



Cantarlo:

3 volte udibile

3 sussurato

3 mentale

Usare il Nyasa se conosciuto se no usare Anjali mudra o altro mudra di vostra conoscenza

mantra spazio del cuore

Hṛdayam mayi

Aham amṛte

Amṛtam brahmāni

La mia vera natura è il cuore che è in me

Io sono eterno

Parte di un Eterno Universo