



Lotus Eyes Kriya

(Madhur Nain Kriya)

Fecha: 1 de junio de 1994
Fuente www.LibraryofTeachings.com

Tiempo total: 24 min
Enseñado originalmente en Española, N.M.

Siéntate en Postura Fácil o Loto Completo, con la columna recta y una leve cerradura de cuello.

Ojos: Cerrados y entornados para enfocar la vista en el centro lunar (barbilla)

Mantra: Har (Cuando cantas “Har” la punta de la lengua toca la parte superior del paladar, suena como “hud”. La velocidad no fue indicada ni especificada. En el video fue más de 1 por Segundo.

Parte 1: 18 minutos

Las manos descansan sobre las rodillas, con los brazos rectos, en gyan mudra. Bombea el punto del ombligo a un ritmo constante. Permite que la respiración se autoregule, independiente del movimiento del punto del ombligo. Mentalmente canta Har con cada bombeo del ombligo.

DUfhY' & 4 minutos

Permanece en la misma postura, comienza a cantar “Har” en voz alta con cada bombeo del ombligo.

DUfhY' ': 2 minutos

Aún en Postura Fácil, continúa cantando en voz alta, junta las manos entrelazando los dedos y eleva las manos por sobre la cabeza. Las palmas apuntan hacia abajo.

DUfU'Z]bU`jnuF:

- Permanece en la postura, inhala profundo y sostén la respiración, engancha los dedos con fuerza y contrae todo tu cuerpo por 10 segundos. Exhala con exhalación de cañón (exhala poderosamente a través de la boca en forma de O. Las mejillas no debieran estar abultadas).
- Inhala profundo nuevamente y sostén la respiración por 15 segundos. Contrae todo tu cuerpo de la cabeza a los pies. Exhala con exhalación de fuego.
- Inhala muy profundo, toma tanto aire como puedas y sostén la respiración por 15 segundos, exhala con exhalación de fuego.
- Relájate.

7c a YbiUf]cg. Abre tus Ojos de Loto, despierta los ojos de tu ser interior y podrás ver la belleza y la abundancia de tu alma.

Esta meditación trabaja sobre tu lóbulo frontal. El lóbulo frontal domina tu personalidad. Bombear el punto del ombligo estimula y fortalece las adrenales, los riñones y los músculos.

