

# Meditazione per la chiarezza mentale e la purezza

(tratta da "SikhDarma.org")

## **Posizione**

Sedetevi in Posizione Facile o su una sedia, distribuendo il peso in maniera uniforme su entrambi i piedi a terra.

## **Occhi**

Gli occhi sono quasi del tutto chiusi.

## **Mudra**

Le donne rilassano la mano sinistra sulla destra, con i palmi rivolti verso l'alto. Gli uomini invertono la posizione delle mani (mano destra sulla sinistra). I pollici sono tesi in avanti. Il mudra è tenuto al centro del torace, all'altezza del diaframma, con le braccia piegate e i gomiti rilassati ai lati del corpo.



## **Mantra**

Vibrate il mantra **GOBIND GOBIND HARI HARI** in monòtono senza pausa, a un ritmo di quattro battute, lasciando che la respirazione si regoli da sola di conseguenza. Pronunciando "Go" estroflettete le labbra come per dare un bacio e al "bind" rilassatele.

## **Durata**

Potete praticare questa meditazione senza limitazioni di tempo.

## **Commento**

*Questa meditazione ha la capacità di rendere la mente trasparente come il cristallo. Può eliminare completamente l'impurità mentale, ma deve essere praticata correttamente. Nei tempi che verranno, molte persone avranno i nervi a pezzi. Non saranno nemmeno in grado di ricevere le indicazioni nella meditazione. Tutto quello che potrete fare è aiutarle a sviluppare le energie di guarigione in voi, a patto che abbiate anche la maestria del mantra "Sa Ta Na Ma Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong".*