

Meditazione per consolare

Tratta da 3HO.org

In momenti impegnativi, questa meditazione porterà guarigione, consolerà e porterà via tutta la negatività.

Posizione: sedetevi a gambe incrociate in una posizione confortevole con le mani in Gyan Mudra (polpastrelli di pollice e indice in contatto).

Respirazione e mantra: il mantra è “Wah Guru”. Inspirate in 8 parti uguali vibrando mentalmente il mantra “Wah”. Per ciascuna parte dell’inspirazione fate sì che il mantra “colpisca” ogni chakra, dal primo a salire fino al settimo (chakra della corona) e all’ottavo (tutta l’aura). Proiettate il suono attorno al corpo. Poi espirate e vibrare mentalmente il mantra “Guru” in un unico respiro; liberate voi stessi verso l’Infinito. Rilassatevi e fondetevi con la corrente sonora.

Durata: non specificata.

Nota: questa meditazione può essere praticata applicando Mul Bhandha per tutta la sua durata.

