



## Tattva do Ar: A Meditação Global 2011

Kundalini Yoga como ensinado por Yogui Bhajan®

Postura: Qualquer postura meditativa relaxada, com a coluna vertebral ereta.

Mudra: Gyan Mudra, o dedo Júpiter (indicador) e polegar juntos sobre os joelhos. Braços retos, mas relaxados.

Olhos: fechados e focalizados em direção ao ponto do Terceiro Olho.

Mantra: Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru

Prática: Canto em tom monótono. Repita o mantra 5 vezes em cada respiração.

Tome uma respiração profunda rápida entre os ciclos de cantar. Continue por **3-11 minutos**.



Por um sadhana mais extenso, praticar 108 repetições durante o Amrit Vela antes do nascer do sol. Para uma experiência profunda dos milagres deste mantra, onde até mesmo os karmas são apurados, praticar 11 repetições do mala, ou seja, 11 ciclos de 108 repetições. Para maior clareza mental, humor elevado e prosperidade usar a versão mais rápida do mantra (ver Versão original em Mantra Milagre Serie #1). Para um despacho emocional e uma profundidade da calma usar a versão mais lenta. Ambos se curam, expandem e ajudam a lidar com a mente rápida y volúvel que vem com o tattva do ar.

Comentários: *Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru* tem um significado simple. Ele é projetado para conduzir você a uma viagem do pessoal para o Infinito e de regresso. "Guru" é a sabedoria, o que transforma qualquer tipo de ignorância ou bloquear a luz. "Gu" é a escuridão e "ru" significa luz. Você começa com uma sabedoria muito pessoal como você canta "Guru". Quando você repete "Guru", você expande a experiência. Então você diz "Wahe Guru" e ir além do conhecimento consciente e para a esfera do Infinito. Outra vez você cantas "Guru" e começa a trazer esta mesma sabedoria de volta ao mundo como "Ram Das," o poder manifestante de Deus entrando em sua vida através do serviço. O ciclo se completa quando você diz "Guru" uma última vez. Está de volta onde você começou, mas com os olhos do infinito e o coração de um curador cheio de milagres e bênçãos, como era Guru Ram Das!

Gurucharan Singh Khalsa  
Director da Formação  
Kundalini Research Institute