

# Sa Ta Na Ma - Kirtan Kriya

Diese Meditation reinigt unbewusste Programmierungen und die damit einhergehenden schmerzhaften Gefühle.

Das Nervensystem entspannt sich, verspannte Gedanken lösen sich, die gesamte Psyche kommt ins Gleichgewicht, das Unterbewusstsein wird geklärt, die Aura wird gereinigt, der Geist wird befreit und öffnet sich für Neues.

Es entsteht ein vollkommenes Gleichgewicht.

Wie bei allen Meditationen entsteht ein starker positiver Effekt auf die Hirnfunktionen; wie sich in wissenschaftlichen Studien gezeigt hat, gibt es bei Alzheimer positive Effekte speziell bei dieser Meditation, wenn sie 12 Minuten regelmäßig praktiziert wird.



- einfacher Sitz
- lege die Hände auf die Knie  
gestreckte Ellenbogen - Handflächen schauen nach oben
- Konzentration: 3. Auge  
oder  
L - Form

lasse jeden Laut über das Kronenchakra hinein und über das 3. Auge hinaus

- chante: Sa Ta Na Ma

in den 3 Sprachen des Bewusstseins:

- laut - Sprache für das Bewusstsein für die Dinge der Welt
- flüstern - Sprache für den Wunsch der Zugehörigkeit
- lautlos - Sprache für die Verschmelzung mit der Unendlichkeit
- flüstern - Sprache für den Wunsch der Zugehörigkeit
- laut - Sprache für das Bewusstsein für die Dinge der Welt

- verbinde jeden Laut wie folgt:



Sa - Daumen und Zeigefinger



Ta - Daumen und Mittelfinger



Na - Daumen und Ringfinger



Ma - Daumen und kleiner Finger

drücke kraftvoll und beginne wieder mit dem Zeigefinger

chante:

1 Min<sub>laut</sub>-1 Min<sub>flüstern</sub>- 2 Min<sub>lautlos</sub>-1 Min<sub>flüstern</sub>-1 Min<sub>laut</sub>

oder

2 Min<sub>laut</sub>-2 Min<sub>flüstern</sub>-4 Min<sub>lautlos</sub>-2 Min<sub>flüstern</sub>-2 Min<sub>laut</sub>

oder

5 Min<sub>laut</sub>-5 Min<sub>flüstern</sub>-10 Min<sub>lautlos</sub>-5 Min<sub>flüstern</sub>-5 Min<sub>laut</sub>

- einatmen - Atem halten - ausatmen

bleibe ganz still sitzen - 1 Min - Atem fließen lassen

- einatmen-strecke die Arme nach oben-spreize die Finger-ausatmen