

Медитация - победете фобиите с Уахе(й) Гуру (Meditation - Conquer Phobias with Wahe Guru)



Инструкции:

1. Седнете в медитативна поза.
2. Затворете ушите си с длани или поставете тапи за уши.
3. Фокусирайте се във върха на носа.
4. Пейте **Уахе(й) Гуру** (*Wahe Guru*), осъзнато и бавно.

Когато повтаряте **Уа** (*Wah*), фокусирайте се върху 3-та чакра (*пълния център*);
На **Хе(й)** (*Hay*) се фокусирайте се върху 4-та чакра (*сърдечния център*);
На **Гуру** (*Guru*) се фокусирайте се върху 5-та чакра (*гърления център*).
Пейте силно!

Не забравяйте да затворите добре ушите си.

Всичко, което искате да чуете, е вашият глас в главата, който скандира **Уахе(й) Гуру** (*Wahe Guru*).

Мантра: Уахе(й) Гуру (*Wahe Guru*)

♩ = 60



Време: 3 - 31 минути.

Коментари: Имаме вътрешно ухо. Понякога то излиза от равновесие и тогава забравяме нашата вътрешна предпазна мрежа. В тази "информационна епоха" никой не е изключение. Въпреки че Гуру винаги е вътре в нас, винаги там, когато вътрешното ни ухо излиза от равновесие, забравяме, и след това се държим така, сякаш няма защитна мрежа. Започваме да реагираме с фобии, страх и несигурност. Практикуването на тази медитация побеждава всички страхове. Тя ви дава увереност от опита; предпазна мрежа е там! Всеки, който практикува тази медитация, никога няма да има фобии. Препоръчителното време за практиката е 31 минути.

От: *Personal Meditation*