



莲花眼功法

(Madhur Nain Kriya)

日期：1994年6月1日

资料来源 www.LibraryofTeachings.com

总时间：24分钟

最初在新墨西哥州的Española教授

简易坐或者全莲花坐，脊椎拉直且轻收颈锁。

眼睛：闭上眼睛并且向下专注月亮中心（下巴）

Mantra: Har (当唱诵“Har”时舌尖触碰上颚，发出的声音像是“Hud”) 没有规定速度或没特别指出。在（原始）视频中显示比一秒钟还快

第一部分：18分钟

双手放在膝盖上，手臂伸直，呈智慧手印。以稳定的速度抽动丹田，允许呼吸自发的运作，丹田自发的抽动，每一次抽动丹田同时在意念中唱诵Har。

第二部分：4分钟

保持同样的体式，伴随每一次丹田抽动开始大声唱诵“Har”

第三部分：2分钟

还是简易坐，继续大声唱诵，双手交叉向上伸过头顶，掌心向下

结束：

- 保持这个体式，深吸再悬吸，双手用力锁紧全身绷紧10秒钟。炮筒式呼出（嘴巴张开成O型用力呼气，脸颊内缩用力）
- 再次深吸再悬吸15秒，绷紧全身从头部到脚趾，炮筒式呼出
- 深深地吸气，尽可能把气吸进身体再绷紧，悬吸15秒，炮筒式呼出
- 放松

点评：

打开你的莲花眼，唤醒你内在的眼睛可以让你能够看见美丽的灵魂的恩赐。这个冥想作用在你的前额叶上，前额叶控制你的个性，抽动丹田激发并支持肾上腺，肾脏及肌肉。

