**ШАТХКАРМА – очищающие действия**

**(Выполняется перед джапой Гаятри-мантры)**

Для каждодневней практики Гаятры-мантры необходимо сидеть в близи алтаря с изображением Мать Гаятры.На алтаре во время чтенгия мантры должна гореть свеча,а также необходима **панчапатра** (небольшой медный стаканчик с мерной ложкой) для прведение шатхакарма.

Для практикующего рекомендуется перед чтением Гаятри-мантры сделать очищение ,которое называется **Шактхарма,**процедура которая описана с п.1-п.7.

Дойдя до п.8 практикующий начинает начитывать определенное колличество кругов Гаятры мантры (1 круг=108 ).Выполняется такое количество кругов ,которое сам практикующий принял для себя чтобы выразить свое поклонение Гаятры-мантры.

1. **Павитрикаранам *(очищение души и тела)* – पवित्रीकरणम्**

Чтобы достичь божественной цели, люди сами должны проявлять божественность. Силы Бога устремлены к тем, чей ум и тело чисты, а поведение и отношения благородны. Поэтому надо стать чистыми физически и в мыслях прежде, чем начать Гаятри мантры.

Все присутсвующие должны быть вдохновлены уверенностью, что чистота их тел и чувств создаёт защитные волны, и они растут в ответ на их искреннюю молитву к тонким божественным мирам.

Влейте немного воды в левую ладонь и накройте её правой.

ॐ अपवित्रः पवित्रो वा, सर्वावस्थां गतोऽपि वा । यः स्मरेत्पुण्डरीकाक्षं, स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः ।   
ॐ पुनातु पुण्डरीकाक्षः, पुनातु पुण्डरीकाक्षः, पुनातु । -वा०पु० ३३.६

**ом апавитрах павитро ва, сарвавастхам гато пи ва;**

Ом, будь я грязен внутри и снаружи,

**ях смарет пундарикакшам**

как вспомню образ Господа Пундрикакша (Вишну),

**са бахья-бхъянтарах шучихи;**

Он очищает меня внутри и снаружи.

**ом пунату пундарикакшаха, пунату пундарикакшаха, пунату.**

Ом, очищай Пундрикакш, очищай Пундрикакш, очищай!

Васту Пуран 33.6

Пропев *мантру,* окропите водой голову и всего себя.

1. **Ачманам *(очищение речи, ума и совести)* – आचमनम्**

Для *ягьи* существенна гармония речи, ума и *антахкарана* (совести). Все три освящаются воображаемым омовением водой, в которую «влита» сила *мантр*. Это делается совершением *ачмана* или тремя маленькими глотками воды. А также решимостью, что при выполнении и данной *ягьи*, и в последующих будут прилагаться усилия, чтобы сделать эти три инструмента ещё сильнее и эффективнее. После каждого произнесения слова *сваха* делается один *ачмана* (глоток).

ॐ अमृतोपस्तरणमसि स्वाहा॥१॥

**ом амрито пастаранамасисваха (1)**

О нектарнейшая божественная вода, ты – моё основание!

ॐ अमृतापिधानमसि स्वाहा॥२॥

**ом амрита пиндханамаси сваха (2)**

О нектарнейшая божественная вода, ты, дарующая мне Благо!

ॐ सत्यं यशः श्रीर्मयि, श्रीः श्रयतां स्वाहा॥३॥

**ом сатьямяшаха шрирмайи, шрихи шраятам сваха (3)**

О Божество, сделай меня наполни правдой, славой и процветанием!

Ашва. Гр. Су. 1.24; Ма. Гр. Су 1.9

1. **Шикхаванданам(приветствие *шикхе)*** –शिखावन्दनम्

*Шикха* или пучок волос, свисающий с затылка позади темени, похож на флаг, возвещающий об истине *дхармы* (закона небес). Голова словно крепость, из которой взметается ввысь этот флаг *ведической* культуры. *Шикха* также считают символом *Матери Гаятри.* Поскольку мысли возникают в голове, *шикхавандана* – это молитва о том, чтобы в ум приходили только благородные мысли, а острота интеллекта, сила и чистота чувств и мыслей всё время росли, становясь всё более и более достойными нести этот традиционный флаг.

Влажными пальцами правой руки коснитесь головы, откуда растёт *шикха*(область затылка,родничек). Напевая *мантру* завяжите *шикху* в тугой узел. У кого *шикхи* нет (женщины и др.) могут просто почтительно коснуться этого участка головы.

ॐ चिद्रूपिणि महामाये, दिव्यतेजः समन्विते ।   
तिष्ठ देवि शिखामध्ये, तेजोवृद्धिं कुरुष्व मे॥ -सं.प्र.

**ом чидрупини махамае, дивья.теджаха саманвите**

О форма сознания! О Махамая! Богиня, исполненная божественного сияния,

**тиштхадэви шикхматадхе теджо вриддхим курушва ме** – Сам. Пра.

Пожалуйста, даруй мне божественный свет, снизойди на мою шикху!

