

MEDITAZIONE CON LA CANDELA PURIFICANTE

Accendi una candela e siediti facendo in modo di poterla osservare con gli occhi in modo comodo, senza abbassare o alzare eccessivamente lo sguardo.

Decidi prima per quanto mantenere l'attenzione su di essa, eventualmente imposta un gong con il cellulare o altro. Io preferisco seguirla 10 minuti per qualche giorno, che 1 ora una tantum.

Fai dei respiri profondi e comincia a osservare la fiamma della candela, quando ti senti pronta ripeti mentalmente:

ad ogni **INSPIRO** "Aumenta la mia energia vitale";

poi nella **pausa a polmoni pieni** "E brucia come un fuoco";

ad ogni **ESPIRO** "Elimina tutte le scorie di ogni tipo";

alla **pausa a polmoni vuoti** "La cenere si disperde nel vento"

(personalmente vedevo l'immagine di quest'ultima frase, ma senti come è meglio per te, anche per le frasi. Se sei un soggetto molto visivo potresti vedere delle immagini anziché ripetere le frasi ma il rischio è che siano troppo veloci rispetto il respiro).

Se non sei abituata a così tanti mantra, comincia senza le pause e solo con:

INSPIRO "Aumenta la mia energia vitale"

ESPIRO "Brucia tutte le scorie"