

Meditazione per la sicurezza

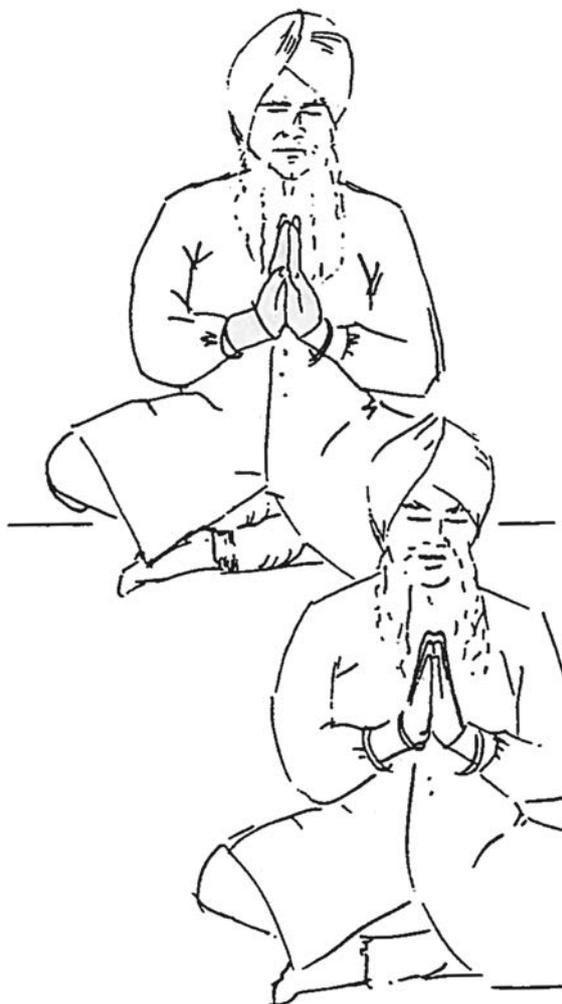
(tratta da "Relax & Rejoice" - 26/01/1976)

Cosa farà per voi

Questa meditazione sblocca la colonna vertebrale. I mudra lavorano sulla zona del cervello che ha a che fare con la sicurezza.

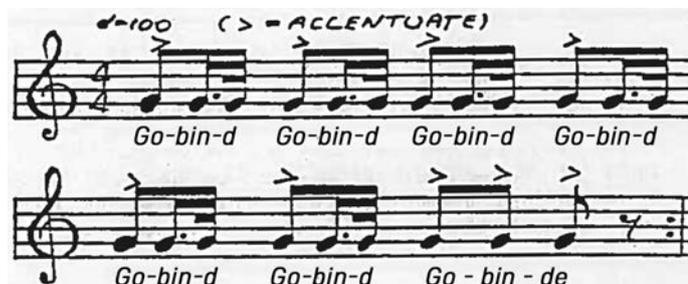
Come praticarla

Sedetevi in Posizione Facile. Le mani sono sul Centro Energetico del Cuore (all'altezza del petto) nel Mudra della Preghiera rovesciato, con i dorsi delle mani in contatto tra loro e i pollici tesi rivolti in fuori rispetto al corpo. Lo sguardo è fisso in avanti, con gli occhi chiusi quasi completamente.



Meditate sulla base della colonna vertebrale. Fisicamente, tirate su l'energia dalla base della colonna vertebrale fino alla cima della testa e poi alla punta del naso. Mentalmente "stiratevi" dai glutei verso l'alto lungo tutta la schiena. Fatelo in modo ritmico, così che la colonna vertebrale si muova leggermente. Questa parte della meditazione è molto "fisica": richiede uno sforzo. Suderete. Continuate fino a che non sentirete alcun blocco e la respirazione avviene in modo naturale.

Successivamente, invertite il mudra, con i palmi in contatto al centro del petto (Mudra della Preghiera classico) con i pollici che premono contro il petto. Con un movimento esagerato delle labbra, vibrare il



mantra **Gobind, Gobind, Gobind, Gobind, Gobind, Gobind, Gobinde** ("de" dura più a lungo delle altre sillabe). Pronunciate in modo chiaro i suoni "Go" e "d". Un ciclo del mantra impiega 5 secondi. La respirazione si regola in modo automatico.

Continuate per 11-31 minuti.

- *Tutta la malattia, l'infelicità e via discorrendo derivano dall'insicurezza, che deriva dal non sapere chi siete. Non sapete quando usare i freni e quando non farlo. Voi li usate quando siete in salita!*

- *Nulla divora una persona come fa l'insicurezza. L'insicurezza per paura consuma tutte le vostre vitamine, tutta le vostra energia, rovina tutto il vostro equilibrio mentale. Nel momento in cui il vostro equilibrio mentale è rovinato, ogni cosa è rovinata.*

- *Sotto l'influenza dell'amore, non c'è reazione; sotto l'influenza dell'amore, voi agite. È un processo di azione. Paura equivale a reazione. Quando reagiamo noi creiamo insicurezza.*