

## Méditation: Bonheur dans le cercle du 8

- Enseignée le 6 Mai 1976 -



Posture: Assis en posture facile, la colonne droite.

Mudra: Placez les paumes de main ensemble à quinze centimètres du diaphragme, les doigts tendus, pointés à un angle de 60°.

Pliez les doigts de *Saturne*, le majeur gauche est au dessus du majeur droit et étirez les pouces vers vous. Les annulaires et auriculaires sont joints et en contact.

Respiration et Mantra:

Inspirez profondément et expirez complètement en chantant le mantra de façon monotone:

Sat Nam

Sat Nam

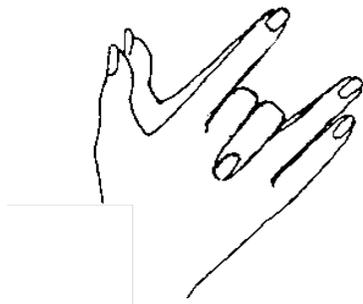
Sat Nam

Sat Nam

Sat Nam

Sat Nam

Wahe Guru



Durée: 11 à 31 minutes.

Note: Sur « *Wahe Guru* », *Wahe* et *Guru* s'enchaînent.