

2021年6月27日

特爾舒拉奎亞



透過恢復我們的神聖主宰權來療癒我們的集體心靈

姿勢和手印

簡易坐。手肘帶到肋骨旁邊，前臂向前伸，雙手放在心臟前方，右手在左手上，手心向上。雙手大約比手肘高10度。手腕不要彎曲。手臂從指尖到手肘呈一直線。大姆指向手的外側伸出，指尖和手心稍微分開。



眼睛

眼睛閉上看眼瞼的後方。

呼吸和MANTRA

用鼻孔吸氣，丹田向後收縮，屏息。心中唱誦 mantra：

Har Har Wha-Hay Gu-Roo

屏息時心中盡可能長時間地唱誦。當唱誦時，觀想你的手被白光包圍。用鼻孔吐氣並且觀想亮光從你的指尖射出。當你徹底地吐完氣，外屏息，收根鎖並且再次在心中覆誦mantra，看你能够覆誦多長。深吸氣並且繼續。



時間

建議的練習時間是62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