**План**

1. Три составляющие практики Мантра йоги.

2. Перевод Гаятри мантры

**Ретрит «Гаятри мантра» 23 октября 2016 г.**

Гаятри мантра – как она переводится? Слово «гаятри» дословно переводится – это «то, что спасает и защищает». Слово «гая» – это как индивидуальная душа, высшее Я. И «тра» – это «спасает», «защищает». Так же перевод «гаятри» - это размер индийского стиха. Размер, который состоит из трех предложений, которые состоят из восьми частей. То есть трижды восемь двадцать четыре. Это размер стиха, который в ведические времена считался священным.

Итак, Гаятри мантра, если возвратиться к ее названию – это мантра, которая спасает и защищает. Кого она спасает и кого защищает? Того, кто практикует. Как это делается? В йоге считается, что каждое Высшее Я находится в неведении. И согласно этому неведению получает то, что получает. Весь спектр мы знаем. Каждый по-своему сталкивался и примерно понимает, как это выглядит.

Что за неведение – это когда мы считаем себя не тем, чем мы являемся. А являемся мы по знаниям йоги частичкой Абсолюта. Мы тождественны ему. Такой Абсолют могущественный, всезнающий, вселюбящий. Вообще все положительные качества, которые мы знаем, лишь отблеск состояния Абсолюта. Это нечто грандиозное. Но по своему неведению мы себя таковыми не считаем. Считаем себя такими, какие мы есть со своими положительными и отрицательными качествами, там, Милой, Юрой. И согласно этому мы как-то живем.

И задача практика – человека который практикует мантру – с помощью этой мантры постепенно устранять неведение о том, кем он не является и кем он является в конечном итоге. Достичь наивысшей цели освобождения очень непросто, это миллионы жизней надо потратить, чтобы в конечном итоге стать свободным и достичь состояния Абсолюта. Но мы должны с чего-то начинать. Задачей Гаятри Мантры является в конечном итоге, конечно, цель - освобождение, но в локальном итоге в течении одной жизни – это постепенное устранение неведения, что в конечном итоге приведет к освобождению. Цель практики мантры – это установление канала с Абсолютом. Любой практики мантры.

И мы сейчас с вами разберем составляющие практики Мантра йоги - их всего три. Это сам Абсолют, затем сама мантра и непосредственно практика, тот, кто практикует. То есть посредством мантры мы устанавливаем канал между практиком и Абсолютом. Субъект, объект и сам процесс связи. Чтобы сделать практику и этот канал устойчивым, очень важны составляющие в практике Мантра йоги. Какие это факторы. Хочу сказать, что присутствие хотя бы одного фактора в практике уже достаточно, чтобы этот канал был налажен и он работал. Если же присутствуют все три составляющие – это называется пробужденная мантра.

В первую очередь - это доверие, чувства, эмоции, преданность. То есть чем сильнее мы доверяем, верим в это знание, что есть Абсолют, что мы являемся его частичкой и сейчас в неведении, тем связь крепче. Этот фактор считается самым простым в применении.

Затем второй фактор- это сосредоточение, работа с разумом, концентрация. Считается, что этот фактор самый сложный практически. Потому что разум у нас не развит, он не может задержаться на объекте даже минимум, ему нужна новизна. То есть это ментальный канал, первый был чувственный, второй ментальный.

Третий канал самый важный, без которого все остальные не работают- это наша воля и решимость. То есть если мы волеизьявляем, что да - я Абсолют, да - я решил познавать и устранять неведение. Вот эти два фактора связаны с фактором боли. Без него никуда. И эффект зависит от этих трех факторов. И более того, все эти три фактора в самой мантре как составляющие присутствуют. И мы это разберем - вторую составляющую практики. То есть мы разобрали самого практика, а сейчас разберем составляющую мантры. Составляющую Абсолюта мы не будем разбирать, а только коснемся, кто это, зачем.

Значение Гаятри Мантры: для этого мы с вами сначала ее запишем. Конечно, можно было бы мне ее напечатать и вам раздать, но считается, что лучше от руки самому, потому что, когда мы что-то пишем и повторяем, у нас самая хорошая концентрация.

Итак, давайте запишем мантру и дадим ей перевод. Сначала мы запишем ее полностью на языке, на котором мы будем ее повторять. Затем мы разобьем ее по частям и дадим перевод дословный.

ОМ БХУР БХУВАХ СВАХА

ТАТ САВИТУР ВАРЕНЬЯМ

БХАРГО ДЭВАСЬЯ ДХИМАХИ

ДХЙО ЙО НАХ ПРАЧОДАЯТ

Первые девять слов обозначают девятеричное описание вселенной. И мы сейчас разберем каждое слово. Переводов много. Мы дадим перевод творческий и очень ёмкий, красивый.

Итак, первое слово у нас «ОМ». «ОМ» – это звуковая вибрация, с помощью которой Абсолют создал Вселенную. Как он это сделал, почему, зачем – мы не будем касаться, а те, кто учатся в нашей школе Открытой Йоги не раз этого коснутся. Сейчас мы разберем только чтобы практиковать это все. Также эту мантру называют «празвук», с помощью которого все появилось и благодаря чему все живет.

Второе слово «БХУР». Первые три слова «БХУР БХУВАХ СВАХА» являются производными «ОМ». «Бхур» обозначает земной план, грубую материю. «БХУВАХ» - это тонкий план, ментальный. «СВАХА» - это тончайший причинный. То есть каждому этому плану соответствует своя мантра.

«ТАТ» – это указательное местоимение, которое обозначает высшую реальность Абсолюта. Йога нам говорит- Абсолют запределен, он не поддается никакому описанию. Он за пределами формы, слов, и в пределах логики и разума это непостижимо. Единственное, что мы можем сказать, что это ТО.

