

Meditazione per allontanare le avversità

(tratta da "Relax & Rejoice" - 13/02/1975)

Cosa farà per voi

Questa meditazione lavora sul canale energetico centrale (sushumna) della kundalini (l'energia naturale latente in ciascun individuo). Crea una vibrazione nell'etere e allontana le avversità.

Come praticarla

Sedetevi in Posizione Facile. Le mani sono chiuse a pugno, con i pollici esterni. Cominciate a far oscillare le braccia, in grandi cerchi all'indietro, come un pendolo. Prima vengono in avanti e in alto (1) e poi vanno indietro e in basso (2). Mentalmente vibrare il mantra **Wahe Guru** nei punti più alti e più bassi dell'oscillazione.

Sentite che state offrendo il vostro sé al vostro sé più elevato

Continuate per almeno 11 minuti.

