


Утренняя практика

1. **Перед практикой выполняется ачамана.**

(описание находится в конце брошюры)

2. Звучит раковина.

3. Выполняется Гуру-йога с Ом.

4. **Первый поклон из практики пяти поклонов – поклон Коренному Гуру.**

(выполняется под звук колокольчика)

5. **Поклонение Ганеше. Мантра Ганеши.**

**ВАККРАТУНДА МАХА КАЙА
СУРЬЯ КОТИ САМА ПРАБХА
НИРВИГНАМ КУРУ МЭ ДЭВА
САРВА КАРЙЕ ЩУ САРУАДА**

О, Изгибающий хобот, Огромнотелый, превосходящий своим сиянием свет миллионов Солнц!

Устрани препятствия, о Бог, в моих начинаниях!

ОМ ГАМ ГАНАПАТАЙЕ НАМАХА

Приветствия Ганеше, Предводителю ганов!

**ГАНЕШАМ ПРАМАТХАДХИШАМ
НИРГУНАМ САГУНАМ ШИВАМ
ЙОГИНО ЙАТ ПАДАМ ЙАНТИ
ГОУРИНАНДАНАМ БХАДЖЕТА**

Ганешу, предводителя праматхов, находящегося вне гун, обладающего добродетелями, всемогущего, к стопам которого устремляются йогини, радость Гаури - почитаем!

6. **Поется Сарасвати арати.**

**ОМ ДЖЕЙ САРАСВАТИ МААТА, МАЙЯ ДЖЕЙ САРАСВАТИ МААТА
САТГУНА ВЭЙБХАВА ШАДАЛИНИ САТГУНА ВЭЙБХАВА ШАДАЛИНИ
ТРИБХУВАНА ВИЦКЪХЙААТАДА**

ОМ ДЖЕЙ САРАСВАТИ МААТА

(2 раза)





Слава Матери Сарасвати! Обитающей в саттве, обладающей избытком благих качеств, известной в Трех Мирах.

Слава Матери Сарасвати!

ЧАНДРА ВАДАНИ ПАДМАСИНИ

ДхйУТИ МАНГАЛАКААРИ, МАЙЯ ДхйУТИ МАНГАЛАКААРИИ

СОХЕ ШУБХЕ ХАНСЕ САВАДРИ, СОХЕ ШУБХЕ ХАНСЕ САВАДРИ

АТУЛе ТЕДЖа ДХААРИИ

ОМ ДЖЕЙ САРАСВАТИ МААТА

Луноликой, восседающей на лотосе, излучающей благодатный свет. Восседающей на белом лебеде, обладающей несравнимой силой. Слава Матери Сарасвати!

БААЙЕ КААРе МЭ ВИНА

ДААЙЕ КААРе МААЛЯ, МАЙЯ ДААЙЕ КААРе МААЛЯА

ШИИШа МУКУТе МАНИ СОХЕ, ШИИШа МУКУТе МАНИ СОХЕ

ГААЛе МОТИЯНа МААЛЯА

ОМ ДЖЕЙ САРАСВАТИ МААТА

У которой в левой руке - вина, а в правой – четки. У которой на голове драгоценная корона, а на шее ожерелье из жемчуга.

Слава Матери Сарасвати!

ДЕВИ ШАРАНЕ ДЖО АЙЕ

УНеКА УДДХААРе КИЙДА, МАЙЯ УНеКА УДДХААРе КИЙДА

ПЭТхи МАНТХеРА ДААСИ, ПЭТхи МАНТХеРА ДААСИ

РАВАНе САНХААРЕ КИЙЯА

ОМ ДЖЕЙ САРАСВАТИ МААТА

Которая поддерживает тех, кто приходит к ней за защитой.

Та, которая убила Равану. Слава Матери Сарасвати!

ВИДЬЯ ГЪЯНА ПРЭДАНИ

ГЪЯНА ПРАКААШЕ КАРОО, МАЙЯ ГЪЯНА ПРАКААШЕ КАРОО

МОХо АГЪЯНА ТИМИРИ КАА, МОХо АГЪЯНА ТИМИРИ КАА

ДЖАГе СЕ НААШе КАРОО

ОМ ДЖЕЙ САРАСВАТИ МААТА

Та, которая дает знание и мудрость! Наполни меня светом знания! Уничтожь полностью слепоту, происходящую из невежества и мрак. Слава Матери Сарасвати!





