

## *Apprendre à méditer*

Asseyez-vous en position facile, avec un léger *jalandhar bandh*.

**POSITION DES YEUX** : Concentrer les yeux légèrement fermés sur le point du troisième œil (entre les sourcils).

**MANTRA** :

**SAT NAAM**

**MUDRA** : Avec les quatre doigts de la main droite, prenez le pouls du poignet gauche. Placez les doigts en ligne droite, légèrement, de façon à sentir le pouls au bout de chaque doigt. À chaque battement de cœur, entendez mentalement le son **SAT NAAM**.

**TEMPS** : Continuer pendant **11 minutes**.

**Continuez jusqu'à 31 minutes.**

### **COMMENTAIRES**

C'est une bonne méditation pour quelqu'un qui ne sait pas méditer ou qui veut développer la capacité de concentration dans l'action. Elle permet de contrôler les réactions dans n'importe quelle situation et peut apporter de la douceur et un point de vue unique à l'esprit le plus exubérant et le plus dispersé.

