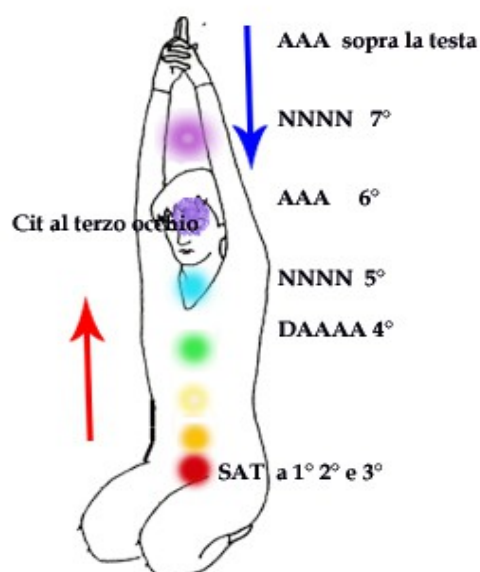




Materiale riservato a chi è in possesso di un diploma o attestato de Il filo Sè- si prega di non diffondere -

<b>SAT CIT ANANDA</b>	
POSIZIONE	diamante,
MUDRA	dita intrecciate e indici puntati in alto sopra la testa
ESECUZIONE	Inspirare e contraendo Mulbandha emettere il suono SAT secco con la concentrazione ai chakra inferiori, Velocemente portare la concentrazione al 3° occhio e emettere delicatamente il suono CIT sottovoce e portare la concentrazione alla punta delle dita sopra la testa Espirando emettere il suono:
	AAA sopra la testa
	NNN al 7° plesso
	AAAA al terzo occhio
	NNNN al centro della gola
	DDDDDDDDAAAAAAA al centro del cuore
	il suono di Ananada deve essere pescato dal basso ma risuonare alla cima della te



### SIGNIFICATO

SAT: la pura Verità

CIT: la pura Consapevolezza

ANANDA: la pura Gioia

Mantra molto importante, adatto a studenti avanzati dopo una pratica intensa, per preparare alla meditazione .