



Kirtan Kriya

Instruktioner

Du finner också instruktioner i instruktionsvideon. I meditationsvideon gör Lotta och Victoria meditationen i sin helhet under 12 minuter. Följ gärna den i början och när du är redo kan du göra den helt på egen hand, gärna tillsammans med mantramusiken. Se pdf:en med tips!

Tona in & ut

Innan du börjar meditera tonar du in med mantrat "Ong Namō Guru Dev Namō". Efter meditationen tonar du ut med mantrat "Sat Nam". Gnugga dina handflator mot varandra och sätt sedan ihop händerna mot varandra, med tummarna med ett lätt tryck mot bröstbenet. Du sjunger, eller "vibrerar", mantrat 3 gånger.

Börja meditationen

Sitt i lätt meditationsställning på golvet på en yogamatta eller en filt. Använd gärna en meditationskudde att sitta på så kommer rygg och bäcken i bättre vinkel och det känns skönare att sitta en stund om man är ovan. Du kan också rulla ihop en filt eller en handduk att sitta på. Om det är svårt för dig att sitta på golvet överhuvudtaget så kan du sitta i en stol.

Sträck på ryggraden och anlägg ett lätt nacklås. Det innebär att hakan strävar en aning ner mot bröstkorgen för att underlätta även för nacken att vara rak, i linje med ryggraden. Slappna av i axlar, nacke och ansikte.

Mantra: (ord som upprepas under meditationen) Sa Ta Na Ma. Mantrat upprepas i takt med mudran, se nedan.

Mudra: (handrörelse under meditationen) tumme möter pek (Sa), tumme möter lång (Ta), tumme möter ring (Na), tumme möter lillfingret (Ma). Varje tryck är tydligt och bestämt.

Drishti: (ögonrörelse) Under meditationen har du slutna ögon. Två alternativ: 1) bakom dina slutna ögon vänder du blicken upp mot "tredje ögat", en punkt mellan ögonbrynen. 2) Visualisera hur energi strömmar in genom toppen av ditt huvud och sedan ut igen genom tredje ögat. Energin får formen av ett "L".

Tid: Om du mediterar i 12 minuter så gör du mudran samtidigt som du säger mantrat högt för dig själv i 2 minuter, sedan viskar du det i 2 minuter, sedan "säger" du det tyst för dig själv i 4 minuter, sedan viskar du det i 2 minuter och avslutar med 2 minuter där du säger mantrat högt för dig själv. Du kan också prova att meditera längre t.ex. i 30 minuter (5 min + 5 min + 10 min + 5 min + 5 min), eller kortare i 6 minuter (1 + 1 + 2 + 1 + 1). Du väljer själv hur länge du vill meditera beroende på hur mycket tid du har, om du vill utmana dig själv osv. Huvudsaken är att proportionerna hålls.

Avslutning

Avsluta med två djupa, fullständiga andetag. Känn in hur det känns i din kropp. Öppna ögonen när du känner dig redo. Tona ut med mantrat Sat Nam.



VITALISTA