

Méditation pour résoudre les problèmes de communication



Asseyez-vous en position facile, la colonne vertébrale droite.

Mudra : Joignez le pouce et l'auriculaire (Mercure) d'une main au pouce et à l'auriculaire (Mercure) de l'autre main. Pliez les annulaires vers les paumes, mais ne les laissez pas toucher les paumes. Laissez les doigts de Jupiter (index) et de Saturne (majeur) pointés vers le haut, mais sans les toucher.

Musique : écoutez de manière méditative Beloved God, la première chanson de l'enregistrement Peace Lagoon de Singh Kaur.

Durée : Commencez par **11 minutes** et augmentez jusqu'à **31 minutes**.



Commentaires :

Cette méditation active le pouvoir de communication de Mercure.