

Meditazione per la Pace

(Tratta da 3HO.org)

Il vero potere di una persona risiede nel potere della sua parola. Questa meditazione-preghiera è concepita in modo specifico per creare una vibrazione di Pace nel Mondo.

Postura - Sedetevi una posizione comoda, con la schiena dritta e gli occhi chiusi.

Mantra - Ripetete in monotono

Healthy am I (lett. "Io sono sano")

Happy am I (lett. "Io sono felice")

Holy am I (lett. "Io sono sacro")

e poi affermate

"God bless this Earth with Peace" (lett. "Dio benedica questa Terra con la Pace")

Durata - Continuate per 11-31 minuti.

Traduzione e adattamento in italiano a cura di Sujan Singh