

# Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1: Over yoga . . . . .	7
Hoofdstuk 2: De grondbeginselen van Kundalini yoga . . . . .	19
Hoofdstuk 3: Kriya's . . . . .	53
Hoofdstuk 4: Meditaties . . . . .	169
Hoofdstuk 5: Pranayama's . . . . .	209

# Inleiding

Yoga ontstond in een tijd waarin de mens bewust ging leven. Kundalini yoga werd traditioneel beoefend onder het toezicht van een meester. Je werd alleen als leerling aangenomen als je bewezen had dat je het waard was onder de leiding van een meester yoga te beoefenen.

Yogi Bhajan, meester in Kundalini yoga en Witte Tantra yoga, heeft Kundalini yoga in 1968 naar het Westen gebracht. Hij begreep dat er in een tijd van snelle veranderingen behoefte was aan de duizenden jaren oude kennis van Kundalini yoga. Hij heeft vanaf 1968 en tot aan zijn overlijden in 2004 les in Kundalini yoga gegeven aan iedereen die dat graag wilde. Zijn doel was niet om zoveel mogelijk leerlingen te krijgen maar om leraren te trainen, zodat de kennis van Kundalini yoga kon worden doorgegeven.

*Het Kundalini yoga werboek* is verdeeld in een aantal hoofdstukken, bestaande uit: de grondbeginselen van Kundalini yoga, kriya's (oefeningenseries), meditaties en pranayama's (ademhalingsoefeningen). Ook wordt er aandacht besteed aan de oorsprong en de ontwikkeling van Kundalini yoga.

Voordat je met oefenen begint is het goed om het hoofdstuk over de grondbeginselen goed te lezen. Na lezing kun je met oefenen beginnen. Zorg voor een oefenplek die schoon en rustig is en waar je niet gestoord wordt. Zet je telefoon

uit. De ruimte waarin je oefent moet aangenaam van temperatuur zijn en goed geventileerd. Ga op een yogamat of op een deken zitten. Er wordt ook vaak een schapenvacht gebruikt omdat die zacht en warm is en voor een goede isolatie zorgt. Draag bij het oefenen kleren die gemakkelijk zitten en die gemaakt zijn van een natuurlijk materiaal zoals katoen of wol. Elke tijd van de dag die je vrij kunt maken voor yoga en meditatie is goed. Veel mensen oefenen in de vroege ochtend omdat het dan meestal stil is. Op die tijd van de dag ben je geestelijk het rustigst. 's Avonds voor het slapen gaan is ook een goede tijd om yoga te doen.

De oefeningen, meditaties en pranayama's komen in het boek voor in de vorm van een kriya. Onder een kriya wordt een specifieke serie oefeningen verstaan, meestal met een bijpassende meditatie. Bij de meditaties en oefeningen wordt vaak een mantra (helende klank) gebruikt. Elke kriya is anders van samenstelling en heeft een andere uitwerking. Het woord kriya komt uit het Sanskriet en betekent 'actie', 'oefening', 'beweging'.

Een kriya werkt reinigend en versterkend op lichamelijk en geestelijk niveau. Iedere kriya heeft een duidelijk omschreven uitwerking. De oefeningen moeten in de gegeven volgorde en niet langer dan de aangegeven tijd geoefend worden. Het is net als bij een recept: als er staat dat je bij het maken van een koek een snufje kaneel aan het deeg moet toevoegen, dan strooi je er niet een half busje in leeg, dat zou de smaak van de koek bederven. Zo is het ook bij het uitvoeren van een serie Kundalini yoga-oefeningen. Als er bij een oefening staat dat de oefentijd 1 minuut is, dan is die ene minuut voldoende, langer oefenen is niet nodig. Korter oefenen kan altijd, zeker voor iemand die pas met Kundalini yoga begonnen is. Voor iedereen geldt dat je aandachtig moet oefenen, zodat je leert voelen waar je grenzen liggen. Door regelmatig te oefenen raak je (weer) vertrouwd met je lichaam en kun je je grenzen langzaam verleggen.

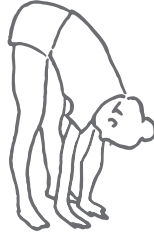
Als je voor het eerst een kriya oefent, doe je de oefeningen kort en neem je regelmatig kleine pauzes tussen de oefeningen. Tijdens die momenten van rust neem je waar wat de oefening voor je gedaan heeft en concentreer je je op je ademhaling. Laat de ademhaling rustig worden en ga daarna door met de volgende oefening.

