

Meditazione per uno Spirito Invincibile nell'Era dell'Acquario

Una sadhana di 1000 giorni

Stiamo velocemente arrivando alla transizione con l'Era dell'Acquario, a proposito della quale si ha parlato molto. Essenzialmente questo cambio rappresenta la transizione dell'umano dall'adolescenza alla maturità. Ci lasciamo alle spalle l'Era dei Pesci ed entriamo in un'epoca di consapevolezza globale, di radianza, d'intuizione e di collaborazione; questa epoca porterà con sé equanimità e prosperità e ci darà la possibilità di percepire, pensare e sentire. Questa crescita implica che dobbiamo lasciare andare molte cose, tra le quali la vecchia struttura di pensare, comunicare e vivere. La confusione, la depressione e i conflitti incrementeranno, mentre la vecchia maniera di mantenere il potere – politico, religioso, sociale e personale – vivrà la sua ultima battaglia. Questo periodo di prova e crescita durerà fino al 2038, quando avremo imparato una nuova maniera di guidare noi stessi e questo pianeta, e la pace avrà dunque l'opportunità di prevalere sulla terra.

Yogi Bhajan utilizzò la chiarezza della sua intuizione per prepararci per questo cambio, sapendo che la transizione della nuova Era avrà luogo esattamente alle 11:30am (PST), del 11 novembre 2011. In questa data il periodo di transizione terminerà e l'Era dell'Acquario comincerà. Saremo confrontati su tutti i fronti – e da questa pressione una nuova consapevolezza fiorirà. Yogi Bhajan definiva questo come il momento della Khalsa: di chi ha il cuore puro, la coscienza trasparente, è senza paura, efficiente, intuitivo, gentile e compassivo, nobile nel suo Essere e umile rispetto al Infinito Creatore.

Una delle tante benedizioni della comunità di Kundalini Yoga insegnato secondo Yogi Bhajan, è l'amore della disciplina che ci permette di svegliarci, espanderci e raffinare la nostra consapevolezza. Destata la nuova consapevolezza possiamo agire efficientemente, guarire chi soffre e divertirsi con la spontanea tumultuosa creatività dell'universo. In Kundalini Yoga svolgiamo una pratica meditativa di 40 giorni per incorporare nuove esperienze o abilità; di 90 giorni per ripulire il subcosciente e creare nuove abitudini; di 120 giorni per realizzare una nuova consapevolezza nella vita quotidiana. Se, però, vogliamo sperimentare l'essere Maestro di noi stessi e confermare il nostro stato di consapevolezza indipendentemente dei cambi temporali, spaziali e delle circostanze, svolgiamo una meditazione per 1000 giorni consecutivi.

Una pratica di 1000 giorni proietta la nostra ritrovata consapevolezza e la padronanza di noi stessi verso tutti – in una maniera impersonalmente personale; questa disciplina ci dà grazia e benedice tutti. Nelle tradizioni mitologiche e spirituali, come per esempio nella numerologia, il numero mille rappresenta la nobiltà dell'individuo: l' '1' espanso e radiante, sostenuto dai tre '0': il corpo, la mente e lo spirito; la mente negativa, positiva e neutrale; e i tre *gunas*. Una meditazione di 1000 giorni ti dà esperienza e padronanza, combinando entrambe in una consapevolezza auto-qualificata d'eccellenza umana.

Yogi Bhajan ci ha dato una pratica per l'Era dell'Acquario che invoca queste virtù interiori. Yogi Bhajan condivise questa pratica con noi in modo che potessimo attuare con integrità

e chiarezza come maestri, guaritori e leader, e per rimanere umani nonostante la pressione dei tempi che verranno e delle distrazioni del cambio, dell'ego e delle emozioni.

La nostra pratica sarà globale e potrai incominciarla e partecipare quando vuoi per contribuire alla psiche, proiezione e preghiera globale che tutti possano entrare nell'Era dell'Acquario svegli, consapevoli e allegri. La fondazione 3HO, il Kundalini Research Institute e Sikh Dharma International t'invitano a unirti a noi in questa sadhana di 1000 giorni. Faremo questa meditazione per 1000 giorni, fino alla transizione all'Era dell'Acquario, l'11 novembre 2011. Questa meditazione utilizza il potere del shabd – la scienza del suono e della consapevolezza. Yogi Bhajan ci insegnò questo mantra per la prima volta il 5 febbraio 1992, poco dopo essere entrati nel periodo di transizione finale prima dell'Era dell'Acquario.

