

Ma Me Mu Tsa

"Questo mantra è per chi conosce la disperazione, ma conosce anche la necessità di confrontarsi con essa e la bellezza di imparare a trarne vantaggio"

Mantra: Ma Me Mu Tsa

Asana: seduti in posizione del loto o facile.

Mudra: questa meditazione è caratterizzata da quattro gesti delle braccia e delle mani. Questi gesti devono essere ritmici ma morbidi, come se si trattasse di un unico movimento fluido. Partite con le mani rilassate in grembo, il dorso di una mano appoggiato sul palmo dell'altra. Con il suono **Ma** aprite le braccia all'altezza del cuore, i gomiti restano leggermente piegati, gli avambracci in avanti, le mani aperte in un gesto di accoglimento, come per aprirsi a un abbraccio. Con il suono **Me**, portate le mani sul viso in modo che la punta delle dita copra le orbite oculari. Con il suono **Mu** incrociate le mani, all'altezza dei polsi, sul petto. Con il suono **Tsa** le mani riposano in grembo.

Concentrazione: al centro del petto. Sentite la vostra voce partire dal cuore. Gli occhi sono chiusi.

Esecuzione: cantate il mantra associandolo al movimento delle braccia. Usate la cassetta "**Ma Me Mu Tsa**".

Tempo: 12, 21 o 30 minuti.

Commento: **Ma Me Mu Tsa** significa "Non mi abbandonare" ed è un mantra molto protettivo, vi porta l'aiuto di cui avete bisogno. Quando vi sentite soli, senza aiuto e le prove che vi trovate di fronte vi sembrano eccessive rispetto alla vostra piccola forza, chiedete aiuto in questo modo.

Chi rischia di essere grande sa che il tempo dei lamenti è finito. Sa di aver deciso una volta per tutte di non dare più energia alla negatività, all'"ho ragione io"; sa che questa tendenza ritornerà, ma sa anche che essa non potrà più contare sul suo appoggio. Così è possibile che questo intento a volte imponga il suo peso e faccia sentire chi lo porta un piccolo bambino indifeso. Questo mantra, abbinato a questi mudra in movimento, dà la possibilità di ricevere l'aiuto, il sostegno e il contenimento di cui il bambino ha bisogno; è per chi conosce la disperazione, ma conosce anche la necessità di confrontarsi con essa e la bellezza di imparare a trarne vantaggio. I livelli di profondità di questo kriya sono molti, e ognuno può associarsi al proprio.