**ДХУУПа ДИИПа ПХАЛе МЕЕВА
МАА СВИКААРе КАРОО, МАЙЯ МАА СВИКААРе КАРОО
ГЪЯНА ЧААКШУ ДЕ МААТА, ГЪЯНА ЧАКШУ ДЕ МААТА
ДЖАГА НИСТААРе КАРОО
ОМ ДЖЕЙ САРАСВАТИ МААТА**

*О Мать, прими благовония, светильники, фрукты и сладости.
О Мать, даруй нам око знания. Слава Матери Сарасвати!*

**МАА САРАСВАТИ КИ АРАТИ
ДЖО КОИ ДЖАНе ГААВЕЕ, МАЙЯ ДЖО КОИ ДЖАНе ГААВЕЕ
ХИТЭКААРИ СУКХАКАРИ, ХИТЭКААРИ СУКХАКАРИ,
ГЪЯНа БХАКТИ ПААВЕЕ
ОМ ДЖЕЙ САРАСВАТИ МААТА**

*Тот, кто поет арати Матери Сарасвати, получает знание,
дающее благо и счастье, а также преданность.
Слава Матери Сарасвати!*

**ОМ ДЖЕЙ САРАСВАТИ МААТА, МАЙЯ ДЖЕЙ САРАСВАТИ МААТА
САТГУНА ВЪЙБХАВа ШДАЛИНИ САТГУНА ВЪЙБХАВа ШДАЛИНИ
ТРИБХУВАНА ВИИКЪХЙААТАА
ОМ ДЖЕЙ САРАСВАТИ МААТА (2 раза)**

*Слава Матери Сарасвати! Обитающей в саттве, обладающей
избытком благих качеств, известной в Трех Мирах.
Слава Матери Сарасвати!*

7. Поются четыре мантры, очищающие пространство.

Гаятри

**ОМ БХУР БХУВАХ СВАХА
ТАТ САВИТУР ВАРЕНЬЯМ
БХАРГО ДЭВАСЬЯ ДХИМАХИ
ДХЬЙО ЙО НАХ ПРАЧОДАЯТ**

*О, Всевышний Источник! Ты есть высший Свет, разрушающий
грехи. Мы медитируем на Тебя, чтобы Ты вдохновлял, просветлял
и вел нас к Освобождению!*





Траймбакам

**ОМ ТРАЯМБАКАМ ЯДЖАМАХЕ
СУГАНДХИМ ПУШТИ ВАРДХАНАМ
УРВАРУКАМИВА БАНДХАНАМ
МРИТЬОР МУКШИЯ МА'МРИТАТ**

Почитаем Трехокого Господа, Шиву. Благоухающего, Несущего благо всем! Разрушающий узы рождений и смертей, да освободит Он нас от смерти ради Бессмертия!

Асатома

**ОМ АСАТО МА САТ ГАМАЙЯ
ТАМАСО МА ДЖЬОТИР ГАМАЙЯ
МРИТЬЮР МА АМРИТАМ ГАМАЙЯ**

От неистины веди меня к Истине, от тьмы веди меня к свету, от смерти веди меня к бессмертию.

Гуру мантра

**ГУРУР БРАХМА ГУРУР ВИШНУ
ГУРУР ДЭВО МАХЕШВАРА
ГУРУ САКШАТ ПАРАБРАХМА
ТАСМАЙ ШРИ ГУРАВЕ НАМАХА**

Гуру - это Брахма, Гуру – это Вишну, Гуру - это Господь Махешвара. Гуру – Высший Свидетель.

Такому Гуру поклоняюсь я.

8. Поется открывающая молитва Прартхана.

**ОМ СВАРУПАЯ НАМАХА
ОМ ШРИ САТГУРАВЕ НАМАХА
ОМ ДРАМ ДАТТАТРЕЙЯ НАМАХА**

Истинной Природе – поклонение!

Истинному Гуру – поклонение!

Святому Даттатрейе – поклонение!

