

Il Tesoro di Guru Nanak

(tratta da "SikhDarma.org")

Posizione

Sedetevi in Posizione Facile.

Occhi

Gli occhi sono aperti per 1/10 e lo sguardo è concentrato sulla punta del naso.

Mudra

Sollevate il braccio destro davanti al Centro energetico del Cuore, piegandolo così che l'avambraccio sia parallelo a terra e il palmo della mano sia rivolto verso il basso. Sollevate il braccio sinistro di lato, parallelo a terra, con l'avambraccio perpendicolare e il palmo della mano sinistra rivolto in avanti come nel gesto del giuramento, in Gyan Mudra (polpastrelli del pollice e dell'indice in contatto).



Mantra

L'intero mantra va ripetuto in un unico respiro. È un monòtono rilassato che varia, in enfasi, in modo automatico durante la vibrazione del mantra. Ogni "Har" dura per una battuta, mentre ogni "Harì" ne dura due.

HAR HAR HAR HAR HARÌ HARÌ

Durata

Cominciate a praticare questa meditazione per 11 minuti, aumentando poi gradualmente fino a 31 minuti.

Commento

Questa meditazione costruisce un profondo senso di fiducia in se stessi. Permette di separare la propria identità dal proprio successo. Dona potenza, produttività e calibro. Fa fare l'esperienza del credere in se stessi. Allora il successo arriverà a servirci, invece di essere noi a inseguirlo. Questa meditazione è stata insegnata da Guru Nanak, poi trasmessa a Baba Siri Chand e poi a Guru Hargobind (Gurucharan Singh Khalsa).

Traduzione e adattamento a cura di Sujan Singh e Jot Prakash Kaur