

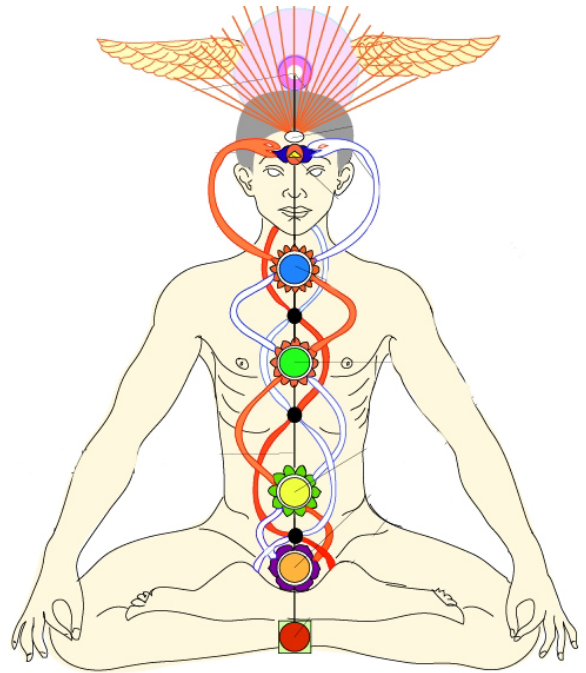
## Respiro Circolare dei Chakra Ottavo e Ultimo Incontro

Avete così terminato il processo di risveglio della Kundalini, congratulazioni!

Ora che tutti e 7 i chakra sono risvegliati potete procedere con la “**respirazione circolare**” per mantenerli sempre equilibrati e in sintonia tra loro.

Grazie a questa particolare respirazione non avrete più bisogno di dedicarvi ad ogni singolo chakra come avete fatto nelle scorse 7 settimane. Nel caso in cui sentiate il bisogno di ripercorrere il cammino di ogni singolo chakra ricordate di **RISPETTARE** l'ordine naturale dell'energia, partendo sempre dal primo e raggiungendo il settimo. **NON saltate MAI** un chakra, ognuno di essi ha bisogno di 7 giorni per riequilibrarsi. Non abbiate fretta, la fretta genera solo confusione.

Potete eseguire questa “respirazione circolare” quante volte volete durante la giornata ma vi ricordo che deve essere eseguita almeno una volta ogni 7 giorni, altrimenti perderete l'equilibrio di ogni singolo chakra e la Kundalini si ritirerà nella sua tana dal primo chakra e quindi sarete costretti a ripartire da zero.



### Il Karma cancellato

Dopo il risveglio, i vecchi desideri, le antipatie e le ossessioni non avranno più alcuna influenza su di voi. Vi renderete conto che sono in grado di influenzarvi solamente se investite intenzionalmente dell'energia. Le abitudini accumulate dall'inizio della vita saranno cancellate.

Ci vuole del tempo per rilassarvi nell'esperienza di queste grandi energie, gioia e beatitudine. In precedenza, vi accontentavate di un'energia molto inferiore. Dopo l'armonizzazione, comprendete quante strategie avete messo in alto per abbassare il livello della vostra energia. In passato, quando la vostra energia cominciava a salire, mangiavate, dormivate, facevate sesso, vi impegnavate in lavori faticosi, stavate alzati fino a tardi, lavoravate più a lungo, facevate docce calde, diventavate malinconici, preoccupati, leggevate, guardavate la tivù, ecc. Nel primo anno dopo il risveglio sarete completamente trascinati da quell'energia di beatitudine. Questa esperienza, però, si riduce in modo significativo dopo che diventerete capaci di essere più presenti, senza identificarvi o separarvi da essa. Generalmente, essere beatitudine vuol dire essere ciò che “è”.

Dal risveglio abbiamo imparato che viviamo solamente una piccola frazione di quello che è possibile. L'illuminazione è proprio qui e ora. Non c'è alcun bisogno di guardare al di fuori di noi stessi, dal momento che è l'essenza stessa del nostro essere.

Una delle domande che ci condussero al risveglio fu : “**Cosa mi sta chiedendo la vita?**” . Questo interrogativo ci ha aiutato ad ascoltare da un luogo più profondo dentro di noi, un luogo dove l'ego gode di meno considerazione.

Le nostre raccomandazioni sono : **medita, prenditi del tempo per stare senza far niente, contempla la vita, siediti alla presenza di insegnanti spirituali, lavora sulla tua psiche, osserva i tuoi sogni, pratica la meditazione, segui una dieta semplice, limita le dispersioni di energia, segui il tuo cuore.**

**Tutto ciò cui diamo spazio nella vita, lo nutriamo. Ciò che nutriamo nella vita è ciò che raccogliamo. Nutri il risveglio.**

## Procedimento della “Respirazione circolare”

Il procedimento è molto semplice, si dedicheranno 3 minuti per ogni chakra, con il relativo mudra che vi abbiamo già insegnato e nuovi mantra (dei mudra) molto forti per mantenerli equilibrati, vi consigliamo di visualizzare il colore corrispondente al chakra per contemplare l'arcobaleno del vostro essere.

Concludete con il ringraziamento: Mani giunte “**Namastè**”.

Grazie per aver partecipato a questo corso.  
Accademia Crescita Personale