**ОМКАРАМ БИНДУ САМЬЮКТАМ
НИТЪЯМ ДХЪЯНТИ ЙОГИНАХ**





**КАМАДАМ МОКША ДАМ ЧАЙВА
ОМКАРАЯ НАМО НАМАХА**

*Йоги всегда медитируют на отмеченный анусварой слог
Ом, исполняющий все желания и дарующий освобождение.
Мы почтительно склоняемся перед Омкарой.*

**ГУРУР БРАХМА, ГУРУР ВИШНУ
ГУРУР ДЕВО МАХЕШВАРА
ГУРУР САКШАТ ПАРАБРАХМАН
ТАС МАЙ ШРИ ГУРАВЕ НАМАХА**

*Гуру – это Брахма, Гуру – это Вишну, Гуру – это Господь
Махешвара. Я созерцаю в Гуру самого Парабрахмана,
и так вечно поклоняюсь Шри Гуру.*

**9. Поется Шри Даттатрейя стотра, в это время пуджари
выполняет на алтаре подношение пяти элементов.**

Асья Шри Даттатрейя стотрам Шри Ганешая намаха!

Гимн Шри Даттатрейе, поклоны Шри Ганеше!

**ДЖАТА ДХАРАМ ПАНДУРАНГАМ
ШУЛА ХАСТАМ КРИПА НИДХИМ
САРВА РОГА ХАРАМ ДЕВАМ
ДАТТАТРЕЙАМ АХАМ БХАДЖЕ**

*Имеющий спутанные волосы, являющийся Пандурангой (Вишну),
с трезубцем в руке, океан милосердия.
Божественный избавитель от всех болезней –
Даттатрейя, я поклоняюсь тебе.*

**АСЙА ШРИ ДАТТАТРЕЙА СТОТРА МАНТРАСЙА
БХАГАВАН НАРАДА РУШИХИ АНУШТУП ЧАНДАХА
ШРИ ДАТТА ПАРАМАТМА ДЕВАТА
ШРИ ДАТТА ПРИТЙАРТХЕ ДЖАПЭ ВИНЙОГАХА**

*Мантры этого гимна Даттатрейе, божественный мудрец
Нарада сочинил в стихотворном размере Ануштуб.
Шри Датта – высшая душа, Божество.
Этот гимн поется, чтобы порадовать Шри Датту.*





**ДЖАГАД УТПАТХИ КАРТРЕ ЧА
СТХИТИ САМХАРА ХЕТАВЕ
БХАВА ПАША ВИМУКТАЙА
ДАТТАТРЕЙА НАМОСТУТЕ**

*Источник мира, его творец, хранитель и разрушитель,
дарующий освобождение от привязанностей к миру –
Даттатрейя, мы склоняемся перед Тобой.*

**ДЖАРА ДЖАНМА ВИНАШАЙА
ДЕХА ШУДДХИ КАРАЯ ЧА
ДИГАМБАРА ДАЙА МУРТЕ
ДАТТАТРЕЙА НАМОСТУТЕ**

*Разрушитель печали, рождения и старости,
очищающий наше тело и душу, одеянием тебе служит Небо.*

**КАРПУРА КАНТИ ДЕХАЙА
БРАХМА МУРТИ ДХАРАЯ ЧА
ВЕДА ШАСТРА ПАРИДЖНАЙА
ДАТТАТРЕЙА НАМОСТУТЕ**

*О, олицетворение сострадания, Даттатрейя, мы склоняемся
перед Тобой. Твое тело лучезарное как горящая камфара.
Ты – проявленный образ Брахмы. Ты овладел всеми Ведами и
писаниями, Даттатрейя, мы склоняемся перед Тобой.*

**РХАСВА ДИРГХА КРИША СТХУЛА
НАМА ГОТРА ВИВАРДЖИТА
ПАНЧА БХУТАЙКА ДИПТАЙА
ДАТТАТРЕЙА НАМОСТУТЕ**

*Поклоняюсь Даттатрейе, Который далеко за пределами
тонкого, плотного, короткого и высокого,
Кто не может быть ограничен именем или кастой,
И кто сияет в пяти стихиях мира.*

**ЯДЖНА БХОКТЕ ЧА ЯДЖНАЙА
ЯДЖНА РУПА ДХАРАЙА ЧА
ЯДЖНА ПРИЙАЯ СИДДХАЙА
ДАТТАТРЕЙА НАМОСТУТЕ**

Поклоняюсь Даттатрейе, кто есть результат





*пяти жертвоприношений, Который является
самим жертвенным огнем, Кто принимает форму
жертвенного огня, Святой, который любит жертвенный огонь.*

