

Lotusögon kriya

(Madhur Nain Kriya)

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

Total tid: 24 Min
Ursprungligen undervisad i
Espanola, NM

Sitt i lätt meditationsställning eller lotusställning med rak rygg och lätt nacklås.

Ögon: Slutna och riktade ner mot måncentret (hakan).

Mantra: Har (Tungspetsen rör övre gommen vid varje "Har", r låter lite som d.)
takten var inte specificerad. I videon var det snabbare än 1 per sekund.

Del 1 : 18 Minuter

Händerna vilar på knäna i gyan mudra. Armar är raka.
Pumpa naveln i stadig takt. Låt andningen reglera sig själv, oberoende av
navelpunktens rörelse.
Upprepa Har mentalt med varje navelpump.

Del 2 : 4 Minuter

Stanna i samma ställning, börja upprepa "Har" högt i takt med navelpump.

Del 3: 2 Minuter

Fortfarande i lät meditationsställning, Fortsätt upprepa mantrat högt.
Sammanfläta fingrarna och lyft händerna ovanför huvudet med
handflatorna neråt.

Avslutning :

- Stanna kvar i samma ställning. Andas in djupt och håll andan. Lås händerna hårt och spänn hela kroppen i 10 sekunder. Kanoneld utandning. (Andas kraftfullt ut genom O-formad mun. Kinderna skal inte puta ut.).
- Andas in djupt igen och håll andan i 15 sekunder. Spänn hela kroppen från huvudet till tårna. Kanonandning ut.
- Andas in mycket djupt, så mycket luft som du kan klämma in, och håll andan i 15 sekunder. Kanonandning ut.
- Slappna av

Kommentarer:

Öppna dina Lotusögon, väck upp ögonen hos ditt inre jag och du kan se skönheten och rikedomerna i din själ.

Den här meditationen jobbar på din frontala lob. Frontala loben dominerar din personlighet. Pumpandet av navelpunkten stimulerar och stödjer binjurar, njurar och muskler.

