

# Per imparare a meditare

(tratto da "Survival Kit")



Se non sai come meditare o vuoi sviluppare questa capacità di concentrazione nell'azione c'è una meravigliosa tecnica di Kundalini Yoga per raggiungere questo obiettivo.

Questa è una meditazione per chi non sa meditare. Ti permette di controllare le tue reazioni in ogni situazione e può portare dolcezza e acutezza anche alla mente più eccessiva e confusa

Siedi in una qualsiasi posizione confortevole in cui la schiena sia dritta. Con le quattro dita della mano destra (non con il pollice) senti la pulsazione del cuore sul polso sinistro. Metti le dita in una linea dritta così da sentire la pulsazione in ogni dito. Concentra la tua mente nel punto in cui il naso e le sopracciglia si uniscono. Le palpebre sono leggermente chiuse.

A ogni battito del cuore ascolta mentalmente il suono SAT NAM.

Pratica questa meditazione per 11 minuti. Lentamente aumenta la durata fino a 31 minuti.

*Traduzione a cura di Sujan Singh e Nimrita Kaur*