

# Kirtan Kriya

Sedete in posizione facile. Meditate concentrandovi al centro tra le sopracciglia, producendo i 5 suoni primari (S T N M A), o “Panj Shabd” nella loro originale forma verbale:

**SA** - Infinito, Cosmo, Inizio

**TA** - Vita, Esistenza

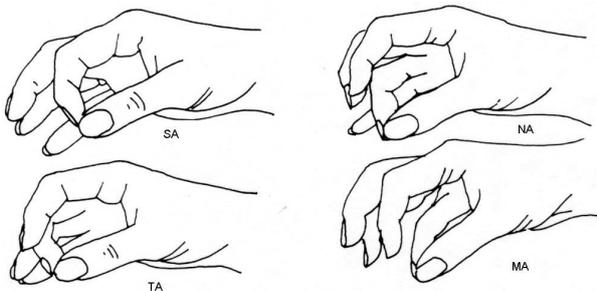
**NA** - Morte

**MA** - Rinascita

Questo è il ciclo della creazione. Dall’infinito arriva la vita e l’esistenza dell’individuo. Dalla vita si arriva alla morte o al cambiamento. Dalla morte si arriva alla rinascita della consapevolezza, alla gioia dell’infinito attraverso il quale la compassione riconduce nuovamente alla vita. Questa corrente sonora è rappresentata musicalmente in questo modo:



Ogni ripetizione dell’intero mantra impiega circa 3-4 secondi. I gomiti sono tesi mentre si vibra il mantra e il polpastrello di ogni dito va a toccare il polpastrello del pollice in maniera decisa.



Al “SA” si toccano il polpastrello del pollice e il polpastrello del dito di Giove, l’indice (gyan mudra).

Al “TA” si toccano il polpastrello del pollice e il polpastrello del dito di Saturno, il medio (shuni mudra).

Al “NA” si toccano il polpastrello del pollice e il polpastrello del dito del Sole, l’anulare (surya mudra).

Al “MA” si toccano il polpastrello del pollice e il polpastrello del dito di Mercurio, il migliolo (buddhi mudra).

Cominciate il kriya vibrando il mantra con voce normale per 5 minuti, poi sussurratelo per 5 minuti e poi vibratelo mentalmente per 10 minuti; quindi, tornate alla vibrazione sussurrata (sempre per 5 minuti) e poi a quella a voce normale (ancora per 5 minuti). terminate inspirando ed espirando.

Per uscire completamente dalla meditazione stendete le mani più in alto possibile e apritele completamente. Stirate verso l'alto la colonna vertebrale e fate alcuni profondi respiri; poi rilassatevi.

In **“The Art, Science & Application of Kundalini Yoga”**, relativamente alla durata del kriya completo, Nirvair Singh Khalsa divide questa tecnica in sei parti (vibrazione del mantra ad alta voce, vibrazione sussurrata, vibrazione silenziosa, vibrazione silenziosa, vibrazione sussurrata e vibrazione ad alta voce), ognuna delle quali da praticare per la stessa durata (es. 1 minuto di vibrazione del mantra ad alta voce, 1 minuto di vibrazione sussurrata, 1 minuto di vibrazione silenziosa, 1 minuto di vibrazione silenziosa, 1 minuto di vibrazione sussurrata e 1 minuto di vibrazione ad alta voce), indicando altresì la durata del kriya completo in un minimo di 6 minuti fino a 30 minuti.

Commento:

Ogni volta che chiudete un mudra unendo il pollice ad un dito, il vostro ego “sigilla” gli effetti di tale mudra nella vostra consapevolezza, come segue:

*Gyan Mudra*: Conoscenza

*Shuni Mudra*: Saggezza, pazienza, intelligenza.

*Surya Mudra*: Vitalità, energia vitale.

*Buddhi Mudra*: Abilità di comunicare.

Vibrare questo mantra porta ad un equilibrio mentale totale nella psiche dell'individuo. Mentre vibrare il mantra su ogni polpastrello, voi alternate le vostre polarità elettriche. L'indice e l'anulare hanno polarità elettrica negativa rispetto alle altre dita. Questo porta all'equilibrio nella proiezione elettromagnetica dell'aura.

Se durante la parte silenziosa della meditazione la vostra mente vaga in maniera incontrollata, tornate a sussurrare e poi di nuovo nel silenzio, tutte le volte che fosse necessario.

Praticare questa meditazione è una scienza ed un'arte. È un'arte per il modo in cui modella la consapevolezza e nell'affinamento della sensazione ed intuizione che produce. È una scienza nella comprovata certezza dei risultati che ogni tecnica produce. Le meditazioni hanno azioni codificate per le loro reazioni nella psiche. Ma poiché questa è efficace ed esatta, può anche portare problemi se non è praticata correttamente.

Alcune persone possono avvertire mal di testa praticando questa kriya. La ragione più comune è legata ad un'impropria circolazione di prana nei centri solari. Per evitare questo o per correggere il problema se si è già verificato, dovete meditare sui suoni primari nella forma di una "L". Questo significa che mentre meditate dovete sentire un costante flusso di energia cosmica nel vostro centro solare, o 10° cancello. Mentre l'energia entra dal chakra della corona, voi dovete portare lì il SA, TA, NA, MA. Ad esempio, quando vibrare "SA" la "S" parte dalla cima della testa e la "A" viene proiettata verso l'infinito attraverso il punto al centro tra le sopracciglia. Questo flusso di energia segue la via energetica chiamata "corda d'oro", la connessione tra le ghiandole pineale e pituitaria. Vibrare "SA TA NA MA" è la forma primaria o nucleare del "SAT NAM". Ciò ha l'energia dell'atomo (o "bjj") del suono "SAT NAM".

*Yogi Bhajan ha detto, durante il solstizio invernale del 1972, che una persona che si veste di bianco e medita sul suono corrente per 2 ore e 1/2 al giorno per un anno, conoscerà l'inconoscibile e vedrà ciò che è impossibile vedere. Attraverso questa pratica costante la mente viene risvegliata alla capacità infinita dell'anima di sacrificarsi, servire e creare.*

*Traduzione a cura di Sujan Singh e Nimrita Kaur*