



A)

- Wie du es ausführst:
- A) Sitze mit gekreuzten Beinen und geradem Rücken. Meditiere auf dein Drittes Auge und singe das Panj Shabad SA TA NA MA:
- SA - Unendlichkeit
 - TA - Leben
 - NA - Tod
 - MA - Wiedergeburt

Das ist der Kreislauf der Schöpfung. Aus der Unendlichkeit kommt das Leben und die individuelle Existenz. Aus Leben entsteht Tod oder Wandlung. Aus dem Tod entsteht die Wiedergeburt des Bewußtseins zu menschlichem Leben durch seine Anteilnahme und Verbundenheit.

Der Klang des Mantras in Noten:



Jede Wiederholung des Mantras dauert 3 bis 4 sec. Während des Singens liegen deine Hände mit den Handflächen nach oben auf den Knien, wobei du auf jede Silbe Daumen und nacheinander alle vier Finger aneinanderdrückst.

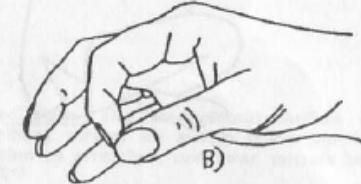
- B) SA Daumen-Zeigefinger Jupiter
- C) TA Daumen-Mittelfinger Saturn
- D) NA Daumen-Zeigefinger Sonne
- E) MA Daumen-kleiner Finger Merkur

Dann beginne wieder mit dem ersten Finger. Singe in den drei Sprachen des Bewußtseins:

menschlich - Dinge, die Welt; normale Lautstärke, Liebende - Wunsch nach Zugehörigkeit: Flüstern, göttlich - Unendlichkeit: Im Geiste (still).

Beginne in normaler Lautstärke für vier bis fünf Minuten, flüstere die nächsten fünf Minuten und verinnerliche den Klang nach weiteren elf Minuten, flüstere wieder fünf Minuten und sprich in normaler Lautstärke die letzten fünf Minuten.

Um sicher wieder aus der Meditation zurückzukommen, streck' deine Arme nach oben und zur Seite, zieh' die Wirbelsäule gerade und mach' ein paar tiefe Atemzüge. Entspanne.



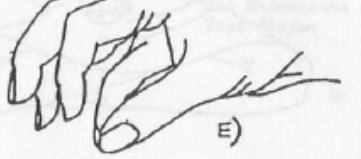
B)



C)



D)



E)

Kommentar:

Jedesmal, wenn du einen Ring aus Daumen und Finger formst, schließt sich ein Mudra und sein Effekt haftet in deinem Bewußtsein. Das ist die Wirkung:

1. gyan mudra - Wissen
2. shani mudra - Weisheit, Intelligenz, Geduld
3. surya mudra - Lebenskraft, Vitalität
4. bhudi mudra - Fähigkeit zur Kommunikation

SIGN	FINGER	NAME	EFFECT
☐	1st	Gyan Mudra	Wissen
☐	2nd	Shani Mudra	Weisheit Intelligenz Geduld
☉	3rd	Surya Mudra	Vitalität Lebenskraft
☿	4th	Bhudi Mudra	Fähigkeit zur Kommunikation

Die individuelle Psyche erfährt beim Singen dieses Mantras das vollkommene Gleichgewicht. Die elektrische Spannung deines Körpers verändert sich mit dem Zusammenschließen der verschiedenen Fingerkuppen. Der Zeige- und der Ringfinger sind elektrisch negativ in Relation zu den anderen Fingern. Das hängt mit dem Ausgleich der elektrischen Felder, die unseren Körper umfließen, zusammen.

Falls du während des stillen Gesangs unkontrollierbare Gedanken bekommst, fange wieder an zu flüstern, sprich laut, flüstere und sprich wieder in Stille.

Meditation ist eine Kunst und eine Wissenschaft. Kunst auf die Weise, daß das Bewußtsein geformt wird und Sensibilität und allgemeines Verständnis gesteigert werden. Es ist eine Wissenschaft, weil die Ergebnisse dieser Techniken in jedem Fall gleich sind. Jede einzelne Handlung der Meditation hat ihre besondere Reaktion in der Psyche. Da

sie aber sehr exakt und wirkungsvoll sind, kann es auch zu Schwierigkeiten kommen, wenn sie nicht korrekt ausgeführt werden.

Beim Kirtan Kriya mögen einige Leute Kopfschmerzen bekommen. Gewöhnlich ist eine schlechte Zirkulation des Prana im Sonnengeflecht dafür verantwortlich. Um dieses Problem zu vermeiden oder zu korrigieren, falls es schon geschehen ist, muß du beim SA TA NA MA auf das "L" meditieren. Die "L"-Form bedeutet, daß du bei der Meditation einen ständigen Zustrom kosmischer Energie in dein Sonnengeflecht oder "Zehntes Tor" fühlst. Wenn die Energie in das nächste Chakra eintritt, vibriere dort die Konsonanten S, T, N oder M. Wenn du z.B. SA singst, endet der Teil ..a im Dritten Auge, verbunden durch einen Energiezustrom entlang der Goldenen Kordel, der Verbindung zwischen den Speicheldrüsen und den Hirnanhangdrüsen.

Singen von SA TA NA MA ist die ursprüngliche oder Kernform von SAT NAM. Es hat "Kernenergie", weil wir den Kern (oder bij) des Klanges SAT NAM spalten. Und wie ihr wißt, ist Kernenergie viel gewaltiger als Molekularenergie. Dieser Klang kann in jeder Position gesungen werden, wo die folgenden Bedingungen erfüllt sind:

1. Die Wirbelsäule ist gerade
2. Konzentration auf das Dritte Auge
3. L-Form der Meditation
4. Vibriere das Mantra in allen drei "Sprachen" (laut, leise, still)
5. Gebrauche deinen gesunden Yogi-Verstand ohne Fanatismus.

Yogi Bhajan sagte im Winter Solstice '72, daß derjenige, der weiße Kleidung trägt und auf diesen Klang durchgehend zweieinhalb Stunden ein Jahr lang meditiert, das Unwißbare weiß und das Unsichtbare sieht.

Durch die fortwährende Praxis erwacht das Bewußtsein zu der unendlichen Fähigkeit der Seele zu Opfer, Dienst und Schöpfung. ☽