



冥想治疗 所有疾病

CONCH 或 SHANKH KRIYA

日期：1979年4月24日

指示：坐成简易姿势，脊柱挺直。

坐在Easy Pose，脊柱挺直。

放松手臂，手肘放在身体两侧。弯曲手肘，将前臂抬起，向胸前靠近，直到双手在心脏中心前相遇。双手掌心向上，将右手交叉在左手上。左手大拇指放在右手掌上，右手大拇指在左手大拇指上交叉。其余手指放松，微微弯曲。

眼睛集中。闭上眼睛9/10。

呼吸：吸气。完全吸气，然后吐气，你念一次咒语。这个冥想需要一个完整的呼吸。

咒语：RAA MAA DAA SAA SAA RAA MAA DAA SAA SAA SAY SO
HUNG。

重复一次大约需要12秒。

继续11分钟。当你能保持音调不变时，逐渐增加到最长31分钟。要达到这个目标需要3到7年的时间。

评论：这需要气力来维持音调。练习时要用饱满的呼吸。几分钟后，你的声音可能会下降，要尽量保持饱满的力量和恒定的音调。桑克或海螺克里雅有许多变化，这是最简单的版本。用它来治疗所有的疾病，并荣耀自己。这种冥想与Vayu（空气）Siddhi一起工作。它将允许该功能扩大，变得更健康，并带来所有理想的积极变化。

©1979 Kundalini Research Institute



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