

# SA TA NA MA - KIRTAN KRIYA

31 minuter

Denna meditation skapar enligt det yogiska synsättet fullständig mental balans i sinnet. Enligt yogan förändras polariteten i kroppens elektriska fält på ett sätt som stärker och balanserar det elektromagnetiska fältet – auran – runt kroppen.

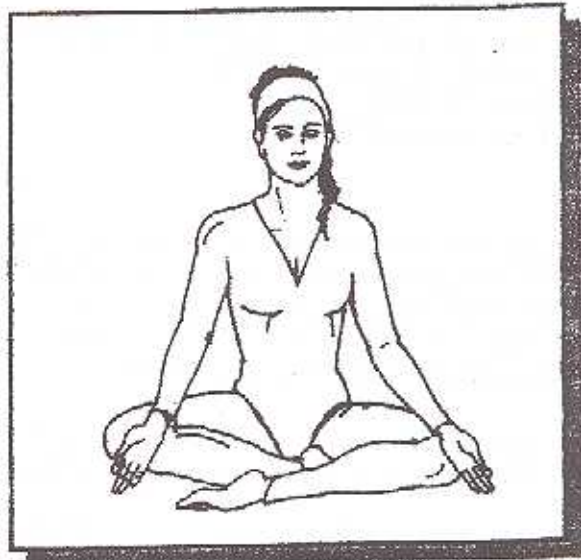
Meditationen sägs också verka helande på känslomässiga sår. Den rensar bort gammalt mentalt/emotionellt *skräp på vinden* för att använda en liknelse. För kvinnor sägs den vara speciellt kraftfull, då den hindrar psyket från att attraheras av negativa möten och negativa relationer.

## GÖR SA HÄR:

Sitt i lätt meditations-ställning (alternativt på en stol). Rak i ryggen och med sträckt nacke. Slut ögonen och placera fokus i 3:e ögat (en punkt mitt mellan ögonbrynen). Dina händer vilar mjukt mot knän eller lår. Upprepa enligt nedan instruktioner mantrat:

SA - TA - NA - MA

under 31 minuter.



- 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*.



SA



TA



NA



MA

Upprepa denna cykel om och om igen. Mantrat upprepas högt under fem minuter, fem minuter viskande och sedan tyst under tio minuter. Om du under den tysta fasen upptäcker att tankarna börjar vandra, återgå då för en kort stund tillbaka till viskandet, vidare tillbaka till högt, ner i viskande och sedan tillbaka in i tystnaden igen. Om det behövs för att fokusera sinnet kan detta upprepas flera gånger under den tysta fasen.

Efter tio tysta minuter viskas mantrat åter under fem minuter och slutligen högt under ytterligare fem minuter. Varje gång du trycker tummen mot ett av de andra fingrarna så förseglas i ditt medvetande den specifika effekten det aktuella fingret står för.

Som avslutning låter du ljudet vibrera i kroppen under en minut - tyst. Fortsätt trycka tummarna mot de olika fingrarna även under denna sista minut. Totalt tar detta 31 minuter.

- 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 är kärnformen av mantrat SAT NAM (= jag är sann), ett av kundaliniyogans 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*:

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Med normalt röstläge:     | det mänskliga, världsliga språket    |
| <input type="checkbox"/> Med starkt viskande röst: | älskande och längtan, känslans språk |
| <input type="checkbox"/> Mentalt, helt tyst:       | andlighetens och oändlighetens språk |

#### FÖR ATT AVSLUTA:

Andas in och sträck upp armarna rakt upp i luften. Andas ut. Andas in och vrid överkroppen åt vänster med sträckta armar. Andas ut rakt fram. Andas in och vrid åt höger. Andas ut rakt fram. 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.

Ett sätt att undvika att få huvudvärk när du gör Kirtan Krya 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 Lex 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 talkkottkärtein med hypofysen.



SA TA NA MA