

# MEDITAZIONE DA PRATICARE

## QUANDO NON FUNZIONA NIENT'ALTRO

Yogi Bhajan - 29 Settembre 1975

*Quando siete perplessi, quando non sapete cosa fare,  
quando non funziona nient'altro, questa meditazione funzionerà!*

Intrecciate le mani nella Stretta di Venere invertita, con le dita intrecciate al contrario. Portate il mudra all'altezza del plesso solare, con il palmo rivolto in alto, le dita rivolte in alto, i pollici dritti.

Gli occhi sono aperti per 1/10

Vibrate il Guru Gaitri mantra

Gobinde, Mukande, Udaare, Apaare,  
Hariang, Kariang, Nirnaame, Akaame



Dovrebbe trasformarsi completamente in una corrente sonora: vibratelo il più velocemente possibile, così che sia impossibile distinguere le parole.

Cominciate con 11 minuti e poi aumentate fino a 31.

Fonte: Survival kit