

## KIRTAN KRIYA I VON 2

## KIRTAN KRIYA

Setze dich mit leicht angezogener Nackenschleuse in einfache Haltung.

**Augen:** Meditiere auf den Punkt zwischen den Augenbrauen.

**Mantra:** Chante die 5 Urklänge, den Panj Shabd: S, T, N, M, A, in der ursprünglichen Wortform:

**SAA:** Unendlichkeit, das Grenzenlose, Kosmos, Anfang

**TAA:** Leben, Existenz

**NAA:** Tod, Veränderung, Transformation

**MAA:** Wiedergeburt

Jede Wiederholung des gesamten Mantras dauert 3–4 Sekunden.

Das ist der Kreislauf der Schöpfung. Aus der Unendlichkeit entstehen das Leben und die individuelle Existenz.

Das Leben führt zum Tode oder zur Veränderung.

Aus dem Tod entsteht die Wiedergeburt des Bewusstseins in die Freude des Unendlichen, durch die das Mitgefühl ins Leben zurückführt.

**Mudra:** Dieses Mantra kann mit vielen verschiedenen Mudras ausgeführt werden. Üblicherweise beginnt man mit Gyan Mudra. Während des Chantens sind die Ellbogen durchgedrückt und das Mudra verändert sich, indem abwechselnd nacheinander jede Fingerspitze mit der Daumenspitze fest zusammengedrückt wird.

Bei SAA berührt der Zeigefinger, der sog. Jupiter-Finger, die Daumenspitze.

Bei TAA berührt der Mittelfinger, der Saturn-Finger, die Daumenspitze.

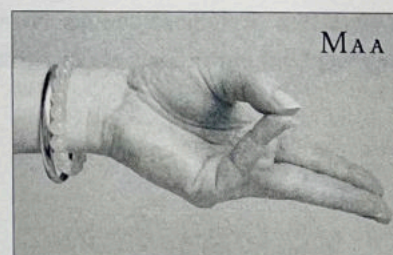
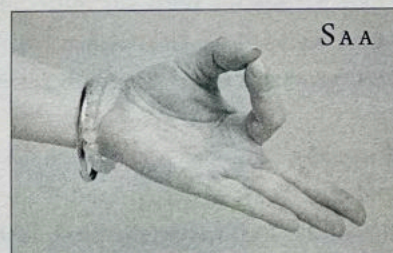
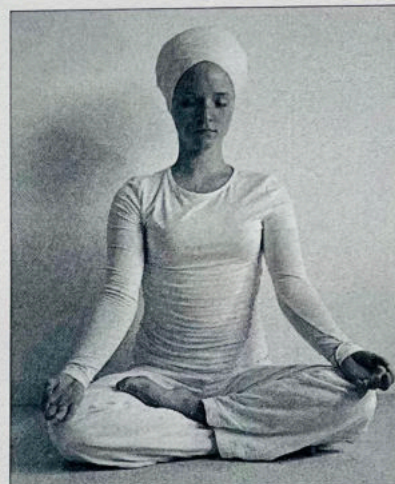
Bei NAA berührt der Ringfinger, der Sonnen-Finger, die Daumenspitze.

Bei MAA berührt der kleine Finger, der Merkur-Finger, die Daumenspitze.

Chante das Mantra in den 3 Sprachen des Bewusstseins:

- in der menschlichen Sprache, normal oder mit lauter Stimme (die Welt),
- in der Sprache der Liebenden, deutlich flüsternd (das Verlangen nach Zugehörigkeit),
- in der göttlichen Sprache, im Geiste, still (Unendlichkeit).

**Zeit:** Beginne mit der Kriya, indem du das Mantra 5 Minuten lang mit normaler Stimme chantest. Dann flüstere es 5 Minuten. Dann gehe tief in den Klang hinein und schwinge es im Geiste 10 Minuten lang. Danach flüstere das Mantra wieder 5 Minuten und dann chante es für 5 Minuten laut. Füge noch 1 Minute hinzu, in der du 3-mal ein- und ausatmest und loslässt. Die Dauer der Meditation kann verändert werden, solange das Verhältnis von lautem Chanten, Flüstern und Stille und dann erneutem Flüstern und lautem Chanten eingehalten wird. Füge immer eine letzte Minute für 3-mal ein- und ausatmen hinzu, um korrekt aus der Meditation herauszukommen.





