

# Cerchio Tantrico di Guarigione

(Tratto da "La Trasformazione" vol. 2 - Servire l'Infinito)

In **undici o più persone**, sedetevi in cerchio in una qualsiasi posizione comoda a gambe incrociate. Formate un cerchio ininterrotto prendendovi per mano. Questa meditazione, in qualsiasi forma, può essere praticata solamente nei giorni della **Luna Piena**, della **Luna Nuova** e nell'**undicesimo giorno dopo la Luna Nuova**, con un minimo di undici persone. Durante la meditazione, il cerchio non può essere interrotto per alcuna ragione.

**OCCHI:** gli occhi sono chiusi.

**MANTRA:** il mantra procede seguendo il cerchio, con ogni persona che, a turno, vibra il mantra in monotono, ricevendo una risposta da tutto il resto del cerchio:

**Wa-he Guru** (e il gruppo risponde Wa-he Guru)

**Wa** e **he** prendono il tempo di una battuta e **Gu-ru** prende il tempo di due battute. Chi ha vibrato il mantra da solo, dopo vibra delicatamente il mantra Sat Nam e la persona alla sua sinistra è la successiva a intonare il mantra (il Sat Nam silenzioso non influenza il ritmo). La vibrazione del mantra continua in senso orario, mantenendo un ritmo costante.

**SCHEMA DI RESPIRAZIONE:** ispirate mentre il mantra viene vibrato da una persona ed esirate vibrando il mantra in risposta.

**DURATA:** praticate per almeno 11 minuti e non più di 31 minuti.

**FORMA A SPIRALE:** un altro modo per praticare questa meditazione è con i partecipanti seduti a spirale. I partecipanti si danno le mani in modo alternato, rivolti in direzione opposta (la mano sinistra di una persona terrà la mano sinistra della persona alla sua sinistra; la mano destra nella mano destra della persona alla sua destra). Se ci sono persone di entrambi i sessi, si dovrebbe alternare la seduta tra uomini e donne. Persone dello stesso sesso possono completare la coda esterna della spirale (se possibile, dovrebbe essere una donna). La persona seduta al centro e quella nella posizione più esterna della spirale dovrebbero tenere i palmi delle loro mani libere rivolti verso l'alto, per connettersi con l'Infinito. La vibrazione del mantra comincia dalla persona seduta al centro e procede alla persona successiva nella spirale, fino a che a vibrare sarà la persona più esterna. Poi la vibrazione del mantra ricomincia dalla persona al centro. Se possibile,

un modo efficace di praticarla è con un musicista (chitarra, harmonium, percussioni), che aiuta a tenere il ritmo e definisce un ritmo e una melodia semplici.

**COMMENTO:** Il Cerchio di Guarigione può essere utilizzato per generare una diretta e potente energia di guarigione verso chiunque: un partecipante del gruppo, qualcuno molto lontano o una persona posizionata al centro del cerchio. I partecipanti dovrebbero concentrarsi sull'ascoltare e sul lasciarsi riempire dal suono, armonizzandosi pienamente nella vibrazione e poi nella risposta.