

Kirtan kriya - en balanserande meditation

Denna kriya hjälper till att hela känslomässiga sår och hjälper Dig att få kontakt med hela Din mentala och intuitiva förmåga. Regelbundet utövande av denna kriya ger oss möjlighet att höra det som inte kan höras och se det som inte kan ses.

Denna meditation är bra att göra om Du känner att Du behöver balans, känslomässig och fysisk. Det heter att denna kriya rensar allt gammalt skräp som vi har "på vinden".

För kvinnor är denna kriya mycket kraftfull då den rensar psyket från allt attraherande av negativa möten eller relationer.

Sitt i lätt meditationsställning.

Ryggen är rak, nacken är rak.

Fokus hålls på 3:e ögat.

Låt ljudet från mantrat gå in genom hjässan (kronchakrat) och ut genom pannan (3:e ögat).

På SA pressar Du tummen mot pekfingrets topp.

På TA pressar Du tummen mot långfingrets topp.

På NA pressar Du tummen mot ringfingrets topp.

På MA pressar Du tummen mot lillfingrets topp.

Mantrat sjungs i 5 minuter högt, viskas i 5 minuter, görs mentalt (d v s tyst) i 10 minuter. Sedan viskas mantrat igen i 5 minuter, sägs högt i 5 minuter. Låt ljudet vibrera i kroppen i 1 minut - tyst. Kom ihåg att trycka fingrarna mot varandra hela tiden.

För att avsluta:

Andas in och sträck upp armarna i luften.

Andas ut.

Andas in och vrid kroppen åt vänster.

Andas ut i mitten.

Andas in åt höger.

Andas ut i mitten.

Skaka händerna.

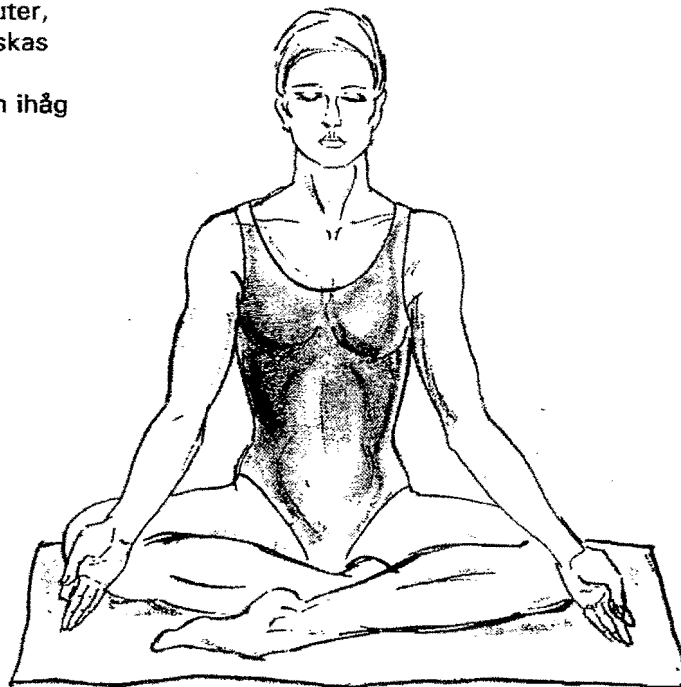
Sitt i tystnad en stund innan Du aktiverar Dig.

SA betyder Existens.

TA betyder Liv.

NA betyder Död.

MA betyder Återfödelse.



* Pekfingret står för Visdom, Kunskap och överflöd.

* Långfingret står för Fokus, disciplin, struktur och gränssättande

* Ringfingret står för Liv och Relationer.

* Lillfingret står för Kommunikation.

* Tummen står för vår Medvetenhet.