

Tattva Aria: la Meditazione Globale del 2011

Kundalini Yoga come insegnato da Yogi Bhajan

Posizione: ogni posizione rilassata, meditativa con la colonna ben diritta.

Mudra: Gyan Mudra, dito di Giove (indice) e pollice insieme al ginocchio. Braccia diritte ma rilassate.

Occhi: chiusi e focalizzati al Punto del Terzo Occhio

Mantra: Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru

Pratica: Canta in monotono. Ripeti il mantra 5 volte con ogni respiro. Prendi un respiro profondo e veloce tra ogni ciclo di recitazione. Continua per 3 – 11 minuti.

Per una sadhana più lunga, pratica 108 ripetizioni nell'Amrit Vela prima del sorgere del sole. Per una esperienza profonda dei miracoli di questo mantra, nei quali anche i karma sono cancellati, pratica 11 ripetizioni del mala, vale a dire 11 cicli da 108 ripetizioni. Per chiarezza mentale, stato elevato e prosperità usa la versione più veloce del mantra (vedi la versione originale in Miracle Mantra Series #1). Per liberarsi dall' emotività e per calma profonda usa la versione più lenta. Entrambe guariranno, espanderanno ed aiuteranno a gestire la maggiore mutevolezza della mente che viene dal tattva aria.

Commenti: Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru ha un semplice significato. E' progettato per portarvi in un viaggio dal personale all'Infinito e ritorno. "Guru" è la saggezza: ciò che trasforma ogni tipo di ignoranza o blocco verso la luce. "Gu" è la tenebra e "ru" significa luce. Iniziate con una saggezza molto personale cantando "Guru". Quando ripetete "Guru", vi expandete nell'esperienza. Quindi dite "Wahe Guru" ed andate oltre la conoscenza consapevole e nel reame dell'Infinito. Ancora cantata "Guru" ed iniziate a riportare questa stessa saggezza nel mondo come "Ram Das" il potere manifesto di Dio che viene nella vostra vita attraverso il servizio. Il ciclo è completo quando dite "Guru" un'ultima volta. Siete tornati dove avete iniziato, ma con gli occhi dell'infinito ed il cuore di un guaritore colmo di miracoli e benedizioni, come fu Guru Ram Das!

Guru Charan Singh

Direttore del Training

Kundalini Research Institute