





Shri Mataji Nirmala Devi

**POUR MÉDITER LE SOIR, PRÉPAREZ :**

**Un bain de pieds  
dans de l'eau  
salée tiède.  
Mettez les mains  
sur les genoux.**

**Vous pouvez demander en vous-même:  
○ "Mère, s'il vous plait, aidez-moi à trouver  
l'équilibre."**



Shri Mataji Nirmala Devi

**SI VOTRE CANAL GAUCHE EST MOINS SENSIBLE, PRÉPAREZ :**

**Un bain de pieds dans de l'eau salée chaude.  
Main droite sur le côté gauche.**



**Vous pouvez demander en vous-même:**

○ **"Mère, s'il vous plait, aidez-moi à me sentir satisfait-e, à être en paix"**



**SI VOTRE CANAL DROIT EST MOINS SENSIBLE, PRÉPAREZ :**

**Un bain de pieds dans de l'eau salée froide.  
Mettez la main gauche sur le foie.**

**Vous pouvez demander en vous-même:**

- **"Mère, s'il vous plait, aidez-moi à stabiliser mon attention."**



Shri Mataji Nirmala Devi