

Méditation pour la pureté mentale

Cette méditation a la capacité de nettoyer le mental et de le rendre aussi clair que le cristal.



Posture : Asseyez-vous confortablement en posture de méditation.

Mudra : Les personnes s'identifiant au sexe masculin placent leur main droite dans la gauche, les deux paumes tournées vers le haut. Les personnes qui s'identifient comme étant de sexe féminin posent la main gauche dans la main droite. Dirigez les pouces vers l'extérieur du corps. Placez le mudra à la base de la cage thoracique, au centre de la poitrine. Les bras reposent sur les côtés du corps.

Yeux : 9/10ème fermés.

