

A decorative mandala pattern in shades of purple and blue, featuring intricate geometric and floral designs, is positioned on the left side of the slide.

Мантры для начала практики:

1. Иницилирующая

О(нг) намо гуру дэв намо

Я настраиваюсь на творческую энергию
Вселенной и открываюсь сияющей мудрости,
ведущей меня от тьмы к свету

2. Защитная

Ад гурей наме

Я открываюсь изначальной мудрости,

Джугат гурей наме

Я открываюсь вечной мудрости,

Сат гурей наме

Я открываюсь истинной мудрости,

Сири гуру дэвей наме

Я открываюсь великой сияющей мудрости



3. Заключительная

Сат Нам

Истина – это наша суть. Мое имя истина.
Я настоящий.