

PROYECCIÓN DE LO DIVINO EN EL YO

Fecha: 20 de enero de 1977

La postura: Siéntese en una cómoda postura meditativa con la columna recta

Mudra: Ponga las manos con la palma hacia arriba frente al Centro del Corazón. Cruce la muñeca derecha sobre la muñeca izquierda. Enganche los pulgares y doble las puntas de los dedos para que se encuentren. El mudra creará una forma de brote con los pulgares dentro de los dedos doblados. Este mudra se llama Loto Cerrado (Bandha Kamal).

Ojos: Abiertos, enfoca la punta de la nariz.

Mantra: **Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung**

Tiempo: 62 minutos

©1977 Kundalini Research Institute



• communityhealingmeditation.com •
• communityhealingmeditation@gmail.com •