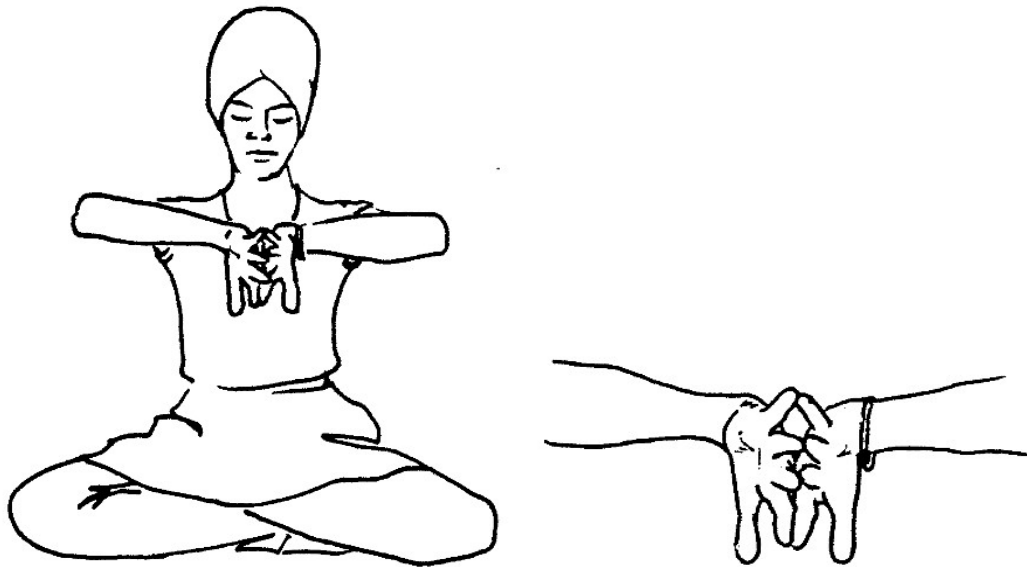


Лечебна медитация при остра депресия (Healing meditation for acute depression)



Какво ще направи за вас?

Тази медитация може да излекува най-тежката депресия само за 11 минути. Когато някой дойде при вас с история за депресия, не се измъквайте с това, че имате свои собствени проблеми. Вместо това, помогнете им да излязат от депресивното си състояние с тази медитация. Това е един от най-добрите начини да излекувате тази празнота в себе си.

Как да я изпълним?

Седнете в удобна медитативна поза. Поставете ръцете си събрани с opakото на дланите, насочени напред от тялото на нивото между *сърдечния център* и *гърления център*. Уверете се, че кокалчетата на пръстите ви се допират. Китките ви са на около 15-на см от тялото. Предмишниците са възможно най-успоредни на земята. Палците сочат право надолу успоредно един на друг. Тази позиция създава голямо напрежение в задната част на ръката.

Очите се фокусират върху върха на носа или върху горната устна. Вдишайте дълбоко и мантрувайте **УАХЕ ГУРУ** (WANAY GUROO) **16 пъти на издишване**. Един пълен цикъл отнема около 20-25 секунди.

Започнете с **11 минути**. Можете постепенно да увеличите времето до 31 минути.