

MEDITAZIONE PER GUARIRE UN CUORE SPEZZATO

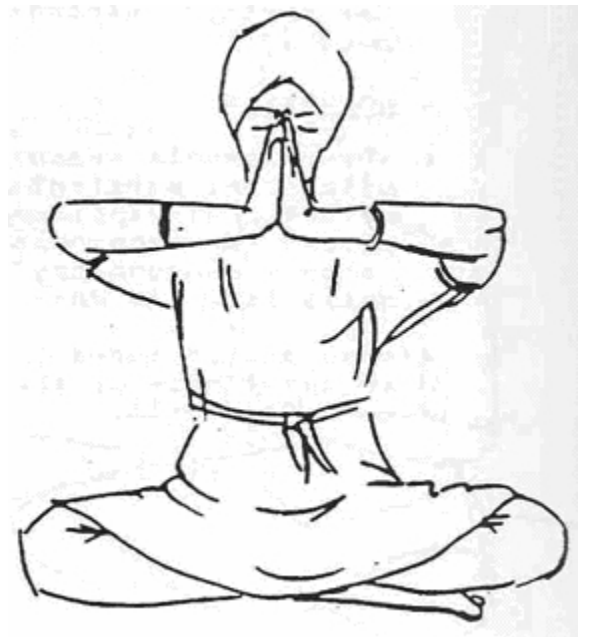
Cosa farà per te:

Questa meditazione è molto rilassante, se la comprendi; altrimenti è noiosa. È utile ai nervi. Fermerà quasi il cuore e guarirà un cuore spezzato.

Come praticarla:

Siedi in posizione facile. I palmi delle mani sono tenuti leggermente uniti, con la punta del dito medio al livello del punto del terzo occhio. Le braccia sono completamente orizzontali. Guarda interiormente. (non è specificato alcun mantra o respirazione).

Continua per 11, 31 o 62 minuti. Poi inspira, espira, rilassa la respirazione, e con le mani agganciate allunga le braccia in alto per 2 minuti.



Fonte: Survival Kit