Meditazione n.2

SAHAJA YOGA

Meditazione per equilibrare il canale di destra dell'azione e di sinistra delle emozioni

SAHAJA YOGA

Equilibrare il canale di destra dell'azione e di sinistra delle emozioni

Ci alziamo la Kundalini e ci diamo sette Bandan.

1- Appoggiamo (o rivolgiamo) entrambi le mani sulla Madre Terra e chiediamo:

"Madre, per favore, assorbi ogni impurità dai miei Chakra e dai miei Canali"

2- Portiamo la mano sinistra sul ginocchio con il palmo verso l'alto e l'attenzione sul canale sinistro che parte dal primo Chakra (Mooladhara) che si trova sotto l'osso sacro, sale lungo la parte sinistra del corpo, passa per la nuca e finisce sulla parte destra della testa.

Scarichiamo tutte le impurità del canale sinistro e l'eccesso di emozioni nell'elemento terra attraverso la mano destra e chiediamo:

"Madre, per favore, assorbi tutti i miei condizionamenti e il mio passato che mi impedisce di andare avanti e gioire del presente. Risveglia in me il puro desiderio di essere uno con lo Spirito."

3- Portiamo la mano destra sul ginocchio con il palmo verso l'alto e la mano sinistra alzata col palmo verso la spalla. Rivolgiamo l'attenzione sul canale destro che parte dal secondo Chakra (Swadishthana) a livello dell'inguine, sale lungo la parte destr del corpo, passa per la fronte e finisce sulla parte sinistra della testa.

Scarichiamo tutto l'eccesso di attività e calore del lato destro nell'elemento aria e chiediamo:

"Madre, per favore, assorbi tutti i miei pensieri e le preoccupazioni per il futuro che mi impediscono di gioire del presente Dissolvi il mio Ego. Io non faccio nulla, solo tu fai tutto"

4- Portiamo la mano sinistra sul fegato, sulla parte destra dell'addome, dove risiede la nostra attenzione e chiediamo:
"Madre, per favore, vieni nella mia attenzione. Purifica e stabilizzza la mia attenzione nel presente.

5- Portiamo la mano sinistra sul ginocchio e la mano destra sul cuore. Chiediamo:
"Madre, per favore, vieni nel mio cuore e porti la luce dello Spirito nella mia attenzione."

6- Portiamo la mano destra sulla fronte (Agnya chakra) e chiediamo:
"Madre, per favore, vieni nella mia testa e assorbi tutti i miei pensieri. Perdono tutto e tutti compreso me stesso."

7- Portiamo la mano destra sulla sommità della testa (Sahasrara chakra). Facciamo un massaggio in senso orario muovendo la cute e chiediamo:
"Madre, per favore, donami lo Yoga, donami l'unione con il tutto. Donami la mia realizzazione del Sé."

8- Restiamo in meditazione, nello stato di consapevolezza senza-pensieri, con l'attenzione sopra la testa. Se arrivano pensieri diciamo "non questo, non questo" e riportiamo l'attenzione in alto.

Entriamo in Meditazione.

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