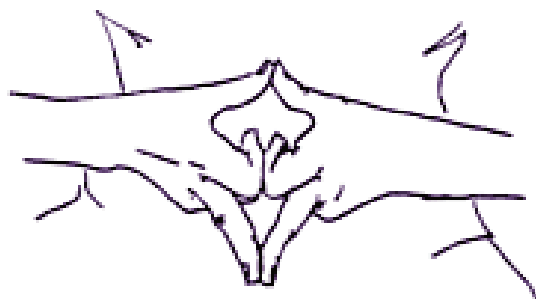


# Meditazione per distendere la mente

*Yogi Bhajan - 28 febbraio 1980*



Questa meditazione distenderà la mente in tre minuti. La posizione delle mani è chiamata "il mudra che soddisfa la mente". Buddha la ha insegnato ai propri discepoli per controllare la mente.

Sedete in posizione facile con la spina dorsale dritta. Piegare i gomiti e congiungete le mani di fronte al corpo al livello del cuore (i gomiti devono essere all'altezza delle mani).

Piegare l'indice di ciascuna mano verso il palmo della mano e uniteli fino alla seconda giuntura. I medi sono distesi e si toccano sulla punta. Le altre dita sono ripiegate verso il palmo della mano. I pollici sono uniti sulla punta (vedere figura). Tenere il mudra a circa 10 centimetri dal corpo con le dita stese che puntano verso l'esterno.

Concentratevi sulla punta del naso.

Inspirate completamente e trattenete il respiro mentre ripetete per 11/21 volte un mantra a vostra scelta.

Espirate, trattenete il respiro e ripetete il mantra per un numero uguale di volte.

Tempo: 3 minuti.

*Traduzione a cura di Sujan Singh e Nimrita Kaur*