

Meditazione per il controllo della mente

(tratta da "Survival Kit")

La pratica di questa meditazione, conosciuta anche come "Brahm Kala", può dare anche il controllo sulla propria morte. "Kala" è un altro nome per la "Kundalini", l'energia vitale creativa della persona. In questo kriya, è come se ci si stirasse verso l'Universo.

Sedetevi in Posizione Facile; incrociate le braccia davanti al petto, piegate a 90° e parallele a terra. Portate il palmo della mano destra sull'avambraccio sinistro e il dorso della mano sinistra sotto l'avambraccio destro. Le dita sono unite e tese.



In questa posizione chiudete gli occhi, bilanciate la posizione e spingete le braccia in fuori più che potete dalle spalle. La respirazione diventerà molto lenta.

Cominciate a praticare questa meditazione per 3 minuti e, gradualmente, aumentate fino a 11 minuti.