

Meditazione per una comunicazione efficace

Tratto da "Comunicazione e Sessualità"



Sedete in Posizione Facile, con la colonna vertebrale dritta. Intrecciate le dita, con l'indice destro sopra e i pollici uniti puntati dritti verso l'alto. Tenete la posizione delle mani di fronte al torace tra il plesso solare e il cuore.

La parte superiore delle braccia e le spalle sono rilassate ai lati del corpo.

Gli occhi sono chiusi.

Inspirate profondamente dal naso e mentre espirate vibrare il mantra



RA RA RA RA, MA MA MA MA, SA SA SA SAT, HARI HAR HARI HAR

(l'immagine qui sotto riporta il mantra nella traslitterazione anglofona)

Siate sicuri di vibrare tutto il mantra con un'espiazione completa. Continuate per 3, 11 o 31 minuti.

Traduzione a cura di Sujan Singh e Nimrita Kaur