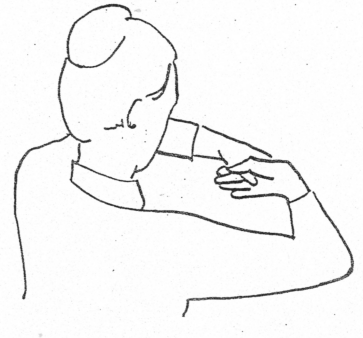
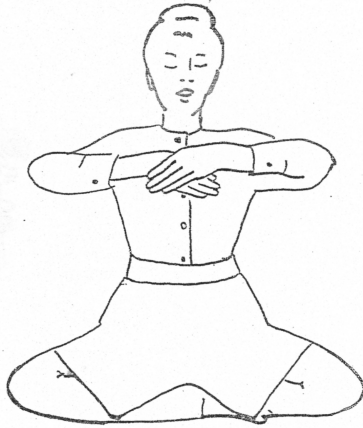


Meditazione per una comunicazione positiva

Tratto da "Comunicazione e Sessualità"



Sedete Sedete in Posizione Facile con la colonna vertebrale dritta. I palmi delle mani sono rivolti verso il corpo con il dorso della mano destra nel palmo della sinistra. Le dita di entrambe le mani sono distese. Piegate il pollice sinistro sopra il palmo destro e il pollice destro sopra il pollice sinistro. Le mani saranno incrociate con le dita angolate verso il basso.

Bloccate i pollici (se siete mancini invertite la posizione delle mani). Tenete le braccia parallele al pavimento. Stirate le spalle in avanti. Le mani dovrebbero trovarsi a una distanza compresa tra i 20 e i 30 cm dal torace.

Gli occhi sono chiusi.

Il mantra che accompagna questa meditazione è HARI HARI HARI, HARI HARI HARI HAR.

Inspirate profondamente dal naso, poi vibrare il mantra 5 volte in monotono mentre espirate. Siate sicuri di usare tutto il respiro nella vibrazione del mantra. Poi inspirate e cominciate di nuovo.

Continuate per 3, 11 o 31 minuti.

Commento: questa meditazione vi darà l'abilità di eliminare tutta la negatività e di avere sempre il potere di comunicare positivamente.

Traduzione a cura di Sujan Singh e Nimrita Kaur