

Dieci passi verso la pace

(tratto da "La Saggezza del Corpo")

Eliminare i cattivi ricordi e le esperienze dolorose

1. Abbassate le palpebre fino a che gli occhi rimangano aperti per un decimo. Portate la concentrazione sulla punta del naso. Silenziosamente vibrare il mantra "Wahe Guru" nella seguente maniera: "Wha" - concentrandosi mentalmente sull'occhio destro; "He" - concentrandosi mentalmente sull'occhio sinistro; "Guru" - concentrandosi mentalmente sulla punta del naso.

2. Inspirate e ricordate il conflitto o l'episodio che vi è successo.

3. Espirate e mentalmente vibrare il mantra "Wahe Guru" nella maniera sopra indicata.

4. Inspirate. Visualizzate e rivivete il sentimento attuale riguardo all'episodio.

5. Espirate e di nuovo vibrare il mantra "Wahe Guru".

6. Inspirate e invertite i ruoli nell'episodio che ricordate. Diventate l'altra persona e fate esperienza della sua prospettiva.

7. Espirate e mentalmente vibrare il mantra "Wahe Guru".

8. Inspirate. Perdonate l'altra persona e voi stessi.

9. Espirate e mentalmente vibrare il mantra "Wahe Guru".

10. Inspirate. Lasciate andare l'incidente e liberatelo verso l'Universo.

"Questa meditazione si prende cura della fobia, della paura e delle nevrosi. Può eliminare pensieri disturbanti che dal passato emergono nel presente. Può prendere situazioni difficili del presente e lasciarle andare nell'Infinito. Tutto ciò può essere fatto in soli 40 secondi!" Yogi Bhajan



