

# Meditazione per eliminare i pensieri indesiderati

(Tratta da Relax & Rejoice)

## Cosa farà per voi

Questa meditazione elimina l'immagine interiore dei pensieri negativi, così i pensieri positivi possono manifestarsi senza interferenza.

## Come praticarla

Sedetevi in Posizione Facile. Formate con le mani una coppa, portando la mano destra sopra la sinistra, tenete questo mudra all'altezza del petto e guardate in esso. Inspirate profondamente dalle narici ed espirate dalla bocca, con le labbra estroflesse, in un lungo "soffio" d'aria asciutto. Meditate su un vostro pensiero particolare e che non vi piace. "Inspirate" il pensiero che non vi piace e "sputatelo" fuori con l'espirazione.

Continuate per 11 minuti. Poi, inspirete, espirate, mantenete il mudra e portate la concentrazione sulla colonna vertebrale. Lentamente attirare la vostra attenzione verso la parte bassa della schiena, fino al punto più basso. Percepite la colonna vertebrale come se fosse un bastone nelle vostre mani. Maggiormente riuscirete a sentirlo, maggiore sarà il flusso di energia e il sollievo di cui farete esperienza (19/05/1975).

## Commenti

L'essere umano, nella sua essenza è con l'Energia Infinita, Illimitata, Creativa che qualcuno chiama "Dio". Se l'essere umano entra in se stesso e coscientemente fa esperienza della propria bellezza, diventa Dio. Il destino non è altro che l'impressione esterna dell'immagine interiore che l'individuo porta di se stesso. Se si riconosce come Dio, è in grado di riunire il destino con il proprio potenziale più elevato. Quando guarda la superficie della vita, vede soltanto il riflesso di ciò che è dentro di sé.

