

Мантры для почитания Горакшанатха

oṃ śiva gorakṣa yogī

oṃ śiva gorakṣanāthāya namaḥ

Мантры для освящения пищи

Есть несколько распространенных вариантов, например:

oṃ saha nā vavatu saha nau bhunaktu

saha vīryam karavā vahai

tejasvi nāva dhītamastu

mā vidviśā vahai

oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||

Ом. О, Бог защити нас. Прими нас обоих. Позволь нам достичь силы. Пусть наше излучение освещает нас. Пусть не будет ссор и вражды между нами. Ом. Мир, мир, мир". Эта мантра используется не только для освящения пищи, но также как шантипат-мантра (провозглашение мира).

А это шлока из "Бхагават-Гиты", которая также используется для освящения пищи:

haṃ vaiśvānaro bhutva prāṇinaṃ dehamāśritaḥ

prāṇāpānasamāyuktaḥ pacāmyannaṃ caturvidhaṃ

Я есть Вайшванаро, всепроникающая космическая энергия, пребывающая в телах живых существ. Будучи соединенной с дыханием жизни, входящим "прана" и выходящим "апана", Я поглощаю различные виды (4 разновидности) пищи.

Или вот тантрический вариант освящения пищи:

annaṃ brahmā raso viṣṇuḥ bhoktā devo maheśvaraḥ

oṃ prāṇāya svāhā

oṃ apānāya svāhā

oṃ vyānāya svāhā

oṃ udānāya svāhā

oṃ samānāya svāhā

Пища - это Брахма, вкус - Вишну, наслаждающийся едой - Махешвара.

Ом приветствие пране.

Ом приветствие апане.

Ом приветствие вьяне.

Ом приветствие удане.

Ом приветствие самане.

Еще одна бходжана-мантра:

oṃ annapūrṇa sadāpūrṇe śaṅkaraprāṇavallabhe |
jānavairāgyasiddhyarthaṃ bhikṣāṃ dehi ca pārvatī ||
mātā ca pārvatī devī pitā devo maheśvaraḥ |
bāndhavāḥ śivabhaktāśca svadeśo bhuvanatrāyam ||
oṃ pūrṇamadaḥ pūrṇamidam pūrṇātpūrṇamudacyate |
pūrṇasya pūrṇamādāya pūrṇamevāvaśiṣyate ||
oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||
oṃ śivārpaṇamastu ||

ОМ. Возлюбленная Шакти Шивы, Полнота вечно и полно проявленная, как эта пища; о, Мать вселенной, накорми нас этой благословенной пищей, а также позволь достичь знания, спокойствия и духовного совершенства. Богиня Парвати – моя мать. Господь Махешвара – мой отец. Все преданные Шивы – моя семья. Все три мира – мой дом. ОМ. Шива есть Полнота. Творение – Полнота. Из Полноты Шивы происходит Полнота мира. Но, несмотря на это, Полнота Шивы не иссякает. ОМ. Мир, мир, мир. Да будет все предложено Шиве.

Существует множество вариантов мантр освящения пищи, можно использовать любую из них. Мантра читается до еды, поскольку пищу перед принятием надо очистить. Нужно взять в правую ладонь несколько капель чистой воды, провести над едой круг смотрящей вверх ладонью с водой, читая указанную мантру, или можно просто сказать "Алакх Ниранджан" (натховский вариант). После чего, воду следует вылить из ладони слева от себя (не на еду).

Мантра на ладони

Эта мантра читается, глядя на ладони сразу после пробуждения.

karāgre vasate lakṣmīṃ karamadhye sarasvatī
karamūle tū sthito brahma prabhāte kara darśanam ||

На кончиках пальцев пребывает Лакшми, в центре ладоней — Сарасвати, в их основании — Брахма. [Так я] утром смотрю на ладони.

Затем надо растереть ладони до ощущения жара и помассировать ими лицо.

Приветствие Божеств

Мантра обычно читается утром (после мантры на ладони).

