

Meditazione per la Rinascita

(tratta da "Relax and Renew" - 09/03/1982)

Sedetevi in Posizione Facile con la schiena dritta. Sollevate le mani fino al livello del diaframma e intrecciate le dita, esercitando con i palmi una pressione sul Centro energetico del Cuore. Gli avambracci sono paralleli a terra, sporgenti come delle ali.

Contraete le labbra a formare una "o" e respirate dalla bocca. Inspirate potentemente e in modo veloce, con una forza tale da "risucchiare" le guance verso i denti. Mettete tutta la vostra forza nell'inspirazione, ma mantenete l'espira- zione breve, arrivando a compiere circa 20 respiri al minuto.



Continuate per 2 minuti, poi inspirate, trattenete brevemente il respiro ed espirate.

Portate la concentrazione sul Punto del Terzo Occhio e immaginate di essere la fiamma di una candela, che brucia il vostro ego, tutto lo sporco, il passato, il presente e tutta la negatività. Siate soltanto positivi e immaginate che state bruciando tutta la negatività con la fiamma della candela. Continuate per 3 minuti.

Nell'ultima inspirazione, trattenete il respiro e portate alla mente un pensiero davvero positivo e puro.

Espirate e rilassatevi.