



PROJEKTION VON DAS GÖTTLICHE IM SELBST

Datum: 20. Januar 1977

Körperhaltung: Sitzen in einer bequemen meditativen Haltung mit gerader Wirbelsäule

Mudra: Bringen Sie die Handfläche vor dem Herzzentrum nach oben. Kreuzen Sie das rechte Handgelenk über das linke Handgelenk. Hängen Sie die Daumen ein und falten Sie die Fingerspitzen nach oben, so dass sie sich treffen. Die Mudra wird eine knospenartige Form erzeugen, wobei die Daumen innerhalb der gefalteten Finger liegen. Diese Mudra wird Geschlossener Lotus (Bandha Kamal) genannt.

Augen: Öffnen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf die Nasenspitze.

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

Zeit: 62 Minuten

©1977 Kundalini Research Institute



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