

Медитация - за освобождаване на подсъзнателни страхове (Meditation - For the Release of Subconscious Fears)



Поза: Седнете в *лесна поза* или на стол с изправен гръбнак и леко вратно заключване (Jalandhar Bandh).

Фокус: Очите са на 1/10 отворени - фокусът е в точката на *третото око*.

Дишане: Изплезете езика си колкото е възможно. Леко отпуснете горните зъби върху езика. Вдишайте през устата с продължително, леко вдишване, за да усетите дъха отстрани на езика.

Мантра: При вдишване, повтаряйте наум звука, **Го** (Go). Издишайте през носа и мислено повторете звука, **Бинд** (Bind) (звукът "in" се произнася като думата "in"). Тук тя е разделена на две части. **Го** (Go) е поддържащият фактор, който обгражда същността, а **Бинд** (Bind) е същността, ядрото, семето на аз-а, вътрешната точка или центъра.

Значението на мантрата: Мантрата „Гобинд“ е да се поддържа и защитава аз-а.

Мудра: Свийте лактите си така, че всяка длан да е на нивото на ушите, точно пред вас. Дланите ви са обърнати напред и плоски, с пръсти, сочещи нагоре. Лактите и ръцете са отпуснати и почиващи близо до тялото.

Време: Продължете за **3-11 минути**.

Накрая: Вдишайте дълбоко, върнете езика си в устата си, издишайте и изпънете ръцете и раменете си.

Коментари: Понякога в много ранна възраст страхът става част от нашето подсъзнание. Като възрастни ние можем да проявим този безсъзнателен страх като страх от загуба, раздяла, изоставяне или чувство на безпомощност. Понякога се проявява в чувство, че не сме наистина сигурни в себе си. Тази медитация ще ви помогне да освободите подсъзнателните страхове и ще ви даде увереност в себе си.