Yoga moet je serieus en toch speels beoefenen. Oefen bewust en forceer niets. Een beetje spierpijn is te verwachten omdat je andere spieren gebruikt dan normaal. Drink dagelijks voldoende water, anderhalf tot twee liter, om de afvalstoffen die tijdens het oefenen in het lichaam vrijkomen weg te spoelen. Het is raadzaam om les te nemen bij een Kundalini yogaleraar bij je in de buurt.

*Christine Michon (Hariang Kaur)*



Figuur 2-3



Figuur 2-4



Figuur 2-5



Figuur 2-6



Figuur 2-7



Figuur 2-8

### Wanneer er geen speciale ademhaling vermeld wordt

Als bij een ritmische oefening geen speciale ademhaling genoemd wordt, let dan op de positie van de longen tijdens de verschillende delen van de oefening. Tijdens gedeelten van de oefening waarbij de longen zich vernauwen, adem je uit. Tijdens gedeelten van de oefening waarbij de longen ruimte krijgen, adem je in. Als je bijvoorbeeld een oefening doet waarbij je staat met de armen omhoog gestrekt en je buigt daarna naar beneden en je raakt met de handen de vloer aan (FIGUUR 2-3, FIGUUR 2-4), zul je vanzelfsprekend inademen als de handen omhoog gaan en uitademen als de handen de grond raken. Bij het buigen van de rug, terwijl je gemakkelijk zit met gekruiste benen, zul je de behoefte voelen om in te ademen als je de rug naar voren buigt. In die houding kunnen de longen gemakkelijk uitzetten. Als de rug naar achteren buigt en de ruimte in de borstkas minder is, zul je de behoefte voelen om uit te ademen (FIGUUR 2-5, FIGUUR 2-6). Bij oefeningen waarbij de armen afzonderlijk bewegen is het regel dat je inademt wanneer de ene arm beweegt en uitademt wanneer de andere arm beweegt. Wanneer je bijvoorbeeld met gekruiste benen zit met de handen op de schouders terwijl je het bovenste deel van de romp van links naar rechts draait, adem je in als de linkerelleboog naar achteren gaat en adem je uit als de rechterelleboog naar achteren gaat (FIGUUR 2-7, FIGUUR 2-8).

# Mudra's (vingerhoudingen)

In het begin van ons leven gebruiken we onze handen om de wereld te verkennen. Later leren we met onze handen dingen te maken en vorm te geven. De hand geeft uitdrukking aan onze stemming door iedere kleine beweging. Als je naar de handpalm kijkt zie je dat de lijnen intrigerende patronen vormen. Voor wie de betekenis begrijpt geven de handen een beeld van ons bewustzijn en onze gezondheid. Yogi's in de oudheid brachten de gebieden van de hand in kaart en ontdekten dat ze correspondeerden met de verschillende delen van ons lichaam en met de hersenen. Ieder gebied heeft met verschillende emoties en gedragsvormen te maken. Door de vingers te buigen, te kruisen, te rekken of ze tegen elkaar of op andere plekken van het lichaam te leggen, kunnen we heel goed met ons lichaam en ons denken communiceren.

## Gyan mudra

Deze mudra geeft het ego inzicht. Er zijn twee vormen: de ontvangende Gyan mudra en de actieve Gyan mudra. Leg bij de ontvangende Gyan mudra de top van de wijsvinger tegen de top van de duim. De andere vingers zijn gestrekt en worden bij elkaar gehouden (FIGUUR 2-24). Bij de actieve Gyan mudra leg je de gebogen wijsvinger onder tegen de duim zodat de vingernagel op het tweede kootje van de duim rust (FIGUUR 2-25). Tenzij het anders wordt aangegeven gebruik je de eerste vorm.



