

Kirtan krija 1/2

Kirtan Kriya

Tato krija patří mezi tři, o kterých Yogi Bhajan říkal, že nás pronesou věkem Vodnáře, i kdyby byla všechna ostatní učení ztracena. Správné provedení Kirtan kriji spočívá ve 4 hlavních složkách: mantře, mudře, hlasu a vizualizaci.

Oči: Meditujte a soustřeďte se na Bod mezi obočím.

Mantra: Tato krija používá pět prvotních zvuků neboli *Panj Shabd* - S,T,N,M,A - v původní slovní formě *bídž* slova *Sat Nam*:

SÁ: Nekonečno, vesmír, začátek

TÁ: Život, existence

NÁ: Smrt, změna, transformace

MÁ: Znovuzrození

Toto je cyklus stvoření. Z Nekonečna se zrodí život a individuální existence, ze života vychází smrt či změna. Ze smrti nastává znovuzrození vědomí. Ze znovuzrození přichází radost Nekonečna, přes které soucit vede zpět k životu. Recitujte „A“ jako při vyslovení slova „mám“ a to následovně:

SÁ TÁ NÁ MÁ

Mudra: Recitace celé mantry zabere **3 až 4 sekundy**.

Paže jsou natažené v loktech, ruce v Gyan mudře. Každý prst postupně přitiskněte ke špičce palce jistě, ale zároveň mírně.

Na **SÁ** se palce dotkne ukazovák (Jupiter)
 Na **TÁ** prostředníček (Saturn) se dotkne palce
 Na **NÁ** prsteníček (Slunce) se dotkne palce
 Na **MÁ** malík (Merkur) se dotkne palce
 a poté začnete znovu ukazováčkem.

Vizualizace:

Nad prvotním zvukem musíte meditovat ve formě „L“. Znamená to, že při meditaci cítíte neustálý přítok vesmírné energie do svého slunečního centra či Desáté brány (Korunní čakry). Zatímco energie vstupuje vrcholkem hlavy, umístíte tam Sa, Ta, Na nebo Ma.

Například při recitaci **SÁ** „S“ začíná na vrcholku vaší hlavy a „A“ se posouvá dolů a ven přes Třetí oko a vychází do Nekonečna. Tento tok energie následuje cestu energie nazývanou Zlaté vlákno – propojení mezi šišinkou a hypofýzou. Někteří lidé mohou při praktikování Kirtan krije trpět bolestmi hlavy v případě, že nedodrží formu „L“. Nejčastějším důvodem je nesprávný oběh *prány* ve slunečních centrech.

Hlas:

Mantra se recituje ve třech jazycích vědomí:

Nahlas (lidský hlas) – uvědomění si světských věcí

Šepotem (hlas milenců) – zažívající touhu někam patřit

Tiše (božský hlas) – meditace nad Nekonečnem či mentální vibrace

Než začnete:

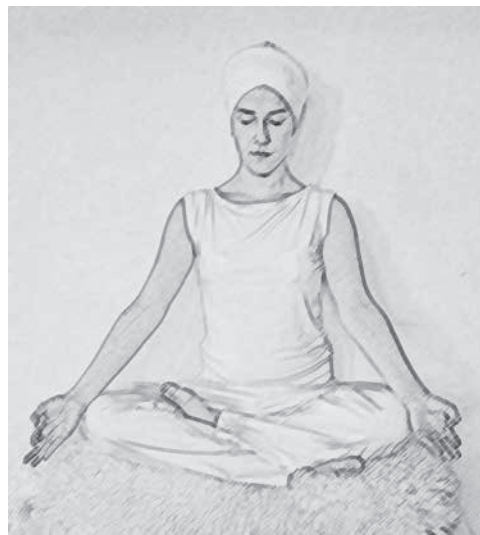
Posadte se do Pohodlného sedu a meditujte nad Třetím okem.

Recitujte nahlas **5 minut**.

Poté **5 minut** šeptejte, pak se ponořte hluboko do ticha a v duchu vibrujte tento zvuk **10 minut**.

Poté šeptejte **5 minut**.

Recitujte nahlas **5 minut**.



Na závěr: Meditaci ukončete hlubokým nádechem a pohodlným zadržením dechu do 1 minuty, pozvolna vydechněte a 1 minutu dokončete tím, že budete sedět v absolutním klidu a tichu. Poté protáhněte ruce co nejvýše nahoru a roztáhněte prsty co nejdál od sebe. Protáhněte si záda a několikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte. Odpočiňte si.

Komentář:

Pokaždé, když se vytvoří mudra spojením palce a prstu, ego „zapečeťuje“ účinek této mudry ve vědomí. Účinky jsou následující:

ZNAK	PRST	NÁZEV	ÚČINEK
Jupiter	Ukazovák	Gyan mudra	Poznání
Saturn	Prostředník	Shuni mudra	Moudrost, inteligence, trpělivost
Slunce	Prsteník	Surya mudra	Vitalita, životní energie
Merkur	Malík	Buddhi mudra	Schopnost komunikace

Tato meditace přináší celkovou rovnováhu do psychiky jednotlivce. Vibrace na špičce každého prstu mění vaši elektrickou polaritu. Ukazovák a prsteník mají ve vztahu k ostatním prstům záporný elektrický náboj, což uvádí do rovnováhy elektromagnetickou projekci aury. Pokud během tiché části meditace mysl nekontrolovatelně bloudí, vraťte se k šepotu, hlasité recitaci, poté k šepotu a nakonec zpět k tiché meditaci.

Dělejte to tak často, jak bude nutné pro udržení bdělosti. Provádění této meditace je zároveň vědou i uměním. Uměním v tom slova smyslu, že formuje vědomí a zjemňuje vnímání a vhledy, které vyvolává. Je vědou díky ověřeným výsledkům, které vyvolává. Každá meditace je založená na otestovaných zkušenostech mnoha lidí, za různých podmínek, po mnoho let. Je založena na struktuře psychiky a zákonu akce a reakce, které doprovázejí každý zvuk, pohyb a postoj. Meditace v podobě *krijí* převádějí toto vědění do specifických receptů, které můžeme praktikovat za účelem dosažení specifických účinků. Právě proto, že jsou tak účinné a přesné, mohou v případě, nejsou-li správně prováděny, vyvolat problémy. Recitace *Panj Shabd* – prvotní či základní nukleární formy *Sat Nam* – má v sobě hlubokou energii, protože jde o rozbíjení *bídž* (semeno či atom) zvuku, *Sat Nam*, do základních prvků jeho primárních prvků.

Tuto mantru můžete recitovat v jakékoliv pozici, pokud dodržíte následující požadavky:

1. Záda mějte narovnaná
2. Soustředte se do Třetího oka.
3. Využívejte „L“ formu meditace.
4. Vibrujte *Panj Shabd* ve všech třech jazycích – lidském, mileneckém a božském.
5. Používejte zdravý rozum, nebuďte fanatičtí.

Čas můžete zkrátit či prodloužit pokud zachováte poměr mezi mluvenou, šeptanou a tichou recitací a pokaždé zakončíte meditaci 1 minutou úplného ticha a klidu. Yogi Bhajan zmiňoval během Winter Solstice roku 1972, že osoba, která bude nosit čistě bílé oblečení a bude meditoval s touto mantrou nad tímto zvukem 2.5 hodiny denně po dobu 1 roku pozná nepoznané a uvidí neviditelné. Jejím neustálým opakováním se mysl naladí na nekonečnou schopnost duše obětovat, sloužit a tvořit.

