

2022年6月26日（星期日）

完整的阿迪梵音： 用於個人冥想的奎亞

一起震動以獲得更高意識的指引

意大利蒙特普爾恰諾。

體式

進入簡易坐姿舒服地坐著，輕收頸鎖。

手印

雙手手掌放在心輪前，掌心朝上，兩手沿著小指和掌側相觸。食指或木星手指輕觸大姆指，雙手呈智慧手印(Gyan Mudra)。

眼睛的位置

眼睛專注於鼻尖。

呼吸模式和MANTRA

一口氣唱3-5次完整的mantra。

**Ong Namō, Guroo Dayv Namō
Guroo Davy Namō, Guroo Dayvaa**

DAYV這個音要比其他音高一個小三度。DAYVAA的音在AA上面稍微拉長。

時間

我們將練習31分鐘，為獲得指引和深度的冥想，其他場合也可以唱誦11-31分鐘。Yogi Bhajan並沒有限制更長時間的練習。



© KRI. 版權所有。此奎亞由YB教導有限公司提供。
經許可轉載。