



## **Guida dell'anima**

Giaan Sudhaa Simran Kriya

*22 luglio 1996 Espanola, da The Master's Touch*

**Mudra:** Siedi in pos. facile con la schiena dritta. Le punte di pollice e indice si toccano. Le altre tre dita sono tese e separate il più possibile le une dalle altre. I gomiti sono piegati e stabilmente posati contro i lati del torace. Le mani sono davanti alle spalle con le palme in avanti. Piega gli avambracci in avanti di 45° dalle spalle. Questa è la posizione di partenza.

**Movimento:** Ad ogni ripetizione del mantra Har sposta le mani in alto e in dietro di circa 30cm, fermandole vicino alle orecchie. Questo provocherà una rapida scossa del corpo. Quindi recupera rapidamente la posizione di partenza. Le palme rimangono sempre in avanti.

Continua con un ritmo rapido, mantenendo le dita dritte e separate durante tutto il movimento.

Muoviti con tale forza da sentire l'intero corpo sollevato ogni volta.

**Musica:** Tantric har, rimanendo in silenzio.

**Tempo:** 11 minuti

**Commento:** Questa meditazione è chiamata 'Guida dell'Anima'. Se perfezionata darà il potere sulla vita e sulla morte, non solo di se stessi ma di tutto ciò che esiste. L'esercizio può diventare doloroso. Più provi dolore, più devi spingere.

Arriverai ad un punto in cui non avrai più dolore. Impara a confrontarti col tuo dolore, con la tua calamità e a superarli. Dai potere a te stesso attraverso questo esercizio.

Fai attenzione che le tre dita rimangano separate e tese durante tutto l'esercizio.