

Meditazione per la Prosperità

(tratta da "L'Insegnante dell'Era dell'Acquario" - insegnata da Yogi Bhajan nel 1996)

Questa tecnica è presente anche nel Subagh Kriya, ma può essere praticata come meditazione a se stante (www.yogajap.com/download/tecniche/Subhag-Kriya.pdf).

Posizione: sedetevi in Posizione Facile.

Occhi: lo sguardo è concentrato sulla punta del naso, con gli occhi chiusi per 9/10.

Mudra: i gomiti sono ai lati della cassa toracica, gli avambracci formano un angolo verso l'alto e in fuori, con le dita che arrivano all'altezza della gola.

Movimento: l'esercizio comincia con i palmi rivolti verso il basso. Fate colpire i lati delle mani in modo alternato. Si comincia facendo colpire i lati degli indici (dita di Giove) tra loro (in quella che è chiamata "zona di Giove"), con i pollici che si incrociano sotto le mani, con il destro sotto al sinistro (Yogi Bhajan ha detto che i pollici incrociati in questo modo rappresentano la chiave della meditazione). Poi, fate urtare il lato esterno delle mani, colpendo la zona dalla base dei mignoli (dito di Mercurio) alla base dei palmi (in quella che è chiamata "zona lunare").



Mantra: HAR HAR HAR... (la registrazione "Tantric Har" è perfetta per questa meditazione). A ogni "colpo" tra le mani, vibrare il mantra dall'ombelico, usando la punta della lingua.



Durata: continuate per 3-11 minuti - Yogi Bhajan ha detto riguardo al tempo: "Questa meditazione può essere fatta fino a 11 minuti. È talmente efficace nell'apportare prosperità che superare gli 11 minuti significherebbe essere avidi".

Commenti: "Questa meditazione stimola la mente, il centro della Luna e quello di Giove. Quando Giove e la Luna si uniscono, non è possibile non creare benessere nel mondo". Yogi Bhajan

Trascrizione e adattamento a cura di Sujan Singh e Jot Prakash Kaur