

7 мантр для ясности и решений

Сборник практик для управления вниманием и
состоянием

от Цифрового Ашрама «МАНТРА»



МАНТРА

Эти семь мантр отобраны специально для тех, кто ежедневно принимает решения, ведёт переговоры, управляет проектами и людьми. Каждую из них можно практиковать отдельно — утром, перед важной встречей или в момент, когда нужно восстановить внутреннее равновесие.

Все ссылки в этом документе ведут на исследования и сервисы сайта **ommantra.ru**. Вы можете нажать на любую мантру, чтобы прочитать научное обоснование и послушать аудиовersion.

1. Ом Гам Ганапатайе Намаха

Om Gam Ganapataye Namaha

Поклонение Ганеше, устранителю препятствий

Для чего:

Идеально перед началом нового проекта или сложных переговоров. Помогает убрать внутренние блоки и настроиться на продуктивный лад.

Как практиковать:

Повторяйте 3–5 минут перед стартом важного дела. Можно мысленно или шёпотом.

 [Читать исследование →](#)

2. Гаятри-мантра

Om Bhur Bhuvaḥ Swaḥ...

Пробуждение интеллекта, свет истины

Для чего:

Повышает ясность ума, помогает увидеть неочевидные решения. Полезна в периоды стратегического планирования.

Как практиковать:

Слушайте или повторяйте 5–10 минут утром, перед началом рабочего дня.

 [Читать исследование →](#)

3. Ом Намах Шивая

Om Namah Shivaya

Приветствие внутреннему наблюдателю

Для чего:

Отпустить контроль, избавиться от стресса после сложных решений.
Помогает восстановить сон.

Как практиковать:

Повторяйте вечером, замедляя темп, в течение 5–7 минут.



Читать исследование →

4. Ом Шрим Махалакшмийе Намаха

Om Shreem Mahalakshmyai Namaha

Приветствие энергии изобилия и благополучия

Для чего:

Убрать «ментальный дефицит», настроиться на достаток и финансовые возможности. Полезна перед сделками или переговорами о деньгах.

Как практиковать:

5 минут утром, держа в уме образ финансовой стабильности.



Читать исследование →

5. Ом Дум Дургайе Намаха

Om Dum Durgayei Namaha

Обращение к защитной силе Дурги

Для чего:

Создать внутренний щит от чужого влияния и манипуляций.
Незаменима в токсичной среде или при жёстких переговорах.

Как практиковать:

Повторяйте короткими сессиями по 2–3 минуты в течение дня, когда чувствуете давление извне.

 [Читать исследование →](#)

6. Ом Аим Сарасватайе Намаха

Om Aim Saraswatyai Namaha

Призыв мудрости, красноречия и творчества

Для чего:

Вдохновение для креативных задач, написание текстов, подготовка презентаций.

Как практиковать:

Повторяйте перед началом творческой работы или во время коротких перерывов.

 [Читать исследование →](#)

7. Локах Самастах Сукхино Бхаванту

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu

Да будут все существа счастливы и свободны

Для чего:

Расширить восприятие, убрать эгоцентризм, принять взвешенное решение, учитывающее интересы всех сторон.

Как практиковать:

Завершайте этой мантрой день или важную встречу — она гармонизирует пространство.

 [Читать исследование →](#)

Как углубить практику

Вы получили семь ключей. Но самая точная настройка происходит, когда мантра подобрана лично для вас — под вашу дату рождения, вашу кармическую задачу и ваш ведущий архетип.

 **Сакральный Паспорт**

 **Кармический Паспорт**

Если эти инструменты помогли вам — поддержите Ашрам. Каждый вклад помогает создавать новые исследования и практики, доступные каждому.

 **Поддержать проект**

Благодарим за практику. Звук возвращает нас к себе.

Команда Цифрового Ашрама «МАНТРА»