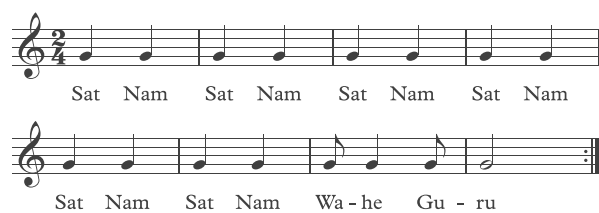
*Figuur 2-24*



*Figuur 2-25*

## Ashtang Bij mantra

Dit is een Ashtang mantra waarbij alleen Bij mantra's als lettergrepen gebruikt worden. Eén van de krachtigste en meest gebruikte mantra's is SAT NAM, SAT NAM, SAT NAM, SAT NAM, SAT NAM, SAT NAM, WAHE GURU. Deze mantra werkt op de tong. Je keel wordt er in het begin droog van wanneer je bezig bent je het ritme van de mantra eigen te maken. Hij kan de kracht van het scheppende geluid in je woorden tot uitdrukking brengen. Elke SAT NAM is één tel in het ritme. WAHE GURU is twee tellen. Elke herhaling duurt drie tot vier seconden. Om in het ritme te blijven kun je licht inademen gedurende een halve tel tussen de herhalingen.



## Panj Shabad

Dit is de Bij mantra, SAT NAM, in atomen opgedeeld. Hierbij duren alle klanken even lang. Dit ademritme maakt de mantra tot een vorm van Laya yoga. De vijf oergeluiden zijn SA-TA-NA-MA. *Sa* betekent oneindigheid, *Ta* leven, *Na* dood en *Ma* wedergeboorte of herrijzenis. Het vijfde geluid is A en is de verbindende klank.



## Saruba Shakti mantra

Dit is een mantra met een heel speciale kwaliteit: Hij verwijdert karmische blokkades en vervloeking en uit het verleden. Hij reinigt de aura zodat het gemakkelijker wordt om te mediteren en in verbinding te komen met het oneindige. Hij is ons gegeven door Guru Gobind Singh en is te vinden in het werk van de tiende Guru, *'Jaap Sahib'*. Het is ook een Ashtang mantra omdat hij uit acht hoofdbestanddelen bestaat. Als je deze mantra regelmatig eenendertig minuten tot tweeënhalve uur per dag oefent zullen alle occulte machten je dienen. De mantra betekent: *'Instandhouder, Bevrijder, Verlichter, Oneindige, Vernietiger, Schepper, Hij die naamloos is, Hij die zonder verlangen is.'* Dit zijn acht aspecten of namen van de Godheid. De mantra reinigt het onderbewuste en produceert shakti zonne-energie in iedere zenuw. Als iemand mentaal en fysiek te geblokkeerd is om de trilling van de Adi Shakti mantra op zich in te laten werken, zal deze mantra de weg vrij maken. Hij wordt gechant op de manier zoals hieronder is beschreven. De hele mantra duurt één ademhaling.



# Kriya's

Serie oefeningen voor beginners 1 . . . . .	55	Het navelcentrum en de eliminatie . . . . .	115
Serie oefeningen voor beginners 2 . . . . .	56	Nabhi kriya voor de spijsvertering . . . . .	119
Reinigende oefeningen voor beginners . . .	58	Nabhi kriya . . . . .	121
Basisoefeningen voor de rug . . . . .	61	Overbrengen van de energie van de laagste driehoek naar de hoogste driehoek . . . . .	123
Oefeningen voor de dikke darm, de wervelkolom en de organen . . . . .	65	Sat kriya . . . . .	128
Oefeningen voor de rug . . . . .	68	Serie om de reserve-energie te gebruiken . . . . .	130
Serie oefeningen voor de heupzenuw . . . .	71	Kriya voor weerstand tegen ziekte . . . . .	132
Kriya om het bekken in balans te brengen . . . . .	76	Het zuiveren van het zelf . . . . .	136
Serie oefeningen voor de nieren . . . . .	79	Kriya voor de stofwisseling en de ontspanning . . . . .	138
Serie oefeningen voor de lever, de dikke darm en de maag . . . . .	82	Oefeningen om je gezond en vrij te voelen . . . . .	141
Oefeningen voor de klieren, de bloedsomloop en het meditatieve denken . . . . .	88	Kriya om de Ajna te stimuleren . . . . .	147
Oefeningen voor de lymfeklieren . . . . .	92	Kriya voor het instinctieve zelf . . . . .	150
Serie oefeningen voor de ribbenkast . . . .	97	Kriya om je op te monteren . . . . .	154
Serie oefeningen voor het bovenlichaam, de nek en de schouders . . . . .	99	Serie oefeningen om hoofd en hart in evenwicht te brengen . . . . .	159
Varuyas kriya . . . . .	101	Oefeningen om geestkrachtig te blijven . . . . .	161
Transformatie van de seksuele energie . .	102	Serie oefeningen voor intuïtie en communicatie . . . . .	166
Het navelpunt . . . . .	106		

