

Meditazione per la Rinascita

(Yogi Bhajan Teachings)

Cosa farà per voi

Eliminate tutta la negatività, la vergogna e il senso di colpa del passato e del presente. Fate rinascere voi stessi con questa meditazione e sentitevi luminosi, leggeri, positivi e fiduciosi.

Come praticarla

Sedetevi in Posizione Facile con la schiena dritta.

Respirazione: ispirate con forza dalla bocca, con le labbra estroflesse e, ugualmente, espirate con forza dalla bocca con le labbra estroflesse. Fate dei respiri profondi abbastanza veloci. Risucchiate l'aria facendo sì che le guance rientrino un po', poi soffiata fuori con forza.



Se doveste avvertire un senso di disorientamento (o capogiro) nel praticare questa tecnica di respirazione, fermatevi e respirate in modo lungo, lento e profondo.

Occhi: chiudete gli occhi e portate la concentrazione sul Punto tra le Sopracciglia.

Continuate per 2 minuti. Poi ispirate, espirate e rilassate la vostra respirazione.

Respirate in modo normale. Concentratevi sul Punto tra le Sopracciglia. Immaginate e visualizzate una fiamma, come quella di una candela. Diventate questa fiamma. Permettete a questa fiamma, a questo lume di candela di bruciare tutta la negatività, la vergogna e il senso di colpa del passato e del presente.

Continuate per 2 minuti.

Continuate a sentire di essere quella fiamma, quella luce, quel calore. Permettetevi di diventare la speranza del futuro. Illuminate voi stessi e tutta la stanza in cui vi trovate. Ora ispirate, consolidate e allineate la vostra energia. Sentitevi luminosi, leggeri, positivi e fiduciosi.

Continuate per 1 minuto. Poi ispirate, espirate e rilassate la respirazione.

Rilassamento: rilassatevi profondamente sulla schiena per 7 minuti.

Traduzione e adattamento in italiano a cura di Sujan Singh