



Meditația Plânsului Interior

Este foarte ușor de făcut și funcționează foarte bine atunci **când vrei sa îți repari și echilibrezi corpul.**

Poți să o faci ori de câte ori vrei, pentru o anumită zonă din corp și atunci durează cam 30 de minute. Sau pentru tot corpul. În cazul asta poate să dureze destul de mult, adică 2-3 ore. Dar după cum bine știi nimic nu e bătut în cuie! Tu decizi!

Este bine ca în perioada asta să fii singura acasă, ca să nu sperii pe nimeni, să nu te deranjeze nimeni, sau să nu vina cineva să te întrebe ce se întâmplă.

După ce te pregătești este preferabil să te așezi **în șezut** într-o poziție confortabilă. Faci câteva respirații controlate, îți așezi mâinile pe corp acolo unde simți că ai ceva de remediat – urechi, cap, ficat, etc.

Apoi, **cu buzele întredeschise (neapărat!)** vei scoate continuu sunetul „aaaaa” sau „ommmmm”, cât de prelungit poți. Inspiri și pe expirație scoți mereu acest sunet.

Treptat, zona pe care îți ții mâinile se va încălzi, se va relaxa, vei simți ceva diferit. Vei avea tu intuiția că este destul. Atunci îți muți mâinile în alta zonă. Poți sta pe o zonă 10-15 minute, mai mult sau mai puțin - atât cât îți face bine.

Poți să lucrezi de exemplu, capul gatul și trunchiul și să dureze trei sferturi de ora. Poți să reieși anumite zone. Poți să lucrezi parțial doar acolo unde consideri că ai nevoie să te echilibrezi.

Ce vei simți ?

Atunci când îți liniștești organele interne, ele parca își regăsesc vocea proprie și încep „să cânte” pe mai multe voci ca o orchestra perfect sincronizată. Adică atunci când tu spui „aaaaa” auzi acest sunet vibrând diferit pe inimă, pe ficat, pe stomac, la gât și așa mai departe.

Dacă nu simți asta, mai lucrează puțin. Sau poate vei simți alta dată.

Ce se mai poate întâmpla?

Se poate întâmpla să plângi cu adevărat! După cum știi, plânsul eliberează un prea plin al tău și dacă asta se întâmplă în timp ce meditezi – e de bine!

Dacă te știi hipersensibilă și crezi că este posibil să nu te mai poți opri din plâns – mai bine nu faci genul asta de meditație.