# Kriya om het bekken in balans te brengen

## Wat deze kriya voor je doet

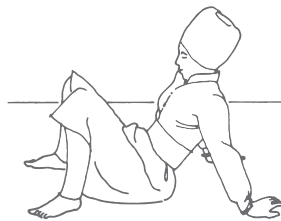
Lopen met gratie en kracht betekent dat je je verbonden voelt met de wereld en klaar bent om actief te worden. Dit is niet alleen een kwestie van een bepaalde mentale instelling maar ook van lichamelijke balans. Als het bekken en de spieren die voor de goede houding ervan zorgen, uit balans zijn, zullen verschillende lichaamsdelen gespannen raken. Uitputting, weinig uithoudingsvermogen en pijn in de onderrug zijn de meest voorkomende symptomen van deze toestand. Deze kriya helpt om energiek en in balans te blijven. Als hij regelmatig beoefend wordt, helpt hij ook om potent te blijven.

### Belangrijke opmerking

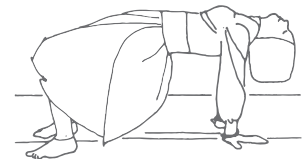
Dit is een tamelijk zware serie oefeningen. Het is aan te raden om voordat je begint een korte serie oefeningen te doen als voorbereiding om er zeker van te zijn dat de rug warm is en soepel. Beginners wordt aangeraden om deze oefeningen langzaam en voorzichtig uit te voeren.

1 De brughouding. Begin vanuit een zittende houding met de benen gestrekt voor je. Leun iets naar achteren terwijl je het bovenlichaam steunt met de armen; de ellebogen zijn recht en de handpalmen zijn plat op de vloer. Buig

de knieën en trek de voeten naar de billen toe, de voetzolen staan stevig op de grond (FIGUUR 3-69). Adem in en til de billen zó hoog op dat het lichaam van de knieën tot aan de schouders een rechte lijn vormt evenwijdig aan de grond. Laat het hoofd naar achteren vallen. De armen en de onderbenen moeten ongeveer loodrecht op het lichaam staan (FIGUUR 3-70). Trek de Mula bhanda. Blijf in deze houding en adem normaal. Ga hier één tot drie minuten mee door. Adem in, adem uit en ontspan. Deze oefening versterkt de rug en stimuleert de stofwisseling.



Figuur 3-69



Figuur 3-70

2 De wielhouding. Ga op de rug liggen. De benen zijn gebogen en de voetzolen rusten stevig op de grond, dicht tegen de billen. Buig de ellebogen en plaats de handpalmen op de grond achter de schouders, de vingers naar de schouders gericht (FIGUUR 3-71). Adem in en til de billen langzaam en voorzichtig zó hoog op dat het lichaam een ononderbroken

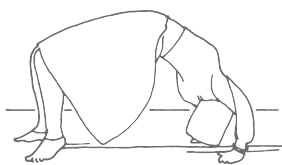


boog vormt, van de hielen tot de handpalmen (FIGUUR 3-72). Begin met de vuurademhaling en ga daar één tot drie minuten mee door en laat je langzaam en voorzichtig zakken.

Ontspan daarna. Deze oefening versterkt het onderste deel van de rug, vergemakkelijkt het stromen van energie door de wervelkolom, en stimuleert de stofwisseling.



*Figuur 3-71*



*Figuur 3-72*

- 3 Ga op de buik liggen. Leg de handen gevouwen in de venusgreep op je rug. Adem in en til de armen en de benen zo hoog mogelijk op, houd de knieën en de ellebogen recht (FIGUUR 3-73). Begin met de vuurademhaling en ga daar één tot drie minuten mee door. Adem in, adem uit en ontspan. Deze oefening stimuleert de spijsvertering en versterkt de buikspieren.



