

Meditazione per l'autocontrollo

(tratta da "Meditations for the New Millennium")

1 - Attraversate la vostra barriera - Sedetevi a gambe incrociate. Portate le mani nella Stretta dell'Orso, davanti alla fronte, con i gomiti di lato, sollevati al di sopra delle spalle. Con le labbra a formare una "o", ispirate dalla bocca mentre distendete in alto le braccia, poi espirate dal naso tornando nella posizione di partenza. Chiudete gli occhi e meditate sul suono della respirazione. Continuate per 3 minuti, poi ispirate profondamente, trattenete il respiro, stirate le mani e la colonna vertebrale, espirate come un "colpo di cannone" e rilassatevi.



Effettuate il movimento in modo sistematico e ritmico, così tutte le malattie potranno essere eliminate dal circolo sanguigno. Ascoltate il suono del Respiro di Vita - questo può fare di più per voi di quanto faccia il movimento. Diventate parte dell'energia totale. Non perdetevi il coraggio. Mettete alla prova il vostro coraggio. Attraversate la barriera!

Questi esercizi vanno a far rivibrare e a rimodellare il vostro essere con lo strumento del Respiro di Vita. Lo stiamo facendo per oltrepassare quel limite oltre il quale non volete andare; per oltrepassare quello spazio limitato al fine di diventare illimitati; per oltrepassare quello stato mentale definito, al fine di diventare infiniti.

(continua nella pagina successiva)

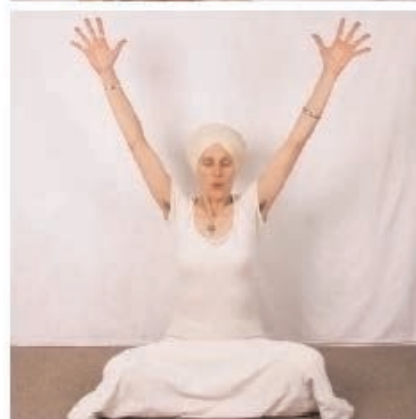
2 - Shiva Shakti Kriya - Unite le mani davanti alla bocca, formando un bocciolo di loto: i polpastrelli e la base delle mani sono in contatto, creando una specie di sfera, con i pollici uniti tra loro. I gomiti sono rilassati in basso. Con le labbra a formare una “o”, ispirate dalla bocca mentre i pollici (che rappresentano il “lingam”, l’organo maschile) entrano nello spazio tra le mani (che rappresenta la “yoni”, l’organo femminile). Espirate riportando i pollici indietro verso la bocca. Continuate per 3 minuti.

Ogni volta che praticate questo esercizio, portate energia e operate a favore della vostra salute fisica.

3 - Ricaricatevi - Stendete le braccia in alto e tese, di lato a un angolo di 60°, con i palmi delle mani rivolti in avanti e le dita distanziate tra loro e tese e rigide come l’acciaio. Più le dita sono rigide, più perfettamente l’energia predominerà. Con le labbra a formare una “o”, respirate con la massima forza possibile. Ricevete energia dai Cieli e dalla Terra per ricaricarvi e diventare più forti. Continuate per 3 minuti, poi ispirate profondamente, trattenete il respiro e lasciate che circoli attraverso il vostro essere. Espirate come un “colpo di cannone” e poi rilassatevi.

Voi avete bisogno di essere nel controllo di voi stessi. Se praticate questa meditazione, ciò vi aiuterà. Potete praticare questi tre passaggi ogni mattina per rivitalizzarvi e rinnovare voi stessi in vista di tutta la giornata. E per tutto il giorno sarete affascinanti, energici, equilibrati e reali. Non mentirete.

La conoscenza appartiene a chi pratica e la bassezza appartiene a chi non pratica. Conoscere non è sufficiente. Lo è l’esperienza.



Traduzione e adattamento a cura di Sujan Singh, Jot Prakash Kaur e Nirvair Charan Singh