**АДАУ БРАХМА МАДХЙА ВИШНУ
АНТЕ ДЕВА САДА ШИВАХА
МУРТИ ТРАЙА СВАРУПАЙА
ДАТТАТРЕЙА НАМОСТУТЕ**

*Поклоняюсь Даттатрею, который в начале – Творец,
Который в середине – Вишну, Хранитель,
Который в конце – Шива, Разрушитель,
И кто есть Господь, представляющий Тринити.*

**БХОГА ЛАЙАЯ БХОГАЙА
ЙОГА ЙОГЯЯ ДХАРИНЕ
ДЖИТЕНДРИЙА ДЖИТА ДЖНАЙА
ДАТТАТРЕЙА НАМОСТУТЕ**

*Ты источник всех удовольствий и Ты само удовольствие.
О, мастер йоги! О совершенный повелитель своих чувств,
Даттатрейя, мы склоняемся перед Тобой.*

**ДИГАМБАРАЙА ДИВЙАЯ
ДИВЙА РУПА ДХАРАЙА ЧА
САДОДИТА ПАРА БРАХМА
ДАТТАТРЕЙА НАМОСТУТЕ**

*Твое одеяние – это лишь стороны света, Твоя форма сияет
божественностью, Ты вечный, высший, Брахман,
Даттатрейя, мы склоняемся перед Тобой*

**ДЖАМБУ ДВИПА МАХАКШЕТРА
МАТА ПУРА НИВАСИНЕ
ДЖАЙА МАНАСА ТАМ ДЕВА
ДАТТАТРЕЙА НАМОСТУТЭ**

*В Джамбудвипе на великой земле находится твое жилище
Маханура, победивший ум, ты сам являешься Божеством.
Даттатрейя мы склоняемся перед тобой.*

**БХИКШАТАНАМ ГРИХЕ ГРАМЭ
ПАТРАМ ХЕМАМАЙАМ КАРЭ**





**НАНА СВАДА МАЙИ БХИКША
ДАТТАТРЕЙА НАМОСТУТЭ**

Как обнаженный нищий ты движешься от дома к дому, из деревни в деревню с золотой чашей в руках, собирая милостыню. Даттатрейя мы склоняемся перед тобой.

**БРАХМА ДЖНАНА МАЙИ МУДРА
ВАСТРЕ ЧА АКАША БХУТАЛЕ
ПРАДЖНАНА ГХАНА БОДХАЙА
ДАТТАТРЕЙА НАМОСТУТЕ**

Поклоняюсь Даттатрейе, Кто заключает в себе знание Абсолюта, Кто носит небо и землю как свои одежды, Кто есть три стадии: бодрствование, сон и глубокий сон.

**АВАДХУТА САДАНАНДА
ПАРАБРАХМА СВАРУПИНЭ
ВИДЭХА ДЭХА РУПАЙА
ДАТТАТРЕЙА НАМОСТУТЭ**

Авадхута, вечно-блаженный, твоя природа – Парабрахман. Имея тело, но будучи вне тела. Даттатрейя мы склоняемся перед тобой.

**САТЙАМ РУПА САДАЧАРА
САТЙА ДХАРМА ПАРАЙАНА
САТЙАШРАЙА ПАРОКШАЙА
ДАТТАТРЕЙА НАМОСТУТЕ**

Поклоняюсь Даттатрейе, кто есть олицетворение истины, чье поведение совершенно, Кто следует истине как своей дхарме, Кто является прибежищем истины, и Кто не имеет видимой формы.

**ШУЛА ХАСТА ГАДА ПАНЕ
ВАНА МАЛЯ СУКАН ДХАРА
ЯДЖНА СУТРА ДХАРА БРАХМАН
ДАТТАТРЕЙА НАМОСТУТЕ**

Поклоняюсь Даттатрейе, кто держит в руках трезубец и булаву, Кто носит гирланду из душистых полевых цветов, И кто является главным исполнителем огненных жертвоприношений.





**КШАРАКШАРА СВАРУПАЙА
ПАРАТ ПАРА ТАРАЙА ЧА
ДАТТА МУКТИ ПАРА СТОТРА
ДАТТАТРЕЙА НАМОСТУТЭ**

Поклоняюсь Даттатрейе, чья природа одновременно тленна и нетленна. Ты вышел за пределы трансцендентной реальности. Датта освобожденный, выше всяких похвал.

