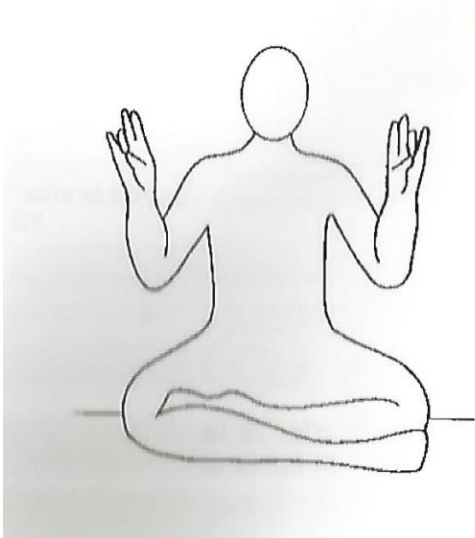


LOGRA LA EXPERIENCIA DE DIOS



Siéntate en postura fácil, dobla los codos para que los antebrazos queden cerca de tu caja torácica y las manos estén al nivel de los hombros con las palmas viendo hacia el frente. Trae tus manos a Surya mudra juntando el pulgar con el dedo del sol (anular). Mantén los otros tres dedos rectos. Medita en silencio con Rake Rakhan Jar de Singh Kaur. Tus manos están en Surya mudra y estás meditando con un Surya shabad. Cierra los ojos y ve hacia tu unidad. Deja que circule la energía Surya o energía del Sol.

Comienza con 11 minutos e incrementa hasta 31 minutos

“Dios no está fuera de ti. No lo estuvo, ni lo estará. Todo Él está dentro de ti. La misma respiración de vida es Divina” Yogi Bhajan.

Meditación del manual “Alcanzando el YO en Mi interior”