

2021年11月28日（星期日）

# 發展你人性的良善 Bandhu Dya Kriya

讓我們團結起來，以純樸和良善的方式感激我們所獲得的所有祝福。

## 手印：

手肘放在肋骨兩側。雙手在胸前，手掌朝上，兩隻水星手指（小指）相觸，掌根外側相觸。太陽手指（無名指）與木星手指（食指）保持伸直，大拇指向後拉。土星手指（中指）的指尖相觸，形成一個三角形。手印舒適地以祈禱的姿勢維持在心輪前方，但不碰觸胸口。

## 如何練習這個冥想

輕鬆坐姿，脊椎挺直，下巴往內收，胸部抬起。用鼻子八段式吸氣（將吸氣分成等長的八段，每一段中間都有一個小小的停頓，使得每一段都有明確的開始與結束）。你可以感覺到氣息穿過鼻子長度的距離，從鼻孔到眉毛。每一段大約是一秒鐘，所以八段吸氣花費大約八秒鐘。用噘起的嘴唇帶著口哨聲徹底吐氣。11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。

