

ESERCIZIO DI MEDITAZIONE N.4 – 1°,2°,3° Chakra

Ci alziamo la Kundalini e ci diamo sette Bandan.

1) Appoggiamo (o rivolgiamo) entrambi i palmi delle mani sulla Madre Terra e chiediamo:

“Madre, per favore, assorbi ogni impurità dei miei Chakra e dei miei Canali”

2) Mano sinistra sulla gamba con il palmo verso l'alto, mano destra appoggiata o rivolta verso Madre Terra. L'attenzione sul lato sinistro del primo Chakra (Mooladhara), sotto l'osso sacro. Affermiamo:

“Madre, per favore donami l'innocenza, la spontaneità, la purezza”

3) Mano destra sulla gamba con il palmo verso l'alto, mano sinistra appoggiata o rivolta verso Madre Terra. L'attenzione sul lato destro del Mooladhara. Affermiamo:

“Madre, per favore, donami la purezza nell'azione”

4) Mano sinistra sulla gamba e mano destra nell'inguine sinistro (Swadisthan sin.). Chiediamo:

“Madre, per favore, donami la Pura Conoscenza”

5) Mano destra sulla gamba, mano sinistra nell'inguine destro (Swadisthan destro) Chiediamo:

“Madre, per favore, donami la Pura Attenzione”

6) Mano sinistra sulla gamba, mano destra a sinistra dell'ombelico (Nabhi sin.). Chiediamo:

“Madre, per favore, donami la pace familiare, rendimi una persona soddisfatta e generosa”

7) Mano destra sulla gamba, mano sinistra a destra dell'ombelico (Nabhi destro). Chiediamo:

“Madre, per favore, donami la Regalità (la Dignità Regale)”

8) Mano sinistra sulla gamba. Mano destra sul cuore (Anahata Chakra). Affermiamo:

“Io sono Puro Spirito”

9) Mano sinistra sulla gamba. Mano destra sulla fronte (Agnia Chakra). Affermiamo:

“Io perdono tutti, me stesso e gli altri”

10) Mano sinistra sulla gamba. La mano destra esercita un massaggio sulla sommità del capo. Chiediamo:

“Madre, per favore donami lo Yoga, l'Unione con l'Assoluto e col Divino”

Entriamo in Meditazione.

Per finire ci alziamo la Kundalini e ci diamo sette Bandan.