**ДАТТА ВИДЙАДХЙА ЛАКШМИЧА
ДАТТА СВАТМА СВАРУПИНЕ
ГУНА НИРГУНА РУПАЙА
ДАТТАТРЕЙА НАМОСТУТЕ**

Поклоняюсь Даттатрейе, кто является величайшим знанием, Господином Лакшми, Датте, который имеет форму души, И который имеет форму с качествами и без качеств.

**ШАТРУ НАШАКАРАМ СТОТРАМ
ДЖНАНА ВИДЖНАНА ДАЙАКАМ
САРВА ПАПАМ ШАМАМ ЙАТИ
ДАТТАТРЕЙА НАМОСТУТЕ**

Поклоняюсь Даттатрейе, который уничтожает моих врагов, Который дарует мне знания и мастерство, И который уничтожает все мои грехи.

**ИДАМ СТОТРАМ МАХАДИВЙАМ
ДАТТА ПРАТЙАКША КАРАКАМ
ДАТТАТРЕЙА ПРАСАДАЧЧА
НАРАДЭНА ПРАКИРТИТАМ**

Этот великий божественный гимн дарует прямое восприятие реальности. Я, Нарада, сочинил его только благодаря милости Даттатрейи.

**ИТИ ШРИ НАРАДА ПУРАНЭ
НАРАДА КРТАМ
ДАТТАРЕЙА СТОТРАМ САМПУРНАМ
ШРИ ДАТТАРЕЙА ПАРАМАСТУ**

Так заканчивается Даттатрейя стотра в Нарада пуране.





10. **Второй поклон из практики пяти поклонов – поклон Истинной Дхарме.**
(выполняется под звук колокольчика)

11. **Поется молитва-почитание Даттатрейи в аспекте «одетого в стороны света» - (дигамбары).**

**ДИГАМБАРА ДИГАМБАРА
ШРИ ПАДАВАЛЛАБХА ДИГАМБАРА**

*Одетому в пространство поклонение!
Святому Шри Валлабхе поклонение!*

12. **Третий поклон из практики пяти поклонов – поклон Святой Сангхе.**
(выполняется под звук колокольчика)

13. **Поется семенная мантра Даттатрейи, 7 раз.**

ОМ ДРАМ ДАТТАТРЕЙАЙА НАМАХА

Ом, святому Даттатрейе поклонение!

14. **Поется гаятри мантра Даттатрейи.**

**ОМ ДАТТАТРЕЙАЙА ВИДМАХЕ
АТРИПУТРАЙА ДХИМАХИ
ТАННО ДАТТА ПРАЧОДАЙАТ**

*Ом! Да услышит нас Даттатрейя! Мы медитируем на сына
Атри! Да дарует нам Даттатрейя свою силу просветления!*

15. **Поется гаятри мантра Брахмананды.**

**ОМ СИДДХА ЙОГИ ВИДМАХЕ
ПАРАМАХАМСАЙА ДХИМАХИ
ТАННО ПРАБХАКАРА ПРАЧОДАЙАТ**

*Ом! Да услышит нас сиддха йоги Прабхакара! Мы медитируем на
Парамахамсу! Да осветит Шива Прабхакара наш разум!*





16. Поется молитва к Парамгуру Брахмананде.

**ПРАБХАКАРАМ ШАНКАРА ЛОЧАНАМ
ПРАБХАНКУРАМ ШАКТИ ВИШЕША ДАЙАКАМ
ПРАБХАКАРА ШРИ ШИВА СИДДХА ЙОГИНАМ
СМАРААМИ НИТЙАМ МАНАСА НАМАМЙАХАМ**

*Человек с глазами Господа Шивы
Рассвет, который рождает силу!
Я держу тебя в своей памяти каждый день!
И склоняю голову перед тобой!*

17. Поется мантра Брахмананды, 3 раза.

