

# Secrets of Happiness IV

## Les secrets du bonheur IV

Le shabad Har provient du Siri Guru Granth Sahib (écritures sikhes), cité des milliers de fois comme le nom de Dieu. Le but est d'entrer dans le Naad (courant sonore) à l'intérieur du rythme.

### Les secrets du bonheur IV (3 minutes à 11 minutes)

1. Prenez n'importe quelle position méditative confortable. Asseyez-vous comme un yogi.
2. Chantez le mantra Sohung Har Har Har Har Sohung répété sur un ton monotone continu, sans pause respiratoire entre les répétitions.
3. Pour le prononcer correctement, So ne doit pas être court et rapide, mais plutôt retenir le son O en l'accentuant légèrement.
4. Lorsque vous chantez Hung, mettez l'accent sur la nasalisation, le son n, en le prolongeant légèrement en plaçant l'arrière de la langue contre le palais supérieur.
5. Har n'est pas prononcé en deux syllabes (har-duh comme dans le Har tantrique), mais est court, dur, chanté à partir du centre du nombril et du bout de la langue.

Mantra :

- Sohung Har Har Har Har Sohung



Traduction Param Prakash Kaur