

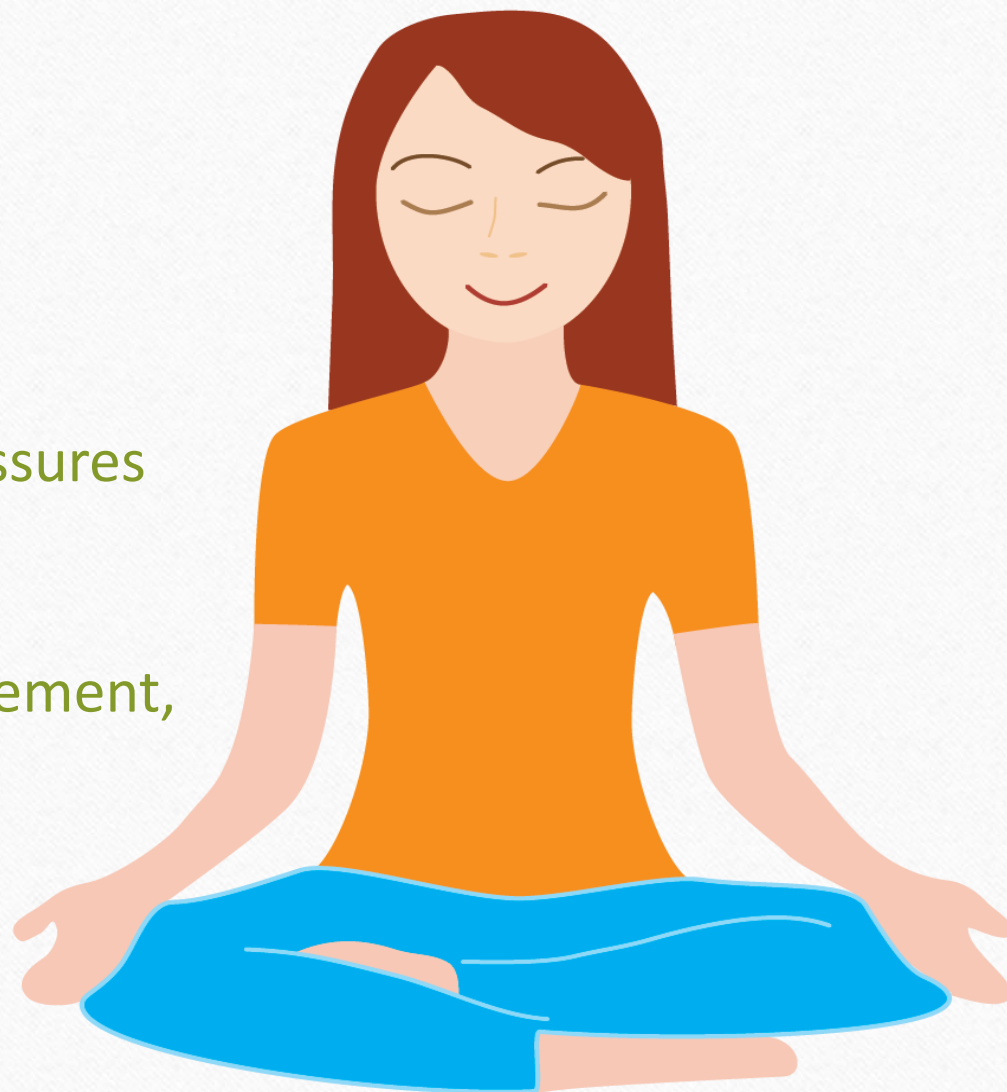
La Réalisation du Soi



Shri Mataji Nirmala Devi

Veillez retirer vos chaussures
Enlevez vos lunettes

Asseyez-vous confortablement,
paumes vers le haut,
mains sur les genoux.



Shri Mataji Nirmala Devi

La main droite
sur le cœur



Shri Mataji Nirmala Devi

La main droite sur
les côtes, à gauche,
presser un peu



Shri Mataji Nirmala Devi

La main droite
sur le plis de
l'aine gauche



Shri Mataji Nirmala Devi

La main droite sur
les côtes, à gauche,
presser un peu



Shri Mataji Nirmala Devi

La main droite
sur le cœur



Shri Mataji Nirmala Devi

La main droite au plis
du cou, à gauche,
tourner la tête un peu
vers la droite



Shri Mataji Nirmala Devi

La main droite
sur le front



Shri Mataji Nirmala Devi

La main droite à
l'arrière de la
tête



Shri Mataji Nirmala Devi

La main droite
au sommet de la
tête



Shri Mataji Nirmala Devi

Rester les yeux
fermés quelques
instants



Shri Mataji Nirmala Devi