Негативният ум – „Уахе Гуру, Уахе Джио“ пранаяма

(The Negative Mind - Wahe Guru, Wahe Jio Pranayam)



Време: 31 минути

Мантра: Мантрата е Уахе Гуру, Уахе Гуру, Уахе Гуру, Уахе Джио (*Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Jio*). Уахе Гуру (*Wahe Guru)* се произнася „Уа-хей Гуру“, а Джио (*Jio)* – „Джи-о“.

Мудра: Седнете в *лесна поза* с изправен гръбнак и ръцете в *Гиан мудра*. Вдишайте дълбоко и при издишването пейте мантрата 8 пъти на глас при всяко издишване.

Очи: Затворете очите си и се концентрирайте върху *третото око*.

Накрая: Вдишайте, задръжте дъха си за момент, издишайте и се отпуснете.

Забележки: Практикувайте тази медитация по 31 минути на ден, за да овладеете негативния ум.

> *Когато умът е подкрепен от волята, той винаги е позитивен. Когато е подкрепен от егото, умът винаги е негативен. Когато е подкрепен от вашата воля, ръката на Бога ще ви защити.*
>
> - Йоги Баджан

От: Siri Atma S. Khalsa - Waves of Healing