

NM394 010403 OLTRE IL RIFIUTO

MEDITAZIONE – per conquistare il rifiuto di se stessi:

31 minuti Seduti in posizione facile, i palmi delle mani uniti di fronte alla gola con la mano sinistra più alta della destra in modo che i polpastrelli della mano destra siano al centro dei monti della mano sinistra. I gomiti sono rilassati, gli occhi sono chiusi e cantate dal centro dell'ombelico il Guru Gaitri manta
HAR HAR HAR HAR GOBINDE ...

(mukande .. Udare.. Apare .. Hariang .. Kariang.. Nirname... Akame...). Per finire ispirate profondamente trattenete espirate. Ispirate ... trattenete e applicate una pressione molto forte con i polpastrelli sui monti della mano sinistra ed espirate.

Ispirate profondamente .. intrecciate le dita premete con forza le dita con tutta la vostra equilibrando l'energia. Espirate e rilassate. Questa meditazione vi aiuterà ad essere pieni di gioia. Vorreste essere nello stato di rifiuto ma vi è impossibile. La forza della vostra mente crescerà tante volte.

