

Две медитации за овладяване на етера (Two Meditations for Harnessing Ether)

1. Ишт Содана мантра

Поза: Седнете изправени, в лесна поза с ръце в Гуан мудра.



Пейте мантрата за божествено пречистване - **Ишт Содана мантра:**

Д(х)арти Хей, Акаш Хей, Гуру Рам Дас Хей

Dharte Hai, Akaash Hai, Guru Ram Das Hai

(Земята Е, Небесата СА, Гуру Рам Дас Е)

Рецитирайте **Д(х)арти Хей** (Dharte Hai) и си представете сив цвят; концентрирайте се върху това, че краката ви са на земята.

Рецитирайте **Акаш Хей** (Akaash Hai) и се концентрирайте върху това, че главата ви е в синия етер.

Рецитирайте **Гуру Рам Дас Хей** (Guru Ram Das Hai) и се концентрирайте върху бялата светлина, идваща от вашия сърдечен център.

Време: 3 минути

Накрая: Вдишайте. Издишайте, отпуснете дъха.

Коментари: Тази медитация може да помогне на ума да проникне в космоса. Можете да надскочите миналото, настоящето и бъдещето чрез неговата практика. Най-добре е да се практикува вечер при залез слънце в продължение на 40 дни. Д(х)арти означава земя. Акаш означава етер.

2. Прит(х)ви Хей медитация



Поза: Седнете изправени, в лесна поза с кръстосани крака. Дясната ръка е над главата като чадър, а лявата е в скута.

Вдишайте дълбоко и на един дъх изпейте мантрата:

Прит(х)ви Хей, Акаш Хей, Гуру Рам Дас Хей

Prithvee Hai, Akaash Hai, Guroo Raam Daas Hai

(Земята Е, Небесата СА, Гуру Рам Дас Е)

Когато кажете **Прит(х)ви Хей** (Prithvee Hai) - медитирайте върху ръката в скута - **2-ра чакра**.

Когато кажете **Акаш Хей** (Akaash Hai), медитирайте върху ръката над главата си и обърнете очи нагоре към върха на главата си -

7-ма чакра.

Когато кажете **Гуру** (Guroo), преместете концентрацията си от върха на главата си към точката между веждите - **6-та чакра**.

Когато кажете **Рам** (Raam), преместете концентрацията си към центъра на гърлото - **5-та чакра**.

Когато кажете **Дас** (Das), преместете концентрацията си към сърдечния център - **4-та чакра**.

Време: 3 минути

Накрая: Вдишайте. Издишайте, отпуснете дъха.

Коментари: Прит(х)ви означава земя. Акаш означава етер. Тази медитация включва концентрация от чакра до чакра.