*Figuur 3-73*

- 4 Ga staan met de voeten ver uit elkaar. Strek de armen boven het hoofd met de handpalmen stevig tegen elkaar gedrukt (FIGUUR 3-74). Blijf in deze houding, adem in. Adem uit, buig vanaf je middel en raak met de vingertoppen de linkervoet aan. Kom inademend weer op, adem uit en buig vanaf je middel en raak de rechervoet aan. Ga hier ritmisch mee door met een krachtige ademhaling, één tot drie minuten. Adem in terwijl je rechtop staat en ontspan. Deze oefening maakt dat de beweging van het bekken evenwichtig is en coördineert de spiergroepen aan beide kanten van het lichaam.



*Figuur 3-74*

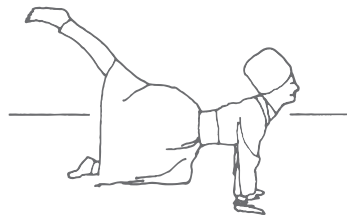
- 5 De Kundalini lotus. Begin vanuit een zittende houding. Pak de grote teen van beide voeten vast met de duimen en de eerste twee vingers van beide handen. Vouw de vingers om het vlezige deel van de tenen, de duimen drukken op de teennagels. Til de benen 60° van de vloer, de knieën zijn doorgestrekt. Houd de benen wijd gespreid (FIGUUR 3-75). Doe de vuurademhaling en ga hier één tot drie minuten mee door. Adem in, adem uit en ontspan. Deze oefening helpt om de seksuele energie te regelen en om potent te blijven.



*Figuur 3-75*

- 6 Kom in de koehouding, ondersteun de romp met de handen en de knieën. Adem in, breng het hoofd omhoog en naar achteren en til het rechterbeen zo hoog mogelijk op, houd de knie recht (FIGUUR 3-76). Adem uit, breng het hoofd naar beneden zodat de kin de borst raakt en trek de rechterknie naar de borst zodat deze het hoofd raakt (FIGUUR 3-77). Adem in en kom terug in de vorige houding. Ga hier ritmisch mee door met een krachtige ademhaling, één tot drie minuten. Adem dan in, adem uit en herhaal de oefening met het

andere been en de andere arm, één tot drie minuten. Adem in, adem uit en ontspan. Deze oefening brengt de been- en buikspieren in balans en helpt om de seksuele kracht te behouden.



*Figuur 3-76*



*Figuur 3-77*

- 7 Ontspan je volkomen.

# Oefeningen voor de klieren, de bloedsomloop en het meditatieve denken

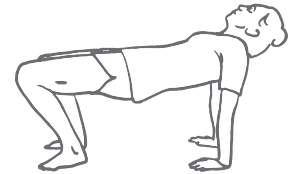
## Twee korte series

### Serie A

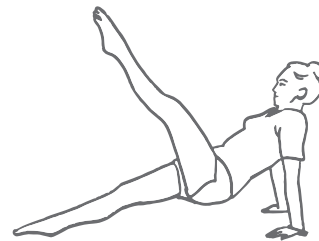
1 Ga op je hurken zitten in kraaihouding, zet de handpalmen plat op de grond naast de billen (FIGUUR 3-105). Adem in en duw de heupen omhoog in een gematigde brughouding. De rug wordt omhoog geduwd (FIGUUR 3-106). Begin in deze houding je hoofd op en neer te bewegen, zo snel als je kunt terwijl je de vuurademhaling doet. Doe dit vijftien seconden. Dan, terwijl je doorgaat met de vuurademhaling, til je de billen omhoog en laat ze weer zakken. Beweeg snel en krachtig, twee minuten. Deze oefening werkt op de schildklier, de bijschildklieren en versterkt het hele klierstelsel. Zij versterkt ook de rug en het navelpunt.



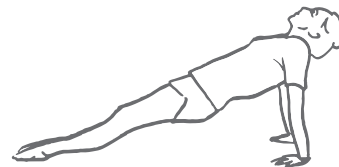
*Figuur 3-105*



*Figuur 3-106*



*Figuur 3-107*



*Figuur 3-108*

2 Kom in de rug-platformhouding, laat het gewicht van het hele lichaam op de hielen en de handpalmen steunen (FIGUUR 3-108). Maak het lichaam recht, van het hoofd tot de voeten. Til afwisselend het linker- en het rechterbeen op (FIGUUR 3-107). Adem in bij het optillen en adem uit bij het neerleggen van het been. Beweeg snel (twee minuten).

