и тыльным сторонам обеих рук, Ом, Богу — Благому, Мудрому и Единому.

Мантры для девяти планет

Девять планет оказывают благоприятное и неблагоприятное влияния на людей и всех существ, населяющих Землю.

Неблагоприятные воздействия планет можно нейтрализовать через мантры конкретных планет. Но эти мантры надо использовать крайне осторожно. Этот метод называется *умилостивление*, или *умиротворение планет*.

Для умилостивления планет используют тантрические, ведические и пуранические мантры. Мы приведем в этой книге только тантрические мантры.

Утренняя мантра

**БРАХМА МУРАРИСТРИПУРАНТАКАРИ
БХУНУХ ШАШИ
БХЙАМИСУТО БУДХАШЧА**

ГУРУШЧА ШУКРАХ ШАНИРАХУКЕТУ КУРВАНТУ САРВЕ МАМА СУПРАБХАТАМ

“Пусть Брахма, Вишну, Шива, Солнце, Луна, Марс, Меркурий, Юпитер, Венера, Сатурн, Раху и Кету, пусть все небожители, сделают утро благодатным для меня”.

Мантра, благословляющая начинающийся день. Ее следует декламировать сразу по пробуждении. Эта мантра нейтрализует неблагоприятные астрологические влияния планет.

ОМ ПРИЙАДАТТАЙАИ БХУВЕ НАМАХ

“О земля, дающая все, что благотворно для меня, я склоняюсь пред тобой”.

Произнося эту мантру после пробуждения, следует встать с постели, коснувшись земли правой ногой.

Мантра для умиротворения Солнца

ОМ ХРАМ ХРИМ ХРАУМ САХ СУРЙАЙЕ НАМАХ

Эту мантру рекомендуется повторять 216 раз ежедневно в течение 30 дней на восходе Солнца.

Повторение мантры дарует жизненную силу, мужество, мудрость, улучшает память, укрепляет здоровье, способствует развитию творческого потенциала и интуиции, развивает лидерские и организаторские качества.

Мантра для Луны

ОМ ШРАМ ШРИМ ШРАУМ САХ ЧАНДРАЙЕ НАМАХ

Эта мантра повторяется 108 раз ежедневно в течение 27 дней. Начало практики — транзит Луны через свое положение в таблице или в понедельник.

Повторение мантры развивает интуицию, память и во-

ображение, увеличивает чувствительность, артистичность и медиумичность, дарует успокоение ума, избавляет от апатичности, депрессии и фобий.

Мантра для Меркурия

ОМ БРАМ БРИМ БРАУМ САХ БУДХАЙЕ НАМАХ

Эта мантра повторяется 324 раза ежедневно в течение 21 дня. Начинать лучше в среду, а повторять мантру рекомендуется вечером.

Повторение мантры дарует прекрасное здоровье, проницательность и созидательность, развивает интеллектуальные способности, логическое и аналитическое мышление. Улучшает сенсорную адаптацию, избавляет от расстройств сна, совершенствует механизм мотивации достижений. Согласно ведической астрологии, эта мантра приносит успех в коммерческих делах и творческих начинаниях.

Мантра умиротворения Марса

ОМ КРАМ КРИМ КРАУМ САХ БХАУМАЙЕ НАМАХ

Эту мантру рекомендуется повторять 10000 раз в течение 20 дней.

Повторение мантры укрепляет волю человека, дарует мужество, решительность, самообладание, выносливость, бесстрашие, способствует самоактуализации, увеличивает быстроту реакции, приносит удачу в делах, избавляет от лени, пассивности. Способствует развитию организаторских качеств и лидерского характера.

Планетарное влияние дает человеку способность правильно использовать свой разум и защищает от любых проявлений насилия.

Мантра умилоствления Юпитера**ОМ ГРАМ ГРИМ ГРАУМ САХ ГУРАВЕ НАМАХ**

Эта мантру рекомендуется повторять 432 раза ежедневно в течение 45 дней.

Повторение мантры дарует чувство радости, удовольствия, гармонии в семейных отношениях, укрепляет психическую силу, наделяет способностью постигать сокровенные знания, приносит удачу, процветание, развивает самообладание, уверенность в себе, повышает самооценку.

