

# 冥想此三重Mantra

「讓我們培養中立心智，  
在危機時刻成為燈塔。」

## MANTRA

### 第 1 部分:

Aad Guray Nameh, Jugaad Guray Nameh, Sat Guray Nameh,  
Siri Guroo Dayv-ay Nameh

### 第 2 部分:

Aad Such Jugaad Such Hai **Bhee** Such Nanak Hosee **Bhee**  
Such

### 第 3 部分:

Aad Such Jugaad Such Hai **Bhai** Such Nanak Hosee **Bhai**  
Such

### 此Mantra的翻譯是:

我向原始Guru鞠躬，我向歷來存在的真理鞠躬，我向真正的智慧  
鞠躬，向偉大的神聖智慧鞠躬。最原初的真理，永恆的真理，此  
刻的真理，Nanak說真理將永遠如此。

第 1 部分使用的mantra，將您置於接受和臣服於宇宙普遍真理和  
智慧的模式中，以強大的保護光芒圍繞著你。你的光環藉由變得  
明亮和清晰來保護你。

第 2 部分和第 3 部分是同一mantra的形式，把我們的精力與真理  
保持一致。它們共同在消極和積極之間取得平衡。在第2部分中使  
用的形式中，Bhee 將我們置於接受、允許和臣服的模式。這是根  
曼陀羅的最後四行。

這套完整的mantra鞏固了我們內心的宇宙舞蹈。這個mantra體現  
了穩定和永恆真理的振動，永不改變。

此三重Mantra為我們的心智重新設計程式，讓我們可以從中性心  
智運作，使我們可以走出二元性，進入普遍極性的舞蹈。此三重  
Mantra清除了一個人日常生活中所有類型的精神、心理和身體障  
礙。它能防止事故的發生，跨越對立的振動、思想、言論和行  
為。它強化了心智和磁場，並將消極性拒之門外。這個mantra讓  
我們敞開自己，以信仰而不是恐懼為指導。如果我們被恐懼所引  
導，就會阻礙自己。如果我們被信念所引導，就會敞開心扉去擴  
張和創造。

## 如何練習此冥想

我邀請大家採冥想姿勢就坐，脊椎伸直，雙手呈智慧手印安放在  
膝蓋上，或雙手放在大腿上。可以保持雙眼睜開1/10。  
念誦mantra，特別留意說Bhee的第 2 部分，和說Bhai的第 3 部  
分的區別。有節奏地繼續 31 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