

KY Meditatie Kirtan Kriya



Ga rechtop zitten met gekruiste benen (A). Mediteer naar het voorhoofdspunt en chant de vijf oergeluiden of de Panj Shahad * S, T, N, M, A in de oorspronkelijke vorm.

Sa: oneindigheid, kosmos, begin; Ta: leven, bestaan; Na: dood; Ma: wedergeboorte.

Dit is de cyclus van de schepping. Vanuit het oneindige ontstaat het leven, na het leven komt de dood, vanuit de dood ontstaat de wedergeboorte. Mededogen voert ons terug naar het leven. Deze geluidstroom wordt op deze manier gechant:



Iedere herhaling van de mantra duurt drie tot vier seconden.

De ellebogen zijn gestrekt bij het chanten en de vingertoppen raken om beurten de top van de duim en geven even een stevige druk.

Bij 'Sa' raakt de wijsvinger, de Jupitervinger, de duim (B)

Bij 'Ta' raakt de middelvinger, de Saturnusvinger, de duim (C).

Bij 'Na' raakt de ringvinger, de Zon, de duim (D).

Bij 'Ma' raakt de pink, de Mercuriusvinger, de duim (E).

Begin dan weer met de eerste vinger.

Chant in de drie klanken van het bewustzijn:

De klank van de mens: werelds, materieel (normale of luide stem)

De klank van geliefden: het verlangen om ergens thuis te horen (duidelijke fluisterstem).

De klank van God: van de oneindigheid, in jezelf (zwijgend).

Begin de kriya met een normale stem, vijf minuten, fluister dan vijf minuten en verdiep je dan zwijgend in het geluid. Laat de stilte ongeveer tien minuten vibreren, ga dan terug naar fluisteren en daarna naar de gewone stem. Adem in en adem uit.

Om de meditatie goed af te sluiten strek je de handen zover als mogelijk is omhoog en spreid je ze breed. Strek de rug, adem een paar keer diep in en uit en ontspan.

Opmerkingen

Iedere keer wanneer je een mudra sluit, door de duim en een vinger samen te brengen, 'verzegelt' je ego die mudra in je bewustzijn. De uitwerkingen zijn als volgt:

teken	vinger	naam	uitwerking
ॐ	eerste	gyan-mudra	kennis
ॐ	tweede	shuni-mudra	wijsheid, intelligentie
ॐ	derde	surya-mudra	geduld
ॐ	vierde	bhudi-mudra	communicatievermogen

Het chanten van de kirtan-kriya brengt je psychisch in balans.

Bij het betrillen van iedere vingertop wissel je van elektrische polariteit. De wijsvinger en ringvinger zijn negatieve polen in verhouding tot de andere vingers. Dit brengt de elektro magnetische uitstraling van de aura in balans. Als tijdens het zwijgen je gedachten iedere keer opnieuw weer afdwalen, ga dan terug naar de fluisterton, naar de normale stem, weer naar de fluisterton en terug naar zwijgen. Doe dit zo vaak als nodig is.

Sommige mensen krijgen hoofdpijn van het beoefenen van de kirtan-kriya. Meestal komt dit door onvoldoende circulatie van prana in de zonnecentra. Om dat probleem te voorkomen of, als het zich al voorgedaan heeft, te corrigeren, kun je in 'L-vorm' mediteren op de oer-klanken. Dat betekent dat je je tijdens het mediteren bewust wordt van de constante toevoer van kosmische energie naar je zonnecentrum of tiende poort. Als de energie de kruinchakra binnengaat, plaats je daar Sa, Ta, Na, Ma. Als je bijvoorbeeld 'Sa' chant, begint de 'S' bij de kruin en eindigt de 'A' bij het wenkbrauwpunt. stel je voor dat de klank 'A' hier naar buiten gaat. De energiegolf volgt de energiedoorgang die het 'gouden koord' genoemd wordt, de verbinding tussen de pijnappelklier en de hypofyse.

Het chanten van Sa Ta Na Ma is de primaire of nucleaire vorm van Sat Nam. Hij heeft de energie van het atoom in zich omdat we het atoom (of bij) van de klank 'Sat Nam' splitsen. Je mag deze chant in elke houding oefenen als je maar op het volgende let.

1. Houd de rug recht.
2. Richt je aandacht naar het derde oogpunt.
3. Gebruik de L-vorm van mediteren.
4. Vibreer de Panj Shabad in alle drie klanken.
5. Gebruik je gezonde verstand.

De Siri Singh Sahib vertelde eens dat als iemand helder wit draagt en een jaar lang twee en half uur per dag op deze geluidsstroom mediteert, hij zal zien wat niet zichtbaar is en zal kennen wat het begrip te boven gaat.

Opmerking: Yogi Bhajan heeft een keer de Bifurcated Kirtan Kriya uitgelegd:

Tijdens de innerlijke mantra Sa-a Ta-a Na-a Ma-a, doe je de "L meditatie":

-een wit licht komt je kruin binnen tijdens de "Sa" en verlaat je derde oog tijdens de "a-uitgang" hetzelfde bij de Ta-a Na-a en de Ma-a, en zo ga je continu door.

Deze manier van meditatie kan je altijd doen in welke houding dan ook.