



**ПРЕДЛОЖЕНИЕ, СОЗЕРЦАНИЕ  
И ОСВЯЩЕНИЕ ПИЩИ  
ВИБРАЦИЯМИ**

### *Первый вариант: с мантрой Гайятри*

1. Сделайте мысленно или физически прартхана-мудру. Войдите в созерцание, настроившись на Абсолют.

2. Произнесите мантру, предложите пищу Абсолюту и подумайте о солнечной энергии, как о нисходящей просветляющей энергии Абсолюта. Представьте, как она, нисходя, несет чистоту, свет, ясность, просветление и божественность.

3. Представьте, как пища наполняется этим светом и переходит в чистое измерение, становясь нектаром.

4. Зародите божественную гордость и, ощущая себя божеством, сделайте подношение нектара божеству в собственной форме, т.е. принимайте пищу в состоянии божественной гордости.

### *Второй вариант: с мантрой «Ом»*

1. То же, что и в первом варианте.

2. Прочитайте «Ом», медитируя на вибрацию звука, как на сам Абсолют. Представьте, как тончайшая просветляющая звуковая вибрация исходит из источника всех звуков – Абсолюта и нисходит на пищу, освящая и одухотворяя ее, насыщая высокими вибрациями, делая ее целебной и божественной.

3. Представьте, как под воздействием «Ом» пища становится чистой и переходит в чистое измерение, превращаясь в божественный нектар.

4. То же, что и в первом варианте.

### *Третий вариант: с Гуру-йогой «Ом»*

1. Выполняйте всю визуализацию так, как делается обычно в Гуру-йоге с «Ом», с той лишь разницей, что во время первого «Ом» и выполнения испускания света вы предлагаете пищу

святым Древа прибежища, прося принять это подношение и очистить его.

2. Во время второго «Ом», когда вы делаете вбирание света, вы представляете, как от Древа прибежища нисходит свет не только на вас, но и на пищу, освящая и очищая ее.

3. Выполнив «Ом» в третий раз, как это делается в Гуру-йоге, вы повторяете пункт 3, 4 как в первом варианте.

*Четвертый вариант:*

*с изречением из практики Брахма-мантры*

1. Сделав физически или мысленно прартхана-мудру и войдя в созерцание, произнесите шепотом: «Я посвящаю это Брахману» и мысленно предложите пищу Брахману.

2. Почувствуйте, как благословляющая нисходящая сила Брахмана нисходит на пищу, освящая ее, очищая и наделяя целебными и священными свойствами. Ощутите благоговейный экстаз и возвышенность, почувствуйте, как на пищу нисходит «Святой Дух» и насыщает ее.

3. 4. Выполняйте то же, что и в п.п.3, 4 первого варианта.

*Пятый вариант:*

*с расширенной практикой Брахма-мантры*

Предлагайте пищу, выполняя полностью практику Брахма-мантры.

*Шестой вариант:*

*для опытных практиков созерцания*

1. То же, что и в первом варианте.

2. Пребывая в глубоком созерцании-присутствии, зародите божественную гордость, ощущение чистоты, величия, священности, любви и гармонии. Войдите в чистое видение и

почувствуйте, как пища насыщается священными вибрациями божественной гордости и чистого видения (бхавой).

3. Предложите пищу мысленно Брахману-Абсолюту.

4. Представьте, как насыщаясь священными вибрациями, пища преобразуется в чистом видении в божественный нектар, обретая целебные, священные свойства.

5. То же, что и в п.4 первого варианта.

### *Седьмой вариант: для Мастеров созерцания*

1. Находясь в глубоком присутствии и чистом видении, не делая визуализации и т.д., мгновенно узнайте пищу полностью в чистом проявлении как священный нектар, уже обладающий великими свойствами.

2. В глубокой дивья-бхаве сделайте подношение свету Великого «Я», Брахману посредством своего тела как божества.

3. Вкушая прасад, продолжайте углублять божественную гордость и чистое видение, медитируя на единство Брахмана, пищи и того, кто вкушает ее, т.е. себя, не делая различий, осознавая процесс еды как священный ритуал, игру, подношение.