

Kirtan Kriya 12 eller 31 minuter

På den här meditationen finns det västerländsk forskning som bevisar att den bland annat förbättrar minnet. Den skapar enligt det yogiska synsättet fullständig mental balans i sinnet och förändrar polariteten i kroppens elektriska fält på ett sätt som stärker och balanserar det elektromagnetiska fältet - auran - runt din kropp. Den sägs också verka helande på känslomässiga sår. Den rensar bort mentala och emotionella blockeringar. För kvinnor sägs den vara speciellt kraftfull, då den hindrar psyket från att attraheras av negativa relationer.

Sitt i lätt meditationställning, eller på en stol. Rak i ryggen med lätt indragen haka. Slut ögonen och placera fokus i tredje ögat, en punkt mitt mellan ögonbrynen. Dina händer vilar mjukt mot knän eller lår.



Upprepa enligt nedanstående instruktioner under 12 eller 31 minuter mantrat:

SA – TA – NA – MA

- ✿ På SA pressar du tummen mot pekfingerets topp. Pekfingeret (Jupiterfingeret) står för Visdom, Kunskap och Överflöd.
- ✿ På TA pressar du tummen mot långfingerets topp. Långfingeret (Saturnusfingeret) står för Fokus, Disciplin, Struktur och Gränssättande.
- ✿ På NA pressar du tummen mot ringfingerets topp. Ringfingeret (Solfingeret) står för Liv och Relationer.
- ✿ På MA pressar du tummen mot lillfingerets topp. Lillfingeret (Merkuriusfingeret) står för kommunikation. Tummen står för Medvetenhet, Jaget eller Egot

2 min, (5 min) sjung/säg mantrat Sa Ta Na Ma högt

2 min, (5 min) viska mantrat

4 min, (10 min) tänk mantrat tyst för dig själv, fortsatt fingerrörelserna.

2 min, (5 min) viska mantrat

2 min, (5 min) sjung/säg mantrat högt

För att avsluta:

Andas in och sträck upp armarna rakt upp i luften, andas in och spänn fingrarna som klor och skaka händerna kraftfullt en stund över huvudet. Sänk armarna tillbaka ner och sitt en stund i tystnad innan du går tillbaka ut i vardagen igen.

- ✿ SA står för oändlighet, kosmos eller början
- ✿ TA står för liv eller existens
- ✿ NA står för döden
- ✿ MA står för återfödelse



SA TA NA MA

SA TA NA MA är kärnformen av mantrat SAT NAM (= jag är sann), ett av kundaliniyogans/Mediyogans vanligast förekommande mantran. SA TA NA MA står för skapelsecykelns, återfödelsens eviga kretslopp. Från oändligheten kommer livet och individens existens. Ur livet kommer döden, förändringen. Ur döden kommer medvetandets återfödelse in i oändlighetens glädje, och ur oändlighetens medkänsla återuppstår livet än en gång.

Att vi upprepar mantrat högt, viskande och tyst är för att förankra meditationens effekter på alla nivåer inom oss själva. Enligt yogan har medvetandet tre olika språk:

- ✿ Med normalt röstläge: det mänskliga, världsliga språket
- ✿ Med starkt viskande röst: älskande och längtan, känslans språk
- ✿ Mentalt, helt tyst: andlighetens och oändlighetens språk

*Ett sätt att undvika att få huvudvärk när du gör Kirtan Kriya är att under meditationen visualisera hur ljus/energi kommer ner in i hjässan och sedan ut genom 3:e ögat i pannan. Ljuset går som ett **L** ner, och ut fram i pannan. På **SA** t.ex. tänker du **S** vid hjässan och **A** i pannan vid 3:e ögat. Enligt yogan rör sig då energin längs en gyllene sträng som sammanbinder tallkottkörteln med hypofysen.*