

PROJEÇÃO DE O DIVINO NO EU

Data: 20 de janeiro de 1977

Postura: Sentar-se em uma confortável postura meditativa com a coluna vertebral reta

Mudra: Levante a palma da mão em frente ao Centro do Coração. Atravesse o pulso direito sobre o esquerdo. Prender os polegares e dobrar as pontas dos dedos para cima para se encontrar um com o outro. O mudra criará uma forma em forma de botão com os polegares dentro dos dedos dobrados. Este mudra é chamado de Lótus Fechado (Bandha Kamal).

Olhos: Abertos, focalizados na ponta do nariz.

Mantra: Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung

Tempo: 62 minutos

©1977 Kundalini Research Institute



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