

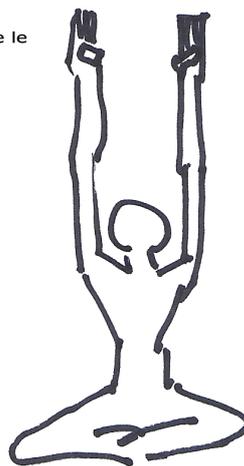
## Méditation Gobinday Mukanday

Chanter le mantra sur une respiration pendant 31 mn par jour. Cette méditation nettoie le karma, et prépare le mental aux autres mantras.  
Une pratique de 11 minutes nettoie la pollution du jour.  
31 minutes permet de nettoyer plus en profondeur le subconscient.  
Le temps peut être étendu à 90 minutes.  
Observez les émotions qui se libèrent pendant la pratique.



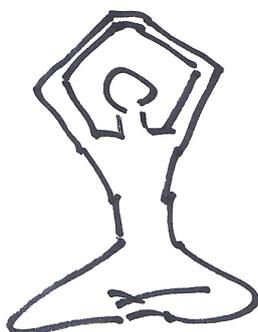
GOBINDAY

Poings fermés sur les pouces, mains vers l'avant



MUKANDAY

Bras et doigts étirés vers le haut, les pouces restent pliés dans les mains



UDARAY

Les mains se touchent, formant un toit au dessus de la tête



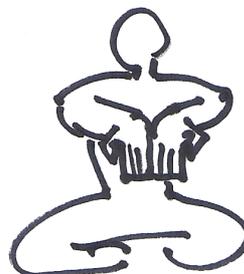
APARAY

Mains en coupe sous le menton



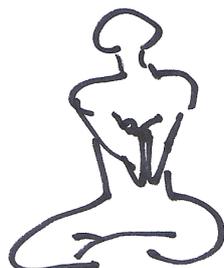
HARI-ANG

Les mains avancent à plat, paumes vers le bas



KARI-ANG

Les mains se retournent par le bas pour se placer en position de don



NIRNAMAY

Les mains se joignent, les bras restent tendus



AKAMAY

Les mains se placent au centre du coeur en mudra de prière