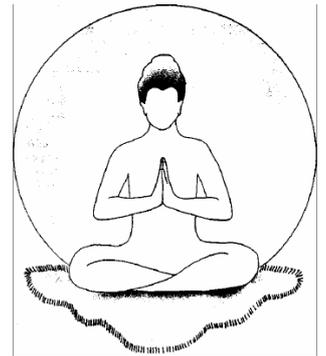


Istruzioni per meditare

- Prima di cominciare la meditazione verifica di avere il tempo per fare la tua meditazione senza essere disturbato;
- Prendi un timer, mettiti in una stanza tranquilla e siediti comodo (usa un cuscinetto);
- Siedi in posizione facile, schiena dritta e metti le mani unite nel mudra della preghiera (palmo delle mani a contatto) al centro del petto (i pollici sono appoggiati allo sterno);



- Chiudi gli occhi e vibra tre volte il mantra:

ONG NAMO GURUDEV NAMO;



- Fai la tua meditazione;
- Quando hai finito, vibra tre volte il mantra:
SAAAAAAAAAAT NAM

Fai la tua meditazione per almeno 40 giorni, *tutti i giorni*, possibilmente alla stessa ora.