

Istruzioni per la meditazione Nadabrahama

1° stadio (30 minuti)

Siedi in una posizione rilassata, occhi chiusi e labbra unite. Inizia a emettere il suono "mmm", abbastanza forte da essere udito all'esterno, in modo da creare una vibrazione in tutto il corpo. Verrà un momento in cui il suono continuerà da solo, e tu diventerai un semplice ascoltatore. Non occorre seguire alcun tipo di respirazione particolare, puoi anche muovere il corpo, ma lentamente e con dolcezza. Visualizza il tuo corpo come un tubo cavo colmo solo di questo suono. Questo stadio stimola il cervello e ripulisce ogni fibra: è particolarmente utile nelle pratiche di guarigione.

2° stadio (7 minuti)

Lentissimamente, muovi le mani, con i palmi rivolti verso l'alto, in un movimento circolare diretto verso l'esterno. Partendo all'altezza dell'ombelico, entrambe le mani si muovono in avanti per poi dividersi e formare due larghi cerchi speculari, uno verso destra e l'altro verso sinistra, per poi ritornare all'ombelico. Senti di offrire la tua energia all'esterno, all'universo, il movimento deve essere lentissimo.

3° stadio (7 minuti)

Gira le palme delle mani verso il basso e muovile con un movimento circolare diretto verso l'interno. Ora le mani si muoveranno verso l'ombelico per dividersi verso l'esterno sui lati del corpo, in cerchi concentrici. Senti di portare l'energia dentro di te.

4° stadio (15 minuti)

Siediti o sdraiati in silenzio, assolutamente quieto e immobile.

Nella versione breve della durata di 30 minuti complessivi i tempi delle 4 fasi sono tutti dimezzati.

Puoi scaricare la meditazione ritagliata all'indirizzo:

<http://www.vannucchiassociati.it/meditazioni.htm>