

打開蓮花之心的冥想

姿勢：

簡易坐或蓮花坐(雙盤)，挺直脊椎，頸鎖。

脊椎必須筆直，打開胸腔。尾底骨微微地向前傾，來到輕鬆、不費力的姿勢。

手印：

雙手呈蓮花手印，張開在心輪前方。手掌根部互觸。

小姆指第一指結互觸、大拇指互觸。

其餘的手指伸直撐開，像蓮花般盛開。掌心相對，朝向天空。

眼睛：專注在鼻尖

Mantra：唱頌 Hamee Ham Brahm Ham

在你強化心輪的過程中，
往日的創傷會開始在音流之中消融，
這時你會湧現千萬種感受。

你心中根深柢固的部分、舊有的防衛機之也會逐漸消散。

相信你自己，
讓自己浸淫在當下敞開的心。

當我們擁有

"保持敞開、與所有人、萬事萬物連結"的力量時，
我們才真正符應於自己的「真我」。

也唯有這種連結中，
才能實現自己的獨特性。

在你唱頌時，
你便棲身在音流中，
成為真實與臨在吧。



時間：31分鐘

結束：吸氣、屏息、吐氣，重複這個循環三次。

完全定靜地坐穩，一分鐘。

試著去感受「一切」。高舉你的肩膀和手臂活動2分鐘，或自行幫肩膀按摩。