

Kirtan Kriya (Sa Ta Na Ma Meditation)



Praticar esta meditação traz um total equilíbrio mental para a psique individual. Enquanto vibra em cada dedo, você alterna suas polaridades elétricas. O dedo indicador e o dedo do anel são eletricamente negativos, em relação aos outros dedos.

Isto causa um equilíbrio na projeção eletromagnética da aura.

Praticar esta meditação é uma ciência uma arte. É uma arte na maneira que molda a consciência e no refinamento da sensação e 'insight' que produz. É uma ciência na certeza testada dos resultados que produz.

Meditações têm ações codificadas nas suas reações na psique. Mas, por ser tão efetiva e exata, Kirtan Kriya pode também conduzir a problemas se não feita de modo apropriado.

É dito que uma pessoa que veste branco puro e medita nesta corrente de som por 2-1/2 horas por dia por um ano, conhecerá o desconhecido e verá o invisível. Através desta prática constante, a mente desperta para a infinita capacidade da alma para sacrifício, serviço e criação.

POSTURA: Sente-se ereto em Postura Fácil.

OLHOS: Medite no Ponto entre as Sobrancelhas.

MANTRA: Este kriya usa os cinco sons primários, ou o Panj Shabad—S, T, N, M, A—na forma bij original da palavra Sat Naam:

SAA: Infinito, cosmos, início

TAA: Vida, existência

NAA: Morte, mudança, transformação

MAA: Renascimento

Cada repetição do mantra inteiro leva de 3 a 4 segundos. Este é o ciclo da Criação.

Do Infinito vem a vida e existência individual. Da vida vem a morte ou mudança. Da morte vem o renascimento da consciência. Do renascimento vem o contentamento do Infinito através do qual compaixão conduz de volta para vida.

MUDRA: Este mantra pode ser feito em muitos mudras diferentes. O mais comum é começar com Gyan Mudra. Os cotovelos estão retos enquanto entoam o mantra, e o mudra muda, em sequência, conforme cada dedo toca a ponta do polegar com uma pressão firme.

MANTRA E MUDRA: Entoe Saa, Taa, Naa, Maa. Com cada som, alterne através dos quatro mudras: pressão firme.

No SAA: Toque o primeiro dedo (Júpiter); Gyan Mudra (conhecimento)

TAA – Toque o segundo dedo (Saturno); Shuni Mudra (sabedoria, inteligência, paciência)

NAA – Toque o terceiro dedo (Sol); Surya Mudra (vitalidade, energia de vida)

MAA – Toque o quarto dedo (Mercúrio); Buddh Mudra (habilidade para comunicar)

O mantra é entoado nas três linguagens da consciência:

Humana: voz normal ou alta (o mundo)

Amantes: sussurro forte (anseio de pertencer)

Divina: mentalmente; silêncio (Infinito)

Enquanto entoa, imagine a energia de cada som movendo para dentro do Chakra da Coroa e para fora através do Ponto entre as Sobrancelhas. Projete o som para o Infinito.

TEMPO: Comece o Kriya com a voz normal por 5 minutos; depois sussurre por 5 minutos; e então vá profundamente para o silêncio, vibrando o som mentalmente por 10 minutos; depois sussurre por 5 minutos; e entoe alto por 5 minutos. A duração do tempo pode variar contanto a proporção entre voz normal, sussurro, silêncio, sussurro, e normal seja mantida.

PARA FINALIZAR: Esta sequência levará 30 minutos. Prossiga com 1 minuto de oração silenciosa. Depois inspire, expire. Alongue a coluna, com as mãos para cima, tanto quanto possível; abra bem os dedos das mãos, fazendo várias respirações profundas. Relaxe.

COMENTÁRIOS: Cada vez que o mudra é feito juntando o polegar com algum dedo, o ego “sela” o efeito do mudra na consciência.

© 3HO. Este kriya é cortesia de YB Teachings, LLC. Usado com permissão.