

ESERCIZIO DI MEDITAZIONE N.2 - IL MOOLADHARA E I DUE CANALI

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) che si trova sotto l'osso sacro. Affermiamo:
“Madre, tu sei in me l'innocenza, la spontaneità, la purezza”

3) Mantenendo la stessa posizione del punto 2) portare l'attenzione sul canale sinistro. Possiamo anche percorrerlo due o tre volte con l'attenzione partendo dal primo Chakra, percorrendo la parte sinistra del corpo e, giunti al chiasma ottico passando sulla parte destra del cervello per poi tornare indietro lungo lo stesso percorso. Affermiamo:
“Madre, ti prego dissolvi i miei condizionamenti, il mio passato e risveglia in me il desiderio di essere Uno con lo Spirito”

4) Mano destra sulla gamba e mano sinistra alzata col palmo verso la spalla. Portiamo l'attenzione sul canale destro. Possiamo percorrerlo due o tre volte con l'attenzione partendo dall'inguine destro (secondo Chakra), percorrendo la parte destra del corpo e, giunti al chiasma ottico passando sulla parte sinistra del cervello per poi tornare indietro lungo lo stesso percorso. Affermiamo:
“Madre, ti prego, dissolvi il mio Ego e i miei pensieri. Io non faccio nulla, solo tu fai tutto”

5) Mano sinistra sulla gamba, mano destra sul cuore. Affermiamo:
“Madre, io sono Puro Spirito”

6) Mano sinistra sulla gamba, mano destra sulla fronte. Affermiamo:
“Madre, io perdono tutti, me stesso e gli altri”

7) Mano sinistra sulla gamba. Mano destra aperta sulla sommità del capo. Compriamo un massaggio in senso orario muovendo la cute e chiediamo:
“Madre, ti prego, donami lo Yoga” oppure “donami la realizzazione del Sé”

Entriamo in Meditazione.

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