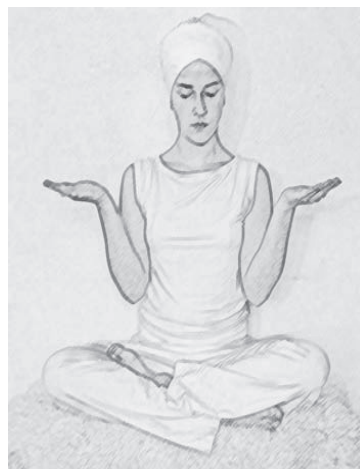




Сядьте в Простую Позу, выполните легкий шейный замок.

**Мудра:** локти прижимаются к ребрам в комфортном положении. Предплечья направлены вверх и вбок на 45 градусов от тела. Ладони раскрыты, развернуты вверх, пальцы выпрямлены, большие пальцы под углом 90 градусов к остальным, остальные четыре пальца вместе. Осознанно поддерживайте ладони полностью раскрытыми и пальцы прямыми на протяжении всей медитации.

**Мантра:** состоит из восьми основных звуков:  
РАА МАА ДАА САА САА СЭЙ СО ХАН(Г)  
Мощно втягивайте Пупочный Центр на словах СО и ХАНГ. ХАНГ - короткий звук, не тяните его. Мощно и коротко произносите его с оставшимся в конце выдоха воздухом, втягивая пупок. Пропойте цикл мантры целиком, затем сделайте глубокий вдох и повторите. Чтобы правильно произносить мантру, выразительно артикулируйте каждый звук. Чувствуйте, как звук резонирует в полости рта и носа. Концентрируйте ум на качествах, пробуждаемых этим сочетанием звуков.



**Продолжительность:** Пойте мощно в течение 11-31 минуты.

**Завершение:** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание, посылая молитву об исцелении, представляя людей, которых вы хотите исцелить (включая себя), совершенно здоровыми, сияющими и сильными. Представьте их окруженными исцеляющим белым светом, полностью исцелившимися. Затем сделайте выдох и снова глубокий вдох, задержите дыхание и направьте вашу молитву. Затем поднимите руки вверх и энергично потрясите кистями.

**Комментарий:** Некоторые мантры подобны редчайшим и прекраснейшим драгоценным камням. Сири Гайатри Мантра (другие названия - Сири Мантра и Сушумна Мантра) - именно такая находка. Она уникальна, она несет в себе сияющую целительную энергию Космоса, подобно тому как бриллиант хранит и отражает свет солнца. Когда Йоги Бхаджан делился этой технологией, он передал нам серию медитаций, использующих внутреннюю динамику этой мантры. Освоение любой из них дает исцеление и осознанность. Эта Мантра называется Сушумна Мантра. Она состоит из 8 звуков, стимулирующих поток кундалини к подъему по центральному каналу позвоночника и чакрам. В процессе этого обычно происходят огромные перестройки метаболизма для соответствия новому уровню энергии в теле. Головной мозг тоже участвует в этом. Звуки мантры балансируют пять зон в левом и правом полушариях, чтобы активизировать Нейтральный Ум. В мантре соединяется несколько энергий: РАА означает энергию Солнца - сильную, яркую, горячую, она заряжает энергией и очищает. МАА - это энергия Луны, принимающая, прохладная, питающая. ДАА - энергия Земли, защищающая, надежная, основа для действия. САА - безличная Бесконечность. Космос во всех своих измерениях и полноте составляет САА. Затем в мантре этот звук повторяется, и этот повтор является поворотной точкой. Если первая часть мантры идет по восходящей и расширяется к Бесконечности, но вторая ее часть разворачивает качества высшего и тончайшего эфира и ведет их вниз. Так она соединяет эфир и землю. После безличной Бесконечности САА следует СЭЙ, тотальность опыта, личности. Это ощущение сакрального «Ты». Это воплощение САА. СО - это личное переживание слияния и Идентичности. ХАНГ - это Бесконечность, вибрирующая и настоящая. Два качества вместе (СО и ХАНГ) означают «Я есть Ты». Произнося эту мантру, вы проходите по полному циклу энергии и чакр. Вы растете к Бесконечности, а затем обращаете всясть соединение конечного и Бесконечного в САА. Затем вы снова возвращаетесь к воплощенности и слиянию с чистотой.