

# Панчакоша джагран дхьян

(медитация с помощью солнца для пробуждения 5-ти тел)

(РЕКОМЕНДОВАННАЯ МАТАДЖИ И ГУРУДЕВОМ)

Произносите Гаятри мантру с Матаджи про себя

*Мата джи:*

*Медитация – это такой процесс, когда мы пытаемся соединить свое сознание с Высшим Сознанием.*

*Если на то будет Божья милость, то Божественное Сознание осветит физическое тело, тонкое тело и каузальное тело искателя.*

*Сейчас вы находитесь в священном месте.*

*Представьте, что со всех сторон вас окружают потоки божественной энергии и любви.*

*И ваше тело, ум, разум, сознание – все растворяется в этом потоке.*

*Продолжайте следовать указаниям почитаемого Гурудева, создайте внутри необходимую атмосферу.*

*Когда он произносит Мантру Гаятри, вы тоже повторяйте ее за ним про себя.*

*Помолитесь о том, чтобы те вибрации, который он вам посылает, проникли бы в каждую вашу клеточку и пробудили ее.*

*Почувствуйте, как пробуждается все: тело, ум, ваша внутренняя сущность.*

*Продолжайте следовать инструкциям почитаемого Гурудева.*

*Не обращайте внимания, если к вам приходят какие-то образы, если ваши органы чувств что-то ощущают.*

*Ваша тонкая сущность подчиняется указаниям Гурудева.*

*Внутри вас пробуждается божественная сила.*

*Почувствуйте благодать, что распространяется внутри.*

*В конце мысленно повторяйте за Гурудевом все молитвы (Асто ма...), завершая звуком «Ом».*

*Помолитесь о том, чтобы та сила, которую вы получили, укрепилась в вашем теле, уме и т.д.*

*Чтобы эта сила вела вас от тьмы к свету, от невежества к истине, от смерти к бессмертию.*

*После того, как молитва закончится, некоторое время посидите в тишине, молясь про себя.*

*Это даст наилучший результат.*

*А теперь наполните свой ум спокойствием, внутри себя ощутите духовное благоговение и начинайте медитировать.*

## ***Методика проведения (под руководством Гурудева)***

*а. Внимание! Внимание, позвоночник прямой, руки сложены внизу живота; на левую ладонь укладываем правую, глаза закрыты, тело неподвижно, ум спокоен.*

*Медитативная мудра.*

*Произносите Гаятри мантру с Гурудевом про себя.*

*(Говорит Гурудев)*

*б. Ощутите себя в Божественном мире для медитации, на берегу священной Ганги, у подножия Гималаев, обители богов, в месте, где совершали духовные практики семь великих Мудрецов-Риши, в Шантикундже, Брахмаварчас. Это – священное место, посвященное Богине Гаятри, здесь находится Вечный Огонь, постоянно проводятся яги, читаются мантры и проповеди, впитывается Бог. Божественная атмосфера, покровительство трёх Божественных сущностей.*

*г. Божественный намоленный мир. Здесь чувства устремлены к Богу, страсти затихают, вожделение успокаивается, эго растворяется, чувства устремлены к Богу.*

*д. Созерцание Божественного. Утром. Восток. Золотой восход Солнца. Золотой восход Солнца. Золотое Солнце – это бог Савита. Жизненная сила Гаятри – это Савита.*

*е. Бог Савита – это наивысший объект поклонения. Это – свет, истинного знания и мудрость. Савита – это огонь, энергия, сила Бога. Савита – это Абсолют. Савита – Варчас, Брахмаварчас – Савита. Савита – наивысшая цель поклонения, Брахмаварчас – наивысшая цель поклонения.*

*ж. Целостность, адвайта (сущность слита с солнцем, ты сам солнце) Преданный полностью сдается Савите. Сдача, Расстворение, Слияние. И тогда преданный и Савита – одно. Преданный и Бог – одно. Целостность, адвайта.*

## ***2. Практика для пробуждения панчакош – пяти оболочек.***

*а. Панчакош – пять измерений сущности души. Панчакош – пять ликов Гаятри. Панчакош – пять видов праны у Сознания. Панчакош – пять элементов, составляющих физическое тело. Панчакош – пять божеств*

внутреннего мира. Пробуждение пяти тел – великое пробуждение. Пробуждение души.

**б. Первая – Аннамайякоша** – это физическое тело. Центр пупковая чакра – агни чакра. Мощная воронка, затягивающая внутрь. Мощная воронка тянущая наружу.

в. Сила бога Савиты проникает в Аннамайякош через агни чакру.

г. В Аннамайякоша Савита. Агни, огонь, агни – Савита, в Аннамайякош. Аннамайякош стал Агни.

д. Тело наполняется огнем и вся Аннамайякош сияет. Аннамайякош. Агни – это оджас. В каждой частице Оджас – свет, в каждом канале – Свет, в каждом волоске – Свет, Свет – это Савита.