- 3 Kom in de brughouding: de handen en de voeten staan plat op de vloer. De knieën zijn gebogen en de heupen worden omhoog geduwd zodat het lichaam van hoofd tot knieën een rechte lijn vormt. Begin in deze houding het hoofd rond te draaien (FIGUUR 3-109). Adem in als het hoofd naar de ene kant draait en stoot de adem krachtig uit als het hoofd naar de andere kant draait (één minuut).



*Figuur 3-109*

- 4 Ontspan liggend op de rug gedurende vier tot vijf minuten (FIGUUR 3-110).



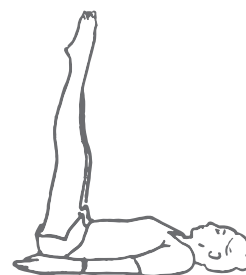
*Figuur 3-110*

### **Serie B**

- 1 Ga op de rug liggen. Spits de tenen en leg de voeten naast elkaar, de hielen raken elkaar (FIGUUR 3-111). De handen liggen ontspannen naast je. Ontspan het lichaam heel bewust vanaf de navel naar boven. Houd de tenen gespitst en til de benen langzaam op tot 90° terwijl je inademt (FIGUUR 3-112). Laat ze langzaam zakken terwijl je uitademt. Houd de knieën recht, de tenen gespitst en de benen bij elkaar. De ademhaling is heel langzaam en diep (zes minuten). Deze oefening is goed voor de bloedsomloop, het hart, de maag en de longen.

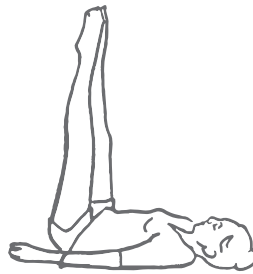


*Figuur 3-111*



*Figuur 3-112*

- 2 Blijf op de rug liggen en til je benen op tot 90°, houd ze bij elkaar (FIGUUR 3-113). Adem nu in en spreid ze zo wijd mogelijk (FIGUUR 3-114). Adem dan uit en breng ze weer bij elkaar. Ga hier mee door, houd de knieën recht en de tenen gespist (vijf tot zes minuten).

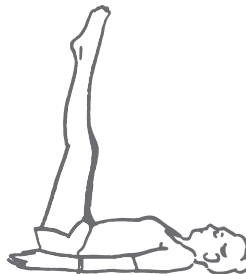


*Figuur 3-113*



*Figuur 3-114*

- 3 Blijf op de rug liggen, adem in en breng de benen recht omhoog, houd ze bij elkaar (FIGUUR 3-115). Adem uit terwijl je snel en krachtig met beide hielen de billen raakt (FIGUUR 3-116). Ga hier in een snel tempo mee door (één tot twee minuten).

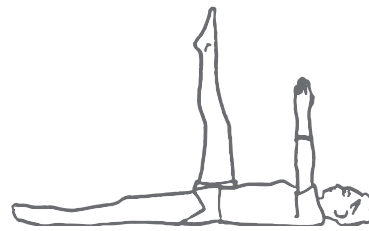


*Figuur 3-115*



*Figuur 3-116*

- 4 Blijf liggen op de rug en til inademend het rechterbeen en de linkerarm op, tot 90°, laat ze weer zakken terwijl je uitademt (FIGUUR 3-117, FIGUUR 3-118). Bij de volgende inademing til je het linkerbeen en de rechterarm op, adem uit en laat ze weer zakken. Ga één tot twee minuten door zo snel als je kunt. Houd de armen en de benen gestrekt. Dit is een goede oefening om jezelf in evenwicht te brengen wanneer je weinig energie hebt, of als je duizelig bent of lichamelijk uit balans.



*Figuur 3-117*



*Figuur 3-118*

- 5 Ga zitten als een yogi, met gekruiste benen, handen in Gyan mudra op de knieën (FIGUUR 3-119). Chant drie tot vier minuten  
HARE HARE HARE HARE HARI HAR.



*Figuur 3-119*

- 6 Blijf zitten met gekruiste benen, houd de handen voor het lichaam ter hoogte van de hals, de handpalmen naar elkaar toe gekeerd. Chant op één toon, heel snel HAR, HAR, HAR, HAR, HAR... terwijl je de handen heen en weer beweegt in tegengestelde richtingen (FIGUUR 3-120). Chant krachtig en beweeg zeer snel. Adem na dertig seconden diep in en houd de adem twintig seconden vast. Adem uit en ontspan. Voel je gelukkig.



