

# Kirtan Kriya

Si necesitas cambiar algunos hábitos, mejorar tu mirada hacia la vida o tu concentración, aquí está el mantra que es un catalizador para el cambio. La meditación se llama Kirtan Kriya, y se realiza vibrando el Panj Shabad mantra, un Bij Mantra fundamental en la práctica de Kundalini Yoga.

Sus cinco sonidos son el tejido básico de la creación (S, T, N, M, A):

|    |                              |
|----|------------------------------|
| SA | Infinito                     |
| TA | Vida                         |
| NA | Muerte                       |
| MA | Renacimiento, Transformación |

Este es el ciclo de la creación. Del Infinito viene la Vida y la existencia individual. De la Vida viene la Muerte o el cambio. De la Muerte viene el Renacimiento de la conciencia hacia la alegría del Infinito a través del cual la compasión te lleva de vuelta hacia la Vida. Esta corriente de sonido se representa musicalmente de la siguiente forma:



## Meditación:

Siéntate en sukhasana (postura fácil) con la espalda recta. Cierra los ojos y medita en Ajna, el tercer ojo. Los brazos están rectos con las manos descansando sobre las rodillas. Con cada sonido presiona el dedo correspondiente con la yema del dedo pulgar, comenzando siempre por el índice. Estarás tocando los dedos de las dos manos simultáneamente. Mantén el movimiento de los dedos durante toda la meditación.

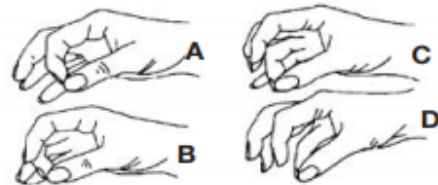
Orden y efectos de la presión en cada dedo:

| Dedo    | Mudra | Planeta  | Efecto                  |
|---------|-------|----------|-------------------------|
| Índice  | Gian  | Júpiter  | Conocimiento            |
| Medio   | Shuni | Saturno  | Sabiduría, Inteligencia |
| Anular  | Surya | Sol      | Vitalidad, Energía      |
| Meñique | Bhudi | Mercurio | Comunicación            |

Cada vez que cierras un mudra juntando el pulgar con un dedo, tu ego confirma el efecto de ese mudra en tu conciencia.

## Vibración del mantra:

- Primero canta 5 minutos en voz alta
- Luego canta 5 minutos con un susurro fuerte
- Luego canta 11 minutos en silencio
- Vuelve a cantar 5 minutos con un susurro fuerte
- Finalmente canta 5 minutos en voz alta



## Los tres idiomas de la conciencia

**Humano** - el mundo de la materia; en voz alta  
**Amoroso** - el anhelo de pertenecer; susurro fuerte  
**Divino** - el Infinito; en silencio

|           |                                 |
|-----------|---------------------------------|
| <b>SA</b> | El pulgar y el dedo índice (A)  |
| <b>TA</b> | El pulgar y el dedo medio (B)   |
| <b>NA</b> | El pulgar y el dedo anular (C)  |
| <b>MA</b> | El pulgar y el dedo pequeño (D) |

Para terminar, Inhala profundamente, levanta los brazos hacia arriba, exhala y sacude las manos durante 1 minuto.

## **Comentario:**

Practicar este mantra trae el equilibrio mental a la psique. Mientras vibras en cada yema del dedo, alternas tus polaridades eléctricas. El dedo índice y anular tienen una polaridad negativa en relación al resto de los dedos. Esto permite equilibrar la proyección electromagnética del aura.

Si durante la parte silenciosa de la meditación tu mente divaga, vuelve otra vez al susurro, a la voz alta, al susurro y nuevamente al silencio. Haz esto tantas veces como sea necesario.

Si mientras practicas la meditación sufres dolor de cabeza, es probable que se deba a la mala circulación hacia los centros superiores en el cráneo. Para evitar este problema o corregirlo si ya ha ocurrido, tienes que meditar en los sonidos primordiales en la forma **L**. Esto quiere decir que cuando meditas, sientes que hay un influjo constante de energía cósmica a tu centro solar, o décima puerta. Mientras cantas **Sa** por ejemplo, la **S** comienza en la coronilla y la **A** termina en la frente o entrecejo y la energía es proyectada hacia el Infinito. Este flujo sigue el camino de energía llamado el Cordón de Oro, la conexión entre las glándulas pineal y pituitaria.

**Sa Ta Na Ma** es la forma primordial o nuclear de **Sat Nam**. Posee la energía del átomo en su interior ya que estamos rompiendo el átomo del sonido Sat Nam.

*Yogui Bhanan dijo en el Solsticio de Invierno de 1972, que una persona que vista solamente con ropa blanca y medite en esta corriente de sonido dos horas y media diarias durante un año, "conocerá lo desconocido y verá lo invisible". A través de esta práctica constante, la mente despierta a la capacidad Infinita del alma mediante el sacrificio del ego, el servicio y la creatividad.*