е. Оджас – это бодрость и воодушевление. Пробуждено физическое тело. Пробуждена агни чакра. Пробужден – Оджас. Пробуждена бодрость и энтузиазм. Пробуждена Аннамайякош.

**Вторая – Пранамайякош.** Пранамайякош – центр муладхара чакра. Центр пранамайякош – это муладхара чакра. Она расположена в промежности. Прана чакра – муладхара чакра.

ж. Мощная воронка, затягивающая внутрь. Мощная воронка тянущая наружу.

з. Сила Бога Савиты проникает в пранайямакош через муладхара чакра.

Савиты проникает в человека через муладхару, центр праны.

и. В Пранамайякош Савита – это вспышка молнии. Праническая молния – Савита. Пранамаякош стал Савита. Стал молнией. Пранамайякош-становится молнией и излучает свет. Праническая молния – Теджас. В каждом канале – Теджас, в каждом волоске – Теджас. Теджас – это творческая энергия, талант. Талант – это мужество, отвага. Пробуждена Пранамайякош, пробуждена праническая молния, пробуждена муладхара чакра. Пробужден талант, пробуждено праническое тело.

**Третий центр- Маномайякош.**

*м. Маномайякош- это центр– агья-чакра, третий глаз, место между бровей. Входные ворота в Маномайякош – это агья чакра. Центр между бровей.*

*н.. Мощная воронка, затягивающая внутрь. Мощная воронка тянущая наружу.*

*о. Мощь Савита проникает в Маномайякош через агья чакру. Мощь Савита проникает в Маномайякош через агья чакру. В ментальном теле - Савита. Это – свет, свет, свет. Маномайякош стал Савита, стал Светом. Ментальное тело становится Светом и излучает Свет. Свет – это Прагья – Мудрость. В каждой частице Свет Мудрости, в каждом канале Свет Мудрости, в каждом волоске Свет Мудрости.*

*п. Прагья – это сбалансированность ума, проявление способности рассуждать здраво. Пробуждена Маномайякош, пробуждена агья чакра, пробужден третий глаз, пробуждена Мудрость, пробуждено ментальное тело.*

#### ***Четвертая – Вигьянамайякош.***

*с. Вигьянамайякош. Центр - Сердечная чакра, брахма-чакра. Сердечная чакра – брама- чакра – входные ворота к вигьянамайякош. Мощная воронка, затягивающая внутрь. Мощная воронка тянущая наружу.*

*т Сила Бога Савиты проникает в Вигьянамайякош через сердечную чакру.*

*у. Вигьянамайякош стал Савита ,Дипти –свет в котором сила, он стал – Свет, в котором сила, и излучает его.*

*ф. Дипти- это духовный экстаз и преданность. Дипти – это Божественное зрение. Дипти – это сверхспособность.*

*х. В каждой частице – Дипти, в каждом канале – Дипти, в каждом волоске – Дипти.*

*Пробуждена Вигьянамайякош, пробуждена сердечная чакра, пробуждено сострадание. Пробуждена божественная вера, преданность. Пробуждено Божественное зрение, пробуждена сверхспособность.*

### ***Пятый. Последний. Анандамайякош.***

*ц. Анандамайякош. Центр – сахасрара чакра, центр мозга. Брахмараанда – это родничок. . Мощная воронка, затягивающая внутрь. Мощная воронка тянущая наружу.*

*ч. Сила бога Савиты проникает в Анандамайякош через Сахасрара чакру. Солнце внутреннего мира – это Сахасрар. Золотое солнце – это Сахасрар. В Анандамайякош – Савита, Канти. Канти- это Красивый Божественный свет. Анандамайякош стал Савита, стал Божественным Красивым Светом.*

*ш. Анандамайякош пропитана Красивым Божественным Светом и излучает его. Анандамайя кош – Канти, Трипти – это тотальное блаженство, Тушти – Насыщение, Шанти – мир. Красивый Божественный Свет, Тотальное Блаженство, Насыщение, Мир.*

*щ. Пробуждена Анандамайякош. Пробуждена Сахасрара-чакра. Достигнута самореализация. Пробуждено знание о Боге.*

*Пробуждены все пять тел. Пробуждены пять элементов. Пробуждены пять пран. Пробуждены пять внутренних Божеств.*

*Великое пробуждение. Пробуждение Души. Пробуждены все панча кош.*

*Повторяйте мантры с Гурудевом про себя*

*Повторяем «Омкар» для пробуждения пяти тел.*

*ь. Ом тамасо ма джйотиргамая (о Господь направляй меня от тьмы к свету), тамасо ма джйотиргамая, тамасо ма джйотиргамая. Ом асто ма садгамая (О Господь направляй меня от неистинного к истинному), асто ма садгамая, асто ма садгамая. Мритьоамритангамая (о Господь направляй меня от смерти к бессмертию), мритьоамритамгамая, мритьоамритамгамая. Тамаса ма, тамасо ма, тамасо ма джйотиргамая, джйотиргамая, джйотиргамая. Тамасо ма джйотиргамая.*

*Шанти*

