

冥想 抵御死亡 (AKAAL KRIYA)

日期：1979年5月1日

指示：坐成岩石式或维拉桑式，脊柱挺直。坐在岩石式或维拉桑式，脊柱挺直。

放松手臂，手肘放在身体两侧。弯曲手肘，将前臂抬起并朝向胸前，直到双手在心脏中心前相接。除大拇指外，其他手指交错。拇指两侧接触，并被拉直。

眼睛专注：闭上眼睛9/10。

呼吸：完全吸气，然后呼气，同时一口气念诵咒语3次。

咒语：RAA MAA DAA SAA SAA SAA SAY SO HUNG。

一个周期重复3次，约需20秒。

时间：持续31分钟。

结束：手指交错，手臂伸直，掌心向上。吸气，有力地伸展起来。吐气。再重复两个呼吸，放松。

点评：练习一段时间后，你可以从每次呼吸重复3次增加到每次呼吸重复5次。瑜伽士用这个kriya来抵御死亡。它给人一种战胜死亡的神秘力量。

©1979 Kundalini Research Institute



• communityhealingmeditation.com •
• communityhealingmeditation@gmail.com •