

预测 神韵

日期： 1977年1月20日

姿势。 坐在一个舒适的冥想姿势，脊柱挺直。

牡丹经。 将双手掌心向上放在心脏中心前。右手腕交叉在左手腕上。勾住大拇指，将指尖往上折起，彼此相接。拇指在折指内会形成一个花蕾状的泥巴。此法门称为闭莲（Bandha Kamal）。

眼睛： 睁开，专注于鼻尖。

咒语： Raa Maa Daa Saa Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung.

时间： 62分钟

©1977 Kundalini Research Institute



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