

TC(繁) 繁體中文

SC(简) 简体中文

English

Español

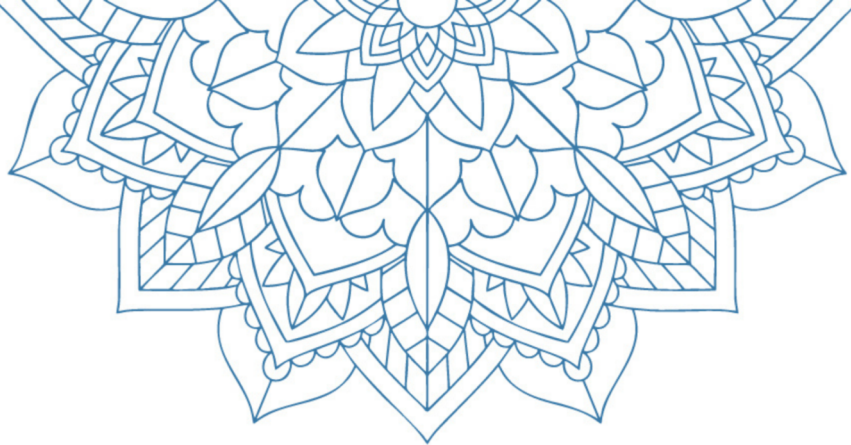
Italiano

Française

Português

Deutsche





日期：2021年11月28日（星期日）

時間：台灣時間21:45 開始唱誦MANTRA，
22:00 歡迎及冥想

教師的祈禱

讓我們團結起來，以純樸和良善的方式感激我們所獲得的所有祝福。

和來自全球各地的昆達里尼瑜伽老師，一同參與每個月由不同國家主持的冥想聚會。



Sat Nam 歡迎來到「教師的祈禱」全球直播！請大家使用「名字-國家/地區」來命名自己。

Sat Nam 欢迎来到【教师的祈祷】全球直播！请大家使用【名字-国家/地区】来命名自己。

Sat Nam, Welcome! Please rename yourself with Name and Country.

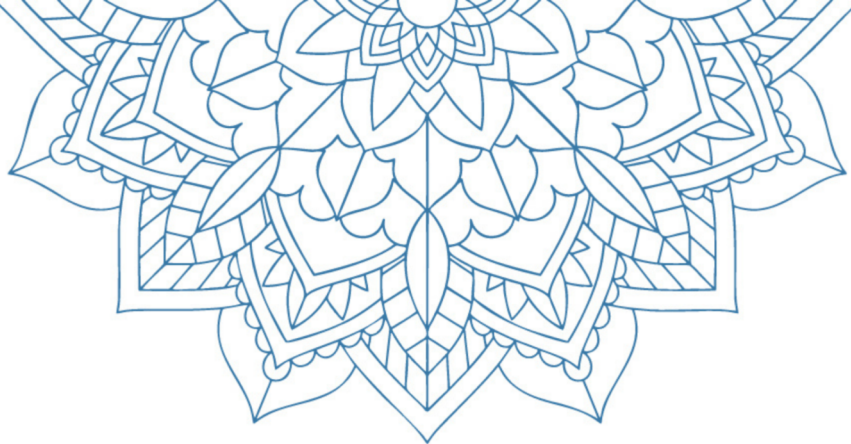
Sat Nam, ¡Bienvenido! Identifíquese con nombre y país en el recuadro de su video.

Sat Nam, benvenuto! Si prega di identificarsi con Nome e paese nella casella del tuo video.

Sat Nam, bienvenue! Veuillez vous identifier avec le nom et le pays dans la boîte de votre vidéo.

Sat Nam, bem-vindo! Identifique-se com o nome e país na caixa do seu vídeo.

Sat Nam, Willkommen! Bitte identifizieren Sie sich mit Name und Land.



SUNDAY, NOVEMBER 28, 2021

TIME:

9:45 PM TAIWAN (1.45 PM GMT) FOR MANTRA CHANTING,
10:00 PM TAIWAN (2.00 PM GMT) FOR WELCOME AND MEDITATIO.

The Teacher's Prayer

Let's come together in gratitude for all the blessings and gifts we have been given, in simplicity and with kindness for each other.

Each month, join a different host country for a meditation gathering of Kundalini Yoga teachers from around the world.



Sat Nam 歡迎來到「教師的祈禱」全球直播！請大家使用「名字-國家/地區」來命名自己。

Sat Nam 欢迎来到【教师的祈祷】全球直播！请大家使用【名字-国家/地区】来命名自己。

Sat Nam, Welcome! Please rename yourself with Name and Country.

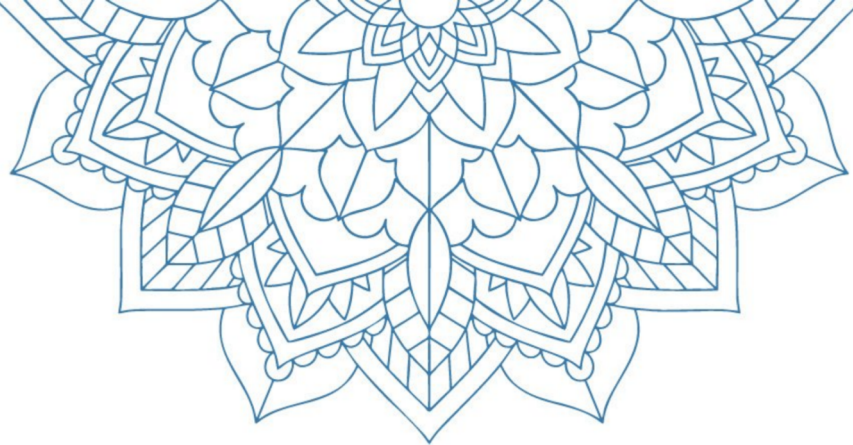
Sat Nam, ¡Bienvenido! Identifíquese con nombre y país en el recuadro de su video.

