

Meditazione per l'equilibrio mentale

(conosciuta anche come "Meditazione da praticare quando nient'altro funziona")

"Questa meditazione porta equilibrio mentale. Quando si è giunti allo stremo delle proprie forze e non si sa più che cosa fare, quando niente più funziona, questa meditazione funzionerà." - Yogi Bhajan



Sedete a terra in posizione facile. Intrecciate le dita fra loro nella stretta di Venere capovolta (palmo delle mani rivolto verso l'alto) all'altezza del plesso solare (bocca dello stomaco) con le dita tese puntate all'insù e i pollici dritti in avanti.

Gli occhi sono aperti per 1/10 e guardano la punta del naso.

Recitate il mantra il più velocemente possibile in modo che le parole diventino indistinguibili; dovrebbe diventare una corrente sonora.

Gobinde (Sostenitore)

Mukande (Liberatore)

Udare (Illuminatore)

Apare (Infinito)

Hariang (Distruttore)

Kariang (Creatore)

Nirname (Senza nome)

Akame (Senza desiderio)

Cominciate con **11 minuti** al giorno e aumentate fino a 31 minuti.

Traduzione a cura di Sujan Singh e Nimrita Kaur