

Beginner Meditation Course



初級靜坐課程



Class單元	Course 內容
1	<ul style="list-style-type: none">• Introduction 介紹• Warm up 暖身• Kaosikii (Yogic Dance) 高士基 (瑜珈舞)• Massage 按摩• Deep breathing 深呼吸• Deep relaxation (Explanation & Practice) 深層放鬆 (講解與練習)• Namaskar 瑪迦問訊禮• What is Meditation (Sadhana)? 何謂靈修?• Step I: Preparation for Meditation- Appropriate time; Half bath; Environment (Place); Seat; Music 步驟1: 準備靜坐-適當的時段-半浴-環境-坐姿-音樂
2	<ul style="list-style-type: none">• Warm up 暖身• Kaosikii 高士基舞• Massage 按摩• Deep relaxation 深層放鬆• Mantra music “Baba Nam Kevalam” 梵咒音樂• Kiirtan “Baba Nam Kevalam” (Spiritual chanting & dance) 靈性頌舞• Step II: Sense withdrawal (Pratyahar) 步驟2: 感官收攝• Sense withdrawal from external physicality (Lotus posture / Physical Pratyahar) 自外在收攝感官 (蓮花式 / 外在收攝)• Sense withdrawal from internal physicality and guiding the mind in one direction 自內在收攝感官並引導心靈集中• Kiirtan BNK 靈性頌舞• Repetition of sense withdrawal practice 重覆練習收攝感官
3	<ul style="list-style-type: none">• Warm up 暖身• Kaosikii 高士基舞• Massage 按摩• Deep relaxation 深層放鬆• Kiirtan BNK 靈性頌舞• Step III: Visualization 步驟3: 視覺化想像• Step IV: Making the breathe rhythmic 步驟4: 保持規律呼吸• Kiirtan BNK 靈性頌舞• Repetition of sense withdrawal, visualization and rhythmic breathe practice 重覆練習收攝感官、觀想與呼吸節奏• Kiirtan BNK 靈性頌舞• Mantra: Siddha mantra (Universal mantra & lista mantra) 梵咒 (普世梵咒 及 目標梵咒)• Step V: Use of mantra- Pulsative, Incantative & Ideative 步驟5: 運用梵咒 - 有韻律地、咒音、想像地

Class單元	Course 內容
4	<ul style="list-style-type: none"> • Warm up 暖身 • Kaosikii 高士基舞 • Massage 按摩 • Deep relaxation 深層放鬆 • Kiirtan BNK 靈性頌舞 • Expanding the magnitude of mind 擴展心靈量度 • Step VI: Transmuting the mind in to Universal Consciousness 步驟6: 將心靈轉化為宇宙意識 • Apex state of mind 心靈至高點 • Kiirtan BNK 靈性頌舞 • Practice complete “Baba Nam Kevalam” Meditation 練習完整的“Baba Nam Kevalam”靜坐 • Kiirtan BNK 靈性頌舞 • Practices of physical purification to control the psychic drive: I • 潔淨身體以控制心靈驅向: 1
5	<ul style="list-style-type: none"> • Warm up 暖身 • Kaosikii 高士基舞 • Massage 按摩 • Deep relaxation 深層放鬆 • Kiirtan BNK 靈性頌舞 • Meditation 靜坐 • Kiirtan BNK 靈性頌舞 • Practice of physical purification to control the psychic drive: II • 潔淨身體以控制心靈驅向: 2
6	<ul style="list-style-type: none"> • Warm up 暖身 • Kaosikii 高士基舞 • Massage 按摩 • Deep relaxation 深層放鬆 • Kiirtan BNK 靈性頌舞 • Meditation 靜坐 • Kiirtan BNK 靈性頌舞 • Spiritual Master (Guru) 靈性上師 • Initiation (Diiksa) 啟蒙
7	<ul style="list-style-type: none"> • Warm up 暖身 • Kaosikii 高士基舞 • Massage 按摩 • Deep relaxation 深層放鬆 • Kiirtan BNK 靈性頌舞 • Meditation 靜坐 • Kiirtan BNK 靈性頌舞 • Tantra- The science of liberation 密宗 – 解脫的科學

Class單元	Course 內容
8	<ul style="list-style-type: none"> • Warm up 暖身 • Kaosikii 高士基舞 • Massage 按摩 • Deep relaxation 深層放鬆 • Kiirtan BNK 靈性頌舞 • Meditation 靜坐 • Kiirtan BNK 靈性頌舞 • The four stages of Meditation: Yatamana, Vyatireka, Ekendriya & Vashikara 靜坐四階段
9	<ul style="list-style-type: none"> • Warm up 暖身 • Kaosikii 高士基舞 • Massage 按摩 • Deep relaxation 深層放鬆 • Kiirtan BNK 靈性頌舞 • Meditation 靜坐 • Kiirtan BNK 靈性頌舞 • Spirituality (Dharma) and Religion 靈性 (法性) 與宗教
10	<ul style="list-style-type: none"> • Warm up 暖身 • Kaosikii 高士基舞 • Massage 按摩 • Deep relaxation 深層放鬆 • Kiirtan BNK 靈性頌舞 • Meditation 靜坐 • Kiirtan BNK 靈性頌舞 • Collective Meditation (Dharma Cakra) 團體靜坐 • Discussion, Q & A 討論與問答