

教師的祈禱

2020年12月27日，星期日



IKYTA與3HO International, 3HO Europe和20個國家的Kundalini瑜伽教師協會合作。

Deeksha Patra - 虔誠祈禱寂靜的冥想

來源: 「21個冥想階段 21 Stages of Meditation」的第三段旅程

- **坐姿:** 輕鬆坐姿，脊椎挺直，收頸鎖。
- **眼睛:** 微微張開，專注於眉心。
- **手印:** 手臂輕鬆放在身體兩側，雙手置於太陽神經叢的高度。右手放在左手上，右大拇指與左大拇指相交，右大拇指在上。



· **Mantra:** 在一次完整吐氣時以單一音調唱誦 Wahe Guru (Whaa-hay Guroo)，約10-12秒

· **時間:** 31 分鐘。

結束: 吸氣，屏息並聽到腦海裡mantra的回響，吐氣。重複三次，放鬆。

備註: 放下各種阻礙並習得技巧，以便冥想於與無限高我的融合。Deeksha意指祝福或點化，Patra是一種可以承接某物的容器。因此這個冥想是在精神上、情感上和靈性上接受更高意識的祝福與啟迪。

Sat Nam