

豐盛冥想



為大家創造機會與豐盛

姿勢

簡易坐姿。

手印

雙手在心輪前方以熊抓緊緊握住（兩手的手指互相扣住，左手掌心向前，右手掌心向著胸部）。前臂與地面平行。

眼睛專注點

眼睛睜開十分之一，專注於鼻尖上。

MANTRA

把四個HAR 與Guru Gaitri Mantra結合在一起。
GOBINDAY—維繫的；MUKANDAY—解脫的；UDAARAY—覺悟的；APAARAY—無限的；HAREEANG—毀滅的；KAREEANG—創造的；NIRNAAMAY—無名的；AKAAMAY—無慾的。

Har Har Har Har Gobinday
Har Har Har Har Mukanday
Har Har Har Har Udaaray
Har Har Har Har Apaaray
Har Har Har Har Hareeang
Har Har Har Har Kareeang
Har Har Har Har Nirnamay
Har Har Har Har Akaamay

時間

11到31分鐘。



註解

這個 mantra可修補我們的心智與豐盛和力量的關係，能夠招財進寶，帶來豐盛。機會將來到，富足將來到。它包含了我們每個人都將面對的神的八個面向。Har是shakti yog的力量mantra，Har也是原初的神。重複Har這個音可以為所有這些面向帶來力量，並提供斬斷過往、斬斷阻擋我們成功的障礙的力量。

© KRI. 版權所有。此奎亞由YB教導有限公司提供。
經許可轉載

