

Meditazione per guarire un cuore spezzato

(tratto da "Survival Kit")

Questa meditazione è molto rilassante, se la comprendi; altrimenti è noiosa. È utile al sistema nervoso. Fermerà quasi il cuore e guarirà un cuore spezzato.

Siedi in posizione facile. I palmi delle mani sono tenuti leggermente uniti, con la punta del dito medio al livello del punto del terzo occhio. Le braccia sono completamente orizzontali.

Rivolgi lo sguardo interiormente (non è specificato alcun mantra o tipo di respirazione).

Continua per 11, 31 o 62 minuti.

Poi inspira, espira, rilassa la respirazione, e con le mani agganciate allunga le braccia in alto per 2 minuti.



Traduzione a cura di Sujan Singh e Nimrita Kaur