

## Медитация KYB117-19860822 - Постигнете изживяването на Бог (Meditation KYB117-19860822 – Achieve an Experience of God)



**Поза:** Седнете в *лесна поза*, свийте лактите си така, че горната част на ръцете да е до ребрата ви, а ръцете да са на нивото на раменете, дланите са обърнати напред.



**Мудра:** Направете *Сурия мудра* (Surya Mudra) с всяка ръка, като докоснете палеца и безименния пръст. Дръжте другите три пръста прави.

**Мантра:** Мълчаливо медитирайте на *Rahke Rakhanhar - Singh Kaur*.

**Можете да изтеглите *Rahke Rakhanhar - Singh Kaur* от ТУК!**

Ръцете ви са в *Сурия мудра* (Surya Mudra) и медитирате на Сурия Шабад (Surya Shabd).

Затворете очи и преминете през своето единство.

Нека сурия или слънчевата енергия циркулира.

**Време:** Започнете с **11 минути** и надградете до 31 минути.