Мантра умилоствления Венеры**ОМ ДРАМ ДРИМ ДРАУМ САХ ШУКРАЙЕ НАМАХ**

Эта мантра повторяется 16000 раз в течение 24 дней.

Повторение мантры дарует увеличение материального и духовного богатства, наделяет способностью контролировать и сублимировать низшие энергии, способствует развитию артистических способностей, приносит гармонию в любовные отношения, усиливает обаяние, привлекательность, обворожительность человека.

Мантра умилоствления Сатурна**ОМ ПРАМ ПРИМ ПРАУМ САХ ШАНАЙЕ НАМАХ**

Эту мантру *джойтиша-шастра* рекомендует повторять по 600 раз в течение сорока дней. Повторение мантры избавляет от подозрительности, болезненной ревности, от страха боли или проигрыша, улучшает концентрации, развивает проницательность, волю, терпение, предусмотрительность, приносит успех в личной жизни и деловых начинаниях.

Мантра умилоствления Раху**ОМ ХРАМ ХРИМ ХРАУМ САХ РАХАВЕ НАМАХ**

Способствует развитию творческого мышления, де-

лает ум быстрым, укрепляет память. Все это помогает быстрому социальному продвижению.

Мантра умилоствления Кету**ОМ ШРАМ ШРИМ ШРАУМ САХ КЕТАВЕ НАМАХ**

Дарует силу одерживать победу над врагами и снижает болезненные вибрации, вызванные Раху.

Биджа-мантры психических центров (чакр)

Чакры были описаны просветленными святыми и мистиками всех духовных направлений и культур — буддистами, древними китайцами, индуистами, тантриками, христианскими и иудейскими мистиками ("Мистерии семи звезд" и "Семь церквей" в Откровении (1:20) являются символической ссылкой на семь чакр), суфиями и американскими индейцами. Недавно ученые из бостонской лаборатории биофизики смогли измерить с помощью чувствительных приборов энергетические излучения (помимо частот, связанных с биохимическими, анатомическими системами), исходящие от поверхности тела именно в тех точках, где расположены чакры.

Венский институт прикладной биокибернетики и БОС-исследований пришел к выводу, что можно проследить поток энергии, идущей вдоль позвоночника до головного мозга в виде тончайших электрических импульсов мозговых потенциалов. Путь этой энергии совершенно точно соответствует индийским описаниям тысячелетней давности активизации кундалини-энергии. Таким образом, описание мозговых процессов (алгоритмов его работы) может быть выполнено на языке, материальным носителем которого являются упомянутые выше химичес-

кие и электрические воздействия. Когда идет процесс самоисследования, то информация о мозге читается мозгом также как информация, поступающая извне, т.е. так же идут химические реакции, так же генерируются электрические сигналы.

Древние исследователи сознания, направлявшие свой внутренний слух к энергетическим центрам, были способны слышать тонкие вибрации, исходящие от каждого из них, — всего 50 различных вибраций, соответствующие буквам санскритского алфавита.

Чакры, как уже рассказывалось выше, — это центры сознания, локализованные в теле. Они имеют тонкую природу и связаны с нервными центрами. В каждом человеческом теле есть семь главных чакр и сотни второстепенных, которые йоги часто называют лотосами, и когда правильно выполняется практика, лотосы открываются. У каждого из лотосов определенное количество лепестков, на лепестках изображены буквы, обозначающие различные свойства. Соответствующие биджа-мантры ускоряют раскрытие лотосов чакр.

Самые большие несчастья приходят от отсутствия умения: отсутствия верных навыков выражения эмоций, отсутствия умения мыслить, отсутствия умения действовать. Несчастья происходят также от недостаточного питания очень тонких центров восприятия, которые, хотя они и сосредоточены в теле, имеют более тонкую природу, чем физическая материя. Тонкие центры сознания питаются теми квантами света (другими словами, вибрациями), которые входят в тело посредством дыхания — праной. Тонкие вибрации, которые могут быть также представлены в звуках, можно рассматривать как химикалии духовной

природы, науку о которой древние философы называли алхимией счастья. Эти тонкие центры подобны куполам, где каждый звук обнаруживается как эхо, и это эхо сохраняется в вибрациях как внутри, так и снаружи. Это поясняет, почему повторение сакрального слова оказывает не только глубокое воздействие на самого человека и его жизненное окружение, но распространяется выше, шире и дальше, чем он может даже вообразить. В оистину, каждый импульс выражается в действии, приводящем в движение каждый атом Вселенной.

