**Мантры для утренней Садханы.**

1. *Утренний зов*

**Эк Он(г) Кар Сат Наам Сири Вахе Гуру**

Перевод: Един Творец, Истина – Его Имя. Великолепна и неописуема Его бесконечная мудрость.

Сделайте шейный замок, вдох; Эк – коротко, втягивая живот, Онг и Кар – долгие, равные по длительности. Вдох: Сат – коротко, втягивая живот, Наам – долгое, Сири – с остатком воздуха, — короткий вдох верхушкой легких – Вахе Гуру. Эта мантра поднимает Кундалини. ***Поется 7 минут.***

1. ***Ва Янти***

**Ва Янти Кар Янти Джаг Дут Пати Адак Ит Ваха Брахмадэв Трейша Гуру Ит Вахе Гуру**

Эта мантра, слова из Патанджали, соединяет нас с тысячелетней молитвой.

1. ***Мул Мантра***

**Эк Онг Кар, Сат Наам**

**Карта Пуркх**

**Нирбхо, Нирвэр**

**Акаал Мурат, Аджуни**

**Гур Прасад**

**Джап**

**Ад Сач, Джугад Сач, Хе Бхи Сач,**

**Нанак Хоси Бхи Сач**

Эта мантра дает вам опыт переживания вашего глубинного сознания. Она продвигает вас вперед к вашей судьбе. ***Поется 7 минут.***

1. ***Сат Сири Сири Акал***

**Сат Сири, Сири Акал**

**Сири Акал, Маха Акал**

**Маха Акал, Сат Наам**

**Акал Мурат, Вахе Гуру**.

Эта мантра говорит о том, что мы находимся вне времени, напоминает о том, что мы являемся бессмертными существами. ***Поется  7 минут.***

1. ***Ракхе Раканхар***

**Ракхе раканхар ап убариан**

**Гур ки пэри паэ кадж савариан**

**Хо аап дайал манахо на висариан**

**Садх джана ке санга бхаваджал тариан**

**Сакат ниндак душт кхин маэ бидариан**

**Тис сахиб ки тэк Нанак манэ маэ**

**Джис симрат сукх хоэ сагалэ дукх джаэ**

Эта мантра защищает от всего негативного. **Поется 7 минут.**

6. **Вахе Гуру Вахе Гуру Вахе Гуру Вахе Джио**

Сядьте на левую пятку, правое колено – перед грудью, ладони вместе перед грудью, взгляд – на кончик носа.

Перевод: Блаженство вне слов и описаний ведет нас от тьмы к свету. Эта мантра Божественного экстаза. ***Поется 22 минуты.***

7. **Гуру Гуру Вахе Гуру Гуру Рам Дас Гуру**Эта мантра наполняет нас смирением. ***Поется 5 минут.***