

PROIEZIONE DI IL DIVINO IN SÉ

Data: 20 gennaio 1977

Postura: Siediti in una comoda postura meditativa con la colonna vertebrale dritta

Mudra: Porta il palmo della mano davanti al Centro del Cuore. Incrociare il polso destro sul polso sinistro. Agganciare i pollici e piegare la punta delle dita per incontrarsi. Il mudra creerà una forma a boccio con i pollici all'interno delle dita piegate. Questo mudra si chiama Loto chiuso (Bandha Kamal).

Occhi: Aperti, concentrati sulla punta del naso.

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

Tempo: 62 minuti

©1977 Kundalini Research Institute



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