

MEDITAZIONE PER GUARIRE UN CUORE SPEZZATO

(Yogi Bhajan 26 Marzo 1975)

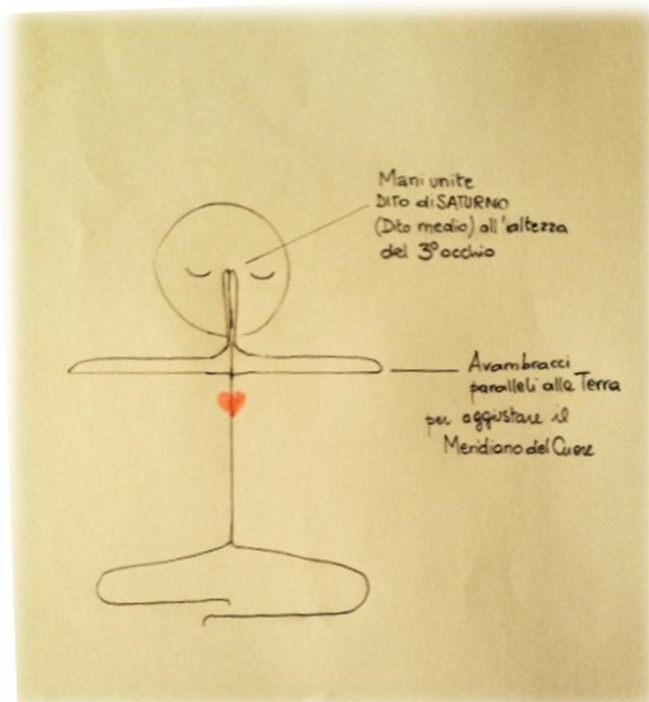
Posizione: siedi in posizione facile con la colonna vertebrale diritta ed un leggero blocco del collo

Mudra: palmi delle mani uniti, che si toccano leggermente. La punta del dito di Saturno (il dito medio) è allineato con il Terzo Occhio (il punto tra le sopracciglia). Gli avambracci sono orizzontali rispetto alla terra, i gomiti alzati.

Guardati dentro

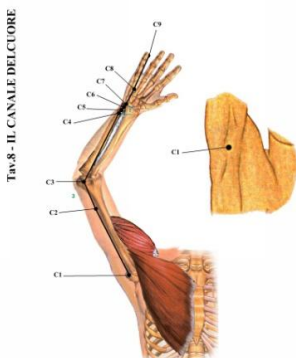
Non sono specificati un mantra o un respiro

Tempo: Continua per 11, 31 o 62 minuti



Per finire: Inspira, espira rilassa il respiro e con le mani giunte allunga le braccia per 2 minuti

Questa meditazione crea equilibrio ed aggiusta il meridiano del cuore. La rottura di una relazione con gli altri o con noi stessi ha, nel sistema nervoso e nel cervello, reazioni identiche alla perdita di arto o a una ferita fisica. Questa meditazione aiuta a guarire le ferite emozionali apportando quella calma al sistema nervoso, necessaria per guarirle.



Per una profonda trasformazione su tutti i livelli, praticate la meditazione ogni giorno per: 40, 90, 120 o 1000 giorni. Si può iniziare con il tempo minimo di 11 minuti (o, se è troppo, ridurre a 3 o 7 minuti) e proseguire con tale tempo o aumentarlo gradualmente portandolo a 31 minuti fino a un massimo di 62 minuti. Iniziare con quel poco che consenta costanza e regolarità ogni giorno.

“Ci vogliono 40 giorni per rompere un’abitudine, 90 giorni per acquisirne una di nuova, 120 giorni e sarai la nuova abitudine, 1000 giorni e ne avrai la Maestria” Yogi Bhajan