

Meditazione per affrontare una situazione seria

(tratto da "Survival kit")

Questa è un'antica meditazione molto semplice per risolvere i conflitti in noi. Se la praticate, la apprezzerete. Semplicemente osservate quali cambiamenti vi apporterà; semplicemente osservatevi. È una psicoterapia.

Nel momento in cui il corpo riconosce che il respiro è assente, comincia a regolarlo con la massima efficienza. La teoria è che quando il respiro è assente e il prana non è lì, il corpo pranico comincia a penetrare attraverso gli altri corpi per creare la combinazione. Il computer deve capire come permettere a voi e alle vostre cellule, che hanno bisogno di un certo quantitativo di ossigeno, di sopravvivere

Se dovete affrontare una situazione molto seria, 5 minuti di questa meditazione vi aiuteranno.

Sedete con le gambe incrociate. Premete le mani sul petto con i palmi verso l'interno e le dita rivolte una verso l'altra.

Le mani sono rilassate e le dita sono distese ed unite.

Questa è una posizione confortevole, con una pressione molto leggera e senza alcuna tensione nelle braccia e nelle mani.



Chiudete gli occhi per 9/10.

Inspirate per 5 secondi. Espirate completamente per 5 secondi e trattenete il respiro per 15 secondi (apnea negativa).

Cominciate con 11 minuti e, lentamente, aumentate fino a 31 minuti.

Traduzione a cura di Sujan Singh e Nimrita Kaur