2021年10月

掌控你的五個元素（Tattvas）冥想

讓我們在雙贏的至福天空下，

超越敵意一同飛翔

進入簡易坐姿，脊椎保持非常直。 手呈智慧手印，眼睛輕輕地閉上。 聆聽這首mantra，當你聽到Har這個字請內縮你的丹田。聽到這3個Har時，你的呼吸將變成3口氣火呼吸。然後保持丹田內收及外屏息並聆聽mantra的其餘部份，就在 Har 聲音再次出現之前，快速吸氣並再次重復呼吸循環，持續31 分鐘。

MANTRA

Aap sahaaee hoaa
Sachay daa sachaa doaa
Har, Har, Har

這個Mantra的翻譯是：

主自己成為了我們的保護者，至真者照顧了我們。 神，神，神。

© KRI. 版权所有。此奎亚由YB教导有限公司提供。
经许可转载。