Sat Nam, benvenuto! Si prega di identificarsi con Nome e paese nella casella del tuo video.

Sat Nam, bienvenue! Veuillez vous identifier avec le nom et le pays dans la boîte de votre vidéo.

Sat Nam, bem-vindo! Identifique-se com o nome e país na caixa do seu vídeo.

Sat Nam, Willkommen! Bitte identifizieren Sie sich mit Name und Land.



日期：2021年11月28日（星期日）

时间：北京时间 21:45开始唱诵，22:00 欢迎及冥想

教师的祈祷

让我们团结起来，以淳朴、良善的方式感恩我们所获得的所有祝福。
和来自世界各地的昆达里尼瑜伽老师，一同参与每个月由不同国家所
主持的冥想聚会。

和来自世界各地的昆达里尼瑜伽老师，一同参与每个月由不同
国家所主持的冥想聚会



Sat Nam 歡迎來到「教師的祈禱」全球直播！請大家使用「名字-國家/地區」來命名自己。

Sat Nam 欢迎来到【教师的祈祷】全球直播！请大家使用【名字-国家/地区】来命名自己。

Sat Nam, Welcome! Please rename yourself with Name and Country.

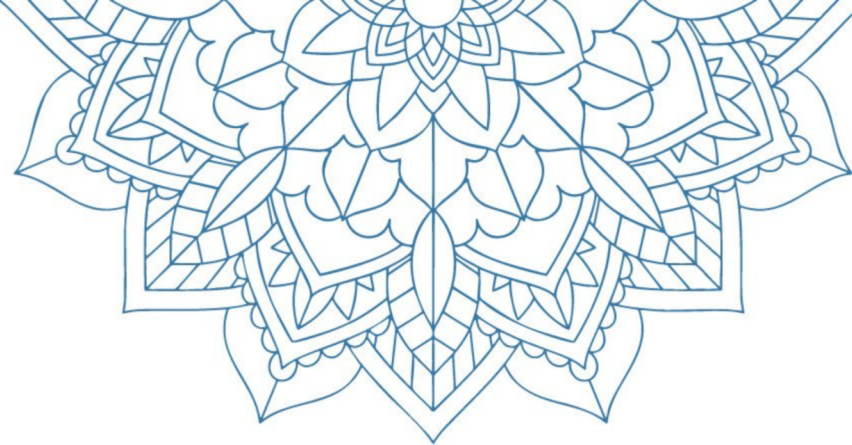
Sat Nam, ¡Bienvenido! Identifíquese con nombre y país en el recuadro de su video.

Sat Nam, benvenuto! Si prega di identificarsi con Nome e paese nella casella del tuo video.

Sat Nam, bienvenue! Veuillez vous identifier avec le nom et le pays dans la boîte de votre vidéo.

Sat Nam, bem-vindo! Identifique-se com o nome e país na caixa do seu vídeo.

Sat Nam, Willkommen! Bitte identifizieren Sie sich mit Name und Land.



DOMENICA 28 NOVEMBRE 2021

ORARIO

14:45 ORA ITALIANA (1:45 PM GMT) MANTRA, 15:00 ORA
ITALIANA (2:00 PM GMT) BENVENUTO E MEDITAZIONE

La Preghiera dell'Insegnante

Uniamoci con gratitudine per tutte le benedizioni
ed i doni che abbiamo ricevuto, in semplicità e
con gentilezza reciproca

Ogni mese unisciti ad un diverso paese ospitante per
un incontro di meditazione tra Insegnanti di Kundalini
Yoga da tutto il mondo.



Sat Nam 歡迎來到「教師的祈禱」全球直播！請大家使用「名字-國家/地區」來命名自己。

Sat Nam 欢迎来到【教师的祈祷】全球直播！请大家使用【名字-国家/地区】来命名自己。

Sat Nam, Welcome! Please rename yourself with Name and Country.

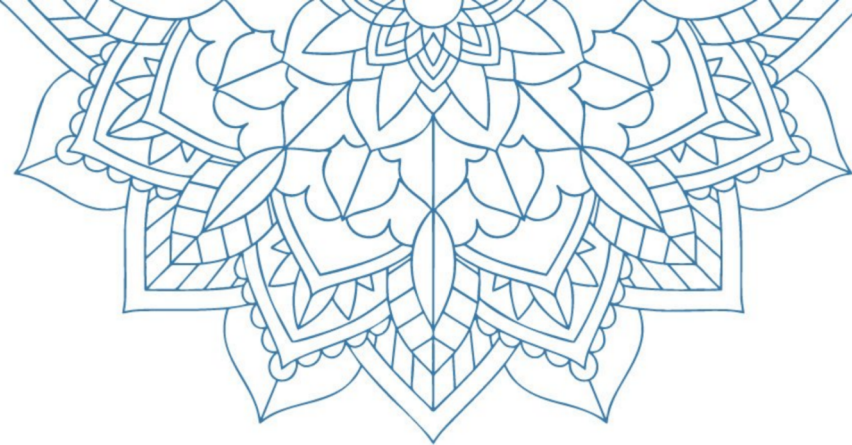
Sat Nam, ¡Bienvenido! Identifíquese con nombre y país en el recuadro de su video.

