

## MEDITAZIONE PER QUANDO NON SAPETE COSA FARE

Quando non sapete cosa fare provate a praticare questa meditazione. È molto semplice ma molto efficace se praticata correttamente. Coordina entrambe le aree del cervello, vi dona una potente intuizione e coordina il mistero dei fenomeni spirituali nel controllo dei tre corpi (fisico, mentale e spirituale). Sebbene sembri semplice, risolve molte complicazioni. È talvolta chiamata "Gyan Mudra Kriya".

Sedete con la spina dorsale dritta, a gambe incrociate o su una sedia. Rilassate le braccia in basso ai lati del corpo. Piegate i gomiti e sollevate le mani fino a farle incontrare all'altezza del petto. Le dita di ciascuna mano sono distese e unite in modo rilassato. Incrociate le mani, entrambe con i palmi rivolti verso il torace. Un palmo è poggiato sull'altro e i pollici sono incrociati. Le dita sono rivolte verso l'alto ad un'angolazione confortevole (la posizione della mano destra e della mano sinistra è scambiabile in questo esercizio).



Rivolgete lo sguardo al punto del terzo occhio poi portatelo sulla punta del naso.

Inspirate dal naso ed espirate dal naso.

Poi inspirate dalla bocca ed espirate dalla bocca.

Poi inspirate dal naso ed espirate dalla bocca.

Infine inspirate dalla bocca ed espirate dal naso.

Continuate questa sequenza. Ogni respiro dovrebbe essere profondo, completo e potente. Quando respirate dalla bocca, contraete le labbra come per fischiare.

Cominciate a praticare questo kriya per 11 minuti poi gradualmente aumentate fino a mezz'ora.