



# PROYECCIÓN DE LO DIVINO EN EL YO

---

**Date** : 20 janvier 1977

**La posture** : Assis dans une posture méditative confortable avec une colonne vertébrale droite

**Mudra** : Amener les mains, paume vers le haut, devant le Centre du cœur. Croisez le poignet droit sur le poignet gauche. Accrochez les pouces et pliez le bout des doigts pour qu'ils se rencontrent. Le mudra va créer une forme de bourgeon avec les pouces à l'intérieur des doigts pliés. Ce mudra est appelé Lotus fermé ( Bandha Kamal ).

**Yeux** : Ouvrez, concentrez-vous sur le bout du nez.

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

**Durée** : 62 minutes

©1977 Kundalini Research Institute



---

• [communityhealingmeditation.com](http://communityhealingmeditation.com) •  
• [communityhealingmeditation@gmail.com](mailto:communityhealingmeditation@gmail.com) •