



Luft-Tattva: Die weltweite Meditation für 2011

Kundalini Yoga nach den Lehren von Yogi Bhajan®

Haltung: Jede entspannte, meditative Haltung mit aufgerichteter, gerader Wirbelsäule.

Mudra: Gyan Mudra, Jupiter-Finger (Zeigefinger) und Daumen liegen aneinander auf den Knien. Die Arme sind gerade, aber entspannt.

Augen: Geschlossen und nach oben auf das Dritte Auge gerichtet.

Mantra: Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru

Chante auf monotone Weise. Wiederhole das Mantra 5-mal in jeweils einem Atemzug. Nimm einen kurzen tiefen Atemzug zwischen den einzelnen Zyklen. Zeit: **3-11 Minuten**.

Praktiziere für eine längere Sadhana 108 Wiederholungen in den ambrosischen Stunden vor Sonnenaufgang. Praktiziere 11 Wiederholungen des Mala, d. h. 11 Zyklen mit jeweils 108 Wiederholungen, um die Wunder dieses Mantras tiefgreifend zu erfahren, wobei selbst Karma beseitigt wird. Verwende für mentale Klarheit, bessere Stimmung und Wohlstand die schnellere Version (siehe Originalversion der Miracle Mantra Series #1 [Wunder-Mantra-Reihe Nr. 1]), für emotionales Aufräumen und tiefe Ruhe die langsamere Version. Beide werden heilen, ausdehnen und helfen, mit dem sehr unstillen Geist, der mit dem Luft-Tattva verbunden ist, umzugehen.

Kommentar: *Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru* hat eine einfache Bedeutung. Es dient dazu, dich auf eine Reise vom Persönlichen zum Unendlichen und wieder zurück mitzunehmen. „Guru“ ist Weisheit; das, was jegliche Ignoranz oder Blockade in Licht verwandelt. „Gu“ ist Dunkelheit und „ru“ bedeutet Licht. Du beginnst mit sehr persönlicher Weisheit, wenn du „Guru“ chantest. Wenn du „Guru“ wiederholst, erweiterst du diese zu Erfahrung. Dann sagst du „Wahe Guru“ und gehst damit über das bewusste Wissen hinaus und in das Reich des Unendlichen. Noch einmal chantest du „Guru“ und beginnst, genau diese Wahrheit als „Ram Das“ in die Welt zurückzubringen, die manifestierende Kraft Gottes, die durch Dienen in dein Leben kommt. Der Kreis schließt sich, wenn du „Guru“ ein letztes Mal sagst. Du bist wieder am Anfang, aber mit den Augen der Unendlichkeit und dem Herzen eines Heilers, der voller Wunder und Segen ist, so wie es Guru Ram Das war!



Gurucharan Singh Khalsa
Ausbildungsleiter
Kundalini Research Institute