



Kirtan Kriya, 12 minuten

Deze mantra helpt je om gewoontepatronen te doorbreken. De mantra bestaat uit vijf primaire klanken (S, T, N, M, A) die ons verbinden met de continue stroom van verandering en groei.

Effect:

Door het beoefenen van deze mantra meditatie: • creëer je mentale en emotionele balans en zodoende in je leven. • Doorbreek je gewoonten en verslavingen omdat het direct inwerkt op het gebied van de mind waar deze gewoonten zijn ontstaan. • Kan je beter focussen en terug komen in je eigen kern. • Zet je verandering in beweging omdat je reinigt op een diep spiritueel niveau. • Kan je veel oude rommel loslaten en opruimen.

Uitleg:

The diagram illustrates the hand positions for the Kirtan Kriya mantra. It shows four hand positions labeled 'Saa', 'Taa', 'Naa', and 'Maa'. Each position is a variation of the 'Saa' position, where the thumb and index finger are pressed together. The 'Taa' position involves the thumb and middle finger, 'Naa' involves the thumb and ring finger, and 'Maa' involves the thumb and pinky finger. Below the hand positions is a musical notation for the mantra 'Saa Taa Naa Maa'. The notation is in 4/4 time, marked 'Adagio' with a tempo of 66. The notes are quarter notes: Saa (G4), Taa (A4), Naa (B4), and Maa (C5). The notation includes a treble clef, a key signature of one flat (Bb), and repeat signs at the beginning and end of the phrase.

Terwijl je SA TA NA MA chant breng je steeds de top van je duim samen met een van je vingers. Druk hard genoeg zodat je bewust blijft van de druk die je uitvoert.

SA duim + wijsvinger (kennis, bevrijd je van beperkingen)

TA duim + middelvinger (geduld, wijsheid, onderscheidingsvermogen en puurheid)

NA duim + ringvinger (vitaliteit, levendigheid)

MA duim + pink (heldere communicatie)



Maak in gedachten een L vorm waarbij de klank door je kruin chakra naar binnenkomt en via je derde oog weer verlaat. Als je dit niet doet kun je hoofdpijn krijgen.

Wat betekent de mantra SA TA NA MA

- **SA** is het begin, de oneindigheid, de totaliteit van alles wat ooit bestaan heeft en zal bestaan
- **TA** is het leven, het bestaan, en de creativiteit, het creërende principe
- **NA** is vernietiging, dood, verandering en de transformatie van bewustzijn
- **MA** is wedergeboorte, die ons in staat stelt om bewust de vreugde van de oneindigheid te ervaren.

Hoe doe je de meditatie?

Zit in kleermakerszit met een rechte rug. Breng je focus naar het derde oogpunt, tussen de wenkbrauwen.

Chant de mantra (SA, TA, NA, MA) in de drie klanken van het bewustzijn:

- 2 minuten hardop; de klank van de mens (werelds en materieel)
- 2 minuten met een harde fluisterstem; de klank van de geliefden (het verlangen om ergens thuis te horen)
- 4 minuten in stilte; de klank van god (de stilte van de oneindigheid in jezelf)
- 2 minuten fluisteren
- 2 minuten hardop

Blijf je vingers en tong goed bewegen!

Einde van de meditatie

Adem diep in en strek je beide armen boven je hoofd. Houd de adem 10 tot 15 seconden vast en schud dan je vingers flink los gedurende circa 1 minuut. Ontspan vervolgens een paar minuten of ga lekker slapen als je de meditatie 's avonds doet.