



# Занятие № 8

## Темы:

- Мудра + мантра Ганеши, практика снятия ограничений и препятствий.
- Мантра на языке АЛАВАШКА ( трансмутация негативной кармы )
- Мантра Лакшми ( как правильно читать )
- Мантра для снятия усталости, как вернуть бодрость.
- Практика дыхания для открытия канала Сушумна.
- Практика дыхательная от бессоницы.
- Янтры планетам.
- Мудры ( 32 мудры )



# Мудры как инструмент

Слово **мудра** в переводе с санскрита означает печать или жест, но также оно означает дарующий радость.

**Мудры** – это священные жесты руками, которые способны привести к различным состояниям сознания. **Мудры**, как правило, осуществляются руками.

**НАМАСТЭ**



# Мантры как инструмент

**Мантра** - это один звук или предложение, повторяемое по кругу необходимое количество раз. Это вид древней молитвы на санскрите.

Исполнение мантр помогает мозгу настроиться на нужную волну. Звуковые вибрации помогают сознанию и телу расслабиться.

**Мантра** - молитва это звуковая вибрация, благодаря которой можно достичь процветания, здоровья, любви и т.д.



# Мантра на языке АЛАВАШКА

**Алавашка** - изначальная сущность - энергия с помощью которой была сотворена вселенная - вибрационный источник творения – пра – язык.

**Алавашка** - это одновременно и существо, и язык. Самый древний, изначальный язык нашей Вселенной, на котором можно общаться с самой

Богиней - женственным аспектом Творца.

**Приветствие:**

**Шалка Матиста** - Да здравствуют пути Божественного потока

**Благословение:**

**Майа Сима Лака Хо.... Майа Сима Лака Со....**

- Живое дыхание присутствует в радостном благословении души.

- Живое дыхание - благословение души в радостном единении.

Мантра для трансмутации негативной кармы

**ЛОМАТО КЕ ХО АРОЙЕ  
КЕХИРО КО КО АДОЛАЙЕ**

**ЧИТАЕТСЯ НЕ БОЛЕЕ 12 РАЗ В ДЕНЬ**

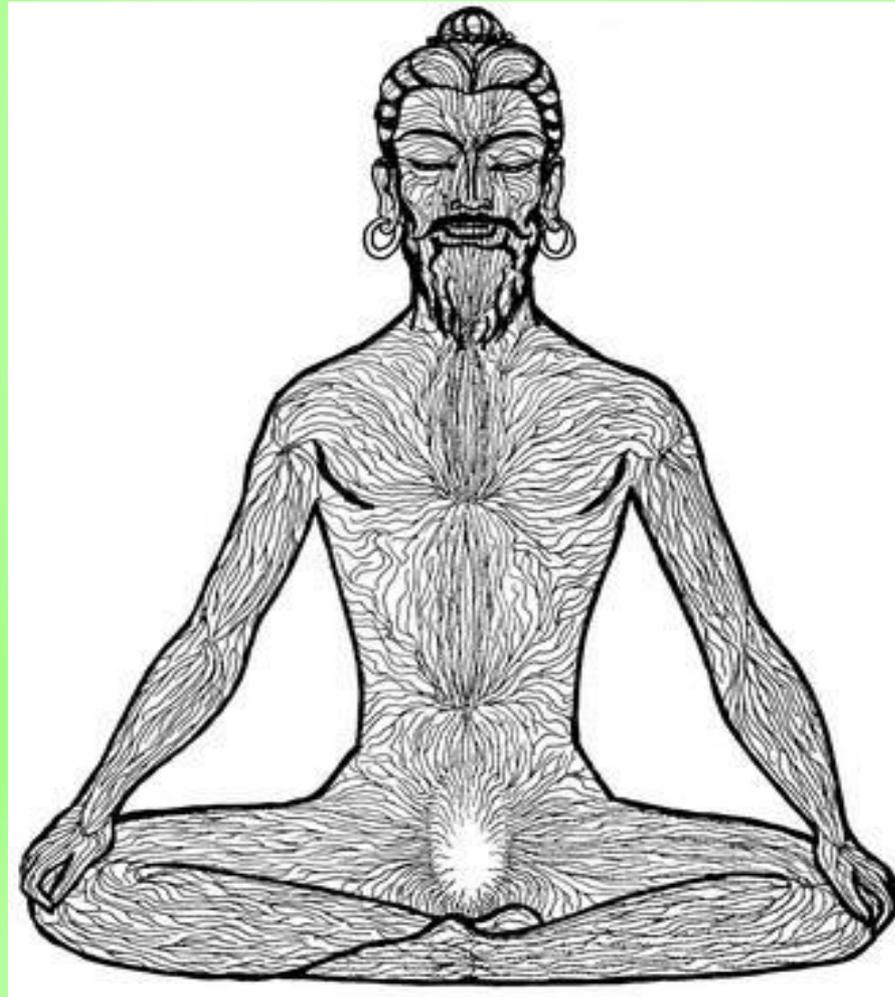
# Иша крийа

Мощная духовная практика на каждый день

**Иша** - источник мироздания.

**Крийа** - внутреннее действие ведущее к нему.

**Карма** - внешнее действие.



**“Я не это тело.”  
разум.”**

**“Я даже не этот**

# Мудра + мантра для снятия ограничений

Северо - восток. Это самая положительная сторона света, по которой движется вся прана.

