

Te așezi într-un loc confortabil pe scaun (stând normal), pe jos, eventual pe perniță în poziție lotus sau semi-lotus. Ideal ar fi să începi cu următoarele preliminarii: respiră adânc de câteva ori, gândește-te la ceva ce îți aduce bucurie (un copil, un animal simpatic etc.), iar acum iartă-te pentru tot, iartă-i pe alții, consideră-te iertat, liber...

Începe prin a-ți imagina că în zona inimii naști un mic glob de lumină albă, roz sau aurie (după cum îți place), glob ce semnifică energia iubirii, compasiunii, iertării și vindecării de sine și inter-umane. Globul se face din ce în ce mai mare, înglobând fiecare celulă a propriului organism, împrejurimile, orașul, țara, mama planetă, înglobând din ce în ce mai mult din Univers, devenind una cu Acesta...

Happy Divali !