

## **Tattva Air: La Méditation Globale de 2011**

Kundalini Yoga tel qu'enseigné par Yogi Bhajan ®

Posture: Toute posture détendue, une posture méditative la colonne vertébrale bien droite.

Mudra: Gyan Mudra, Jupiter (index) et pouce se touchent au niveau des genoux. Les bras sont bien droits, mais détendus.

Yeux: Fermés en direction du Point entre les Sourcils « le 3<sup>ème</sup> Œil »

Mantra: Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru

Pratique: Chanter d'une voix monotone. Répétez le mantra 5 fois à chaque respiration. Prenez une grande respiration rapide et profonde entre chaque cycle de chant. Continuez pendant 3-11 minutes.

Pour une plus longue sadhana, faites 108 répétitions de Amrit Vela avant le lever du soleil. Pour une expérience plus profonde des miracles de ce mantra, où même les karmas sont effacés, pratiquez 11 répétitions de la Mala, c'est à dire 11 cycles de 108 répétitions. Pour plus de clarté mentale, une humeur au plus haut et la prospérité utilisez la version plus rapide du mantra (voir la version originale de Miracle Mantra Series # 1). Pour le nettoyage émotionnel et un calme profond utilisez la version plus lente. Les deux vont guérir, développer et aider à faire face à l'esprit qui devient rapidement inconsistent avec le tattva de l'air.

Commentaires: *Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru* a une signification simple. Il est conçu pour vous emmener dans un voyage du soi personnel vers l'Infini et vice-versa. «Guru» est la sagesse, celle qui transforme n'importe quel genre d'ignorance ou le maintien dans la lumière. "Gu" est l'obscurité et "ru" signifie lumière. Vous commencez avec une sagesse très personnelle quand vous chantez "Guru." Lorsque vous répétez "Guru", vous développez l'expérience. Ensuite, vous dites "Wahe Guru» et vous allez au-delà des connaissances et de la conscience dans le domaine de l'Infini. Encore une fois vous chantez "Guru" et vous rapportez cette même sagesse dans le monde comme "Ram Das", la manifestation de la puissance de Dieu qui entre dans votre vie dans un esprit de service. Le cycle est complet quand vous dites "Guru" une dernière fois. Vous êtes de retour où vous avez commencé, mais avec les yeux de l'infini et le cœur d'un guérisseur rempli de miracle et de bénédiction, comme Guru Ram Das l'a été!

Gurucharan Singh Khalsa  
Directeur de Formation  
Institut de Recherche Kundalini