



**Houding:** Zit in Kleermakerszit met een rechte rug.

**Mudra:** Plaats de duim en de Mercurius vinger (pink) van de ene hand tegen die van de andere. Buig de Zon (ring) vingers naar binnen naar de handpalm maar laat ze die niet raken. Laat de Jupiter (wijs) vingers en de Saturnus (middel) vingers naar boven wijzen zonder elkaar te raken.

**Muziek:** Luister meditatief naar "Beloved God", het eerste lied van Singh Kaur's "Peace Lagoon".

**Tijd:** Begin met 11 minuten en bouw het langzaam op tot 31 minuten.

**Effecten:** Deze meditatie activeert de Mercurius kracht om te communiceren.

