



## CANCELLIAMO LA PAURA DEL FUTURO

26 Ottobre 1988

Sedete confortevolmente in posizione facile.  
Appoggiate la parte posteriore della mano sinistra sul palmo della mano destra.

Il pollice della mano destra sta al centro del palmo della mano sinistra ed il pollice sinistro sta sopra al destro.

Le dita della mano destra tengono la mano sinistra in un abbraccio delicato e confortevole.

Tenete le mani in questo modo vi dà pace assicurandovi sensibilità.  
Portate questo mudra al centro del vostro cuore con le mani poggiate alla cassa toracica.

Meditate sulla vostra versione favorita di  
“Dhan, Dhan, Ram Das Guru” iniziando con 11 minuti, poi lentamente, e gradualmente allungate la meditazione fino a 31 minuti. Per finire: inalate profondamente e distendetevi.

Questa meditazione elimina la paura del futuro che deriva dalla memoria subconscia del passato.

Vi costringerà a tener conto del vostro centro del cuore.



*La Bellezza in  
Te è nel tuo  
Spirito. La forza  
in te è nella tua  
Persistenza.  
L'intelligenza in  
te è nella tua  
Vastità. YB  
Incrociare I pollici  
ti aiuta a  
neutralizzare la  
mente da calcoli  
frenetici per  
eliminare la  
paura ed il dolore.  
Quegli stessi  
calcoli che ti  
producono ansia,  
impedendoti di  
fare ricorso alla  
tua intuizione  
ed al tuo cuore.  
GSK*