Медитация на чакры с использованием биджа-мантр является древней практикой духовного совершенствования.

ЛАМ — биджа муладхары чакры, первого центра, расположенного в районе уретры. У лотоса этой чакры четыре лепестка, ей соответствует элемент земли и чувство обоняния.

ВАМ — биджа свадхиштханы чакры, расположенной на уровне половых органов. У нее шесть лепестков, ей соответствует элемент воды и чувство вкуса.

РАМ — биджа манипуры чакры, расположенной на уровне пупка. У нее десять лепестков. Ей соответствует элемент воды и чувство зрения.

ЙАМ — биджа анахаты чакры, находящейся на уровне сердца. У нее двенадцать лепестков и ей соответствует элемент воздуха и чувство осязания.

ХАМ — биджа вишуддхи чакры, находящейся на уровне горла, ей соответствует элемент эфира и чувство слуха.

ОМ — биджа аджны чакры, находящейся на уровне межбровья.

Биджа седьмого центра, сахасрары чакры, или тысячелепесткового лотоса, считается за пределами всех звуков. Этот звук могут воспринять только просветленные мудрецы, но его нельзя описать и выразить. Это изначальный космический звук, пронизывающий все сферы Вселенной.

Это простая и мощная техника может легко использоваться в соединении визуализацией.

Большинство болезней случается из-за повреждения нади и лепестков чакр, и если мы можем возбуждать эти нади и лепестки с помощью мантр, мы можем уполномочивать их, чтобы излечить наш организм.

Практикующий должен положить правую руку на область воздействия и петь мантру для нади, и вы будете удивлены, как быстро человек получает помощь от боли и страдания.

Мантры просветления и поклонения

ОМ АДВАЙТАЙА НАМАН

Почтение Единому.

ОМ АГНАЙЕ НАМАН

Почтение Огню.

АХИМСА ПАРАМО ДХАРМАН

Ненасилие — высший долг.

ОМ АДЖАЙА НАМАХ

Почтение нерожденному.

ОМ АКАШАЙА НАМАН

Почтение свету мира.

АКАШАВАТ САРВАГАТА НИТЙА

Божественность — всепроникающая и вечная, подобно пространству.

ОМ АНАДАЙЕ НАМАН

Почтение Безначальному.

ОМ АНАНДАЙЕ НАМАН

Почтение Блаженству.

ОМ БХАГАВАТЕ НАМАН

Поклонение Господу.

ОМ ДЕВАЙА НАМАН

Поклонение полубогу (Богу).

ОМ ДЕВЙАИ НАМАН

Поклонение богиням.

ОМ ДХАРМАРАДЖНЕ НАМАН

Поклонение богу закона.

ОМ НАМАХ ПАРАМАТМАНЕ

Поклонение Высшему Духу.

ОМ ПАРАМЕШВАРАЙА НАМАН

Поклонение Высшему Владыке.

ОМ ТАТ ТВАМ АСИ

Ты есть То.

Мантры единства с Абсолютом

ОМ АХАМ БРАХМАСМИ

Я есть Брахман.

АЙАМ АТМА БРАХМА

Это я есть Брахман.

БРАХМАН ТАТ ТВАМ АСИ БХАВАЙАТМАНИ

Осознай в самом себе, что ты Божественен.

БРАХМАВИД АПНОТИ ПАРАМ

Знающий Брахмана достигает Высшее.

ЕКАМЕДВИТИЙАМ БРАХМА

Брахман един без двойственности.

(Брахман один без второго).

ИДАМ БРАХМА, ИДАМ САРВАМ

Это Божественно, это — Все.

САРВАМ ЕВА БРАХМА

Все есть Брахман.

САРВА КХАЛВИДАМ БРАХМА

Все в этой Вселенной — Брахман.

