



Ritrovare il Maestro Interiore

Lezioni e suggerimenti pratici di Kundalini Yoga

TERZO PASSO • **Visualizzazione del proprio maestro**

Per ritrovare in mezzo a mille distrazioni il vento che ci conduce verso il nostro destino

[HTTP://BIT.LY/VIEDELDHARMA](http://bit.ly/viedeldharma)



TERZO PASSO

Visualizzazione del proprio maestro

Per ritrovare in mezzo a mille distrazioni il vento che ci conduce verso il nostro destino

OBIETTIVO

Riconoscere la Forza del proprio destino, così che scegliamo di andare verso quello che amiamo.

LUOGO PER LA PRATICA

Per godere appieno di questi momenti preziosi di connessione è consigliabile trovare uno spazio silenzioso e tranquillo. Anche un piccolo angolo della tua camera da letto, ad esempio, può andare bene. Se invece hai un luogo dove abitualmente mediti o pratichi yoga o vai quando hai bisogno di stare da solo, quello è il posto perfetto.

Ricordati di spegnere il telefono, chiedi al resto della famiglia di non disturbarti, si tratta di fare una pausa nel continuo ronzio quotidiano dei pensieri e delle cose urgenti da fare.

POSIZIONE

Siediti a terra in una posizione meditativa per te confortevole, oppure semplicemente a gambe incrociate con le mani poggiate sulle ginocchia.

Puoi anche sederti su un cuscino da meditazione.

Oppure puoi sederti su una sedia, se non riesci a stare per terra, tenendo la colonna diritta e non appoggiata allo schienale, con le mani sulle cosce e i piedi tenuti alla larghezza delle anche e aderenti per bene al pavimento (meglio senza scarpe).

FOCALIZZAZIONE DEGLI OCCHI

Per favorire un processo di ascolto della tua esperienza più accurato e sottile, è consigliabile tenere gli occhi chiusi e provare a focalizzarli nel punto in mezzo alle sopracciglia (terzo occhio), dove abbiamo un importante centro energetico, il sesto chakra.

Questo ti aiuterà a canalizzare la tua mente e risvegliare la tua intuizione.



La posizione per la meditazione: se riesci a farlo comodamente, siediti a terra a gambe incrociate, poggia le mani sulle ginocchia e tieni la schiena diritta.

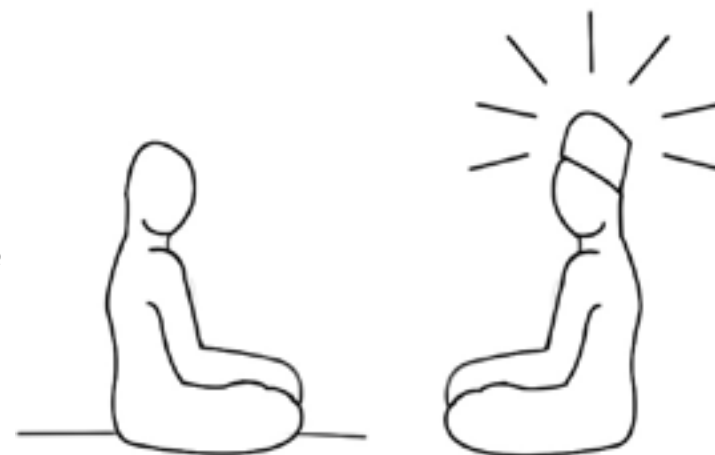
PREPARAZIONE DELLA VISUALIZZAZIONE DEL PROPRIO MAESTRO

Prenditi qualche minuto per rilassarti e lasciare dietro di te il mondo esterno, le cose accadute, le persone incontrate, le parole spese, focalizzandoti per qualche attimo su di te, sul tuo corpo, sul tuo respiro spontaneo. Lascia che il tuo respiro si porti dolcemente dentro di te. Immergiti nell'ascolto del suo suono, osservane il flusso, il ritmo, la qualità, segui dove il corpo si muove quando arriva l'inspiro e l'espriro.

VISUALIZZAZIONE DEL PROPRIO MAESTRO

Quando senti che hai conquistato uno spazio di ascolto interiore, puoi cominciare a visualizzare il tuo Maestro come se fosse fisicamente davanti a te.

Puoi scegliere chiunque è per te un riferimento importante per il tuo cammino spirituale: Budda, Gesù, un Maestro disincarnato, un Maestro vivente, o semplicemente una persona che per te è un riferimento significativo e della quale hai una grande stima e rispetto. Chiunque sia, immaginalo fisicamente accanto a te, entra nei dettagli di questa visualizzazione e sentilo, percepiscilo con tutti i tuoi sensi.



Chiunque sia il tuo riferimento, visualizza il tuo Maestro come se fosse fisicamente davanti a te.

DIALOGO IMMAGINARIO

Mentre stai visualizzando il tuo Maestro accanto a te, puoi cominciare ad aprire un dialogo immaginario, fargli domande su qualcosa che ti sta a cuore, un disagio, un problema per il quale non riesci a ritrovare una soluzione, un desiderio che non sai come fare a raggiungere, qualsiasi cosa per cui senti che per te è importante chiedere aiuto o confronto.

TEMPO



Cerca di ritagliarti qualche minuto per entrare in questa esperienza sottile, almeno due o tre minuti per iniziare a stare dentro di te, a occhi chiusi, in compagnia del tuo respiro possono essere già un tempo sufficiente per prepararti. Puoi mantenere l'incontro con il tuo Maestro anche solo due o tre minuti: se riesci a raggiungere una buona concentrazione sono davvero un tempo sufficiente.

Se all'inizio non riesci a visualizzare o lo fai con fatica, vai avanti lo stesso: l'arte della visualizzazione si sviluppa anch'essa con la pratica.

Come puoi cominciare:

2 o 3 minuti per l'ascolto del respiro spontaneo

3, 4 o 5 minuti per la visualizzazione e l'ascolto del proprio Maestro.

Ritrovare il Maestro Interiore • Lezioni e suggerimenti pratici di Kundalini Yoga
a cura di **Ram Rattan Singh**, con la collaborazione di **Dharma Kaur**
© Le Vie del Dharma - Bis Edizioni srl

Per ricevere gratuitamente le quattro parti complete, quattro passi per riconnettersi
alla nostra guida interiore, composti da video training e dispensa stampabile, visita il
sito <http://bit.ly/viedeldharma>