śrī gaṇanāyakaḥ yogī gorakṣaḥ |
brahmāmurāristripurāntakārī ||
bhānuḥ śaśi bhūmisuto budhaśca |
guruśca śukraḥ śanirāhuketavaḥ ||
bhagavatī kālī dūrgā daivyām |
kurvantu sarve mama suprabhātam ||

Шри Ганapati, йога Горакиу, Брахму, Вишну, Шиву, Сурью, Чандру, Мангалу, Будху, Гуру, Шукру, Шани, Раху, Кету, богинь Бхагавати, Кали и Дургу — всех я приветствую утром.

Кала-гаятри

Мантра читается утром после пробуждения. Она привлекает энергию Шивы Махакалы и время становится милостью Шивы. Кала-гаятри позволяет воспринимать равномерно потоки времени, уметь грамотно распределять свою активность в течение суток.

om̐ gurujī om̐ kāl soham̐ kāl kāl kāl mahākāl |
ajar kāl vajar kāl anabhai kāl niranjan kāl ||
jhūmar kāl kankāl kāl amar kāl sarjāvan kāl |
bārah kāl hamāre bhāī hamko chor avariko le jāī ||
jīvan mukti kālase pāī nādavindakī kalā savāī |
kālaramahamsa samarṇa kare nādavind tāke ghaṭ jarai ||
tīn cullī pānī kī pīvai so jogeśvar jug jug jīvai ||
sansār jharai samsār bharai nirbhai jogī anabhai tarai |
jo jāne kālpuruṣ kā bhev āp hi karttā āp hi dev ||
itnā kāl gāyatrī mantr jāp sampūrṇ sahī |
anant koṭī siddhoṁ me śrīnāthajī gurujī ne kahī ||
ādeś ādeś om̐ namaḥ śivāya om̐ namaḥ śivāya |
dādāguru machindranāth kī pādūkā kūṁ namaste namai ||

Приветствую Гуруджи, приветствую время как «со-хам», Великое время, Вечное время, Ужасающее время, Безграничное время, Безупречное время. Круговорот времени, Изначальное время, Нерушимое время, Творящее время, освобождающее нас от двенадцати временных аспектов. Вечное освобождение присутствует в нада и бинду, Великий лебедь времени хамса побеждает старость тела, созерцая нада-бинду. Три вида света [как соединения воды и огня] поглощаются, поэтому йогешвара живет вечно. Бесстрашный йогин, спасенный от перерождений, не страшится самсары, исполненной непостоянства. Тот, кто познал Калапурушу – сам творец, сам – Бог. Так, повторяя всю кала-гаятри мантру, по наставлению Шри Натха Гуруджи [обретается] бесконечный уровень в сиддхах. Приветствие Шиве, приветствие Шиве, адеи, адеи! Приветствие падукам дада-гуру Мачхиндранатха.

Мантра Богини земли (Дхартти-мантра)

Эта мантра произносится, когда садхака встает с кровати и касается ногой земли (пола). Нужно определить активную свару (какая ноздря более свободно дышит) и коснуться земли соответствующей ногой. Мантра почитания Богини земли важна, поскольку земля дает поддержку всем элементам.

samudravasane devi | parvatastanamaṇḍale |
viśṇupatni | namastubhyaṁ pādasparsāṁ kṣamasva me ||

О Богиня, чье одеяние — океан, а груди — горы, о супруга Вишну, я склоняюсь пред Тобой и касаюсь ногой — будь милостива ко мне!

Ганеша-гаятри

Мантра читается во время опорожнения кишечника и мочевого пузыря. Эти органы относятся к кармендриям и они должны быть очищены подобной мантрой, особенно перед практикой. Ганеша связан с нижней чакрой, муладхарой, и с апана-вайю, и мантра их также очищает.

om̐ gurujī mūlacakr ko kar lo pāk paraso param jyoti prakas̐ |
gaṇapat svāmī sanmukh rahe suddhi buddhi nirmalī gahe ||
gamkī coṛ agam kī kahe | satguru śabd bhed par rahe ||
jñānagoṣṭhi kī kāyā tharpī sadguru diyo lakhāya
mūlamahal me piṇḍak jaḍiyā gagan garajiyo jāy ||

Ом Гуруджи (Ганapati)! Освяти очищение мула-чакры в течение суток высшим светом владыки Ганеши, чистый разум даруй. Имя Ганеши силу даруй, устрани речами Гуру дисбаланс в теле. Знанием мантры, полученным от Гуру, напитай и очисти тело. Сделай храм тела чистым, подобным небесному пространству.

