

Meditazione per quando nient'altro funziona

Tratto da "Survival Kit"

Quando ci si sente fuori di sé, quando non si sa cosa fare, quando nient'altro funziona, questa meditazione funzionerà!

Portate le mani nella Stretta di Venere rovesciata, con le dita intrecciate verso l'interno dei palmi delle mani. Tenete il mudra all'altezza del plesso solare, con le dita rivolte in su e i pollici tesi. Gli occhi sono aperti per 1/10.

Vibrate (cantate) il "Guru Gaitri Mantra":

GOBINDE
MUKANDE
UDARE
APARE
HARIANG
KARIANG
NIRNAME
AKAME



Dovrebbe trasformarsi in una corrente sonora: vibratelo più velocemente possibile, così da rendere indistinguibili le parole.

Cominciate a praticare questa meditazione per 11 minuti e, gradualmente, aumentate fino a 31 minuti.

Nota: questa è una delle cinque meditazioni date specificatamente da Yogi Bhajan per prepararsi al periodo grigio del pianeta e per portare equilibrio mentale.

Traduzione a cura di Sujan Singh