

Kriya de trois minutes pour développer un mental méditatif

Un mental méditatif donne la capacité intuitive de réaliser les conséquences d'une séquence d'actions et donne donc une ligne directrice pour gérer les causes et les effets et minimiser le karma.



Posture : Posture du roc, assis sur les talons avec la colonne vertébrale droite.

Mudra : Pressez les paumes l'une contre l'autre, les doigts et les pouces serrés l'un contre l'autre, et tendez les bras au-dessus de la tête, les coudes bloqués et les bras pressés contre les oreilles ; appliquez une pression d'environ 15 livres contre les oreilles.

Yeux : 1/10e ouverts.

Respiration : Inspirez profondément, suspendez votre respiration et expirez complètement. L'inspiration et la rétention, ensemble, doivent durer 60 secondes ; expirez rapidement et répétez. Répétez la série pour un total de 3 répétitions.

Mantra : Faites vibrer mentalement le mantra de votre choix.

Temps : Continuez pendant 3 minutes.

Source : 3HO - <https://www.3ho.org/meditation/three-minute-kriya-to-develop-a-meditative-mind>