

MEDITAZIONE Silente



Posizione: Siediti calma, in posizione facile con la schiena dritta. Metti la mano sinistra piatta contro il petto con le dita rivolte verso destra e il pollice esteso verso il mento. Metti il palmo della mano destra sulla parte superiore del dorso della mano sinistra.

Le dita della mano destra puntano verso sinistra, pollice destro appoggiato sul petto ed esteso verso il mento

Respiro: Inspira attraverso le narici ed espira attraverso la lingua arrotolata. (La bocca è leggermente increspata, la lingua è estesa un po' oltre le labbra e piegata a forma di "U" come nel Sitali Pranayama.)

Tempo: 31 minuti.

Effetti: Questo kriya è per una "calma, tranquilla, silenziosa, meditazione solitaria. Vi darà il più profondo silenzio del sé. Sentirai il silenzio.

La Meditazione Silente
e' quella in cui si può
sentire se stessi...
altrimenti non è
silenzio...

... se estendi il silenzio
fino al punto in cui
puoi sentire il battito
del tuo cuore...
... vuol dire che
ci sei arrivato!