1. **Пранаямаха (исцеляющая техника дыхания)** –प्राणायामः

Сядьте прямо, согните левую руку, её ладонь вытянута. Покладите локоть правой руки на ладонь левой, пальцы которой сомкнуты. Большим пальцем правой руки закройте правую ноздрю, а через левую медленно и глубоко вдохните. Это *пурака*. Задержите дыхание, а средним пальцем правой руки закройте левую ноздрю так, чтобы обе ноздри были закрыты. Это *антах кумбxака*. Теперь уберите большой палец открыв правую ноздрю и медленно выдохните. Это *речака*. Полностью выдохнув сидите не дыша. Это *бахья кумбака*. Эти четыре стадии составляют один цикл пранаямы. Если этот процесс покажется трудным, то выполните *пураку, речаку, антах кумбаку* и *бахья кумбаку* как описано выше держа обе руки на коленях.

Вдохи и выдыхи должны сопровождаться соответствующими чувствами и мыслями. Вдыхая думайте, что вбираете в себя высочайшие и наилучшие жизненные силы. При задержке дыхания представляйте, что эти жизненные силы и мощь богов проникают в каждую Вашу клетку, во всё Ваше существо. Как земля впитывает воду, так и жизненная сила *прана* во время *речаки* впитывается умом и телом. Выдыхая думайте, что все нечистоты ума и тела покидают Вас. Задерживая дыхание после выдоха, думайте, что вся грязь и неприятности удалены, и все «двери запечатаны» так, что они не могут вернуться назад.

Во время пранаямы мантру произносят другие, а участник только совершает дыхание согласно правилам, изложенным выше.

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः, ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम् । ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् । ॐ आपोज्योतीरसोऽमृतं, ब्रह्म भूर्भुवः स्वः ॐ । -तै०आ० १०.२७

**ом бхуху ом бхуваха ом сваха ом махаха**

*Ом, то есть Бог – существует во всех семи Мирах: Бхух, Бхувах, Сваха*

**ом джанаха ом тапаха ом сатьям**

**ом татсавитурвареньям бхарго дэвасья дхимахи**

*Я медитирую на того уничтожающего скверну, Всевышнего Бога Савита,*

**дхиё ё наха прачодаят**

*Который, даруя нам праведный интелект, наставляет нас на праведные дела.*

**ом аподжьотирасомритам, брахама бхурбхуваха сваха ом**

*Брахма (Бог) Ты в форме воды, в форме света, в форме блаженства и нектара бессмертия,*

*существуешь во всех мирах.*

Тай. А. 10.27

1. **Ньясаха (очищение чувств) –** न्यासः

Влейте немного воды в углубление Вашей левой ладони и коснитесь её всеми пальцами правой руки. Когда поют мантру, коснитесь влажными пальцами той части тела, которую упоминают в мантре; сначала слева, потом справа. Такое повторение в определённом порядке называется *ньясах*. Почувстввуйте, что делая это Вы наполняетесь чистотой и пробуждаете божественное сознание каждой части тела. Всё выполняемое после этого должно совершаться в таком пробужденном состоянии сознания.

Концентрируйтесь на мысли, что под влиянием мантр все органы и чувства впитывают божественные качества. Тогда прибывает Божественное сознание и предотвращает проникновение в сознание негативных мыслей, увеличивая позитивные.

ॐ वाङ् मे आस्येऽस्तु । (मुख को) ॐ नसोर्मे प्राणोऽस्तु । (नासिका के दोनों छिद्रों को)   
ॐ अक्ष्णोर्मे चक्षुरस्तु । (दोनों नेत्रों को) ॐ कर्णयोर्मे श्रोत्रमस्तु । (दोनों कानों को)   
ॐ बाह्वोर्मे बलमस्तु । (दोनों भुजाओं को) ॐ ऊर्वोर्मे ओजोऽस्तु । (दोनों जंघाओं को)   
ॐ अरिष्टानि मेऽङ्गानि, तनूस्तन्वा मे सह सन्तु । (समस्त शरीर पर) -पा. गृ. सू. १.३.२५

**ом вангме асеесту**

(коснуться 5-ю пальцами рта слева, затем справа)

О Господь, да пребудет сила речи в моём рту.

**ом насоорме праноосту**

(коснуться левой ноздри, затем правой)

О Господь, да пребудет прана в моём носу.

**ом акшноорме чакшурасту** *(к глазам)*

О Господь, да будут мои глаза видеть Истину.

**ом карнаёормешротрамасту** *(к ушам)*

О Господь, даруй мне силу слушать (Тебя)

**ом бахвоормебаламасту** *(к рукам)*

О Господь, даруй силу моим рукам!

**ом уурвоормеоджоосту** *(к бёдрам)*

О Господь, даруй мощь моим бёдрам!

**ом ариштанименгани, тануустанваа ме сахасанту** *(на всё тело)*

Все части моего тела да будут свободны от недостатков и помогают уму и телу.

Па. Гр. Су.

