

POUR PRÉPARER UN BAIN DE PIEDS

Ayez une serviette en coton ou du papier pour vous sécher les pieds



Ayez une bassine réservée à cet usage, mettre une poignée ou deux cuillères à soupe de gros sel de mer dans de l'eau. Ayez un petit pichet d'eau pour vous rincer.



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