

Lotusaugen Kriya

(Madhur Nain Kriya)

Datum: 1. Juni 1994
Quelle www.LibraryofTeachings.com

Gesamtdauer: 24 Min
Zum ersten Mal unterrichtet in
Espanola, NM

Sitze in einfacher Haltung oder vollem Lotussitz mit gerader Wirbelsäule und leichter Nackenschleuse.

Augen: Geschlossen und nach unten gerollt, Fokus auf den Mondpunkt am Kinn

Mantra: Har (beim Chanten von "Har" berührt die Zungenspitze den oberen Gaumen, das klingt wie "had"). Geschwindigkeit des Mantras ist nicht spezifiziert. Im Video war es schneller als 1 Mal pro Sekunde. Yogi Bhajan hat die Geschwindigkeit weder vorgegeben noch korrigiert.

Teil 1: 18 Minuten

Hände in Gyan Mudra auf den Knien, Arme durchgestreckt. Pumpe den Nabel in einem beständigen Rhythmus. Erlaube dem Atem, sich selbst zu regulieren, unabhängig von der Bewegung des Nabels. Mit jedem Pumpen des Nabels chante mental "Har".

Teil 2: 4 Minuten

Bliebe in der gleichen Haltung, beginne mit jedem Pumpen des Nabels "Har" laut zu chanten.

Teil 3: 2 Minuten

Immer noch in einfacher Haltung, chante weiterhin laut, verschränke die Hände ineinander und bringe sie über den Kopf, die Handflächen zeigen nach unten.

Zum Beenden:

- Bleibe in der Haltung, atme tief ein und halte den Atem, Finger ganz fest ineinander verschränkt und spanne für 10 Sekunden deinen gesamten Körper an. Kanonenfeueratem aus (d.h. kraftvolle Ausatmung durch den O-förmigen Mund, ohne dabei die Backen mit der Luft aufzupusten).
- Atme erneut tief ein und halte den Atem für 15 Sekunden, Kanonenfeueratem aus.
- Atme sehr tief ein, so viel Luft, wie du in dich hineinpressen kannst, und halte den Atem für 15 Sekunden, Kanonenfeueratem aus.
- Entspanne.

Kommentare:

Öffne deine Lotusaugen, erwecke die Augen deines inneren Selbst und erkenne die Schönheit und Fülle deiner Seele.

Diese Meditation arbeitet an deinem Frontallappen. Der Frontallappen beherrscht deine Persönlichkeit. Das Pumpen des Nabels stimuliert und stärkt Nieren, Nebennieren und Muskeln.