*Figuur 3-120*

# Zeven golven Sat Nam meditatie

Ga zitten met gekruiste benen. Leg de handpalmen tegen elkaar voor het midden van de borstkas, de duimen raken het midden van het borstbeen. Houd de ogen gesloten en richt je blik op het voorhoofdspunt (FIGUUR 4-41). Adem diep, concentreer je op de ademhaling. Chant de mantra bij de uitademing. Laat 'Sat' in zes golven vibreren en laat 'Nam' de zevende golf zijn. Laat bij iedere golf het geluid door de chakra's naar boven gaan, te beginnen bij de basis van de wervelkolm in het rectum. Op 'Nam' laat je de energie van het geluid uitstralen vanuit de zevende chakra bij de kruin door de aura heen (FIGUUR 4-42).



Als het geluid een chakra binnendringt, span dan het gebied in het lichaam waarmee hij in verband staat, licht aan. Het eerste centrum is het rectum, het tweede centrum de geslachtsorganen, het derde is het navelpunt, het vierde is het hart, het vijfde is de keel, het zesde is het voorhoofdspunt en het zevende is de kruin. Ga hier vijftien minuten mee door.

## Opmerkingen

Als je deze meditatie op kunt bouwen tot minstens eenendertig minuten per dag, zal de geest gereinigd worden zoals de golven het

zand op het strand schoonspoelen. Dit is een Bij (zaad) mantra meditatie. Bij mantra's zoals 'Sat Nam' zijn klanken die de gedragspatronen van het onderbewuste totaal kunnen veranderen. We hebben allemaal gedragspatronen. We kunnen niet functioneren zonder ze, maar soms hebben we patronen gevormd die we niet willen. Je bent veranderd, dus wil je je gedragspatroon veranderen. Door de geluidsstroom 'Sat Nam' op bovenstaande wijze te vibreren, zet je het denken aan gewoonten te vormen of af te breken. Deze meditatie is heel geschikt als een kennismaking met Kundalini yoga. Zij maakt je ontvankelijk voor nieuwe ervaringen. Ook mensen die al heel lang Kundalini yoga beoefenen gebruiken deze meditatie nog steeds, vooral om de spanning van een drukke dag kwijt te raken en als voorbereiding op een andere diepe meditatie. Na het chanten van deze mantra zul je je kalm en ontspannen voelen.



Figuur 4-41



Figuur 4-42

# Kirtan kriya

Ga rechtop zitten met gekruiste benen (FIGUUR 4-43). Mediteer naar het voorhoofdspunt en chant de vijf oergeluiden of de Panj Shabad S, T, N, M, A in de oorspronkelijke vorm.

SA	oneindigheid, kosmos, begin
TA	leven, bestaan
NA	dood
MA	wedergeboorte

Dit is de cyclus van de schepping. Vanuit het oneindige ontstaat het leven, na het leven komt de dood, vanuit de dood ontstaat de wedergeboorte. Mededogen voert ons terug naar het leven. Deze geluidstroom wordt op deze manier gechant:



Iedere herhaling van de mantra duurt drie tot vier seconden. De ellebogen zijn gestrekt bij het chanten en de vingertoppen raken om beurten de top van de duim en geven even een stevige druk.

Bij 'Sa' raakt de wijsvinger, de Jupitervinger, de duim (FIGUUR 4-44).  
Bij 'Ta' raakt de middelvinger, de

Saturnusvinger, de duim (FIGUUR 4-45).

Bij 'Na' raakt de ringvinger, de Zonvinger, de duim (FIGUUR 4-46).

Bij 'Ma' raakt de pink, de Mercuriusvinger, de duim (FIGUUR 4-47).



Figuur 4-43



Figuur 4-44



Figuur 4-45





Figuur 4-46



Figuur 4-47

Begin daarna weer met de eerste vinger. Chant in de drie klanken van het bewustzijn: De klank van de mens – werelds, materieel (normale of luide stem). De klank van geliefden – het verlangen om ergens thuis te horen (duidelijke fluisterstem). De klank van God – van de oneindigheid (in jezelf, zwijgend). Begin de kriya met een normale stem, vijf minuten, fluister dan vijf minuten en verdiep je dan zwijgend in het geluid. Laat de stilte ongeveer tien minuten vibreren, ga dan terug naar fluisteren en daarna naar de gewone stem. Adem in en adem uit. Om de meditatie goed af te sluiten strek je de handen zover als mogelijk is omhoog en spreid je ze wijd. Strek de rug, adem een paar keer diep in en uit en ontspan.

