

2022年1月30日（星期日）

臣服的祈禱

俯首於神聖性之下，讓我們享受一起放鬆這份饋贈。

體式

簡易坐姿，脊椎挺直。

手印

雙手鬆鬆地互相靠著，左手腕在上右手腕在下，於橫膈膜前方交叉。掌心朝上，兩手大拇指伸直分開。

MANTRA (Ik Acharee Chand shabad)

Ajai Alai Abhai Abai
Abhoo Ajoo Anaas Akaas
Aganj Abhanj Alakh Abhakh
Akaal Dyaal Alaykh Abhaykh
Anaam Akaam Agaahaa Adhaahaa
Anaathay Pramaathay Ajonee Amonee
Na Raagay Na Rangay Na Roopay Na Raykay
Akaramang Abharamang Aganjay Alaykhay

彷彿有人在幫你錄音一樣地唱誦此mantra，要懷有那種意識！持續31分鐘。最後三分鐘時聆聽那音流(shabd)並做個強有力的火呼吸。

眼睛閉上。

結束

要結束時，請深吸氣，擴展你的胸部和肩膀。伸展你的身體！吐氣並再重複兩次。放鬆。



© KRI. 版權所有。此奎亞由YB教導有限公司提供。
經許可轉載。

