

## **Meditation Shabd Kriya – för bättre sömn**

Sitt i lätt meditationsställning (easy pose) med rak rygg och nacke. Låt händerna vila i ditt knä, höger hand vilar i vänster. Tryck tumspetsarna mot varandra så de pekar framåt. Titta på nästippen. Andas in genom näsan i 4 korta sniffar samtidigt som du tänker *Sa Ta Na Ma*. Håll andan och tänk *Sa Ta Na Ma* ytterligare 4 gånger. Andas ut genom näsan i 2 fnysningar samtidigt som du tänker *Wahe Guru*. Fortsätt i 3-11 minuter. Meditationen är bäst att göra före läggdags. Om den görs regelbundet kommer sömnen att bli djupare och mer avslappnad. Den kan göras i sängen och när meditationen har fått sin effekt – du känner dig avslappnad och dåsig – är det bara till att krypa ner under täcket och sova gott.