

ПРОЕКТИРОВАНИЕ БОЖЕСТВЕННЫЙ В СЕБЕ

Свидание: 20 января 1977 года

Поза: Сидеть в удобной медитативной позе с прямым позвоночником.

Мудра: Поднимите ладонь руки перед Сердечным центром. Перекрестите правое запястье над левым запястьем. Поднимите большие пальцы и согните кончики пальцев вверх, чтобы встретиться друг с другом. Мудра создаст форму бутонов с большими пальцами внутри сложенных пальцев. Эта мудра называется Закрытый Лотос (Бандха Камаль).

Глаза: Откройте, сфокусируйтесь на кончике носа.

Мантра: Raа Маа Даа Саа Саа Say So Hung

Время: 62 минуты

©1977 Kundalini Research Institute



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