

# Meditazione per la pazienza e per un risveglio positivo

(tratta da "Relax & Rejoice")

## **Cosa farà per voi**

Questa meditazione insegna la pazienza per controllare le pulsioni e gli impulsi. Se praticata prima di andare a dormire, favorirà un risveglio positivo. Scrivete la vostra esperienza quando vi alzate.

## **Come praticarla**

Sedetevi in Posizione Facile. Le dita formano una montagna: i polpastrelli dei pollici e degli indici sono in contatto in Gyan Mudra e i medi, gli anulari e i mignoli sono distesi e, esternamente, sono in contatto per tutta la loro lunghezza.



Gli avambracci sono sollevati a un angolo di 45° rispetto al corpo.

Fissate lo sguardo sulla punta del naso, con le dita che vanno a trovarsi in linea con la direzione dello sguardo.

Non è indicato alcun mantra in particolare.

Continuate per 11-15 minuti.

*Traduzione e adattamento in italiano a cura di Sujan Singh e Jot Prakash Kaur*