Sat Nam, benvenuto! Si prega di identificarsi con Nome e paese nella casella del tuo video.

Sat Nam, bienvenue! Veuillez vous identifier avec le nom et le pays dans la boîte de votre vidéo.

Sat Nam, bem-vindo! Identifique-se com o nome e país na caixa do seu vídeo.

Sat Nam, Willkommen! Bitte identifizieren Sie sich mit Name und Land.



SONNTAG, 28. NOVEMBER 2021

ZEIT:

14.45 UHR CET (1.45 UHR GMT) CHANTEN VON MANTREN
15.00 UHR CET (2.00 UHR GMT) WILLKOMMEN UND MEDITATION

Das Gebet der Lehrerinnen und Lehrer

Lasst uns zusammenkommen in Dankbarkeit für all die
Segnungen und Geschenke, die wir erhalten, in Einfachheit,
Freundlichkeit und Güte füreinander.

Komm zur weltweiten, monatliche Meditation von Kundalini Yoga-
Lehrerinnen und -Lehrern, zu der jeweils ein anderes Land einlädt.



Sat Nam 歡迎來到「教師的祈禱」全球直播！請大家使用「名字-國家/地區」來命名自己。

Sat Nam 欢迎来到【教师的祈祷】全球直播！请大家使用【名字-国家/地区】来命名自己。

Sat Nam, Welcome! Please rename yourself with Name and Country.

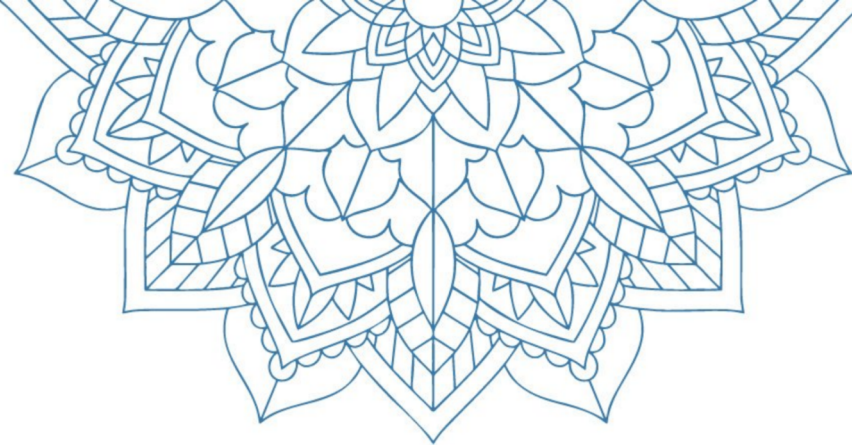
Sat Nam, ¡Bienvenido! Identifíquese con nombre y país en el recuadro de su video.

Sat Nam, benvenuto! Si prega di identificarsi con Nome e paese nella casella del tuo video.

Sat Nam, bienvenue! Veuillez vous identifier avec le nom et le pays dans la boîte de votre vidéo.

Sat Nam, bem-vindo! Identifique-se com o nome e país na caixa do seu vídeo.

Sat Nam, Willkommen! Bitte identifizieren Sie sich mit Name und Land.



DIMANCHE LE 28 NOVEMBRE 2021

HEURE:

14H45 HEURE DE PARIS POUR LE CHANT DU MANTRA,
15H00 HEURE DE PARIS POUR L'ACCUEIL ET LA MÉDITATION.

La Prière des Enseignants

Rassemblons-nous dans la gratitude pour toutes
les bénédictions et tous les cadeaux qui nous ont
été offerts, avec la simplicité et la bienveillance
les uns envers les autres

Chaque mois, connecte-toi à un pays hôte différent pour
un rassemblement méditatif d'enseignants de Kundalini
Yoga du monde entier.



Sat Nam 歡迎來到「教師的祈禱」全球直播！請大家使用「名字-國家/地區」來命名自己。

Sat Nam 欢迎来到【教师的祈祷】全球直播！请大家使用【名字-国家/地区】来命名自己。

Sat Nam, Welcome! Please rename yourself with Name and Country.

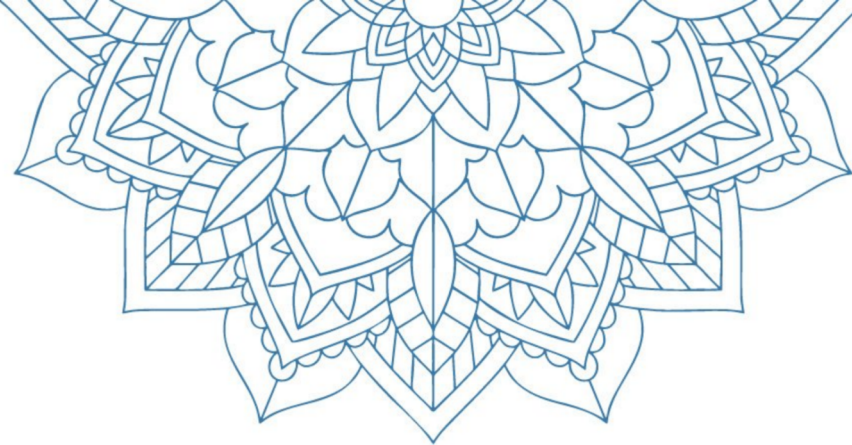
Sat Nam, ¡Bienvenido! Identifíquese con nombre y país en el recuadro de su video.

