

Kirtan Kriya

Sitze bequem in einfacher Haltung (1a).

1a



Augen: Meditiere auf den ursprünglichen Klang in der „L“-Form: Konzentriere dich auf die Energie, wie sie im höchsten Punkt des Kopfes (während *S, T, N, M*) eintritt und projiziere sie aus dem dritten Auge (mit dem Klang von jedem „AA“).

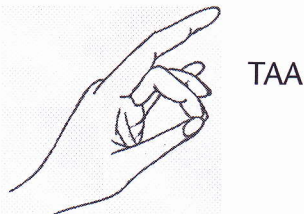
MANTRA: Bringe die 5 ersten Klänge (Panj Shabd): *S, T, N, M, A*, in der ursprünglichen Wortform hervor: *SAA, TAA, NAA, MAA*.

Jede Wiederholung des ganzen Mantras dauert 3-4 Sekunden. Dies ist der Zyklus der Schöpfung. Vom Unendlichen kommt das Leben und die individuelle Existenz. Vom Leben kommt der Tod und Veränderung. Vom Tod kommt die Wiedergeburt des Bewusstseins zur Freude des Unendlichen, wodurch Mitgefühl wieder zum Leben zurückführt. *SAA TAA NAA MAA* erklingt aus dem Wort *SAT NAM*, Wahrheit ist meine Identität.



SAA

MUDRA: Die Ellenbogen sind während des Chantens gestreckt, und das Mudra wechselt, während jede Fingerspitze nacheinander die Daumenspitze mit festem Druck berührt.



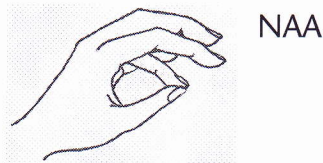
TAA

Bei *SAA* berühre den Jupiter-Finger (Zeigefinger).

Bei *TAA* berühre den Saturn-Finger (Mittelfinger).

Bei *NAA* berühre den Sonnen-Finger (Ringfinger).

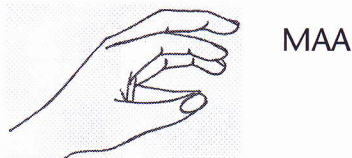
Bei *MAA* berühre den Merkur-Finger (kleiner Finger).



NAA



SAA TAA NAA MAA



MAA

Chante in drei Sprachen des Bewusstseins:

Menschlich: normal oder mit lauter Stimme (die Welt);

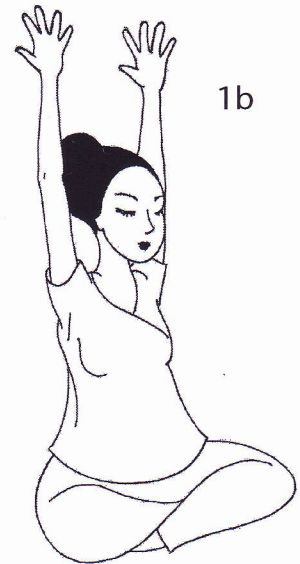
Liebende: starkes Flüstern (das Verlangen, dazuzugehören);

Göttlich: im Geist, still (Unendlichkeit).

Zeit: Beginne die Kriya, indem du mit normaler Stimme 5 Minuten lang chantest. Dann flüstere das Mantra für 5 Minuten. Danach meditiere tief auf den Klang des Mantras und vibriere es still in dir für 10 Minuten. Komme dann für 5 Minuten zurück zum Flüstern und chante es 5 weitere Minuten laut. Die Meditationsdauer kann variieren, so lange das Zeitverhältnis von laut, flüstern, still, flüstern, laut gleich bleibt.

Zum Abschluss: Diese Folge wird 30 Minuten dauern. Lasse 1 Minute stilles Gebet folgen. Atme dann ein und atme aus. Strecke die Wirbelsäule mit den Händen nach oben ausgestreckt; spreize die Finger weit und atme mehrmals tief ein und aus. Entspanne.

Anmerkung: Jedes Mal, wenn das Mudra mit dem Daumen geschlossen wird, „besiegelt“ das Ego die Wirkung dieses Mudras im Bewusstsein. Diese Meditation gleicht die individuelle Psyche völlig aus. Die Schwingung bei jeder Fingerspitze verändert die elektrische Polarität. Der Zeige- und der Ringfinger sind im Gegenteil zu den anderen Fingern elektrisch negativ geladen. Das verursacht ein Gleichgewicht im elektromagnetischen Feld der Aura. Wenn der Geist während des stillen Teils dieser Meditation unkontrolliert abschweift, komme zu einem Flüstern, zur lauten Stimme, zum Flüstern und wieder zur Stille zurück. Mache dies so oft du es brauchst.



Yogi Bhajan, Sadhana Manual

SAA	Unendlichkeit, Kosmos, Anfang	Erster Finger	Gyan Mudra	Wissen
TAA	Leben, Existenz	Zweiter Finger	Shuni Mudra	Weisheit, Intelligenz, Geduld
NAA	Tod, Wechsel, Transformation	Dritter Finger	Surya Mudra	Vitalität, Lebensenergie
MAA	Wiedergeburt	Vierter Finger	Buddhi Mudra	Kommunikationsfähigkeit