

DET LUGNA HJÄRTATS MEDITATION

Sitt i lätt meditationsställning med rak ryggrad. Slut ögonen. Lägg den vänstra handen på mitten av bröstet så att fingrarna är parallella med golvet. Böj den högra armen så att armbågen pekar ner mot golvet och handflatan pekar framåt. Lägg höger tumme över höger pekfingernagel (denna handställning kallas aktiv *gyan mudra*). De andra fingrarna pekar rakt upp mot taket. Andas långa djupa andetag. Andas in långsamt och mjukt. Håll andan så länge du kan. Andas ut lika långsamt och mjukt. Håll andan ute så länge du kan.

Fortsätt i 3–31 minuter.

Det lugna hjärtats meditation ger dig känslomässig balans och inre lugn. Den hjälper dig att se klarare på din relation till dig själv och till andra människor. Det är en bra meditation att göra om du har varit upprörd, arg eller ledsen. Gör meditationen innan du bestämmer dig för hur du ska agera. På ett fysiskt plan stärker meditationen ditt hjärta och dina lungor. Det är en bra meditation för nybörjare.

