

MEDITAZIONE SUI QUATTRO PETALI DEL MOOLADHARA CHAKRA

Ci alziamo la Kundalini e ci diamo 7 bandhan

Rivolgiamo entrambe le mani verso la Madre Terra affidandole tutte le nostre pesantezze , tutti i nostri pensieri ,tutte le nostre tensioni , tutto ciò che ostacola la nostra evoluzione

Il Mooladhara ha 4 petali e le sue qualità sono l'innocenza ,la saggezza , la spontaneità e la purezza.

Portiamo ora l'attenzione su ogni singolo petalo.

Portiamo l'attenzione sul 1 petalo che è rivolto verso il basso.

Chiediamo : MADRE KUNDALINI PER FAVORE FAMMI PERCEPIRE LA GIOIA DELLA CREAZIONE .

Portiamo l'attenzione sul 2° petalo che è rivolto verso sinistra.

Chiediamo : MADRE KUNDALINI PER FAVORE FAMMI PERCEPIRE LA MAESTA' E LA DIGNITA' DELLO SPIRITO.

Portiamo l'attenzione sul 3° petalo che è rivolto verso destra.

Chiediamo : MADRE KUNDALINI PER FAVORE FAMMI PERCEPIRE LA SAGGEZZA E LA CONOSCENZA.

Portiamo l'attenzione sul 4° petalo che è rivolto verso l'alto.

Chiediamo : MADRE KUNDALINI PER FAVORE FAMMI PERCEPIRE LA GIOIA DELL'ESISTENZA.

Portiamo ora l'attenzione in tutta la totalità del chakra e lasciamo che la Kundalini salga lungo il canale centrale sino alla sommità della testa.

Facciamo salire la Kundalini lungo il canale centrale.

Teniamo l'attenzione nel Sahasrara ed entriamo in Meditazione

Ci alziamo la Kundalini e ci diamo 7 bandhan.