Мантра для омовения (snāna-mantra)

Мантра читается перед омовением на воду.

om̐ har gaṅge har narmade har jaṭā śamkara |
kas̐i viśvanāth gaṅge gaṅga godāvarī bare prayāg |
cālābarī samudr kī pāp kaṭe haridvār ||
om̐ gaṅgeya om̐ yamune caiva godāvarī sarasvati |
narmade sindhu kāverī jal snān ca karu ||
satyaśīla doya snān ṛtīya guru vācakaṁ |
caturtha kṣamā snān pañcama dayā snān ||
ye pañc snān nirmal nit prati kartā goraṣabal |
jo jāno snān dhyān kā bhed āp hī kartā āp hi deva ||

*Приветствую Господа Хару, потоки рек Ганги, Нармады, спутанные волосы Шанкары.
Бога Каши, Гангу, Годавари, слияние рек,
освобождающих от океана грехов в Харидваре.
Омовение в водах Ганги, Ямуны и Годавари,
Сарасвати и Нармады, Синдха, Кавери — очищает.
[Первое] очищение - сатъей (истиной), [второе -] шилой (добродетелью),
третье - речами Гуру. Четвертое очищение кшамой (смирением),
пятое - дайей (милосердием). Эти пять очищающих, ежедневных омовений возвращают к могуществу
Горакши. Воспринявший тайную суть омовения, сам - творец, сам - Бог.*

Алила-мантра (alīla jala gāyatrī)

Алила-мантра привлекает духовные силы Вселенной в воду, потом эта вода может быть использована для разных целей: для омовения, для окропления самагри в пудже или хоме, для окропления дхуни, янтр.

sat namo adeś | guruji ko adeś | om̐ guruji |

kahā the pavan kahā the pānī | kahā the nar kahā the nārī |

kahā brahma kahām̐ viṣṇu kahā śiv śakti parnālī kahā candramā the |

kahām̐ suryaj the | kahā nav lakṣ tārā | jab huī agam ved kī bānī |

om̐ gurujī asankhya yug varte alīl rahte uhaj āpoāpanā subhayadhām̐ kamal me viśrām̐ |

āsan se upajī mansā dhātī | jisaneṭīn ral paidā kiye brahma viṣṇu maheś |

alakh kā melā huvā-ral mil siddha kiyo alīl kā jāp |

mātā kvārī pita yatī loh me kāyā vajr me pānī-anant koṭī siddho ke manmānī |

jhare pārā pīve yogi-pānī ulṭe palṭe kāyā | siddho mārg sādhak ne pāyā |

om̐ guru jī pratham alīl nām̐ dvitīye udak nām̐ tṛtīya ture nām̐ caturthī jal nām̐

pāñcave pānī nām̐ ṣaṣṭhe brahmanām̐ saptame acal nām̐ aṣṭhame āv nām̐ navame nīr nām̐ daś me vīrya nām̐ |

ekādaśe rudr nām̐ dvādaśe jindā pīr boliye | om̐ guru jī jal jāgo thal jāgo jal jāgo jalābimb kī kāyā |

alīl puruś jī tum jāgo śaraṇ tumhārī āyā | itnī alīl gāyatrī jo prāñī simaran kare |

so prāñī bhav sāgar tare | alīla gāyatrī sampūrṇa bhayā | śrī nāth jī guru jī ko ādeś | ādeś ||