**ОМ НАМО НАМАХ ШИВАЙА
ОМ ШИВА ПРАБХАКАРАЙА**

18. Звучит восхваление:

Бхагаван Шри Авадхута Даттатрейя ки – джей!
Бхагаван Шива Прабхакара Шри Гуру Брахмананда
Авадхута ки – джей!
Шри Гуру Свами Вишнудевананда Гири джи ки – джей!
Сатья Санатана Дхарма ки – джей!
Лайя йога гуру парампара ки-джей!
Сахаджа Дхарма ки-джей!
Арья сангха ки-джей!

19. Звучит раковина.

20. **Четвертый поклон из практики пяти поклонов –
поклон Самайе.**

(выполняется под звук колокольчика)

21. Звучит текст сутры.

22. Выполняется Гуру-йога с Ом.

23. **Пятый поклон из практики пяти поклонов –**





поклон Единой Самайе созерцания.
(выполняется под звук колокольчика)

24. Звучит раковина.
25. Выполняется полное простираие в сторону алтаря.





АЧАМАНА

Ритуальная ежедневная практика очищения.

Очистительная церемония является очень важным аспектом для начинающих духовных практиков.

Ачамана – главное средство очищения, его следует выполнять после любого дела, которое могло бы загрязнить нас. До тех пор, пока не достигнут «единый вкус» и полнота чистого видения, йогин в течение дня может загрязнить свой ум, прану или тело. Поэтому ему необходимо устранять отрицательные последствия, используя особые очистительные действия.

Ачамана – ритуал очищения тела и пространства, выполняемый перед совершением пуджи, чтением священных писаний, принятием пищи, после произнесения лживых, негармоничных слов, соприкосновения с нечистыми предметами или омраченным человеком.

Нельзя читать мантры, совершать другие обряды до тех пор, пока не выполнена ачамана.

Риши Яджнавалкья так говорит об этом:

«Должно сесть лицом на север или восток, с руками между колен, в чистом месте. Дваждырожденному следует ежедневно пить воду брахматиртхи (основание большого пальца). Воду следует отпивать трижды, губы следует потереть дважды, нос, уши, глаза должны соприкоснуться с водой. Вода должна быть чистой, не иметь пены и пузырей».

Практика ачаманы выполняется ежедневно перед выполнением ритуала, началом Бхаджан-мандалы, утром после пробуждения.

Способ отпития воды с ладони:

Воду следует поместить в углубление ладони, в количестве, достаточном для погружения горошины, и отпивать ее





с участка ладони у основания большого пальца (брахматиртха).
Порядок выполнения:

1. Нужно взять немного освященной воды подготовленной заранее (вода освящается во время подношения ее на алтарь во время Бхаджан-мандалы)
2. Ложечкой в левой руке положите примерно 3 капли воды на правую ладонь. Произнесите:

ОМ АТМА-ТАТТВАЙА СВАХА

(Ом, сущности Атмана во благо)

и не касаясь губами, выпейте воду с части ладони у основания большого пальца (брахматиртха).

3. Прodelайте то же самое еще раз, произнеся:

ОМ ВИДЬА-ТАТТВАЙА СВАХА

(Ом, сущности просветленного знания во благо).

4. То же самое проделайте еще раз, произнеся:

ОМ ШИВА-ТАТТВАЙА СВАХА

(Ом, сущности Абсолюта всеблагого во благо)

5. В расширенном варианте ачаманы добавляется:

5.1. Дважды потрите рот тыльной частью ладони у большого пальца

5.2. Прикоснитесь ко рту тремя соединенными пальцами – указательным, средним и безымянным.

5.3. Прикоснитесь к ноздрям большим и указательным пальцами

- 5.4. Выполните касание:





к глазам и отверстиям ушей большим и безымянным пальцами

затем прикоснитесь пупа мизинцем

затем прикоснитесь ладонью области сердца

затем прикоснитесь головы всеми пальцами

коснитесь кончиками пальцев рук частей тела

6. Окропите себя из правой ладони следующим образом: сбрызните воду с правой руки на левую руку, а затем правой рукой окропите себя с ног до головы освященной водой, медитируя на очищение пространства, изгнание нечистых помыслов, вредоносных энергий и т.д. Породите ощущение полной чистоты.

На этом ачамана закончена. Вы готовы к чтению мантр, ритуальной практике и т.д.

Когда рекомендуется выполнять ачаману:

- ~ сразу утром после пробуждения,
- ~ перед приемом пищи,
- ~ перед практикой мантр, призывания божеств,
- ~ всегда, когда есть необходимость очищения.

