

Per guarire il corpo fisico, mentale e spirituale

Yogi Bhajan - 1 febbraio 1995



Sedete in posizione facile. Spina dorsale ben dritta, mento leggermente in dentro. Sollevate il braccio destro in alto con il palmo della mano rivolto in avanti. Stendete il braccio sinistro in fuori con il palmo della mano rivolto verso il basso. Separate le dita di ciascuna mano in modo che le dita del sole (anulare) e di mercurio (mignolo), e le dita di giove (indice) e di saturno (medio) siano unite. Chiudete gli occhi e meditate per 11 minuti al massimo. Per concludere ispirate profondamente trattenete per una decina di secondi stirando le braccia ed il corpo intero: espirate e ripetete la sequenza altre due volte.

Dopo i primi tre minuti il vostro corpo comincerà a curare se stesso. L'intero sistema cellulare interagirà per guarirvi. Affinché l'esercizio sviluppi la sua efficacia è molto importante mantenere i gomiti ben dritti per tutta la durata dell'esercizio. Se lo desiderate potete ascoltare, o anche ripetere, un mantra durante l'esercizio, Yogi Bhajan ha raccomandato l'uso del mantra:

**HAR HARE HARI
WA HE GURU**

Se praticate questa meditazione per alcuni giorni di seguito dovete alternare la posizione delle braccia ogni giorno (il primo giorno il braccio destro è in alto e il sinistro in fuori; il secondo giorno il braccio sinistro è in alto e il destro in fuori e così via).

Ha detto Yogi Bhajan: "Il corpo inizierà a guarire ed i muscoli inizieranno a dolere. Questa è una terapia che agisce sul sistema nervoso centrale. In 11 minuti esatti il vostro intero sistema cellulare cambierà. Questa è la più potente auto-purificazione che potete praticare. Vi darà il controllo completo del vostro essere. Svilupperà l'intuizione e vi farà potenti e sani. Sarete liberati da ogni spazzatura fisica, mentale e spirituale. Dopo 40 giorni comincerà ad agire sui corpi più sottili. Qualunque cosa cominci ad accadervi dopo 40 giorni tenetela per voi. Non parlatene ad altri".

Traduzione a cura di Sujan Singh e Nimrita Kaur