



Tattva del Aire: La Meditación Mundial 2011

Kundalini Yoga como lo enseña Yogui Bhajan®

Postura: Cualquier postura de meditación relajada, con la columna vertebral recta y erguida.

Mudra: Gyan Mudra, Júpiter (índice) y el pulgar juntos, a las rodillas. Los brazos rectos pero relajados.

Ojos: cerrados y enfocados hacia el punto del Tercer Ojo.

Mantra: Gurú Gurú Waje Gurú Gurú Ram Das Gurú.

Práctica: Cantar en un tono monótono. Repetir el mantra de 5 veces en cada respiración. Tome una respiración profunda rápida entre los ciclos de canto. Continuar durante **3-11 minutos**.

Para una sadhana de más duración, practicar de 108 repeticiones en el Amrit Vela antes de la salida del sol. Para una experiencia profunda de los milagros de este mantra, donde incluso los karmas se absuelvan, practicar de 11 repeticiones del mala, es decir, 11 ciclos de 108 repeticiones. Para mayor claridad mental, estado de ánimo elevado, y prosperidad, utilizar la versión más rápida del mantra (véase la versión original en Mantra Milagro Serie # 1). Para el despejo emocional y una profundidad de calma, utilizar la versión más lenta. Ambos se curan, se expanden, y ayudan a hacer frente a la mente rápida y voluble que viene con el tattva del aire.

Comentarios: *Gurú Gurú Waje Gurú Gurú Ram Das Gurú* tiene un significado sencillo. Está diseñado para llevarte en un viaje desde lo personal hasta lo Infinito y de vuelta. "Gurú" es la sabiduría, lo que transforma cualquier tipo de ignorancia o de bloque a la luz. "Gu" es la oscuridad y "ru" significa luz. Se comienza con una sabiduría muy personal mientras cantas "Gurú". Cuando se repita "Gurú", te lo dilatas en la experiencia. Entonces dices "Wahe Gurú" y te vas más allá del conocimiento consciente y entras en el reino de lo Infinito. Otra vez cantas "Gurú" y empieza a llevar esta misma sabiduría de nuevo en el mundo como "Ram Das", el poder manifestante de Dios que viene a tu vida a través del servicio. El ciclo se completa cuando se dice "Gurú", una última vez. Tú estás de vuelta al punto de partida, pero con los ojos del infinito y el corazón de un sanador lleno de lo milagroso y de bendición, ¡tal como lo era Gurú Ram Das!



Gurucharan Singh Khalsa
Director de Formación
Kundalini Research Institute