

安塔爾那德手印冥想

昇華到你所感知的限制之上，以便提升自己和你周遭的人。

姿勢

進入簡易坐姿，輕輕收住頸鎖。

手印

手臂伸直，手背在膝蓋上放鬆，雙手呈菩提手印(Buddhi Mudra)（拇指指尖觸碰水星指—小指—指尖），其餘手指伸直。身心完全平靜下來，就像平靜的海面。先聽一分鐘的mantra（教師唱誦），讓每一個細胞感受它的韻律節奏，然後加入大聲唱誦mantra。

MANTRA

SAA RAY SAA SAA, SAA RAY SAA SAA,
SAA RAY SAA SAA, SAA RUNG,
HAR RAY HAR HAR, HAR RAY HAR HAR,
HAR RAY HAR HAR, HAR RUNG

持續31分鐘。

© KRI. 版權所有。此奎亞由YB教導有限公司提供。
經許可轉載。