ВАСУДЕВА САРВАМ ИТИ

Васудева — это Все.

ОМ ТАТ САТ БРАХМАРПАНАМАСТУ

ОМ. Да предамся Высшей Реальности.

САРВАМ ХЙЕТАД БРАХМА

Вся эта Вселенная Брахман.

Слово “Брахман” в индийской философии имеет несколько значений: индивидуальная душа, Абсолютная Истина, имперсональный аспект Всевышнего, Верховное Существо, вся материальная природа, Высшая Реальность, трансцендентное, Абсолют. Все эти мантры помогают осознать Высшую Реальность.

Мантры истины

ЕКАМ САД ВИПРА БАХУДХА ВАДАНТИ

Истина одна, мудрые познают ее разными путями.

ОМ КАВАЙЕ НАМАХ

ОМ. Почтение великому провидцу (поэту).

ОМ МАНАВЕ НАМАХ

ОМ. Почтение великому Мыслителю.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

ОМ. Я медитирую на драгоценность, сияющую в лотосе.

САТЙАМ ЕВА ДЖАЙАТЕ МАМРИТАМ

Истина одна побеждает, ложь никогда.

САТЙАМ ГЙАНАМ АНАНТАМ БРАХМА

Брахман — это истина и бесконечное знание.

САТЙАМ ЛОКАСЙА ДИРАХ

Истина — это свет миру.

САТЙАМ РИТАМ БРИХАТ

Истина и божественный закон безбрежны.

САТЙЕНА ДЖАЙЕДАНРИТАМ

Надо победить неистину истиной.

ВИДЙА САРВАТРА ПУДЖЙАТЕ

Повсюду почитается мудрость.

САТЙАМ НАСТИ ПАРО ДХАРМА

Нет религии выше Истины.

САТЙЕНА ГЙАНАМ СУКХАМ БХАВАТИ

Счастье приходит через познание Истины.

ВИДВАН САРВАТРА ПУДЖЙАТЕ

Мудрого почитают всюду.

