

Meditation för ett neutralt sinne

Ställning

Sitt i lätt meditationsställning eller på en stol, med ryggen rak.

Andetaget

Andas lugnt och meditativt tills du fått in en skön egen rytm där andetaget sköter sig självt

Fokus

Slutna ögon
Visualisera att du sitter i lugn och ro, känn in din energi i kroppen.
Sakta låt alla energi du har samlas i tredje ögat

Mantra

Vibrera mentalt mantrat:

Wha-hey gu-roo monotont, kort och konsist

Mantrat betyder: Ut från mörkret in i ljuset



Mudra

Placera båda händerna i knät med handflatorna uppåt. Lägg höger hand i vänster handflata, tumspetsarna lätt tryckta mot varandra, pekandes framåt.

Tid: 11-31 min

En meditation som lugnar sinnet, tystar tankarna, som gör att du går djupt in i dig själv. Bra vid stress, oro och ångest bla.