Sat Nam, benvenuto! Si prega di identificarsi con Nome e paesenella casella del tuo video.

Sat Nam, bienvenue! Veuillez vous identifier avec le nom et le pays dans la boîte de votre vidéo.

Sat Nam, bem-vindo! Identifique-se com o nome e país na caixa do seu vídeo.

Sat Nam, Willkommen! Bitte identifizieren Sie sich mit Name und Land.



DOMINGO 28 DE NOVIEMBRE 2021

HORA:

HORA: 13,45 PM GMT PARA EL CANTO DE MANTRAS
2,00 PM GMT BIENVENIDA Y MEDITACIÓN

La Oración del Maestro

Reunámonos, agradeciendo por todas las bendiciones
y regalos que hemos recibido, con simpleza y
amabilidad hacia cada una y uno de nosotros.

Cada mes, únete a un país anfitrión diferente para una
reunión de meditación de profesores de Kundalini Yoga de
todo el mundo.



Sat Nam 歡迎來到「教師的祈禱」全球直播！請大家使用「名字-國家/地區」來命名自己。

Sat Nam 欢迎来到【教师的祈祷】全球直播！请大家使用【名字-国家/地区】来命名自己。

Sat Nam, Welcome! Please rename yourself with Name and Country.

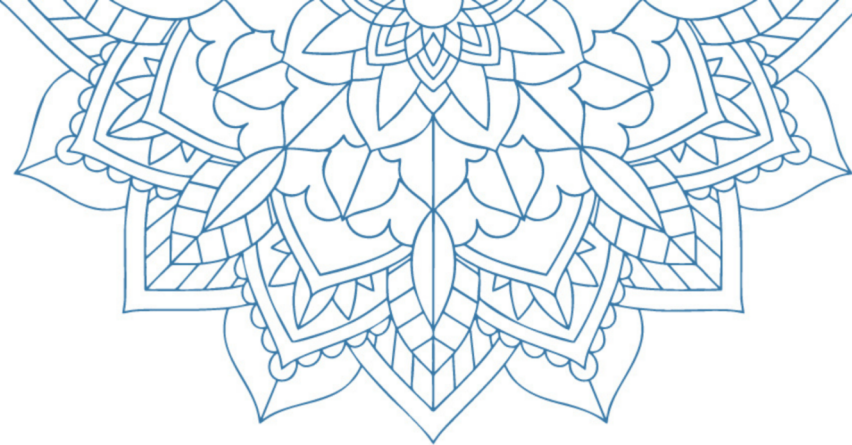
Sat Nam, ¡Bienvenido! Identifíquese con nombre y país en el recuadro de su video.

Sat Nam, benvenuto! Si prega di identificarsi con Nome e paese nella casella del tuo video.

Sat Nam, bienvenue! Veuillez vous identifier avec le nom et le pays dans la boîte de votre vidéo.

Sat Nam, bem-vindo! Identifique-se com o nome e país na caixa do seu vídeo.

Sat Nam, Willkommen! Bitte identifizieren Sie sich mit Name und Land.



DOMINGO, 28 DE NOVEMBRO DE 2021 DE 2021

HORÁRIO:

10:45 HS DE BRASÍLIA PARA O CANTO DE MANTRAS,
11:00 HS DE BRASÍLIA PARA BOAS-VINDAS E MEDITAÇÃO

A Oração do Professor

Vamos nos unir em gratidão por todas as bênçãos e presentes que recebemos, com simplicidade e bondade uns com os outros.

A cada mês, junte-se a um país anfitrião diferente para uma reunião de meditação com professores de Kundalini Yoga de todo o mundo.



Sat Nam 歡迎來到「教師的祈禱」全球直播！請大家使用「名字-國家/地區」來命名自己。

Sat Nam 欢迎来到【教师的祈祷】全球直播！请大家使用【名字-国家/地区】来命名自己。

Sat Nam, Welcome! Please rename yourself with Name and Country.

Sat Nam, ¡Bienvenido! Identifíquese con nombre y país en el recuadro de su video.

Sat Nam, benvenuto! Si prega di identificarsi con Nome e paesenella casella del tuo video.

Sat Nam, bienvenue! Veuillez vous identifier avec le nom et le pays dans la boîte de votre vidéo.

Sat Nam, bem-vindo! Identifique-se com o nome e país na caixa do seu vídeo.

Sat Nam, Willkommen! Bitte identifizieren Sie sich mit Name und Land.

Bandhu Dya Kriya



TC(繁) 繁體中文: 發展你人性的良善

SC(简) 简体中文: 发展你人性的良善

English: Developing Your Human Kindness

Español: Desarrollando tu Amabilidad Humana

Italiano: Sviluppare la Vostra Gentilezza Umana

Française: Développer votre bonté humaine

Português: Desenvolvendo a sua Bondade Humana

Deutsche: Deine menschliche Güte entwickeln



TC(繁) Banhdu的意思是「兄弟或夥伴」，Dya的意思是「良善」，而奎亞的意思是「行動」。在我們生命中的人際關係網路裡，人與人之間始終是相互聯繫的，我們以許多不同的方法彼此「觸動」，我們的敏銳度也藉此提升，比起過去而言現在尤其如此。

SC(簡) Banhdu的意思是“兄弟或伙伴”，Dya的意思是“良善”而奎亞的意思是「行动」。在我们生命中的人际关系里，人与人之间始终是相互联系的，我们以许多不同的方法彼此「触动」，我们的敏锐度也借此提升，比起过去而言现在尤其如此。

Banhdu means “brother or comrade,” Dya means “kindness”, and Kriya means “action.” In the network of relationships in our lives, now more than ever, we are constantly interconnected, we “touch” each other in many different ways and our sensitivity has been enhanced.

