



# 西里·盖特里·曼特拉 普拉纳亚马

**姿势。**姿势简单，脊柱挺直

**眼睛** 集中在眉心

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

此咒语的念诵节奏和语调与Kirtan的Saa Taa Naa Maa相同。当吟诵时，嘴里必须有一个完整的游戏，这些也应该是舌头接触到嘴里的特定点时的意识。这些也应该是对舌头的意识，因为它触及到口腔中的特定点。这是一门非常微妙的科学。它是殊胜的咒语。这是一个治疗的咒语。

**泥陀罗。**左手放在右手中，手掌向上 拇指相触，双手放在腿上。男子双手反转.右手拇指朝下，与左手拇指勾住。然后左手将两拇指围成拳头，右手在左手背上合拢，两手放在大腿上。女性则反手。

**呼吸。**

1-自我调节呼吸。诵读片刻后，呼吸频率会自动建立。治疗时用你的手（任选其一），从中投射能量来治疗。始终向神祈祷，让你成为治疗能量的纯洁通道。永远不要使用这种能量为性或自我中心的目的。

2- Praan Artee Praanayam。通过鼻子深吸一口气。当你吟诵时呼气。这将使你走出抑郁症。

3- Sitali ( Seetalee ) Artee Praanayam. 通过卷舌吸气，在你吟唱时呼气。一个循环与五秒的呼吸需要15秒。

4- Trikuti Artee Praanayam。用鼻子吸气，同时心念咒语3次。屏住呼吸，同时心里念诵咒语3次。吐气，同时心里念诵咒语3次。反复念诵。这是最高形式的paranayam。

5- Chou Pad Artee Praanayam，译为“在第四步我找到神”。在吸气时（鼻腔）重复咒语4次。屏住呼吸，重复4次。屏住呼吸，重复4次。有8个部分的咒语，共128个部分，一个呼吸周期。练习此praanayam和Trikuti Artee Praanayam的最好方法是用录音。如果可能的话，用你自己的声音记录下这个咒语，然后在做呼吸的时候，在心里用录音说出来。

6- Sarro Naree Soohnee Praanayam。用Sitali pranayam吸气，分8次。用鼻子呼气，分8次。Siree Gaitree咒语伴随呼吸。吸气（Sitali Pranayam） Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung，呼气（鼻子） Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung。

这样可以清除所有众生的通道。

**时间：**11至31分钟

©Kundalini Research Institute



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