## KIRTAN KRIYA 2 VON 2

**Abschluss:** Der zeitliche Ablauf wie oben beschrieben dauert genau **31 Minuten**. Dann strecke die **Wirbelsäule**, **hebe die Hände ganz hoch**, **spreize die Finger**. Entspanne.

**Kommentar:**

„Jedes Mal, wenn das Mudra durch die Verbindung deiner Fingers mit dem Daumen geschlossen wird, besiegelt das Ego gleichsam die Wirkung des Mudras im Bewusstsein. Die Wirkungen sind wie folgt:

Zeigefinger:	Gyan Mudra	Wissen
Mittelfinger:	Shuni Mudra	Weisheit, Intelligenz und Geduld
Ringfinger:	Surya Mudra	Vitalität, Lebensenergie
kleiner Finger:	Buddhi Mudra	Fähigkeit zur Kommunikation

Diese Meditation führt zur **vollständigen geistigen Ausgewogenheit der individuellen Psyche**. Die Schwingung auf jeder Fingerspitze wechselt die elektrischen Polaritäten. Zeige- und Ringfinger sind im Vergleich zu den übrigen Fingern elektrisch negativ. Das verursacht einen Ausgleich der elektromagnetischen Projektion der Aura.

Diese Meditation zu praktizieren, ist eine Wissenschaft und eine Kunst zugleich. Sie ist eine Kunst, da sie das **Bewusstsein formt, und eine Kunst in der Art und Weise, wie sie Gefühl und Einsicht verfeinert**. Sie ist eine Wissenschaft in Bezug auf die Eindeutigkeit der Ergebnisse, die diese Technik bewirkt. Meditationen sind Schlüsselhandlungen in Bezug auf die Reaktionen, die sie in der **Psyche bewirken**. Aber gerade weil Kirtan Kriya wirkungsvoll und genau ist, kann sie auch Probleme verursachen, wenn sie nicht sorgfältig durchgeführt wird.“ YOGI BHAJAN

Zur Wintersonnenwende 1972 sagte Yogi Bhajan, dass ein Mensch, der weiße Kleidung trägt und ein Jahr lang täglich 2 Stunden auf diesen Klangstrom meditiert, das Unbekannte wissen und das Unsichtbare sehen wird. **Durch diese stetige Praxis erwacht der Geist zur grenzenlosen Fähigkeit der Seele, sich hinzugeben, zu dienen und zu erschaffen.**

**Bei Kirtan Kriya bitte beachten:**

– Wenn im stillen Teil der Meditation der Geist unkontrollierbar wandert, kehre zum Flüstern zurück, dann zur Rezitation mit lauter Stimme, dann wieder zum Flüstern und dann zurück in die Stille. Wiederhole das, so oft du es brauchst.

– Einige Menschen können von der Praxis von Kirtan Kriya Kopfschmerzen bekommen. Normalerweise liegt der Grund dafür in einer unausgeglichene Zirkulation des Pranas in den Sonnenzentren. Um dieses Problem zu vermeiden und zu korrigieren, meditiere in der „L“-Form: Fühle einen ständigen Zufluss kosmischer Energie im Sonnenzentrum, dem 10. Tor. Stell dir vor, wie sich die Energie jedes Klages durch das Kronen-Chakra in den Kopf hineinbewegt, aus dem 3. Auge in die Unendlichkeit projiziert wird. Dieser Energiefluss folgt dem Energiepfad, der „Goldene Schnur“ genannt wird. Sie ist die Verbindung zwischen der Zirbeldrüse (Epiphyse) und der Hirnanhangdrüse (Hypophyse). Darüber hinaus kannst du probieren, während der Meditation den Kopf mit einem Tuch aus Naturfasern zu bedecken.