

Meditazione per uno Spirito Invincibile nell'Era dell'Acquario

Yogi Bhajan – 5 febbraio 1992



Postura: Siediti diritto. La mano sinistra è in Gyan Mudra (la punta del dito indice tocca la punta del pollice) e riposa sul ginocchio sinistro con la palma rivolta verso l'alto – il braccio è dritto senza piegare il gomito. La mano destra sta circa 30 cm davanti al petto, sostenendo nella mano il foglio su cui è stampato il mantra. Se non hai il foglio con il mantra, fai finta di leggere il mantra come se fosse stampato nel palmo della tua mano.

Occhi: Applica il *neck lock* e guarda sopra al naso verso il basso per leggere il mantra che si trova nella tua mano destra. Quando Yogi Bhajan insegnò questa meditazione, disse di concentrare gli occhi senza distrarsi. Se non hai il foglio concentrati nel palmo della mano.

Mantra: Concentrati nel movimento della lingua e nel suono che produce il mantra, mentre crea un tempo e spazio diverso. Canta con

la *'Marcia Aquariana'* di Nirinjan Kaur e diventa una sinfonia. **7 minuti** (27 minuti se pratici la meditazione per 31 minuti)

Continua a cantare il mantra, chiudi gli occhi e metti le mani al centro del petto, una sopra l'altra. Crea una pressione ferma sul petto. Premi forte. **2 minuti**

Mantieni le mani al centro del petto e comincia a sussurrare il mantra. Sussurrarlo energeticamente. **1 minuto**

Per terminare: canta il mantra senza la musica per **30 secondi**. Inspira, espira e rilassati.

Sat Siri Verità, Prosperità e Grandezza

Siri Akal Il Grande Immortale che non conosce la Morte

Siri Akal Il Grande Immortale che non conosce la Morte

Maha Akal L'Infinito che è Immortale

Maha Akal L'Infinito che è Immortale

Sat Nam Verità come Identità o l'Identità di Tutto ciò che È

Akal Moort La forma incarnata o immagine dell'Infinito

Wahe Guru La Totalità Estatica di Dio e dell'Esistenza

Nota: “Grande” ha tuttavia un aspetto finito; “Infinito” in Maha non è finito e non ha forma. Per la pronunziatura corretta del mantra vedi “Tools for students/teachers” nella pagina web di KRI: www.kundaliniresearchinstitute.org

Tempo 11-31 Minuti

Commento: Nei momenti di grande cambio, ci confrontiamo con tre impulsi distruttivi: di stare soli e introversi, di negare or fantasticare a proposito del futuro che verrà e di vivere con avidità e scarsità invece che con prosperità. Questo mantra controbatte queste tendenze e infonde la mente con coraggio e calibro.

Puoi acquistare il DVD di questa classe, “*1,000 years and Beyond*” nella pagina di KRI: <http://www.kundaliniresearchinstitute.org>

Uno Spirito Invincibile nell'Era dell'Acquario

I tre fattori che possono distruggere te e la tua felicità mentre entriamo in contatto con i cambi estremi dell'Era dell'Acquario sono: stare soli e introversi; vivere senza successi e senza prosperità; la paura o il fantasticare a proposito del futuro invece di affrontarlo autenticamente con carattere e consapevolezza.

Sarà necessario mantenere le relazioni con la comunità, essere prosperi e affrontare il future. Solo così possiamo vivere con eccellenza, carattere e consapevolezza. Medita per vincere le polarità della mente e agisci dal cuore con valori Acquariani.

**Trasforma Impulsi
Mentali Distruttivi**

In

Valori Acquariani

Essere famoso/popolare

Per uno Spirito Invincibile

Comunità / Sangat

Essere soli

Ricchezza

Per uno Spirito Invincibile

Prosperità

Scarsità

Fantasticare il futuro

Per uno Spirito Invincibile

Affrontare il futuro

Paura del futuro