

Meditação com Mantra

A meditação com mantra utiliza a repetição de uma palavra, som ou frase para acalmar a mente.

Como praticar:

1. Escolha um mantra que ressoe com você (ex: 'Om', 'Paz', 'Eu sou calma').
2. Sente-se em posição confortável, feche os olhos e repita o mantra em voz baixa ou mentalmente.
3. Concentre-se na vibração e no som do mantra, retornando a ele sempre que a mente divagar.

Essa prática ajuda a promover foco e tranquilidade interior.