1. **Гуру-пуджа (поклонение Учителю** – गुरु

Гуру – это луч Божественного Сознания, проявленный для руководства и помощи ищущему.

ॐ गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः, गुरुरेव महेश्वरः । गुरुरेव परब्रह्म, तस्मै श्री गुरवे नमः॥१॥

अखण्डमण्डलाकारं, व्याप्तं येन चराचरम् । तत्पदं दर्शितं येन, तस्मै श्री गुरवे नमः॥२॥ -गु०गी० ४३,४५

मातृवत् लालयित्री च, पितृवत् मार्गदर्शिका । नमोऽस्तु गुरुसत्तायै, श्रद्धा-प्रज्ञायुता च या॥३॥

ॐ श्री गुरवे नमः । आवाहयामि, स्थापयामि, ध्यायामि ।

**ом гурур брахма гурурвишнуху, гурурэва махешвараха**

*Гуру – это Брама, Вишну и Шива*

**гурурэва парабрахма, тасмай щри гураве намаха(1)**

Гуру – Это Парабрахман. Тому Истинному Учителю поклонение!

**акхандамандлакарам, вьяптам ена чарачарам**

Присутствующему во всей Вселенной, в живом и неживом

**татпадам дарщитам ена, тасмай щри гураве намаха(2)**

Такому Истинному Учителю, познакомившему меня с Вездесущим Богом, – поклонение!

**матриват лалайитри ча питриват маргадарщика;**

**намоосту гурусаттаяй, щраддха-прагьяюта ча я (3)**

**ом щри гураве намаха; аваахаями, стхапаями, дхъяяами*;*** Пу. Ги. 43, 45

1. **Мать Вед**

*ведмата гаятри* - **वेदमाता गायत्री**

ॐ आयातु वरदे देवि! त्र्यक्षरे ब्रह्मवादिनि । गायत्रिच्छन्दसां मातः ब्रह्मयोने नमोऽस्तु ते॥४॥ -सं०प्र०

ॐ श्री गायत्र्यै नमः । आवाहयामि, स्थापयामि, ध्यायामि । ततो नमस्कारं करोमि ।

**ом аяату варде дэви траякшаре брахмаваадини;**

О Дэви, дарующая божественные дары, Всемогущая,

**гаятричандсам маатаха брахмаёнэ намоосту тэ (4)**

Рассказывающая об Абсолюте, Мать Вед – Гаятри, через тебя проявляется Бог.

Сам. Пр.

**ом щри гаятрьяй намаха**

Ом Шри Гаятри поклонение!

**авахаями, стхапаями, дхьяями; тато намаскарам карооми**

Я призываю Тебя, устанавливаю тебя здесь, медитирую на тебя и снова кланяюсь тебе

1. **Гаятри-мантра**

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं, भर्गो देवस्य धीमहि, धियो यो नः प्रचोदयात् ।

**ом бхуур бхуваха сваха тат-савитур-вареньям**

**бхарго дэвасья дхиимахи; дхиё ё наха прачодаяат**

1. **Висаржанам** (прощание с Дэви)

Завершая поклонение, практикующий Гаятри-мантру, выполняет висарджанам – ритуал прощания с Дэви. Налейте немного воды в правую ладонь и, прочитав соответствующую мантру, вылейте эту воду в тарелку на алтаре или просто на землю.

**Ом уттаме шикхаре дэви бхумьям парват мурдханим**

**Брахманебьё абхьянугьято гачхадэви ятха сукхам**

1. **Пожертвование воды Солнцу**

*сурьяргхьядаанам* – सूर्यार्घ्यदानम्

Этот ритуал выполняется в конце каждой службы. Воде присуще подниматься кверху. Соприкасаясь с жаром Солнца, она становится паром и растворяется в бескрайнем небе. В этом ритуале приверженец молится, чтобы его негативные мысли, соприкоснувшись с богом солнца, очистились и распространились повсюду, и чтобы беспокойный, ограниченный человек слился с безграничным и неизменным Брахманом.

Повернитесь к Солнцу, и пусть вода Калаши стекает медленным потоком в сосуд, стоящий ниже. Позже эту воду, предложенную Богу солнца, можно вылить в святом месте.

ॐ सूर्यदेव! सहस्रांशो, तेजोराशे जगत्पते ।   
अनुकम्पय मां भक्त्या, गृहाणार्घ्यं दिवाकर॥   
ॐ सूर्याय नमः, आदित्याय नमः, भास्कराय नमः ।

**ом суурьядэва сахасраамщо, теджорааще джагатпате**

Ом, Господь Сурья, имеющий тысячи лучей, источник сияния, Владыка мира,

**анукампая маам бхактьяа, грахаанааргхьям диваакара**

Бог дня, Господь Солнца! Даруй мне свою милость и прими как подношение эту воду,

которую япредлагаю тебе со всей преданностью.

**ом суурьяаая намаха, аадитьяая намаха, бхааскараая намаха**

Ом, Вдохновляющему сиять поклонение! Сыну Адити поклонение! Дарующему свет знания поклонение!