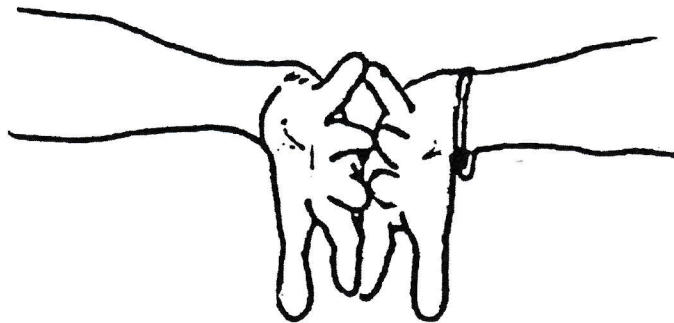


## Méditation guérissante pour lutter contre la dépression profonde

Assis, dans une posture méditative confortable. Placez vos mains dos contre dos, les doigts pointés vers l'extérieur, entre le centre du cœur et celui de la gorge. Gardez vos articulations en contact.

Les poings sont éloignés d'une quinzaine de centimètres du corps. Les bras sont, autant que possible, parallèles au sol. Les pouces sont tendus vers le bas, parallèles entre eux. Cette posture crée beaucoup de tensions dans le dos des mains. Le regard est dirigé sur le bout du nez ou sur la lèvre supérieure. Inspirez profondément et chantez 16 fois Wahe Gourou sur l'expiration. Le cycle complet dure environ 20 à 25 secondes. Commencez par 11 minutes de pratique, et augmentez progressivement au fil des jours pour atteindre 31 minutes.



**Commentaires :** Cette méditation peut guérir la pire des dépressions en simplement 11 minutes. Lorsque que quelqu'un vient vous voir pour vous parler de sa dépression, ne fuyez pas en lui disant que vous avez vos propres problèmes. Aidez-la au contraire à sortir de cet état dépressif en lui apprenant cette méditation. C'est un des meilleurs moyens pour guérir ce vide qui se crée en vous-mêmes.