

1. Tune-in med mantraet ONG NAMO GURU DEV NAMO X 3 (tre ganger)
Mantraet betyr; "Jeg bøyer meg for min høyere bevissthet, jeg bøyer meg for min indre lærer og jeg bøyer meg for lenken av opplyste lærere."
2. Sitt i lett meditasjonsstilling.
3. Plasser venstre hånd på hjertesenteret ditt, og høyre hånd i gyan mudra (pekefinger og tommel møtes), bøy albuen slik at fingrene peker opp og håndflaten peker frem.
4. Fokuser blikket på punktet mellom øyenbrynene dine. Øynene er lukket.
5. Pust inn, hold pusten så lenge du greier - pust rolig ut, hold pusten ute så lenge du greier - pust rolig inn og fortsett på samme syklus.
6. Mediter i 3-11 minutter.
7. Tune-ut med mantraet SAT NAM X3

