

# MÉDITATION POUR TRANQUILLISER LE MENTAL

28 FÉVRIER 1979

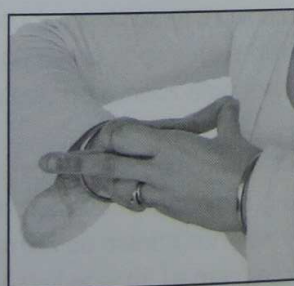
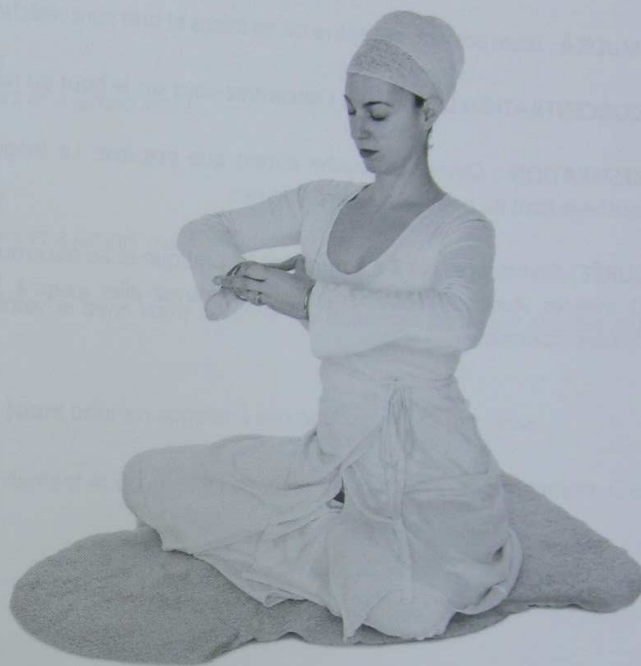
**POSTURE :** Asseyez-vous en Posture Facile avec la colonne droite et une légère Fermeture du Cou.

**MUDRĀ :** Coudes pliés, amenez les mains vers le haut pour qu'elles se rencontrent en face du corps au niveau du cœur. Les coudes sont maintenus en haut, presque au niveau des mains. Repliez les doigts de Jupiter (index) de chaque main vers les paumes, et appuyez les ensembles le long de la deuxième phalange. Les doigts de Saturne (majeurs) sont tendus et se touchent en leur extrémité. Les autres doigts sont recourbés dans la main. Les extrémités des pouces sont jointes et pointent vers le corps. Tenez ce mudrā à environ 10 cm du corps avec les doigts tendus pointant vers l'extérieur du corps.

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

**RESPIRATION & MANTRA :** Inspirez et retenez le souffle en répétant le mantra de votre choix **11 à 21 fois**. Expirez, restez poumons vides, et répétez le mantra le même nombre de fois.

**DURÉE :** 3 minutes.



## À propos de cette Méditation

Cette méditation calme le mental en 3 minutes. La position des mains est appelée « le mudrā qui plaît au mental. » Bouddha l'a donné à ses disciples pour contrôler leur mental.