Истинному Гуру Адеши! Приветствие Гуру. Где Гуру (Гуру-таттва), бывавшие в ветре? Где Гуру, бывавшие в воде? В мужчине? В женщине? Где - в Брахме, в Вишну или в союзе Шивы и Шакти? Где, бывавшие в Луне? Где в Солнце? Где в девяти звездах («наваграхах», девяти планетах)? Бывшие звуки Вед и Агам? Приветствую тебя, Гуру, в бесчисленных Югах, даровавший очищение их бесстрашной лотосной обители покаяние. Асана, от которой уравнивается беспокойный раздвоенный ум. То самое действие, которое проявлено в виде трех драгоценностей, известных как Брахма, Вишну, Махешвара. Незримое объединение – во взаимосовершенствах реализуется посредством алила-джапы. Незамужняя мать (Кумарика), Отец - отрешенный йогин, в стальном теле которых является их инструментом, вода в алмазе – безграничная, значимая для сиддхов. Великое очищающее испытание йогиним - вода обратно возвращает тело. Путь совершенных, реализованных садхаков в стопах (Гуру). Приветствую Гуруджи, во-первых, в имени «Алила»; во-вторых, в имени «Удака» (текущая); в-третьих, в имени «Туре»; в-четвертых, в имени «Джала»(проникающая); в-пятых, в имени «Пани» (рAnIya - "питьевая"); в-шестых, в имени «Брахма»(сотворивший мир из причинных вод); в-седьмых, в имени «Ачала» (неизменная); в-восьмых, в имени «Ава» (приходящая); в-девятых, в имени «Нира» (сок); в-десятых, в имени «Вирья» (сила); в-одиннадцатых, в имени «Рудра» (ревущая, бурная); в-двенадцатых, в имени «Джинда Пара» (устраняющая страдания). Приветствую Гуруджи, пробуждающего водой, тело пробужденное, тело пробужденное, в теле отражено сияние воды. Дух воды, ты пробудился и спасение твое пришло. Столько жизненной силы сконцентрировано посредством действия Алила-гаятри. Крайне активные чувства океана бытия под контролем. Так завершается великая Алила-гаятри. Шри Натха джи Гуруджи Адеши, Адеши.

Мантра для одежды

Если это одежда для пуджи, то мантру читают перед надеванием одежды после омовения тела; если это обычная одежда, то необходимо эту мантру начитать на воду и побрызгать на одежду.

sat namo ādeś | gurujī ko ādeś | om gurujī |

om soham dhundhukārā-śīva śakti ne mil

kiyā pasārā nakh se cīr bhag banāyā-rakta rup me bhagvā āyā |

alaṣ puruṣ ne dhāraṇ kiyā | tab pīche siddho ko diyā |

āvo siddhom dharo dhyān bhagvā mantr bhayā praṇām itanā bhagvā mantr sampūrṇa bhayā |

nāthajī gurujī ko ādeś ādeś ||

Да проявится в речи воля высшего бытия! Воля (иччха-шакти) Гуру! Приветствую Гуру (ануграха-шакти)! Звук "сохам", где лебедь Хамса, крылья которого - Шивы и Шакти - в своем союзе порождают наду. Без нечистых элементов тела создана собственная природная форма. Запредельный вечный Пуруша устойчив. После чего то, что было (тленное), дает совершенства. Сейчас совершенства в дхьяне в теле. Приветствие свету сияющей бхагава-мантры! Так завершается бхагва-мантра. Да будет воля Натхаджи (Горакшианатх) Гуруджи!

Мантра для завязывания волос

sat namo ādeś | gurujī ko ādeś | om gurujī |

nīlī pīlī śir jaṭā | jaṭā ramāī pātāl gaṅgā | nām śātāni śivajaṭā anant jaṭā bhujā pasār ||

nām sahastrē viṣṇu jī brahmā bhev jaṭā kā śiv śankar pāyā |

agan prajāle brahmājī baiṭhā jaṭā agan me home kāyā |

tapī jaṭā tapī kāyā tākā mahādev bandā pāyā ||

uram dhuram śir jaṭā jvālā siddh unman palatebpārā | anahad nād bāje hamārā |

siddh mārg śrī gorakhnāth kahāyā || śabad kā succā | gurām kā bandā | guru prasāde jaṭā jamāyā |

kām krodh tyajalai māyā | akṣaya yogī sabase nyārā | binā mantr paṛh jaṭā jamāyā | so yogī narak samāyā |

paṛh mantr jaṭhā jamāyā | so yogī śivapurī kā vāsā || itanā jaṭā jāp sampūrṇa bhayā |

śrī nāth jī gurujī ko ādeś | ādeś ||

Мантры для асаны

Мантра для асаны очень важна; обычно в традиции она считается необходимой. Асана в данном случае – это место, где Вы сидите, совершаете дхьяну, пранаяму, джапу, пуджу, хому и пр. Существует много вариантов асана-мантры.

