

ESERCIZIO DI MEDITAZIONE N.3 – IL CANALE CENTRALE

Ci alziamo la Kundalini e ci diamo sette Bandan.

1) Appoggiamo (o rivolgiamo) 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) Entrambe le mani sulle gambe con il palmo verso l'alto. L'attenzione percorre il Canale Centrale innalzandosi dall'osso sacro fino alla sommità del capo: Affermiamo:
“Madre Kundalini, tu sei in me il potere della Conoscenza e dell'Evoluzione”

4) Mano sinistra sulla gamba e mano destra sullo Svadisthana Chakra tra i due inguini. Chiediamo:
“Madre, per favore, donami il potere della Creatività fondato sull'Amore e sulla Bellezza”

5) Mano sinistra sulla gamba, mano destra sull'ombelico (Nabhi Chakra). Chiediamo:
“Madre, per favore, donami la Soddisfazione interiore, la Pace, l'Equilibrio”

6) Mano sinistra sulla gamba, mano destra sullo sterno (Anahata centrale). Chiediamo:
“Madre, per favore, donami la sicurezza nell'Amore e nella Protezione del Divino”

7) Mano sinistra sulla gamba. Indice della mano destra nell'incavo alla base del collo (Vishuddi centrale). Chiediamo:
“Madre, per favore, donami il Rispetto per me stesso e per gli altri”

8) Mano sinistra sulla gamba. Mano destra sulla fronte (Agnia Chakra). Chiediamo:
“Madre, per favore, donami la capacità di perdonare me stesso e gli altri”

9) Mano sinistra sulla gamba. La mano destra esercita un massaggio sulla sommità del capo. Chiediamo:
“Madre, per favore donami lo Yoga, l'unione con l'Assoluto e col Divino”

Entriamo in Meditazione.

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