

## Meditation *Det lugna hjärtats meditation*

Sitt i lätt meditationsställning (easy pose), håll höger hand i aktiv gyan mudra (handflata vänd framåt, tumme trycker ner pekfingret) och vänster hand vilandes på hjärtat. Andas in så långsamt du kan genom näsan, håll andan så länge du kan, andas ut så långsamt du kan genom näsan, håll andan ute så länge du kan. Vill du ha ett mantra att fokusera på kan du andas in och tänka *Sat*, andas ut och tänka *Nam*. Fortsätt så i 3-31 minuter. Avsluta med några långa, djupa andetag, lägg ner händerna i knäet och observera hur det känns i kropp och sinne.

Meditationen är bra att göra om du varit upprörd, arg eller ledsen. Den hjälper dig att mentalt hitta inre ro, känslomässig balans och att se klarare på relationen till dig själv och till andra. Fysiskt stärker den ditt hjärta och dina lungor.

