

# Rinascita Consapevole

(tratto da "L'Esperienza del Sé" - 29/01/1986)

**1.** Sedetevi in Posizione Facile con la schiena dritta e incrociate le mani sul cuore, con la destra sopra la sinistra. Aprite la bocca e respirate potentemente attraverso la gola. Chiudete gli occhi. Dovete partecipare con forza. 7 minuti.



**2.** Assumete la Posizione del Bambino. Meditate su tutto il dolore che avete provato nell'utero di vostra madre e lasciatelo andare. 1 minuto e 1/2. Nei 3 minuti finali rivivete il momento della vostra nascita.



**3.** Rimante nella Posizione del Bambino e scivolote in un profondo sonnellino. 2 minuti. Per concludere, ispirate profondamente e trattenete il respiro per 1 minuto, mentre contraete e rilassate l'ombelico. Sentitevi meravigliosi e sentite di avere una straordinaria quantità di luce splendente nella testa. Espirate e ispirate di nuovo. Trattenete il respiro per 15 secondi mentre contraete e rilassate l'ombelico; infine, rilassatevi.



**4.** Lentamente tornate seduti. Vibrare il mantra Wahe Guru Jio seguendo la registrazione di Singh Kaur. Sentitevi liberi e innocenti e cantate come dei bambini. 8 minuti e 1/2. Concludete ispirando, trattenendo il respiro il più a lungo e nella maniera più confortevole possibile, con la concentrazione sul punto tra le sopracciglia. Benedite voi stessi con la luce di Dio. Usate questa luce per ricostruire e far risorgere voi stessi. Espirate. Ripetete la sequenza per altre due volte.

A volte, durante i primi nove mesi di vita, quando siamo nell'utero materno, noi raccogliamo delle paure che diventano poi parte della nostra personalità. Questo kriya di rinascita consapevole ci aiuta a superarle.

*"Voi non potrete mai liberarvi dalle vostre paure, voi non potrete mai liberarvi dal vostro dolore, non importa quanti sforzi facciate, fino a che non avrete il coraggio di perdonare voi stessi. Semplicemente, perdonate voi stessi". Yogi Bhajan*

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