

ESERCIZIO DI MEDITAZIONE N.5 – 4°,5°,6° Chakra

Ci alziamo la Kundalini e ci diamo sette Bandan.

1) Appoggiamo (o rivolghiamo) 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 nel primo Chakra (Mooladhara), sotto l'osso sacro. Affermiamo : ***“Madre , per favore donami l'innocenza, la spontaneità, la purezza”***

3) Mano sinistra sulla gamba mano destra sull'ombelico (Nabhi centrale).chiediamo : ***“Madre, per favore, donami l'equilibrio, la soddisfazione, il benessere interiore”***

4) Mano sinistra sulla gamba e mano destra sul cuore a sinistra del petto (Anahata sinistro). Affermiamo: ***“Madre, io sono puro Spirito”***

5) Mano destra sulla gamba, mano sinistra a destra del petto (Anahata destro) Chiediamo:
“Madre, per favore, donami il giusto senso di responsabilità, stabilizza in me le Mariadas”

6) Mano sinistra sulla gamba, mano destra a sinistra del collo (Vishuddi sinistro). Affermiamo:
“Io non sono colpevole di nulla”

7) Mano destra sulla gamba, mano sinistra a destra del collo (Vishuddi destro). Chiediamo:
“Madre, per favore, donami la dolcezza nella comunicazione”

9) Mano sinistra sulla gamba . Mano destra sull'emisfero destro (Agnia sinistro). Affermiamo:
“Madre, per favore dissolvi il mio superego”

10) Mano destra sulla gamba . Mano sinistra sull'emisfero sinistro (Agnia destro). Affermiamo:
“Madre, per favore dissolvi il mio ego”

11) 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.