

2022年2月27日(星期日)

# 冥想：和平的 冥想 Sat Narayan

願內心有和平，腦海裡有和平，地球上和平，宇宙的每個角落都有和平

## 體式

在鋪於地板的坐墊上採簡易坐姿，或挺直脊椎坐在椅子上。

## 手印

雙手呈智慧手印（大拇指和食指相觸，輕放於膝蓋或大腿上）。

## 眼睛專注點和呼吸

眼睛專注於第三眼（眉心之間），唱誦的過程中呼吸會自動調節。

## MANTRA (Chotey Pad Mantra)

從內心深處帶著意念和祈禱唱誦這個mantra：

**Sat Narayan Wahe Guru,  
Hari Narayan Sat Nam**

## 翻譯

真正的維繫者，無可描述的智慧，  
創造性的維繫，真實的身分。

## 結束

用力且深深吸氣，同時把雙臂抬高到頭上，維持10-15秒。用力且深深吐氣。再次重複抬高手臂並吸氣—屏息—吐氣的步驟。然後雙臂放下回到大腿/膝蓋上的位置，並靜靜坐著。感覺這個mantra在你體內和在你四周的振動。

© KRI. 版權所有。此奎亞由YB教導有限公司提供。  
經許可轉載。

