

# 長唱誦

阿迪夏克提 MANTRA 或清晨的呼喚

一起冥想以增強我們的能量圈，並提升集體意識。



## 姿態

進入簡易坐姿，用力收緊頸鎖(jalandhar bandh)，並維持到最後。

## 手印

雙手呈智慧手印(Gyan Mudra)，或呈菩提手印(Buddha Mudra)放在大腿上。

## MANTRA

唱誦Adi Shakti Mantra:

**EK ONG KAAR SAT NAAM SIREE WHAA-HAY GUROO**

以兩個半的呼吸循環，用以下方式進行：

- 深深地吸氣，在你猛力內收丹田的時候，唱誦 **EK**。
- 然後帶出**ONG KAAR**，**ONG**和**KAAR**唱誦的時間相等。
- 深深地吸氣，在你猛力內收丹田的時候，唱誦 **SAT**。
- 然後帶出**NAAM**，時間和**ONG KAAR**相等。
- 然後，就在你呼吸快結束的時候，加上一個快速的**SIREE**（發音是**S'REE**）。
- 吸半口氣，猛力內收丹田時，唱誦**WHAA**，然後**HAY GUROO**（**HAY**相對要短一點，**GUROO**的發音是**G'ROO**，拉得較長。）

## 提示

- **ONG KAAR**和**NAAM SIREE**時間要等長。**HAY GUROO**的時間要和**ONG**等長。
- 比例要保持精準。
- 不要讓音高掉下來。
- 讓聲音在腦腔的上半部共鳴，通過閉合喉嚨的後部和振動上顎，讓聲音從鼻子裡出來。

## 另一種專注

也可以通过将每个声音逐一放到脉轮上的方式来练习另一种视觉化。今天我们就用这种替代性的可视化方法进行练习。

- 第一脈輪 - **Ek**
- 第二脈輪 - **Ong**
- 第三脈輪 - **Kaar**
- 第四脈輪 - **Sat**
- 第五脈輪 - **Naam**
- 第六脈輪 - **Siree**
- 第七和第八脈輪 - **Wah-hay**和**Guroo** 從頭頂釋放出去。

## 時間

做得短的話，這個練習可以只做3分鐘，或在規律練習下做到11分鐘。在寶瓶時代的清晨薩達那(sadhana)練習中，要做7分鐘。

要更深刻地體驗這個冥想，做31分鐘，或2個半小時。

关于这种做法的其他评论可以在《水瓶座教师手册》中找到。

© KRI. 版權所有。此奎亞由YB教導有限公司提供。  
經許可轉載