Banhdu significa "hermano o camarada", Dya significa "amabilidad" y Kriya significa "acción". En la red de relaciones de nuestra vida, ahora más que nunca, estamos constantemente interconectados, nos "tocamos" unos a otros de muchas maneras diferentes y nuestra sensibilidad se ha potenciado.

Bandhu significa “fratello o compagno”, Dya significa “gentilezza” e Kriya significa “azione”. Nella rete delle relazioni delle nostre vite, oggi più che mai, siamo costantemente interconnessi, ci “tocchiamo” l’un l’altro in tanti modi diversi e la nostra sensibilità è stata potenziata.

Banhdu signifie "frère ou camarade", Dya signifie "bonté", et Kriya signifie "action". Dans nos relations, aujourd'hui plus que jamais, nous sommes constamment interconnectés, nous nous "touchons" de nombreuses façons ; notre sensibilité s'est accrue.

Bandhu significa “irmão ou companheiro”, Dya significa “bondade” e Kriya significa “ação”. Na rede de relações de nossas vidas, agora mais do que nunca, estamos constantemente interconectados, nos “tocamos” de muitas maneiras diferentes e nossa sensibilidade foi aprimorada.

Banhdu bedeutet “Bruder oder Kamerad,” Dya bedeutet “Freundlichkeit, Güte”, und Kriya bedeutet “Aktion”. Im Netzwerk der Beziehungen in unseren Leben sind wir - jetzt mehr denn je zuvor - ständig miteinander verbunden, wir “berühren” uns wechselseitig auf viele verschiedene Arten und unsere Sensibilität wurde verstärkt.

TC(繁) 這個冥想旨在發展一種放鬆狀態，以支持人性的良善。英文裡kind「良善」一詞的詞源，讓人聯想到「本性」。這是個終生的提醒：我們可以透過慈愛溫柔的眼看待對方，這是我們真實本性的一部分。因此讓我們滋養這個真實本性，一起練習這個奎亞！

SC(简) 这个冥想旨在发展一种放松状态，以支持人性的良善。英文里kind「良善」一词的词源，让人联想到「本性」。这是个终生的提醒：我们可以透过慈爱温柔的眼睛看待对方，这是我们真实本性的一部分。因此让我们滋养这个真实本性，一起练习这个奎亚！

This meditation aims at developing a state of relaxation which sustains our human kindness. The etymology of the English word "kind" reminds us of "nature". This is a lifelong reminder that we can look at each other through eyes of loving gentleness as part of our real nature. So, let's nurture our real nature and practice together this kriya!

Esta meditación tiene como objetivo desarrollar un estado de relajación que sostenga nuestra amabilidad humana. La etimología de la palabra inglesa "kind" nos recuerda a la "naturaleza". Se trata de un recordatorio permanente de que podemos mirar a los demás con ojos de amabilidad amorosa como parte de nuestra verdadera naturaleza. Así que, ¡nutramos nuestra verdadera naturaleza y practiquemos juntos esta kriya!

Questa meditazione mira a sviluppare uno stato di rilassatezza tale da sostenere la nostra gentilezza umana. L'etimologia della parola inglese "kind" (=gentile) ci ricorda "nature" (=natura). Questo è un promemoria per tutta la vita che noi possiamo guardarci a vicenda attraverso gli occhi della gentilezza amorevole come parte della nostra vera natura. Quindi, nutriamo la nostra vera natura e pratichiamo insieme questo kriya!

Cette méditation vise à développer un état de relaxation qui soutient notre bonté humaine. L'étymologie du mot anglais "kind" nous rappelle la "nature". Il s'agit du rappel permanent que nous pouvons nous regarder les uns les autres à travers les yeux de la gentillesse comme faisant partie de notre vraie nature. Alors, nourrissons notre vraie nature et pratiquons ensemble ce kriya !

Esta meditação visa desenvolver um estado de relaxamento que sustente nossa bondade humana. A etimologia da palavra inglesa "kind" nos lembra "nature". Este é um lembrete vitalício de que podemos olhar uns para os outros com olhos de ternura amorosa, como parte de nossa verdadeira natureza. Então, vamos nutrir nossa verdadeira natureza e praticar juntos este kriya!

Diese Meditation möchte einen Zustand der Entspannung erreichen, der unsere menschliche Güte unterstützt. Die Bedeutung des englischen Wortes "kind" erinnert uns an "Natur". Das ist eine lebenslange Erinnerung daran, dass wir uns gegenseitig durch die Augen der liebevollen Sanftheit als Teil unserer wirklichen Natur ansehen. Lasst uns also unsere wirkliche Natur nähren und gemeinsam diese Kriya praktizieren!

TC(繁) 在嘗試做這個奎亞超過十一分鐘之前，你一定要先有足夠的練習。經過一週的練習之後，你可以增加一分鐘。之後的每一週可以再增加一分鐘，直到總時間三十一分鐘。否則無論如何你都不能做這個奎亞超過十一分鐘。

SC(简) 在尝试做这个奎亚超过十一分钟之前，你一定要先有足够的练习。经过一周的练习之后，你可以增加一分钟。之后的每一周可以再增加一分钟，直到总时间三十一分钟。否则无论如何你都不能做这个奎亚超过十一分钟。

You must have sufficient practice of this kriya before you do it for more than eleven minutes. After one week of practice, you can add one minute to your practice. Thereafter, each week you can add one more minute, up to a total time of thirty-one minutes. Under no other circumstances may you do this kriya for more than eleven minutes.

