

Purva Yuvan

Este proceso es para estudiantes avanzados de Mahajrya que ya han aprendido y cargado nuestras prácticas básicas.

5 Elementos

Los mantras de los cinco elementos básicos se recitan uno tras otro, en cada cuenta de un mala o durante 15 minutos. Ya deberías haber cargado los 5 elementos.

Om prithividhatu Bhumideviya

Om tejasdhatu Agnaya

Om akashadhatu Shivaya

Om apsadhatu Durgaya

Om vayudhatu Hanumantaya

Vajra Buddham

Recita las 10 siddhis del VajraBuddham (incluyendo el Mani Baishajye) en orden, 21 veces o durante 2 minutos. Haz una pausa de 1 segundo después de rasavada y de medio segundo después de kanakajyota. Ya deberías haber practicado el Vajra Buddham.

Manasvin

Kanaka Jyota

Nivedin

SiddhyAroga-Nam

Garima

SiddhiAroga-Hrim

Shanti

SadaJiva

Rasavada

AmrutAyus

Dhum

El bija/semilla Dhum invoca el poder de la diosa Durga. Es un bija intenso que proclama tu aceptación de la Naturaleza. El concepto de Naturaleza va mucho más allá de lo que usualmente tenemos en mente. Nos referimos a la naturaleza sin juicios ni preocupaciones.

Practica Dhum a una recitación por segundo (60 bpm), aproximadamente, mientras enfocas tu atención en tu cuerpo y en el concepto de la naturaleza en general. Recítalo durante 5 minutos al día durante una semana y luego detente. Reanuda cuando sientas el deseo de practicar otra semana.

Purva Yuvan, aroga ve-deha

Purva significa joven, como un niño. La sensación es juguetona e inocente.

Yuvan significa joven, como un adulto joven, donde descubrimos el concepto de responsabilidad y propósito.

Purvayuvan se refiere a la experiencia combinada de juego y responsabilidad.

Aroga ve-deha significa literalmente: saludable, en forma.

Recita 1 mala de **Purvayuvan Arogavedeha** o recítalo durante 5 minutos.

Luego, medita sobre ese siddhi.