



# 舍利子

---

**日期：**1977年3月17日

**姿势。** 坐在一个舒适的冥想姿势 与直脊。

**泥巴式。** 将右手放在左手的上方，两手掌心朝上。双手平放，与地面平行，拇指指尖接触。手的边缘与身体接触，在横膈膜的水平。保持双手平坦。不要让它们向前弯曲或形成杯状。

**眼睛：** 睁开1/10，看着鼻尖。

**咒语。 Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung.**

深深地、完全地吸气，呼气时念诵咒语。

**步调：** 每重复一次循环大约需要八秒钟。单独、正确地念诵咒语的每一个字。

**精神集中。** 专注于眉毛之间的一个点 在鼻子的根部。

**时间：** 继续这个冥想，只要舒服就好。

**点评：** "虫子 "是什么？ "虫有虫的价值，人有人的价值。试着去理解。所以有四种价值：baanee、baana、sayva和Simran。这四种价值观，众生可以在这四种价值观上成为修行者，永远不会失败。

©1977 Kundalini Research Institute



---

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