Debes tener suficiente práctica de esta kriya antes de hacerla por más de once minutos. Después de una semana de práctica, puedes añadir un minuto a tu práctica. A partir de entonces, cada semana puedes añadir un minuto más, hasta un tiempo total de treinta y un minutos. Bajo ninguna otra circunstancia se puede hacer esta kriya durante más de once minutos.

Dovete aver praticato sufficientemente questo kriya prima di poterlo fare per più di undici minuti. Dopo una settimana di pratica, potete aggiungere un minuto alla vostra pratica. Da quel momento in poi, ogni settimana potete aggiungere un minuto, fino ad arrivare a trentuno minuti. In nessun'altra circostanza potete fare questo kriya per più di undici minuti.

Vous devez avoir suffisamment pratiqué ce kriya avant de le faire pendant plus de onze minutes. Après une semaine de pratique, vous pouvez ajouter une minute à votre pratique. Ensuite, chaque semaine, vous pouvez ajouter une minute supplémentaire, jusqu'à un temps total de trente et une minutes. En aucune autre circonstance, vous ne pouvez faire ce kriya pendant plus de onze minutes.

Você deve ter prática suficiente deste kriya antes de fazê-lo por mais de onze minutos. Depois de uma semana de prática, você pode adicionar um minuto à sua prática. Depois disso, a cada semana você pode adicionar mais um minuto, até um tempo total de trinta e um minutos. Sob nenhuma outra circunstância você pode fazer este kriya por mais de onze minutos.

Du musst eine ausreichende Praxis dieser Kriya haben, bevor du sie für mehr als elf Minuten machst. Nach einer Woche der Praxis kannst du eine weitere Minute deiner Praxis hinzufügen. Danach kannst du jede Woche eine weitere Minute hinzufügen, bis du eine Gesamtlänge von 31 Minuten erreichst. Unter keinen Umständen darfst du diese Kriya länger als elf Minuten machen.

TC(繁) 「這個古老的奎亞是總體的能​​量。電磁場會完全地與自性的心靈相接。能​​量圈會完全被攪亂（重新整理）並被完全地投射出去。呼吸——即普拉納——被控制在節奏性的八（段），然後以聲音投射出去。」

SC(简) 这个古老的奎亚是总体的能​​量。电​​磁场会完全与自性的心灵连接。能​​量圈会被完全搅乱（重新整理）并被完全地投射出去。呼吸——即普拉纳——被控制在节奏性的八（段），然后以声音投射出去。

“This most ancient kriya is a total energy. The magnetic field is totally interlocked into the psyche of the self. The aura is totally messed up (re-arranged) and totally projected. The breath, the praana, is controlled by the rhythmic eight (strokes) and then it is projected out as sound.

“Esta antiquísima kriya es una energía total. El campo magnético está totalmente entrelazado en la psique del ser. El aura está totalmente desordenada (reordenada) y totalmente proyectada. La respiración, el praana, es controlado por los ocho (golpes) rítmicos y luego se proyecta como sonido.

“Questo kriya molto antico è totale energia. Il campo magnetico è totalmente interconnesso con la psiche del sé. L’aura viene totalmente sconvolta (riorganizzata) e totalmente proiettata. Il respiro, il prana, è controllato dagli otto (segmenti) ritmici e poi è proiettato fuori come un suono.

“Ce kriya très ancien est une énergie totale. Le champ magnétique est totalement imbriqué dans la psyché du moi. L’aura est totalement réorganisée et totalement projetée. La respiration, le praana, est contrôlée par le rythme de huit (coups) et est ensuite projetée sous forme de son.

“Este kriya mais antigo é uma energia total. O campo magnético está totalmente interligado à psique do eu. A aura está totalmente desordenada (reorganizada) e totalmente projetada. A respiração, o praana, é controlada pelos oito (golpes) rítmicos e então é projetada como som.

“Diese älteste Kriya ist eine totale Energie. Das magnetische Feld ist vollständig verbunden mit der Psyche des Selbst. Die Aura ist total durcheinander und total projiziert. Der Atem, das Prana, wird durch die rhythmischen acht Schläge kontrolliert und wird dann als Klang nach außen projiziert.

TC(繁) 「它是一個非常奧秘且精選的奎亞。崇敬它，並帶著很多的愛與奉獻去做。任何與普拉納有關的事物，都與Praanpathi——即給予你維繫生命的普拉納的那一位——有關。非常平靜地帶著極度的崇敬去做。它使人超然卓越，並使人有超越時空的能力。」

SC(简) 它是一个非常奥秘且精选的奎亚。崇敬它，并帶著很多的愛与奉獻去做。任何与普拉納有关的事物，都与Praanpathi——即给予你维系生命的普拉納的那一位——有关。非常平静地帶著極度的崇敬去做。它使人超然卓越，并使人有超越時空的能力。

It is a very secret and selective kriya. Give it a lot of reverence and do it with a lot of love and devotion. Anything which deals with praana is related to the Praanpathi, the one who gives you the praana, which sustains your life. Do it calmly, with reverence. It makes a person beyond excellent. It gives one the capacity to rise above time and space."

