

2022年9月25日星期日

冥想：Guru Ram Das 奇蹟Mantra唱誦

讓奇蹟無所不在

Sigiriya, Sri Lanka.
照片由@dylanshaw 拍攝

體式

簡易坐，收頸鎖。

手印

智慧手印，食指與大拇指輕觸。手肘伸直但放鬆，掌心朝上置於雙膝上。

眼睛專注點

專注眉心。

MANTRA

深吸一口氣，跟隨錄音用單一的音調一口氣唱誦這個mantra五遍。唱誦五遍之後，再深吸一口氣重新開始。

GURU GURU WAHE GURU

GURU RAM DAS GURU 重複5次

持續31 分鐘

結束

吸氣，屏息，呼氣，沉穩安靜地坐著，聆聽這首mantra的聲音共鳴。



© KRI. 版權所有。此奎亞由YB教导有限公司提供。
经许可转载。