

2022年3月27日(星期日)

平靜內心的冥想

在NAAM的光芒中，我們在齊心團結下振動，向所有人投射出關愛、光芒及和平。

體式

進入簡易坐姿脊椎挺直，輕收頸鎖(jalandhar bandh)。

手印

左手放在胸口心輪的位置。手掌平放，按住胸部，手指和地面平行，指向右方。

右手做智慧手印（食指（木星）指尖與拇指尖相觸），在右側靠近肩膀處抬起，像起誓那樣。掌心朝前，另外三個不做智慧手印的手指朝上。手肘在側面放鬆，前臂垂直於地面。

呼吸模式和觀想

專注於呼吸的流動。有意識地調節呼吸。用兩個鼻孔慢而深地吸氣，然後內屏息並抬高胸部，保持並做到盡可能長的時間。然後平穩地、漸漸地、徹底地呼氣，氣息完全呼出後，鎖住呼吸，以盡可能長的時間外屏息。

眼睛

閉上眼或睜開十分之一，直視前方。



© KRI. 版權所有。此奎亞由YB教導有限公司提供。
經許可轉載。

