

## МЕДИТАЦИЯ «ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРАХА ПЕРЕД БУДУЩИМ»

Автор: Administrator

18.11.2019 00:00 - Обновлено 23.04.2020 10:02

---

## МЕДИТАЦИЯ «ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРАХА ПЕРЕД БУДУЩИМ»

### МЕДИТАЦИЯ «ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРАХА ПЕРЕД БУДУЩИМ»

**Поза:** Удобно сядьте в Простую Позу.

**Мудра:** Сначала положите тыльную сторону левой руки на ладонь правой. Обхватите правой рукой левую так, чтобы правый большой палец лежал в левой ладони. Теперь положите большой палец левой руки на большой палец правой руки, таким образом большие пальцы скрещиваются. Пальцы правой руки аккуратно обхватывают левую руку с тыльной стороны.

Такое положение рук рождает умиротворение и чувство безопасности.

Сложите руки в этой мудре на груди, на Сердечном Центре.

## МЕДИТАЦИЯ «ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРАХА ПЕРЕД БУДУЩИМ»

Автор: Administrator

18.11.2019 00:00 - Обновлено 23.04.2020 10:02

---

**Мантра:** Медитируйте под вашу любимую версию [шабда «ДханДхан Рам Дас Гур»](#) .

Получая его очень священный звуковой поток

Dhan dhan raam daas gur jin siri-aa tinai savaari-aa  
Pooree hoee karaamaat aap sirajanhaarai dhaari-aa  
Sikhee atai sangatee paarbrahm kar namasakaari-aa  
Atal athaa-o atol too tayraa ant na paaraavaari-aa  
Jinee too sayvi-aa bhaa-o kar say tudh paar utaari-aa  
Lab lobh kaam krodh mo maar kadhay tudh saparvaari-aa  
Dhan so tayraa than hai sach tayraa paisakaari-aa  
Nanak too lehanaa toohai gur amar too veechaari-aa  
Gur dithaa taa man saadhaari-aa

**Время:** Начните с 11 минут и постепенно доведите время практики до 31 минуты.

**Завершение:** Сделайте глубокий вдох и расслабьтесь.

## МЕДИТАЦИЯ «ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРАХА ПЕРЕД БУДУЩИМ»

Автор: Administrator

18.11.2019 00:00 - Обновлено 23.04.2020 10:02

---

### Об этой медитации:

Эта медитация освобождает от страхов за своё будущее, которые создаются подсознательными воспоминаниями прошлого. Эта медитация соединяет вас с потоком жизни через Сердечный Центр.

«Ваша красота - в вашем духе. Ваша сила - в вашей выносливости. Ваш разум - в вашей безграничности».

Йоги Бхаджан

«Скрещенные большие пальцы помогают нейтрализовать безумные умственные размышления о том, как избежать страха и боли.

Такие размышления сами по себе вызывают беспокойство и не позволяют вам

## МЕДИТАЦИЯ «ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРАХА ПЕРЕД БУДУЩИМ»

Автор: Administrator

18.11.2019 00:00 - Обновлено 23.04.2020 10:02

---

пользоваться ресурсами интуиции и сердца».

Гуручаран Сингх Кхалса, директор тренинга.

Источники:

1. [ЗНО](#)
2. <https://www.spiritvoyage.com/globalsadhana/removefear>
3. <https://www.sikhdharma.org/meditation-to-remove-fear-of-the-future/>

[Подготовил: Букацела Сергей - Harsaran Singh Khalsa](#)