Асана-мантра читается следующим образом. При себе необходимо иметь "патру" с водой, это небольшой сосуд с чистой водой для "ачаманьи" (очищения). Нужно набрать немного воды в правую ладонь и окропить асану с мантрой:

sat namo ādeś | gurujī ko ādeś |

om gurujī man māru maidā karu karu caknācūr |

pānc maheśvar ājñā kare to baiṭū āsan pūr |

śrī nāthjī gurujī ko ādeś | ādeś |
om sat namo ādeś |
om gurujī ko ādeś |
om sadgurujī nāthajī gurujī ko ādeś ||

*Истинно, святое воззвание – адеи! Адеи Гуруджи!
Ом Гуруджи, милосердно в прах размалывающий ум,
пусть Махешвара даст мне силы высидеть асану полностью
Адеи великому натха-гуру!
Истинно, святое воззвание адеи!
Адеи Гуруджи! Адеи Садгуруджи!*

Или

om̐ rīm̐ devaya śeśanagaya dharana dharaya āsan dhidha siddhaya sādhanā prityartha dhridha kuru
kuru me

Или еще такой распространенный вариант:

om̐ apāvitraha pāvitra vā sarvavasthangatopi vā yaḥsvaretpundriśkaśam̐ sa vāhamyentaraḥ śuciḥ

Далее нужно сесть на асану, и, набрав еще воды для ачаманьи в правую руку, трижды произнести мантры и символически отпить воду три раза.

om sat namo ādeś |
om gurujī ko ādeś |
om sadgurujī nāthajī gurujī ko ādeś ||

После этого можно практиковать садхану в виде мантра-джапы или другие.

Дхупамантра (мантра для предложения дхупы - благовоний)

daśāṅgaṁ guggulopetaṁ sugandhaṁ sumanoḥaram
āgherayaḥ-sarvadevānām̐ dhūpo'yaṁ pratigṛhyatām̐ ||

О, Господь! Здесь предлагается благовоние сделанное из душистых трав. Оно предназначается для Девов. Пожалуйста, прими его.

Мантры в пранаямах и асанах

В пранаямах можно использовать Гаятри-мантру, мантру "so-haṁ". В Индии при выполнении пранаям садху часто используют мантры, связанные с тем или иным Божеством, например панчакшара-мантра: "om̐ namaḥ śivaaya", а также биджа-мантры, например, "laṁ", "yaṁ".

В асанах можно использовать короткий вариант маха-мритьюнджая-мантры: "om̐ ḥaṁ om̐ juṁ om̐ saḥ".

Защитная мантра

Для защиты идеальны мантры, посвященные Хануману, Бхайраве, Дурге, Ганеше и Нрисимхе. Кроме мантр для защиты существуют также специальные тексты - кавачи. В традиции натхов Горакшанатх

является не только покровителем йогоинов, но также может выступать их защитником. Имя "Горакша" состоит из "го", что в данном случае означает Вселенную, всех живых существ, и "ракша" - защитник.

Вот одна из защитных мантр Горакшанатха:

om̐ caitanya śiva gorakṣanāthāya namaḥ

Эту мантру нужно произнести 7 раз, одновременно с ее прочтением, рукой над головой рисовать круг по часовой стрелке.

Мантры о мире (шантипат)

Подобных мантр также очень много. Их используют в самых разных ситуациях, а также в практике йогои - обычно шанти-мантра читается в занятии. Они приносят покой и мир практикующим.

loka samasthā sukhino bhavantu

loka samasthā sukhino bhavantu

loka samasthā sukhino bhavantu

om̐ śānti śānti śānti

О, Господь! Пусть весь мир будет счастлив! О, Господь! Пусть весь мир будет счастлив! О, Господь! Пусть весь мир будет счастлив! Ом мир, мир, мир.

Вот другая шанти-мантра:

om̐ diyo śanti

antareekśam śanti

prathvi śanti

apa śanti

ausadhaya śanti

vanaspataya śanti

visvadevaya śanti

brahma śanti

sarvam śanti

santhireva śanti

om̐ śānti śānti śānti ||

О, Господь! Да будет мир на небесах, на небе, в воздухе, на земле и в воде. Да будет мир всем лечебным травам, овощам, небесным существам, мир Творцу, мир всем. Позволь быть одному только миру. Ом мир, мир, мир.

