



# RAA MAA DAA SAA

## 愈合冥想

---

**指示：**坐成轻松的姿势，脊柱挺直，颈部轻锁。 坐在一个轻松的姿势，脊柱挺直， 轻轻锁住脖子。让手肘舒适地蜷缩在肋骨上。前臂伸出，从身体中心向外45度角。手掌平而不僵，朝上，手腕向后拉，手指并拢。冥想时有意识地保持手掌平坦。

**咒语：**唱Siri Gaitri咒，它由八个基本音组成。 **Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung.**

你可以无伴奏或用音乐伴奏，确保使用相同的节奏，如Snatam Kaur分享的本。

在声音Hung的时候，强力拉动肚脐穴。在拉动肚脐的同时，有力地夹断声音Hung。

**呼吸。**一口气念完一个完整的咒语周期 然后深吸一口气，重复。

每发出一个声音时，充分移动嘴巴。感受口腔和鼻窦部位的共鸣。让你的心专注于声音的组合所唤起的品质。

**结束。** 深深地吸气，屏住呼吸，当你提供一个治疗的祈祷，想象你希望治愈的人（包括你自己）是健康的，光辉的，强大的。想象这个人完全被治愈的白光所吞噬，完全痊愈。然后呼气，再深深地吸气，屏住呼吸，献上你的祈祷。然后，高举双臂，大力甩出双手和手指。

©Kundalini Research Institute



---

• [communityhealingmeditation.com](http://communityhealingmeditation.com) •  
• [communityhealingmeditation@gmail.com](mailto:communityhealingmeditation@gmail.com) •