Гаятри-мантры

Ганеша-гаятри

ОМ ЭКАДАНТАЙА ВИДМАХЕ

ВАКРАТУНДАЙА ДХИМАХИ

ТАННО ДАНТИ ПРАЧОДАЙАТ

Брахма-гаятри

ОМ ВЕДАТМАНЕ ВИДМАХИ

ХИРАНЙАГАРБХАЙА ДХИМАХИ

ТАННО БРАХМА ПРАЧОДАЙАТ

Вишну-гаятри

ОМ НАРАЙАНАЙА ВИДМАХЕ

ВАСУДЕВАЙА ДХИМАХИ

ТАННО ВИШНУХ ПРАЧОДАЙАТ

Нрисимха-гаятри

ОМ НРИСИМХА ВИДМАХЕ

ВАДЖРАНАКХАЙЕ ДХИМАХИ

ТАННАХ СИМХАХ ПРАЧОДАЙАТ

Рудра-гаятри

ОМ ТАТПУРУШАЙА ВИДМАХЕ

МАХАДЕВАЙА ДХИМАХИ

ТАННО РУДРАХ ПРАЧОДАЙАТ

Сурья-гаитри

ОМ ПРАБХАКАРАЙА ВИДМАХЕ
ДИВАКАРАЙА ДХИМАХИ
ТАННАХ СУРЙАХ ПРАЧОДАЙАТ

Дурга-гаитри

ОМ КАТЙАЙАНЙАИ ВИДМАХЕ
КАНЙАКУМАРЙАИ ДХИМАХИ
ТАННО ДУРГА ПРАЧОДАЙАТ

Рама-гаитри

ОМ ДАШАРАТХАЙЕ ВИДМАХЕ
СИТАВАЛЛАБХАЙА ДХИМАХИ
ТАННО РАМАХ ПРАЧОДАЙАТ

Кришна-гаитри

ОМ ДЕВАКИНАНДАНАЙА ВИДМАХЕ
ВАСУДЕВАЙА ДХИМАХИ
ТАННАХ КРИШНАХ ПРАЧОДАЙАТ

Гопала-гаитри

ОМ ГОПАЛАЙА ВИДМАХИ
ГОПИДЖАНАВАЛЛАБХАИА ДХИМАХИ
ТАННО ГОПАЛАХ ПРАЧОДАЙАТ

Дакшинамурти-гаитри

ОМ ДАКШИНАМУРТАЙЕ ВИДМАХЕ
ДХЙАНАСТХАЙА ДХИМАХИ
ТАННО ДХИШАХ ПРАЧОДАЙАТ

Гуру-гаитри

ОМ ГУРУДЕВАЙА ВИДМАХЕ
ПАРАБРАХМАНЕ ДХИМАХИ
ТАННО ГУРУХ ПРАЧОДАЙАТ

Хамса-гаитри

ОМ ПАРАМАХАМСАЙА ВИДМАХЕ
МАХАТАТТВАЙА ДХИМАХИ
ТАННО ХАМСАХ ПРАЧОДАЙАТ

Сарасвати-гаитри

ОМ ВАГДЕВЙАИ ЧА ВИДМАХЕ
КАМАРАДЖАЙА ДХИМАХИ
ТАННО ДЕВИ ПРАЧОДАЙАТ

Лакшми-гаитри

ОМ МАХАДЕВЙАИ ЧА ВИДМАХЕ
ВИШНУПАТНЙАИ ЧА ДХИМАХИ
ТАННО ЛАКШМИХ ПРАЧОДАЙАТ

Шакти-гаитри

ОМ САРВАСАММОХИНЙАИ ВИДМАХИ
ВИШВАДЖАНАНЙАИ ДХИМАХИ
ТАННАХ ШАКТИХ ПРАЧОДАЙАТ

Калика-гаитри

ОМ КАЛИКАЙАИ ЧА ВИДМАХЕ
ШМАШАНАВАСИНЙАИ ДХИМАХИ
ТАННО АГХОРА ПРАЧОДАЙАТ

Кама-гаитри

ОМ КАМАДЕВАЙА ВИДМАХЕ
ПУШПАБАНАЙА ДХИМАХИ
ТАННО КАМАХ ПРАЧОДАЙАТ

Радха-гаитри

ОМ ВРИШНАБХАНУДЖАЙАИ ВИДМАХЕ
КРИШНАПРИЙАЙАИ ДХИМАХИ
ТАННО РАДХА ПРАЧОДАЙАТ

Агни-гаитри

ОМ МАХАДЖВАЛАЙА ВИДМАХЕ
АГНИДЕВАЙА ДХИМАХИ
ТАННО АГНИХ ПРАЧОДАЙАТ

Чандра-гаитри

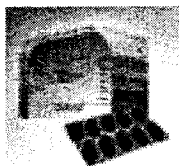
ОМ КРИШНА-ПУТРАЙА ВИДМАХЕ
АМРИТАТТВАЙА ДХИМАХИ
ТАННО ЧАНДРАХ ПРАЧОДАЙАТ

Продукция компании "АЮРВЕДА ПЛЮС"



"Хабус ЧАВАНПРАШ Авалета Специаль" — натуральный продукт из 50 лекарственных трав и природных минералов. Обеспечивает организм основными витаминами и микроэлементами, приводит в равновесие состояние нервной, иммунной и эндокринной системы, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, усиливает антиоксидантную защиту организма, улучшает обмен веществ, обладает иммуномодулирующим, адаптогенным, стресс-протекторным и общеукрепляющим действием.

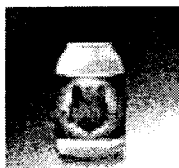
ЧАВАНПРАШ — Евро (не содержит сахара). Предназначен для больных сахарным диабетом.



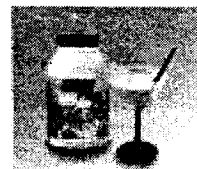
ГРЕМИ — эффективное противовоспалительное, жаропонижающее, антисептическое, иммуномодулирующее, гиполипидемическое средство. Применяется при воспалительных и микробных кожных заболеваниях (нейродермит, псориаз, фурункулез, угревая сыпь и пр.) сахарном диабете 2 типа, хронических инфекциях.



