

# 克爾坦奎亞



這個冥想能給個人帶來整體上的心理平衡，每個手指指尖相應的震動使你體內電極輪流發揮作用。相對於其他手指而言，食指和無名指屬於負極，這會平衡一個人能量場的電磁投射。練習這個冥想是一門科學也是一門藝術。說它是藝術，是因為它是塑造意識並純化由此產生的敏感性和洞察力。說它是科學，是因為它產生的結果具有經得起考驗的確定性。冥想會對心理反應產生有效的回應方式。但是，因為克爾坦奎亞是有效和精準的，如果練習不恰當也可能產生問題。

## 姿勢

脊椎挺直，簡易坐姿。

## 眼睛

專注眉心冥想

## 手印

這個Mantra可以用很多不同的手印。最常用的是從智慧手印開始。唱誦的時候肘部保持伸直，隨著手印的變化，每個手指尖輪流觸碰拇指，觸碰時須稍稍用力。

## MANTRA

唱誦五個原初的聲音（也叫Panj Shabd）：

Saa: 無限性，宇宙和初始

Taa: 生命，存在

Naa: 死亡，改變與轉化

Maa: 重生

每重複一次完整的Mantra需要3到4秒鐘。這是創造的循環。生命和個體存在源於無限，生命也帶來死亡和變化。死亡產生意識的重生，繼而帶向無限的喜悅，經由此，慈悲又重新導向生命。

## MANTRA和手印

唱誦Saa, Taa, Naa, Maa。每次唱誦1個音，輪流用四個手印。

- Saa, 觸碰第一個手指（木星手指），智慧手印（知識）
- Taa, 觸碰第二個手指（土星手指），耐心手印（智慧，智力和耐性）
- Naa, 觸碰第三個手指（太陽手指），太陽手印（生命力，生命能量）
- Maa, 觸碰第四個手指（水星手指），菩提手印（溝通能力）

唱誦時想像每個聲音的能量通過你的頂輪流入，然後從第三眼流出，把聲音投射到無限。

## 時間

以正常聲音開始唱誦克爾坦奎亞5分鐘，然後是輕聲唱誦5分鐘，進入深層的靜默，心裡默念唱誦10分鐘。然後回到輕聲唱誦5分鐘，然後大聲唱誦5分鐘。這個冥想的長度可以不同，只要保持大聲唱誦、輕聲唱誦，默唱、輕聲唱誦、大聲唱誦的時長比例就可以。

## 結束

這個過程是30分鐘，接下來是一分鐘的靜默祈禱然後吸氣，呼氣。拉伸脊椎，雙手盡可能向上伸展，五指張開，做幾個深長的呼吸。放鬆。

## 注釋

每次當大拇指和一個手指相連完成手印，自我就會在意識中「封存」了這個手印的效果。

© KRI. 版權所有。此奎亞由YB教導有限公司提供。  
經許可轉載