

MÉDITATION DESTINÉE AU MENTAL LE PLUS AGITÉ QUI SOIT

19 FÉVRIER 1979

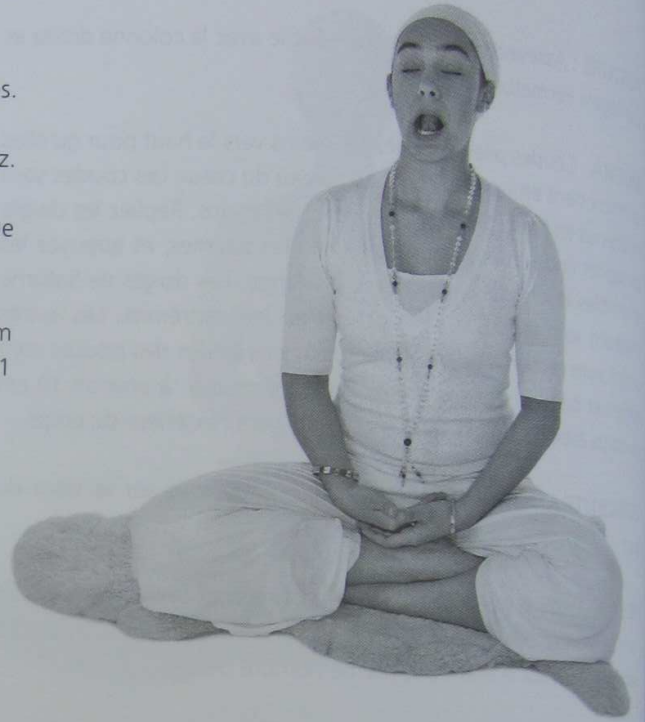
POSTURE : Asseyez-vous en Posture Facile avec la colonne droite et une légère Fermeture du Cou.

MUDRĀ : Toute posture méditative où les mains et bras sont relâchés.

CONCENTRATION DES YEUX : Concentrez-vous sur le bout du nez.

RESPIRATION : Ouvrez la bouche autant que possible. La langue touche le haut du palais. Respirez par le nez.

DURÉE : Commencez par **3 à 5 minutes** de pratique et au maximum 11 minutes. Avec de l'entraînement, vous pouvez aller jusqu'à 31 minutes maximum.



À propos de cette Méditation

Cette méditation amène un soulagement immédiat lorsque le mental est fluctuant, confus même dans les cas où l'aide médicale et psychiatrique est sans recours face à un excès de folie. Pratiquer ce kriyā donne la capacité de calmer le mental le plus agité qui soit. Avant de la recommander à quelqu'un, assurez-vous de l'avoir pratiquée pour vous !