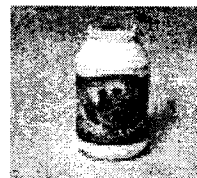
ТРИФАЛА ГУПТУЛ — уникальная аюрведическая композиция из пяти трав, оказывает сильное очищающее и детоксицирующее действие на организм. Рекомендована при заболеваниях ЖКТ, гнойничковых заболеваниях кожи, суставных и обменных проявлениях подагры, хронических бронхитах, нарушениях обмена веществ.



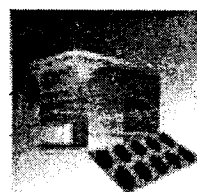
"ГРАИРУЖЕ" — натуральный соевый лецитин для нормализации нервной и психической деятельности организма. Лецитин улучшает память (препятствует истощению нервных клеток при стрессах и психоэмоциональных перегрузках), повышает выносливость организма и способствует усвоению витаминов. Рекомендуется для профилактики и комплексного лечения атеросклероза, сахарного диабета, ожирения, хр. гепатита, холецистита, рассеянного склероза, псориаза и др. системных заболеваний.



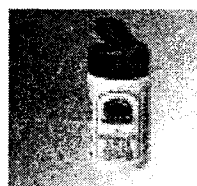
КОКТЕЙЛИ "РУЖЕ" — низкокалорийный белковый продукт, предназначенный для обогащения рациона питания незаменимыми аминокислотами, витаминами и микроэлементами. Рекомендован для восполнения дефицита белков в повседневном питании и в программах снижения избыточного веса.



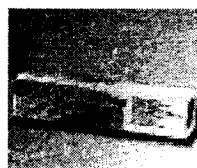
РУПАЦЕЛЬ — пищевая пшеничная клетчатка. Идеальный источник балластных веществ, которые помогут очистить организм от шлаков. Рекомендован людям с хроническими заболеваниями кишечника (запоры, метеоризм), в программах снижения избыточного веса и очистки организма.



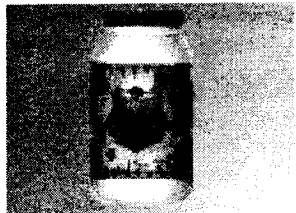
СТРЕССКОМ — корректирует нарушения метаболизма, обусловленные переутомлением, стрессом, соматическими и инфекционными заболеваниями, старением и др., улучшает мозговое кровообращение, стимулирует адаптационные процессы. Стресском устраняет чувство постоянной усталости, улучшает сон, повышает потенцию. Предназначен для профилактики и комплексного лечения гипертонической болезни, эпилепсии, паркинсонизма и психосоматических заболеваний.



ИГОГРАДЖ ГУПТУЛ — традиционное аюрведическое средство из лекарственных трав для лечения и профилактики обострений хронических воспалительных заболеваний и дегенеративно-дистрофических заболеваний опорно-двигательного аппарата, болезней обмена (атеросклероз, ожирение), воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

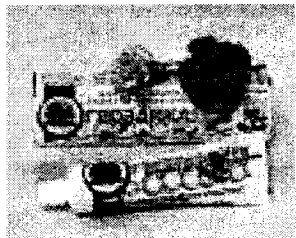


РЕВМАТИЛ ГЕЛЬ — уникальная аюрведическая формула из растительных масел для лечения воспалительных и дегенеративно-дистрофических процессов в суставах, позвоночнике и мягких тканях. Эфирные растительные масла глубоко проникают в ткани и быстро снимают суставные и мышечные боли, устраняют отек и воспаление.



"ИНДРА-ШАКТИ"

"Индра-шакти" незаменима в тех случаях, когда нужно избавиться от атеросклероза, сахарного диабета, ожирения, дисбактериоза, желчекаменной болезни, длительных запоров, хронических холециститов и гепатитов различной этиологии, заболеваний женских репродуктивных органов, системных дерматитов



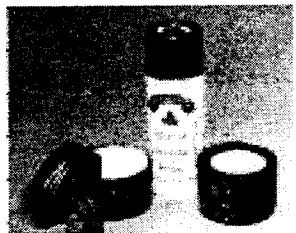
ЗУБНЫЕ ПАСТЫ "Dr. Vugman"

Созданы на основе древних рецептов специально для обитателей больших промышленных городов. Полностью натуральные, не обладающие никакими побочными эффектами. Являются настоящей панацеей для полости рта.



