



## Kirtan Kriya (Sa Ta Na Ma Meditation)

Diese Meditation bringt die Psyche ins Gleichgewicht.

Sitzposition:		Easy-Pose mit geradem Rücken
Augen:		Punkt zwischen den Augenbrauen - 3. Auge
Mantra:	Saa, Taa, Naa, Maa singen	SAA: Unendlichkeit, Kosmos, Anfang TAA: Leben, Existenz NAA: Tod, Veränderung, Transformation MAA: Wiedergeburt
Mudra:	Mit jedem Ton wechseln sich vier Mudras ab:	Bei Saa berührt der Daumen den ersten (Jupiter-)Finger; Gyan Mudra (Wissen) Auf Taa den zweiten (Saturn) Finger; Shuni Mudra (Weisheit, Intelligenz, Geduld) Auf Naa den dritten (Sonnen-)Finger; Surya Mudra (Vitalität, Lebensenergie) Bei Maa den vierten (Merkur-)Finger ; Buddhi Mudra (Kommunikationsfähigkeit)
Zeit:	11 Min.	Beginne die Kriya mit normaler Stimme für 2 Minuten; dann flüstern 2 Minuten; dann 4 Minuten still vibrieren. Dann wieder 2 Minuten flüstern und abschließend 2 Minuten lang singen.
Ende:		Still sitzen und tief ein- und ausatmen

Jede Wiederholung des gesamten Mantras dauert 3 bis 4 Sekunden.

Dies ist der Zyklus der Schöpfung. Aus dem Unendlichen kommt Leben und individuelle Existenz. Aus dem Leben kommt der Tod oder die Veränderung. Aus dem Tod kommt die Wiedergeburt des Bewusstseins zur Freude des Unendlichen, durch die das Mitgefühl zum Leben zurückführt.