

Meditazione per far apparire piccole le vostre preoccupazioni

(tratta da "Relax & Rejoice" - 25/10/1975)

Cosa farà per voi

Questa meditazione è conosciuta come "Bandu Daya Kriya". Quando avrete finito di praticarla ogni cosa vi sembrerà piccola.

Come praticarla

Sedetevi in Posizione Facile (o a gambe incrociate, in una qualsiasi posizione comoda). I lati dei mignoli e i lati interni dei palmi si toccano. I medi sono perpendicolari ai palmi, con i polpastrelli che si toccano. I pollici sono tirati indietro. Tenete questo mudra davanti al petto. Inspirate in 8 "sorsi" ed espirate con un fischio.

Continuate per 11 minuti. Aggiungete 1 minuto di pratica ogni volta che praticate questa meditazione.

- Nella grazia della donna e dell'uomo si trova la Grazia di Dio. Non c'è alcun bisogno di essere grandi; semplicemente siate aggraziati, semplicemente siate reali, semplicemente siate l'immagine di Dio creata per noi, semplicemente siate grati. L'attitudine della gratitudine verso l'Infinito è lo Yoga più elevato.

