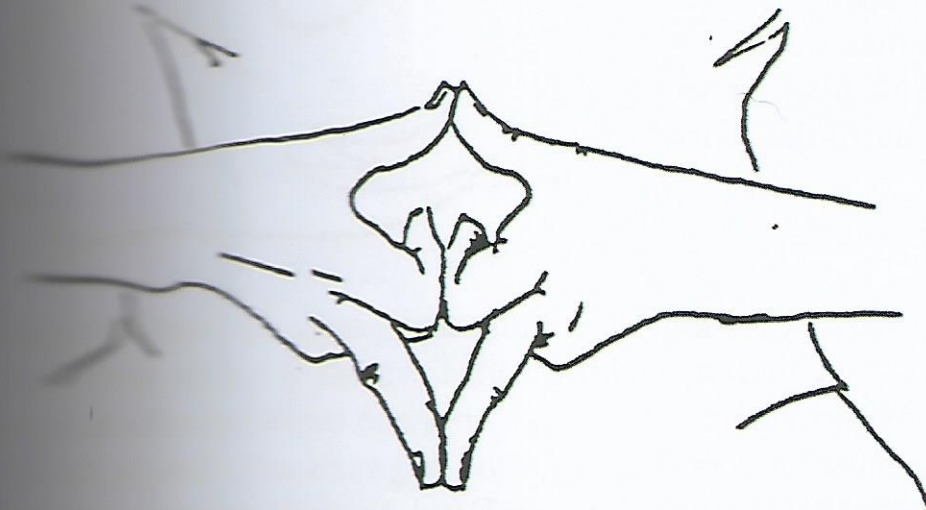


## MÉDITATION POUR TRANQUILLISER LE MENTAL

Les jambes croisées, la colonne droite.  
Les coudes pliés, les mains au niveau du  
cœur, les avant-bras parallèles au  
sol. Replier les index vers la paume des  
mains et presser les deuxième phalanges l'une  
contre l'autre. Les majeurs sont tendus  
vers l'avant avec leur extrémité en contact. Les  
autres doigts sont repliés vers les paumes,  
et les pouces dont les extrémités se tou-  
chent. Garder le mudra à 10 cm du corps.  
Le regard concentré sur le bout du nez.  
Respirer profondément et restez poumons  
pleins en récitant mentalement 11 à 21 fois  
un mantra de votre choix. Expirez et restez  
respirer vides en récitant mentalement 11  
fois le même mantra.  
Répéter cela pendant 3 minutes.



**Commentaires :** Cette méditation va tran-  
quilliser votre mental en 3 minutes. La pos-  
ture des mains s'appelle "le mudra qui satis-  
fait l'esprit". Budha la donna à ses disciples  
pour qu'ils puissent contrôler leur mental.