

Apprendre à méditer

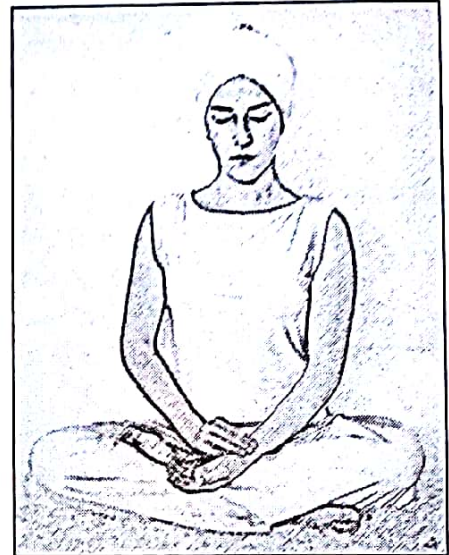
Asseyez-vous les jambes croisées, avec un léger *jalandhar bhand*.

POSITION DES YEUX : Concentrez-vous, les yeux légèrement fermés, sur le troisième œil (entre les sourcils).

MANTRA :

SAT NAAM

MUDRA : Avec les doigts de la main droite (sauf le pouce), sentez le pouls au poignet gauche. Les doigts forment une ligne droite et appuient légèrement, afin de sentir le pouls dans le bout de chaque doigt. À chaque battement de cœur, entendez mentalement le son **SAT NAAM**.



DURÉE : Continuez pendant **11 minutes**. Augmentez progressivement jusqu'à **31 minutes**.

COMMENTAIRES

C'est une bonne méditation pour quelqu'un qui ne sait pas comment méditer, ou qui veut développer ses facultés de concentration dans l'action. Elle vous permet de contrôler vos réactions dans n'importe quelle situation, et peut apporter douceur et concentration fine à l'esprit le plus insensé et le plus étourdi.