Ведическая молитва о мире:

asato mā sadgamaya

tamaso mā jyotirgamaya

mṛtyor mā amṛtaṁ gamaya

om̐ śānti śānti śānti

Веди нас от неистинного к истине, от тьмы к свету, от смерти к бессмертию, Ом мир, мир, мир.

Вот также очень распространенная шанти мантра:

om̐ sarveśam svantir bhavatu
om̐ sarveśam śantir bhavatu
om̐ sarveśam poornam bhavatu
om̐ sarveśam mangalam bhavatu ||

Пусть все достигнуто благополучия, пусть пребывают в мире, пусть все обретут наполненность, пусть все процветают.

sarve bhavantu sukhinaḥ
sarve santu nirāmayāḥ
sarve bhadraṇi paśyantu
mā kaścīd duḥkhabhāg bhavet ||

Пусть все будут счастливы, пусть будут здоровы, пусть все узрят блага, да не будет никто несчастным.

loka samasthā sukhino bhavantu

О, Господь! Пусть весь мир будет счастлив! Ом мир, мир, мир.

Вот еще варианты шантипата:

om̐ āryāyantu mamāṅgāni vāk praṇaścaḥṣuḥ
śrotramatho balamindriyāṇi ca sarvāṇi
sarvaṁ brahmaupaniṣadaṁ mā'haṁ nirākuryaṁ mā mā brahma
nirākarodanirākaraṇamastvanirākaraṇaṁ me'stu
tadātmani nirate ya upaniṣatsu dharmāste mayi santu te mayi santu
om̐ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||

Ом. Пусть мои члены, речь, прана (жизненный воздух), глаза, уши, а также все мои чувства обретут силу. В Упанишадах - все есть Брахман. Не позволяй мне отрицать Брахмана. Пусть Брахман не отрицает меня. Пусть не будет отрицания Брахмана. Пусть Брахман не отрицает ничто. Пусть достоинства Упанишад наделят меня преданностью к Атману. Пусть они будут во мне. Ом мир, мир, мир.

om̐ bhadraṁ karṇobhiḥ śṛṇuyāma devāḥ bhadraṁ paśyemākṣabhiryajatrāḥ
sthiraṅgaistuvāṁsastanūbhirvyaśema devahitaṁ yadāyuh
svasti na indro vṛddhaśravāḥ svasti naḥ pūṣā viśvavedāḥ
svasti nastārḥṣyo ariṣṭanemiḥ svasti no bṛhaspatirdadhātu
om̐ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||

Ом. О, Боги! Пусть наши уши слышат благоприятное. О, досточтимые! Пусть наши глаза зрят благоприятное. Позвольте прожить нам отведенный Богом промежуток жизни, воспевая вам хвалу.

Да благословит нас традиционно прославляемый Индра. Да благословит нас всезнающее Солнце. Да благословит нас Вайю, защитник от вреда. Да благословит нас Брихаспати. Ом мир, мир, мир.

Мантра для сна (нидра-мантра)

Нидра-мантра читается перед сном, она защищает йогина от возможных деструктивных влияний тонкого плана и беспокойств во время сна.

sat namo ādeś | gurujī ko ādeś | om gurujī |

loṭ poṭ śrī nāthajī kī oṭ | pavan kī marhī vajr kā koṭ |

dhartī karu bicāvanā ambar karu galoph sauve rājā bharatarī rakṣā kare alekh |

nav nāth caurāsī siddh kī oṭ gahī jab soū |

tīn lok me yogī ko phākā phikar na koū |

nāthajī gurujī ko ādeś | ādeś ||

Да будет воля высшего бытия! Адеи Гуруджи! Ом Гуруджи. Великий натхаджи засыпай, укрывшись покрывалом, да не разрушит прочный храм ветер. Пусть царь бесчисленной Бхараты защищает землю и небо. Пусть наванатхи и чаураси сиддхи всегда защищают йогина в трех мирах от тяжести и беспокойства. Натхаджи Гуруджи – адеи!