

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".