

聖者 巴觀(黑暗靜心)視訊節錄說明

八月我們將開始一個新的過程，一個我們一直在印度進行的過程，這是第一次在國外進行這過程。你們聚集的地方必須變地一片**漆黑**，完全黑暗和盡可能的隔音這將持續約 14 分鐘，場所將充滿臨在。你必須沉浸在臨在中，以進行下一個大跳躍。最重要的是保持漆黑與完全隔音。我們也從我們稱之為”神聖空間”聖殿中以相似的場所來運作，你的場所也將成為**神聖空間**，你會沉浸於臨在中，一個充滿活力的臨在。

這過程應該會急遽地使事情加速，目標是要幫助你認識到**宇宙是有生命的，有意識的，而且全然覺知到什麼在發生著**。我再說一遍，這過程可以幫助你認識到宇宙是有生命的，有意識的，而且全然覺知到什麼在發生著。

在這過程中，創傷、恐懼，這一切都將以令人難以置信的速度克服。同時加快覺醒的過程，更接近神。一旦你進入一個黑暗的房間，或你使你現在待的房間變暗後，這過程就開始了。我會將我的臨在移動到你所在的地方，你會感覺到臨在，完全沉浸在神的臨在中。臨在會做盡一切，你所要做的只是感覺臨你的在，僅此而已。這是一個非常強烈的過程，你只須要安住你的心…靜定於當下既可。

首先，我們會很溫和，然後我們會增強變得非常喜悅和幸福的地方。一直很認真做實修的人將會從這過程中得到很多。我建議你至少在這過程中待 14 分鐘，如果你希望的話，你可以待更長的時間，如果你想。我會使臨在在未來的幾個小時持續進行著，你可以待盡可能地久，當然如果你不能再承受了，你可以終止。

進入暗室（或我們稱之為神聖空間）靜心是屬於我們所說的**冥想瑜伽**（Dhyana Yoga）。我們將做冥想瑜伽，如你在暗室（或神聖空間）中做的。當你在**神聖空間**中靜心時，以盡可能最舒適的姿勢的坐著，保持背部挺直是很重要的，上排牙齒不能碰觸下排牙齒。雖然空間是完全黑暗的，眼睛不能完全閉合，它們必須稍微張開，正好可以看到你的鼻子前端，雖然你無法看到你的鼻子前端，因為空間是暗的。但是眼睛應該張開，讓你可以專注在鼻子前端。舒適地坐著，無論是以什麼姿勢，但是一定要是舒適靜止的。在神聖空間中，身體必須靜止，沒有移動。上排牙齒不能碰觸下排牙齒。眼睛必須稍微張開，

正好可以看到鼻子的前端，手掌必須以 **pranakriya 3** 的手印（食指碰觸拇指底端）擺放，最好放在大腿的中間。

當然還有更多的，它會變得越來越複雜，不過最初我會使它很簡單，漸漸地我會使它更加複雜。我們也會增強臨在的強度。而你會變地更加敏感，以沉浸在臨在中。這過程是，一方面使你變地敏感，另一方面增強臨在的強度。所有的努力都是爲了到達這個點。此後，它是自動的，一切就會開始發生。

你還必須了解的是，這些在神聖空間中靜心的人是直接促成全世界意識轉化的人。當你們在全世界的神聖空間中靜心時，將影響整個世界。這需要將近 7 萬的人，我們希望在今年年底時達成這個人數。正是這些在神聖空間中靜心的人將帶來更高意識層次或覺醒的過程，然後維持它，再將它帶到又更加高的層次。如果沒有神聖性，臨在可能就不會來臨，或者你可能無法感覺到它。沉浸在神聖空間中是接近神最簡單的方式。

首先，你進入了神的領域。接下來，你可以更接近你的神，最後，你與你的神合一。在神的臨在中是覺醒最簡單的方式。在你喜歡的任何時間在自己家的神聖空間靜心中可以幫助你個人成長，但是對於全球的轉化，你們必須**集體靜心**。因此，我們建議住在特定時區的人們可以選擇日出或中午或日落或午夜時一起靜心，以促進這集體的轉化。你可以邀請你的親戚、朋友與你一起靜心，如果他們感興趣的話，如果他們是求道者，如果他們有神聖感，要謹記在心的最重要的事情是，宇宙是一切，是有意識的，覺知著一切發生的事情。

在古時候，神秘主義者和聖人可以做到這一切。但是現在我們大家能都做到這一點。當你沉浸在臨在中時，所有以教導爲基礎的過程都將自動啓動，覺醒就會輕而易舉。我們現在所說的一切已經在印度發生了，我們非常期待它非常快地就在印度境外發生。因此，讓我們在 8 月份強烈地進行。你可以依你的喜好以多少次數，在任何時間，以任何長度，來進行，這一切都取決於你。神聖空間,集聚的黑暗靜心整個過程應該會逐日變地更容易~