### Opmerkingen

Iedere keer wanneer je een mudra sluit, door de duim en een vinger samen te brengen, ‘verzegelt’ je ego die mudra in je bewustzijn.

De uitwerkingen zijn als volgt:

teken	vinger	naam	uitwerking
ॐ	eerste	gyan-mudra	kennis
ॐ	tweede	shuni-mudra	wijsheid intelligentie
ॐ	derde	surya-mudra	geduld
ॐ	vierde	bhudi-mudra	communicatie- vermogen

Het chanten van de Kirtan kriya brengt je psychisch in balans. Bij het betrillen van iedere vingertop wissel je van elektrische polariteit. De wijsvinger en ringvinger zijn negatieve polen in verhouding tot de andere vingers. Dit brengt de elektromagnetische uitstraling van de aura in balans. Als tijdens het zwijgen je gedachten iedere keer opnieuw weer afdwalen, ga dan terug naar de fluisterton, naar de normale stem, weer naar de fluisterton en terug naar zwijgen. Doe dit zo vaak als nodig is. Sommige mensen krijgen hoofdpijn van het beoefenen van de Kirtan kriya. Meestal komt dit door onvoldoende

circulatie van prana in de zonnecentra. Om dat probleem te voorkomen of, als het zich al voorgedaan heeft, te corrigeren, kun je in 'L-vorm' mediteren op de oerklanken. Dat betekent dat je je tijdens het mediteren bewust wordt van de constante toevoer van kosmische energie naar je zonnecentrum of tiende poort. Als de energie de kruinchakra binnengaat, plaats je daar SA, TA, NA, MA. Als je bijvoorbeeld 'Sa' chant, begint de 'S' bij de kruin en eindigt de 'A' bij het wenkbrauwpunt, stel je voor dat de klank 'A' hier naar buiten gaat. De energiegolf volgt de energiedoorgang die het 'gouden koord' genoemd wordt, de verbinding tussen de pijnappelklier en de hypofyse. Het chanten van Sa Ta Na Ma is de primaire of nucleaire vorm van Sat Nam. Hij heeft de energie van het atoom in zich omdat we het atoom (of bij) van de klank 'Sat Nam' splitsen. Je mag deze chant in elke houding oefenen als je maar op het volgende let:

- 1 Houd de rug recht.
- 2 Richt je aandacht naar het derde oogpunt.
- 3 Gebruik de L-vorm van mediteren.
- 4 Vibreer de Panj Shabad in alle drie klanken.
- 5 Gebruik je gezonde verstand.

Yogi Bhajan vertelde eens dat als iemand helder wit draagt en één jaar lang tweeënhalf uur per dag op deze geluidsstroom mediteert, hij zal zien wat niet zichtbaar is en zal kennen wat het begrip te boven gaat.

# Adem-meditatieserie om het klierstelsel in evenwicht te brengen

- 1 Ga zitten met gekruiste benen (FIGUUR 5-12). Adem in door de neus in zestien gedeelten. Laat binnen jezelf de mantra 'Sat Nam' bij elk gedeelte vibreren. Adem in zestien gedeelten uit en laat daarbij ook in jezelf 'Sat Nam' vibreren. Ga door met deze ademhaling en trek bij de uitademing bij ieder ademdeel de navel een beetje in. Begin met vijf minuten per dag te oefenen. Voeg er iedere dag één minuut aan toe tot een maximum van eenendertig minuten.



Figuur 5-12

- 2 Ga op de rug liggen. Leg de armen naast je hoofd op de grond met de handpalmen naar boven (FIGUUR 5-13). Adem in – til beide benen vijftien centimeter van de grond (FIGUUR 5-14). Adem uit – leg de benen weer

neer en duw de kin op de borst. Ga hier drie minuten mee door, adem langzaam en diep. Rust dan twee minuten.



Figuur 5-13



Figuur 5-14

Ga zitten met gekruiste benen. Kruis de armen voor de borst en pak de ellebogen vast. Adem in – ga goed rechtop zitten. Adem uit – buig je voorover en leg het voorhoofd op de grond (FIGUUR 5-15). Ga hier drie minuten mee door, adem langzaam en diep.



Figuur 5-15