Faremo questa meditazione 11 minuti al giorno. Se vuoi, puoi farla per un totale di 31 minuti. Idealmente fai la meditazione alla stessa ora tutti i giorni e coinvolgi amici e studenti in questa pratica. Praticala in comunità: siate uniti, siate pieni di luce, siate una preghiera poderosa, siate prosperi e affrontate il futuro con cuore e braccia aperte.

La meditazione di 1000 giorni comincia il 14 febbraio 2009 e termina il 10 novembre 2011.

L'11 novembre 2011 faremo una meditazione speciale per completare la pratica di 1000 giorni con una vibrazione globale di suono e consapevolezza. Preparati con noi per il primo Solstizio d'Estate (Summer Solstice) dell'Era dell'Acquario, per risvegliarci e rigenerarci sotto all'energia del sole nel Giugno 2012.

Prendiamoci per mano e uniamo i nostri cuori come una comunità contemplativa e agiamo insieme in nome dell'amore per l'eccellenza, la gratitudine di Essere e nella speranza di pace prosperità.

Gurucharan Singh Khalsa, PhD

Director of Training

Il Kundalini Research Institute

Meditazione per uno Spirito Invincibile nell'Era dell'Acquario

Yogi Bhajan – 2 febbraio 1992

Postura: Siediti diritto. La mano sinistra é in Gyan Mudra (la punta del dito indice tocca la punta del pollice) e riposa sul ginocchio sinistro con la palma rivolta verso l'alto – il braccio è dritto senza piegare il gomito. La mano destra sta circa 30 cm davanti al petto, sostenendo nella mano il foglio su cui é stampato il mantra. Se non hai il foglio con il mantra, fai finta di leggere il mantra come se fosse stampato nel palmo della tua mano.

Occhi: Applica il *neck lock* e guarda sopra al naso verso il basso per leggere il mantra che si trova nella tua mano destra. Quando Yogi Bhajan insegnò questa meditazione, disse di concentrare gli occhi senza distrarsi. Se non hai il foglio concentrati nel palmo della mano.



Mantra: Concentrati nel movimento della lingua e nel suono che produce il mantra, mentre crea un tempo e spazio diverso. Canta con la *'Marcia Aquariana'* di Nirinjan Kaur e diventa una sinfonia. **7 minuti** (27 minuti se pratici la meditazione per 31 minuti)

Continua a cantare, chiudi gli occhi e metti le mani al centro del petto, una sopra all'altra. Prema le mani fermamente contro il petto. Prema forte. **2 minuti**

Mantieni le mani al centro del petto e comincia a sussurrare il mantra. Sussurrarlo energeticamente. **1 minuto**

Per terminare: canta il mantra senza la musica per **30 secondi**. Inspira, espira e rilassati.

Sat Siri	Verità, Prosperità e Grandezza
Siri Akal	Il Grande Immortale che non conosce la Morte
Siri Akal	Il Grande Immortale che non conosce la Morte
Maha Akal	L'Infinito che è Immortale
Maha Akal	L'Infinito che è Immortale
Sat Nam	Verità come Identità o l'Identità di Tutto ciò che È
Akal Moort	La forma incarnata o immagine dell'Infinito
Wahe Guru	La Totalità Estatica di Dio e dell'Esistenza

Nota: "Grande" ha tuttavia un aspetto finito; "Infinito" in Maha non è finito e non ha forma. Per la pronunziatura corretta del mantra vedi "Tools for students/teachers" nella pagina web di KRI: www.kundaliniresearchinstitute.org

Tempo 11-31 Minuti

Commento: Nei momenti di grande cambio, ci confrontiamo con tre impulsi distruttivi: di stare soli e introversi, di negare o fantasticare a proposito del futuro che verrà e di vivere con avidità e scarsità invece che con prosperità. Questo mantra controbatte queste tendenze e infonde la mente con coraggio e calibro.

Puoi acquistare il DVD di questa classe, "*1,000 years and Beyond*" nella pagina di KRI: www.kundaliniresearchinstitute.org