

Kirtan Kriya

Diese Meditation führt zu umfassender mentaler Ausgeglichenheit. Man kann sie als eine Wissenschaft und eine Kunst gleichermaßen betrachten: Kunst auf die Weise, wie das Bewusstsein geformt und die sensible Selbstwahrnehmung verfeinert werden. Yogi Bhajan sagte hinsichtlich des wissenschaftlichen Aspekts über diese Meditation, dass die Fingerbewegung die gegensätzliche Pole im elektromagnetischen Feld der Aura ausgleichen würde. Wissenschaftliche Studien belegen die neurologisch günstige Wirkung dieser Meditation. Die kontinuierliche Praxis regt die Neuvernetzung der Gehirnstruktur an und verringert sogenannte senile Plaques (Plaques sind Ablagerungen und Zellvermehrungen im Gehirn, die mit der Alzheimer-Erkrankung einhergehen).

Wie du die Meditation ausführst:

Sitze in einfacher Haltung mit gerader Wirbelsäule.

Konzentriere dich auf das Dritte Auge, den Punkt zwischen den Augenbrauen. Lege die Hände mit den Handflächen nach oben auf die Knie und chante fortlaufend das Mantra:

SA TA NA MA

Das Chanten dieses Mantras bezieht sich auf die primären Laute S, T, N, M und A. In ihrer ursprünglichen Bedeutung bezeichnen sie:

SA Unendlichkeit, Kosmos, Anfang

TA Leben, Existenz

NA Tod

MA Wiederkehr

Jede Wiederholung des Mantras dauert 3 bis 4 Sekunden. Während des Chantens drücke bei jeder Silbe eine Fingerspitze mit der Daumenspitze zusammen:

SA Daumen und Zeigefinger

TA Daumen und Mittelfinger

NA Daumen und Ringfinger

MA Daumen und kleiner Finger

Beginne damit das Mantra für 5 Minuten in normaler Lautstärke zu chanten.

Dann flüstere es für die nächsten 5 Minuten und verinnerliche den Klang für weitere 10 Minuten still in Gedanken. Danach flüstere das Mantra wieder für 5 Minuten und dann chante es wieder in normaler Lautstärke für 5 Minuten.

Normales oder lautes Sprechen Sprache des alltäglichen Lebens

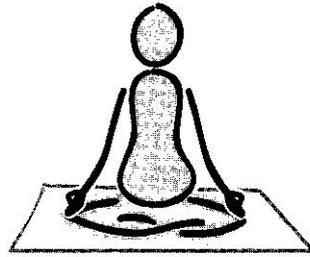
Flüstern Sprache der Liebenden

Denken – still in Gedanken Sprache der geistigen Ebene

Über die Dauer von 30 Minuten:

5 Min. normal + 5 Min. geflüstert + 10 Minuten still in Gedanken + 5 Min. geflüstert + 5 Min. normal

Hinweis: Wenn unkontrollierte Gedanken in der stillen Phase der Meditation dich immer aufs Neue stören, fange wieder an zu flüstern. Dann chante wieder in normaler Lautstärke, danach flüsterst du wieder und kehrst schließlich zur Stille zurück. Setze jedes Mal beim Flüstern an, sobald du es brauchst.



a) Sitzhaltung



b) Fingerhaltung SA



c) Fingerhaltung TA



d) Fingerhaltung NA



e) Fingerhaltung MA

Abschluss: Strecke die Arme nach oben und zur Seite, ziehe die Wirbelsäule gerade und nimm ein paar tiefe Atemzüge. Entspanne dich.

Meditiere auf SA TA NA MA in der L-Form: Nimm wahr oder spüre, wie ein ständiger Zustrom kosmischer Energie von deinem Kronenchakra (am Scheitelpunkt des Kopfes) bis zum Dritten Auge fließt. Stelle dir vor, dass sich die Energie jeder Silbe durch das Kronenchakra gerade in die Mitte des Kopfes hinein bewegt und von dort im rechten Winkel zum Dritten Auge wandert und dann in die Unendlichkeit hinaus projiziert wird.

Bei dieser Übung werden die Silben aber jeweils geteilt. Beginne mit SA: Das S bewegt sich in deiner Vorstellung vom Kronenchakra bis zur Mitte des Kopfinnern, das A von Kopfmitte bis zum Dritten Auge. Dasselbe machst du mit den anderen Silben.

Dieser Energiefluss folgt dem oben beschriebenen Pfad vom Kronenchakra zum Dritten Auge und wird „Goldene Kordel“ genannt. Das ist ein symbolischer Ausdruck für die Verbindung zwischen der Zirbeldrüse, die dem Kronenchakra zugeordnet ist und der Hypophyse, die energetisch vom Dritten Auge, dem sechsten Chakra, versorgt wird.