

Panch Tantric Kriya 冥想

一般姿勢：

簡易坐姿，脊椎挺直。

手臂和雙手：右手抓住左手肘，左大拇指與左食指相觸，其餘三個指尖併攏並試著觸碰大拇指。將此手勢放在左肩上。當冥想只剩最後五分鐘時，換另一手做同樣的手勢。

雙臂在身體前方平行於地面伸直。彎曲左手肘並把前臂直直往回拉到左肩上。彎曲右手肘並把前臂朝胸部拉回，直到右手碰觸左手肘。保持這個姿勢直到只剩五分鐘時，並換另一手臂做同樣姿勢。冥想結束時，吸氣並把雙臂往頭上伸展，然後吐氣並放鬆雙臂。

雙腿：盤腿而坐，或坐在椅子上，雙腳重量平均分布在地面上。

呼吸：深深並快速地吸氣，並在唱誦mantra時徹底地吐氣。務必只用一口氣來唱誦整個mantra。

眼睛：閉上。

身體鎖或其他條件：如果能正確地保持這個姿勢，手臂和肩膀都不會痠痛，否則就會覺得疼痛。

MANTRA：在氣息完全吐出時，用單一的聲調唱誦五次下面的mantra：「AD SACH, JUGAD SACH, HABHAY SACH, NANAK HOSI BHAY SACH.」，「BHAY」讀如「obey」。必須快速唱誦這個mantra，才能用一口氣唱完，但要確保正確發出每個詞的音並保持穩定節奏。

心智專注點：專注於呼吸和唱誦的mantra上，記住要一口氣唱完整個mantra。



練習的條件：採取正確的姿勢開始冥想，一直持續到只剩五分鐘時間。然後換到另一側手臂和手的姿勢並完成冥想。

時間長度：這個冥想一共要練習31分鐘。

備註：這個mantra的目的，是讓你能漂浮於即將來臨的瘋狂和困頓時期之上。沒有你們我們可承受不起，因此我們才要為即將到來的時代賦予你們這項技術。這個奎亞可以改變人的纖維，使其變得絕對積極正向，並消除所有的消極業力。正法(Dharma)可以驅逐業力，但若你的正法未臻完善，這個奎亞就是解答。左手代表祈禱中的女性，右手代表行動中的男性。手勢在最後五分鐘轉換，以便使能量均等。不然身體的一邊會被過度充能，一邊的大腦就可能因過度負荷而被過度活化。換邊做可以相互調和連結與平衡。

「祈禱的時候，心智全神貫注，是人類在與無限對話。冥想的時候，心智變得全然清明且包容，是無限在與人類對話。」

©KRI。此kriya由YB Teachings, LLC提供。經許可使用。