Эту сторону курирует Шива в связке с тримурти Вишну, Брахма и Шива.

Также эту сторону света курирует и Гуру, карака Дхармы.

Санкальпа + мудра + мантра + санкальпа

**ОМ ВИГНА НАША НАЙА НАМАХА**

12 по 9 раз = 108



# Мантра для снятия усталости

ОМ ВАСУДЭВАЙА НАМАХА

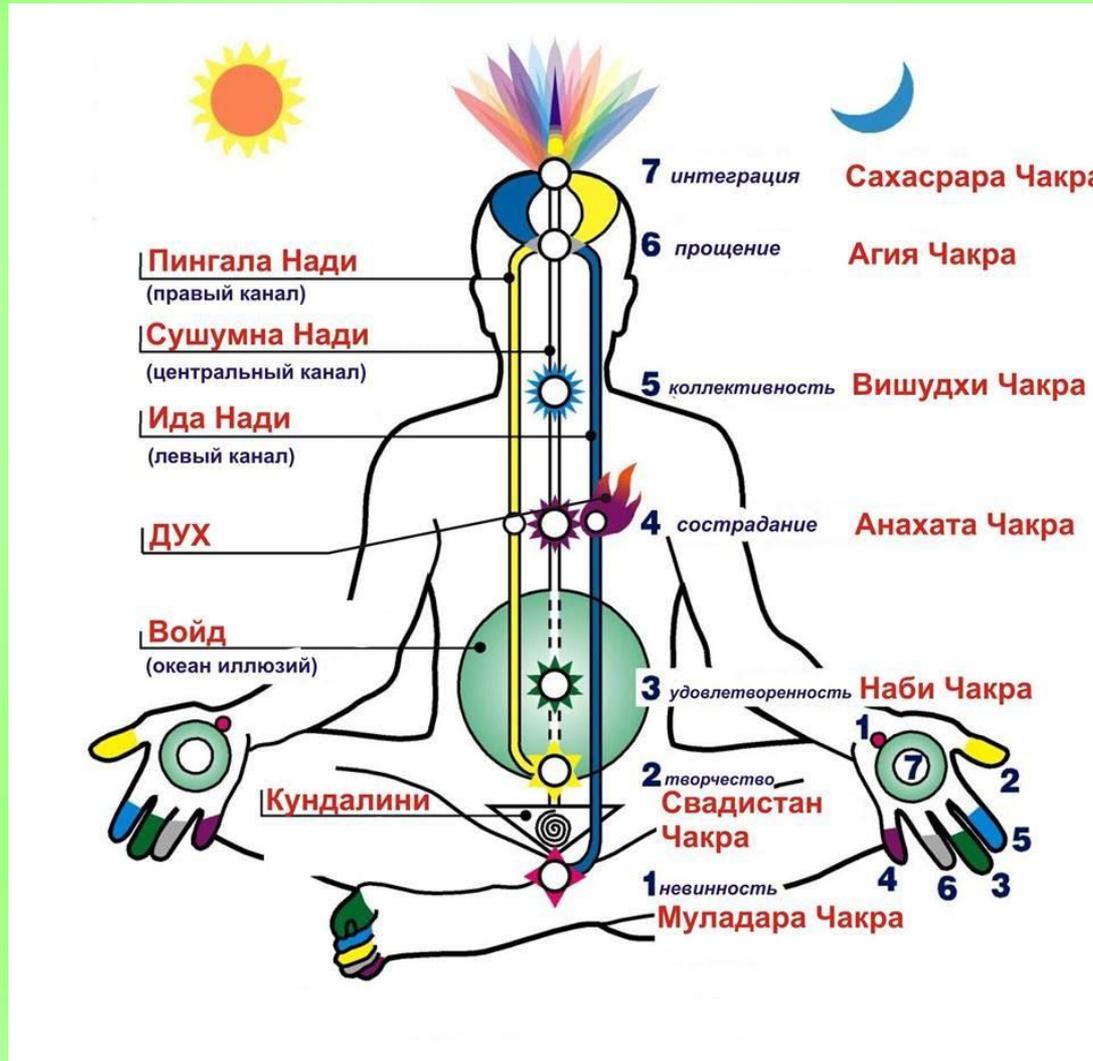
## Мантра Лакшми

ОМ ХРИМ ШРИМ ЛАКШМИ БЙО НАМАХА

Юго - восток



# Практика дыхания для открытия канала Сушумна



# Янтры планетам

1

6	1	8
7	5	3
2	9	4

Восток

4

13	8	15
14	12	10
9	16	11

Юго-запад

7

14	9	16
15	13	11
10	17	12

Юго-запад

2

7	2	9
8	6	4
3	10	5

Северо-запад

5

9	4	11
10	8	6
5	12	7

Север

8

12	7	14
13	11	9
8	15	10

Запад

3

10	5	12
11	9	7
6	13	8

Северо-восток

6

11	6	13
12	10	8
7	14	9

Северо-восток

9

8	3	10
9	7	5
4	11	6

Юго-восток

# *Домашние практические задания*

- 1) Описать своё состояние после практик мантры на языке АЛВАШКА.*
- 2) Описать своё состояние после практик Иша крийа.*
- 3) Описать своё состояние практики дыхания Сушумна.*

