

Prevenire la Sindrome da Megainformazione

(tratto da "Transformation - Vol. 1")

PRIMA PARTE

Meditazione per le immagini creative

Mani sulle ginocchia; occhi chiusi. Portate le dita di Saturno, del Sole e di Mercurio (medio, anulare e mignolo) sulla base del palmo di ciascuna mano. Le dita sono dritte, non piegate. Il dito di Giove (indice) è disteso e il pollice è tirato indietro, quanto possibile.



In monotono cantate: *"I am Gyani"* (pron. "Ghiani" - Colui che è saggio)
Provate a sembrare "meccanici", come un computer.

5 minuti

SECONDA PARTE

Meditazione per evitare di infuriarsi

Mudra Cristico: le dita del Sole e di Mercurio (anulare e mignolo) sono tenute giù dal pollice. Le dita di Giove e di Saturno (indice e medio) sono dritte. Le mani sono sulle ginocchia, con gli occhi chiusi.

In monotono cantate: *"I am Dhyani"* (Colui che medita)

5 minuti

TERZA PARTE

Meditazione per la fede

Il pollice tiene giù il dito di Mercurio (mignolo) e le altre tre dita sono dritte.

In monotono cantate: *"I am Imani"* (Colui che è fedele)

5 minuti



QUARTA PARTE

Meditazione per la penetrazione nella comunicazione

Tenete le mani nello stesso mudra della Terza Parte, ma unite i polpastrelli davanti al corpo, tra il Centro energetico del Cuore e il plesso solare, con le dita rivolte in avanti.

Vibrate il mantra: *Ham Ham Brahm (Noi siamo la vibrazione invisibile di Dio)*

5 minuti

**QUINTA PARTE**

Meditazione per far sparire la depressione

La mano sinistra ha il palmo rivolto verso l'alto, il palmo destro è rivolto verso il basso. Le mani formano una "X"; bloccate i pollici e respirate in modo lungo e profondo.

11 minuti



DURATA TOTALE: 31 minuti

CONCLUSIONE DELLA SEQUENZA:

Dopo aver eseguito tutta la sequenza, dalla Prima alla Quinta Parte, alzatevi, cantate e danzate!



Traduzione e adattamento a cura di Sujan Singh e Nirvair Charan Singh