Es una kriya muy secreta y selectiva. Hay que hacerla con gran reverencia y hacerla con mucho amor y devoción. Todo lo que tiene que ver con el praana está relacionado con el Praanpathi, el que te da el praana, que sostiene tu vida. Hazlo con calma, con reverencia. Hace a una persona más allá de la excelencia. Le da a uno la capacidad de elevarse por encima del tiempo y el espacio".

È un kriya molto segreto e selettivo. Trattatelo con molta riverenza e fatelo con molto amore e devozione. Tutto ciò che ha a che fare con il prana è connesso a Praanpathi, colui che dà il prana, che sostiene la vita. Fatelo con calma, con rispetto. Rende una persona oltre eccellente. Dà la capacità di elevarsi al di sopra del tempo e dello spazio".

C'est un kriya très secret et sélectif. Accordez-lui beaucoup de respect et faites-le avec beaucoup d'amour et de dévotion. Tout ce qui concerne le praana est lié au Praanpathi, celui qui vous donne le praana, qui maintient votre vie. Faites-le calmement, avec révérence. Cela rend une personne plus qu'excellente. Elle donne la capacité de s'élever au-dessus du temps et de l'espace."

É um kriya muito secreto e seletivo. Dê-lhe muita reverência e faça-o com muito amor e devoção. Tudo o que diz respeito ao praana está relacionado com o Praanpathi, aquele que lhe dá o praana, que sustenta a sua vida. Faça isso com calma, com reverência. Isso torna uma pessoa além de excelente. Dá a capacidade de se elevar acima do tempo e do espaço".

Es ist eine sehr geheime und ausgewählte Kriya. Bring ihr Ehrfurcht entgegen und mache sie mit viel Liebe und Hingabe. Alles, was mit Prana zu tun hat, ist mit Pranpathi verbunden, was dir Prana gibt, das dein Leben erhält. Mach sie ruhig, mit Ehrfurcht. Sie bringt die Person über Exzellenz hinaus. Sie gibt die Fähigkeit, sich über Zeit und Raum zu erheben."

TC(繁) 短暫的熱身

SC(简) 短暫的热身

a brief warming up

un breve calentamiento

un breve riscaldamento

un bref échauffement

um breve aquecimento

ein kurzes Aufwärmen



Adi Mantra

ONG NAMO

GURUDEV NAMO

TC(繁) 手印：手肘放在肋骨兩側。雙手在胸前，手掌朝上，兩隻水星手指（小指）相觸，掌根外側相觸。太陽手指（無名指）與木星手指（食指）保持伸直，大拇指向後拉。

SC(简) 手印：手肘放在肋骨两侧。双手在胸前，手掌朝上，两只水星手指（小指）相触，掌根外侧相触。太阳手指（无名指）与木星手指（食指）保持伸直，大拇指向后拉。

MUDRA: To begin, rest your elbows alongside your rib cage with your hands in front of your chest, palms facing upward. The Mercury (pinkie) fingers touch and the outer base of the palms touch. Keep the Sun (ring) fingers and the Jupiter (index) fingers straight and the thumbs pulled back.

MUDRA: Para empezar, apoya los codos a lo largo de la caja torácica con las manos delante del pecho, con las palmas hacia arriba. Los dedos de Mercurio (meñique) se tocan y la base exterior de las palmas también. Mantén los dedos de Sol (anular) y Júpiter (índice) rectos y los pulgares hacia atrás.

MUDRA: Per cominciare, appoggiate comodamente i gomiti alla gabbia toracica con le mani di fronte al petto, palmi che guardano in alto. Le dita di Mercurio (mignoli) si toccano e la parte esterna della base dei palmi si toccano. Mantenete le dita del Sole (anulari) e di Giove (indici) dritte e i pollici tirati indietro.

MUDRA: Pour commencer, posez vos coudes le long de votre cage thoracique, les mains devant votre poitrine, paumes tournées vers le haut. Les doigts de Mercure (auriculaire) se touchent et la base extérieure des paumes se touche. Gardez les doigts du Soleil (annulaire) et de Jupiter (index) droits et les pouces tirés vers l'arrière.

MUDRA: Para começar, descansa os cotovelos ao lado da caixa torácica com as mãos na frente do peito, as palmas voltadas para cima. Os dedos de Mercúrio (mínimo) se tocam e a base externa das palmas se tocam. Mantenha os dedos do Sol (anelares) e de Júpiter (indicadores) retos e os polegares puxados para trás.

MUDRA: Bringe deine Ellbogen entspannt entlang deines Brustkorbs mit den Händen vor deiner Brust, die Handflächen schauen nach oben. Die Merkurfinger (kleiner Finger) berühren sich und die Außenfläche der Handflächen berühren sich. Halte die Sonnenfinger (Ringfinger) und die Jupiterfinger (Zeigefinger) gestreckt und die Daumen zurückgezogen.

TC(繁) 土星手指 (中指) 的指尖相觸，形成一個三角形。手印舒適地以祈禱的姿勢維持在心輪前方，但不碰觸胸口。

SC(簡) 土星手指 (中指) 的指尖相觸，形成一個三角形。手印舒適地以祈禱的姿勢維持在心輪前方，但不碰觸胸口。

Touch the tips of the Saturn (middle) fingers to form a triangle. The mudra is held at the heart center in a comfortable, prayerful position, but doesn't touch your chest.

Toque las puntas de los dedos de Saturno (medio) para formar un triángulo. El mudra se mantiene en el centro del corazón en una posición cómoda y de oración, pero sin tocar el pecho.