Косметика компании "Шахназ Гербалз"

Косметологическая коллекция компании "Шахназ Гербалз" — это замечательное соединение древней народной аюрведической традиции Индии и новейших достижений западной косметологии, дающая уникальные результаты.



КОСМЕТИКА "БИОТИК"

Натуральные средства "Биотик" основаны на достижениях созданной пять тысяч лет назад науки Аюрведа и современной швейцарской косметической технологии.

Подробнее об этой аюрведической продукции вы можете узнать по телефону:
(812) 324-54-33.

Дорогие друзья!

Коллектив издательства "Святослав"
рад предложить Вашему вниманию книги:

Неаполитанский С.М., Матвеев С. А. "Энциклопедия Аюрведы"
Неаполитанский С.М., Матвеев С. А. "Сакральная медицина"
Неаполитанский С.М., Матвеев С. А. "Энциклопедия мантр"
Неаполитанский С.М., Матвеев С. А. "Сакральные растения"
Неаполитанский С.М., Матвеев С. А. "Сакральная геометрия"
Неаполитанский С.М., Матвеев С. А. "Сакральная архитектура"
Неаполитанский С.М., Матвеев С. А. "Кундалини: энергия просветления"
Неаполитанский С.М., Матвеев С. А. "Библейская нумерология"
Неаполитанский С.М., Матвеев С. А. "Наука посвящения"

Неаполитанский С.М. "Книга тайнств"

Неаполитанский С.М. "Мистерии Бхагавата Пураны"

Ветров И.И. "Основы Аюрведической медицины"

Д. Л. Оранж "Искусство врачевания в традициях народов мира"

Р. Свобода "Дао и Дхарма"

Шахназ Хусейн "Книга о совершенной красоте"

Кави Радж "Аюрведа. Здоровье женщины"

Кави Радж "Аюрведа для детей"

А. Морнингстар "Аюрведическая кулинария"

Видья Ананда. Равиндра Кумар "Ведическая нумерология"

Сурья Анандамурти "Ведические предания"

"Ведическая книга смерти"

"Энциклопедия нумерологии"

Серия "Искусство Вечной Жизни":

Жемчужины мудрости

Служение

Умиротворение

Преданность

Осознание

Ваши заказы мы ждем по адресу:

e-mail svyatoslav@ayurvedaplus.ru

mail@svbook.ru

тел./факс (812) 320-28-52

Неаполитанский С. М.
ИСЦЕЛЯЮЩИЕ МАНТРЫ В АЮРВЕДЕ

Директор проекта Шин С. П.
Редактор Лесков А. М.
Корректор Соколов Е. А.
Тех. редактор Овсеев Л. Т.

Подписано в печать 23.11.05. Формат 60х88/16.
Объем 10,5 печ. л. Тираж 500 экз. Заказ №188
ИД № 05428 от 20.07.2001. Издательство «Святослав»
191040, С.-Петербург, Пушкинская, д. 10, оф. 702
svyatoslav@ayurvedaplus.ru
Отпечатано в типографии ООО «ИПК «БИОНТ»
199026, С.-Пб., Средний пр. ВО., д. 86.

Мантры – это могущественные священные формулы, оказывающие направленное положительное воздействие на эмоции, ум, тело и судьбу человека. Они духовно совершенствуют сознание, если их повторяют, слушают или размышляют над ними. Наука о мантрах, являющаяся основой эзотерических учений Востока, открывает путь к гармонии, здоровью, самопознанию и процветанию человечества.

Мантротерапия широко используется во всех областях Аюрведы. Мантры активизируют протекание праны через энергетические каналы, гармонизируют чакры и создают защитную оболочку энерго-информационного поля человека.

Мантры являются чудесным даром высшей реальности для всех людей. Каждый, независимо от возраста, пола, национальности, вероисповедания, может обратиться к живительной энергии, сконцентрированной в мантрах.