

2022年7月31日（星期日）

# 冥想：Sarab Gyan Kriya

EK ONG KAR SAT GUR PRASAD SAT GUR PRASAD EK ONG KAR

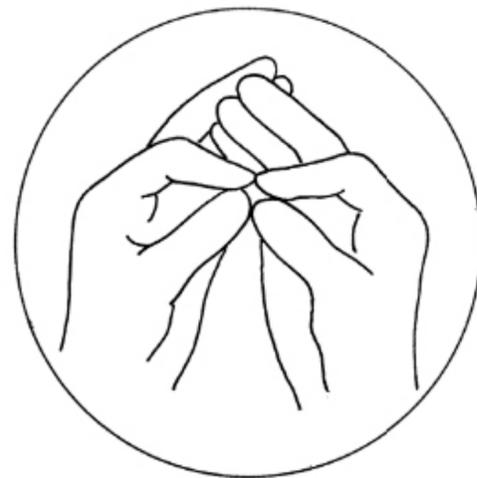
Quetrupillán, Panguipulli, 智利。  
照片由弗朗茨·諾拉特拍攝。

## 體式

盤腿坐直。

## 手印

雙手在心輪能量中心的前方呈智慧手印，手掌向上，手肘放鬆朝下。做手印時靠緊，讓所有四個指尖——大拇指和食指——彼此接觸。  
右手餘下的三個手指與左手餘下的三個手指相扣，讓手指向外伸直。



## 眼睛

雙眼閉上。

## MANTRA

開始唱誦**Ek Ong Kaar Sat Gur Prasaad, Sat Gur Prasaad Ek Ong Kaar**。神和我們是一體。透過真實Guru的恩典我得知這一點。透過真實Guru的恩典我得知這一點。即神和我們是一體。（當Yogi Bhajan教授此冥想時，用的是Nirinjan Kaur的音樂版。）

## 時間

持續31分鐘。

## 結束

吸氣並合掌向上延伸雙臂。屏息並保持穩定。身體會透過自己的中性管道分配能量。呼氣。吸氣、屏息、保持穩定，把氣呼出讓它離開。再一次深吸氣，現在再深一點，這樣最好。雙手靠著互壓，盡可能地從腳趾到頭頂讓身體同步。盡你所能地做好。放鬆。



© KRI. 版權所有。此奎亞由YB教導有限公司提供。  
經許可轉載。