«САВИТУР» - это животворящая сила запредельного Абсолюта. «ВАРЕНЬЯМ» - это переводится как «желанный», «достойный всяческого почитания». Далее, «БХАРГО» - это дословно «сияние», «свет». Это то, чего каждый из вас желает. Если каждого из вас спросить, то все прекрасное, что бы вы хотели – это «БХАРГО». Это что-то такое интуитивно прекрасное, это состояние влюбленности. «ДЭВАСЬЯ» – «божественный», «лучезарный». Вот как раз эти девять слов описывают всю вселенную. Это мантра имени Вселенной.

 Все остальные три группы - это десятое, одиннадцатое и двенадцатое являются важнейшими атрибутами мантры.

«ДХИМАХИ» переводится как «медитируем», «созерцаем» - медитацию обозначает. Хочу сразу обратить ваше внимание, что данное слово стоит во множественном числе. Это значит, что практик, который читает эту мантру, он ее читает не для себя. Он говорит: «Мы медитируем». Говорит от лица всех существ - это третий принцип йоги.

Далее одиннадцатая группа «ДХЙО ЙО». «ДХЙО» - это разум, то, что называется нашим принципом разума. Это ограниченно называют «буддхи», но это не совсем буддхи, буддхи это его составляющая, но зачастую можно встретить, что это просто буддхи. «ЙО» - это «который», «он».

И двенадцатая: «НАХ ПРАЧОДАЯТ», тоже обратите внимание, что во множественном числе стоит. Обозначает то же самое, то есть наш разум, не мой, а наш. И «ПРАЧОДАЯТ» - «да направит на путь», «да озарит».

Пройдемся еще раз: ОМ - звуковая вибрация, с помощью которой Абсолют проявился, стал проявленный. Он был запредельный, а стал проявленный.

БХУР - это земной план.

БХУВАХ - тонкий.

СВАХА - тончайший.

ТАТ - указательное местоимение, обозначающее высшую реальность, переводиться как «ТО».

САВИТУР - животворящая сила.

ВАРЕНЬЯМ – желанный, достойный всяческих устремлений.

БХАРГО – сияние, свет, к чему тянемся.

ДЭВАСЬЯ - божественное.

Итак, эту мантру разбивают на разные составляющие, мы сейчас рассмотрим 3 группы.

Первая строчка: ОМ БХУР БХУВАХ СВАХА - что это обозначает? Как было сказано, что это мантра имени чего? ОМ. Это мантра имени каждого составляющего плана - человека и всей Вселенной.

Произнося мантру имени, практик выражает свое почтение этим составляющим Вселенной. Дает тем самым своему разуму понять, что это существует в нем во всей Вселенной.

Затем следующая часть – ТАТ САВИТУР ВАРЕНЬЯМ – на того Савитара желанного. Савитар - это Абсолют, Брахман.

БХАРГО ДЭВАСЬЯ ДХИМАХИ – на свет божественный медитируем.

ОМ – это первая часть, БХУР БХУВАХ СВАХА – вторая.

Итак, эти первые две части – ОМ БХУР БХУВАХ СВАХА – они заточены, чтобы возбудить в практике чистую прану, вдохновение, желание познавать. Помните, у нас есть практика медитации на предков. И цель – возбудить состояние определенное, как база, как почва, на которой вся остальная практика пойдет на ура.

Далее вторая и третья - целью этих частей вызвать у практикующего стремление и решимость познать Абсолют, побороть неведение, проявить волю. Мы сделали все от себя зависящее, чтобы в третьей части Абсолют проявился.

Третья часть – это составляющая Макрокосмоса, когда мы уповаем. Мы сделали все от себя зависящее и дали Абсолюту на этой почве проявиться.

Это все, что я хотела рассказать про Гаятри мантру, если есть вопросы, которые помешают практиковать, то давайте их быстро обсудим и начнем практиковать.

**Вопрос: Откуда эта мантра?**

Она из Вед. Веды – это первоисточник, откуда йога взялась. Веды – это откровение свыше, а не кто-то там их придумал. И это откровение написано в четырех томах.

И что важно в этой мантре про звучание и написание: когда передавались эти знания ученикам – Веды, очень важно было произношение и очень важна составляющая энергии, когда мы правильно озвучиваем. Обычно на последний слог ударение – «ГаятрИ**»**. Я по-разному слышала. И паузы важны – по строчкам.

Как произносить: мы выделим время, когда мы будем произносить в одном ритме. Далее каждый пойдет сам, но стараться все равно в общем ритме произносить и не сбивать общий фон. Если вы устаете, вы позволяете себе отдыхать. Три варианта произношения: громко, тихо, про себя. Чередуя ритмы, мы не устаем, положение тоже мы меняем, если устаем. Но чем меньше мы двигаемся, тем больше концентрация. Никакого насилия не допускаем. Неболезненное преодоление.

**Вопрос: эта мантра дает четыре цели жизни, из перевода следует что она дает только Мокшу, где еще три?**

Нет, она не даёт только Мокшу, помните слово «БХАРГО»? Туда все что угодно входит. Более того, есть перевод Артура Авалона, и он в своем переводе указал все эти четыре цели жизни: ДХАРМА, КАМА, АРТХА, МОКША. Согласно йоге, в человеческом воплощении существует четыре цели. Четыре цели человеческого воплощения: ДХАРМА - это жизненный путь, АРТХА - это когда на этом жизненном пути мы максимально преуспевающие, КАМА - это состояние наслаждения, удовлетворенности и МОКША – это состояние освобождения. И считается, что эта мантра устраняет все препятствия, чтобы человек постиг эти цели жизни и в итоге слился с Абсолютом.

Четки все принесли? У кого есть, пользуемся, у кого нет, не пользуемся.

*Практика мантры*