Fate toccare le punte delle dita di Saturno (medi) a formare un triangolo. Il mudra è mantenuto a livello del centro del cuore in una posizione di preghiera comoda, ma non tocca il petto.

Touchez les extrémités des doigts de Saturne (majeur) pour former un triangle. Le mudra est au centre du cœur en position de prière et confortable sans toucher votre poitrine.

Toque as pontas dos dedos de Saturno (do meio) para formar um triângulo. O mudra é segurado no centro do coração em uma posição confortável de oração, mas não toca seu peito.

Die Spitzen der Saturnfinger (Mittelfinger) berühren sich, um ein Dreieck zu formen. Das Mudra wird auf Höhe des Herzzentrums bequem und kontemplativ gehalten, berührt aber die Brust nicht.



手印 MUDRA



TC(繁) 如何練習這個冥想輕鬆坐姿，脊椎挺直，下巴往內收，胸部抬起。用鼻子八段式吸氣（將吸氣分成等長的八段，每一段中間都有一個小小的停頓，使得每一段都有明確的開始與結束）。

SC(简) 如何练习这个冥想轻松坐姿，脊椎挺直，下巴往内收，胸部抬起。用鼻子八段式吸气（将吸气分成等长的八段，每一段中间都有一个小小的停顿，使得每一段都有明确的开始与结束）。

HOW TO PRACTICE THIS MEDITATION: Sit in Easy Pose with your spine straight, chin in and chest lifted. Inhale through the nose in eight strokes (break the inhalation into eight equal segments with a slight pause separating each part so that there is a distinct beginning and end to each segment).

CÓMO PRACTICAR ESTA MEDITACIÓN: Siéntate en la postura fácil con la columna vertebral recta, la barbilla hacia dentro y el pecho levantado. Inhala por la nariz en ocho tiempos (divide la inhalación en ocho segmentos iguales con una ligera pausa separando cada parte para que haya un principio y un final marcados en cada segmento).

COME PRATICARE QUESTA MEDITAZIONE: Seduti in Posizione Facile, con colonna dritta, mento in dentro e petto sollevato. Inspirate attraverso il naso in otto segmenti (rompere l'inspirazione in otto segmenti uguali con una piccola pausa tra le varie parti, così che ci sia un inizio ed una fine chiara di ogni segmento).

COMMENT PRATIQUER CETTE MÉDITATION: Asseyez-vous en tailleur, la colonne vertébrale droite, le menton rentré et la poitrine soulevée. Inspirez par le nez en huit temps (divisez l'inspiration en huit segments égaux, en séparant chaque partie par une légère pause afin que chaque segment ait un début et une fin distincts).

COMO PRATICAR ESTA MEDITAÇÃO: Sente-se na postura fácil com a coluna reta, o queixo para dentro e o peito erguido. Inspire pelo nariz em oito segmentos (divida a inspiração em oito segmentos iguais com uma leve pausa separando cada parte de modo que haja um início e um fim distintos para cada segmento).

WIE DIESE MEDITATION PRAKTIZIERT WIRD: Sitze in einfacher Haltung mit gerader Wirbelsäule, Kinn zurückgezogen und die Brust erhoben. Atme durch die Nase in acht Zügen ein (teile das Einatmen durch eine kurze Pause in acht gleiche Segmente ein, damit Anfang und Ende jedes Segments klar sind).

TC(繁) 你可以感覺到氣息穿過鼻子長度的距離，從鼻孔到眉毛。每一段大約是一秒鐘，所以八段吸氣花費大約八秒鐘。用噘起的嘴唇帶著口哨聲徹底吐氣。11分鐘。

SC(简) 你可以感觉到气息穿过鼻子长度的距离，从鼻孔到眉毛。每一段大约是一秒钟，所以八段吸气花费大约八秒钟。用噘起的嘴唇帶著口哨声彻底吐气。11分钟。

Feel the breath travel the length of the nose from the nostrils to the eyebrows. Each count of a stroke is about one second, so the eight stroke inhalation takes about eight seconds. Exhale completely with a whistle through the puckered lips. 11 Minutes.

Siente cómo la respiración recorre la longitud de la nariz desde las fosas nasales hasta las cejas. El tiempo de cada segmento es de aproximadamente un segundo, por lo que la inhalación de ocho segmentos dura unos ocho segundos. Exhale completamente con un silbido a través de los labios fruncidos. 11 minutos.

Sentite il respiro viaggiare la lunghezza del naso dalle narici alle sopracciglia. La durata di ogni segmento è di circa un secondo, così che una inspirazione da otto segmenti duri circa otto secondi. Espirate completamente con un fischio attraverso le labbra arricciate. 11 Minuti.

Sentez le souffle parcourir la longueur du nez, des narines aux sourcils. Chaque coup d'inspiration dure environ une seconde, de sorte que l'inspiration à huit coups dure environ huit secondes. Expirez complètement en sifflant à travers les lèvres plissées. 11 minutes.

Sinta a respiração percorrer o comprimento do nariz, das narinas até as sobrancelhas. Cada contagem de uma segmentos é de cerca de um segundo, então a inspiração de oito segmentos leva cerca de oito segundos. Expire completamente com um assobio através dos lábios contraídos. 11 minutos.

Fühl wie der Atem durch die Nase von den Nasenlöchern zu den Augenbrauen geht. Jeder Atemzug dauert ungefähr eine Sekunde, somit brauchen die acht Atemzüge ungefähr acht Sekunden. Atme vollständig mit einem Pfeifen durch die gekräuselten Lippen aus. Elf Minuten.

手印 MUDRA

