

❖❖❖❖
Meditazione per affrontare l'Era dell'Acquario
Transizione da "Io e Mio" verso "Noi e Nostro"

24 Dicembre 2011 – Yogadharma ®

❖❖❖❖

Introduzione. Questa meditazione, ha lo scopo di facilitare il passaggio dall'Era dei Pesci, dove era forte la predisposizione ad una visione isolata, basata sul concetto di "Io e Mio", verso l'Era dell'Acquario, che ci porterà sempre più intensamente verso una Coscienza Universale, dando valore e voce alla consapevolezza di partecipare ad un progetto più ampio, che basa le sue fondamenta in un lavoro di collaborazione reciproca, sotto la spinta dell'atteggiamento di "Noi e Nostro", per la realizzazione di un fine comune.

Assumere sukha asana, posizione facile, a gambe incrociate. Portare il braccio destro al fianco del corpo, piegato all'altezza del gomito, con il palmo della mano all'altezza del viso, rivolto in avanti, la mano è rilassata e non tesa - **abhaya mudra**.

Il braccio sinistro è vicino al corpo, piegato all'altezza del gomito, l'avambraccio è portato in avanti rispetto al corpo, è parallelo al suolo, il palmo della mano è rivolto in alto, la mano è a coppa nell'atto di ricevere, **anjali mudra**.

Applicare lo **shambhavi mudra**, portando la concentrazione al terzo occhio, tra le sopracciglia.

La respirazione è lunga, lenta e profonda.

Questa meditazione può essere eseguita per 7, 21 oppure 49 minuti.

Per concludere portare le mani in grembo e continuare a respirare profondamente per alcuni istanti.

Può essere ripetuta per 7, 21 oppure 49 giorni successivi.



*Questa meditazione è molto potente poiché sfrutta le peculiarità dei **tre mudra** uniti alla **meditazione silenziosa**. L'**abhaya mudra**, che rappresenta l'assenza di paura, permette di affrontare e superare la paura del cambiamento che sta' avvenendo nella transizione verso l'Era dell'Acquario, ma simboleggia anche l'accettazione e la benevolenza diretta verso l'energia universale.*

*L' **anjali mudra**, o mudra dell'offerta, accoglie l'energia infinita.*

*Lo **shambhavi mudra** per divenire un tutt'uno con l'energia infinita.*

Questa meditazione quindi attiva uno scambio tra l'energia individuale e quella universale, permettendo di rimanere sincronizzati e sintonizzati con il messaggio della coscienza universale di questa nuova Era.



Quanto scritto in questo articolo NON deve essere interpretato come una consulenza medica.

I benefici attribuiti alla pratica provengono dalla millenaria tradizione dello yoga.

Per una pratica corretta, è doveroso affidarsi ad un insegnante esperto che adatterà la classe in funzione delle possibilità e capacità dello studente.

Questo articolo ha lo scopo di far conoscere la cultura dello Yoga.

