

Meditação para um Espírito Invencível na Era de Aquário

1000 dias de sadhana

Nós estamos nos aproximando rapidamente da longamente esperada transição para a Era de Aquário. Muito tem sido escrito a respeito disto. Em essência é a transição da humanidade da adolescência para a maturidade. Deixamos para trás a Era de Peixes e entramos dentro de uma era de consciência global, radiância, intuição e cooperação, uma era que preannunciará equanimidade e prosperidade acompanhadas por uma evolução em nossa capacidade para perceber, pensar, experimentar e sentir. Tal crescimento significa que muitas coisas deverão ser deixadas para trás – velhas estruturas e formas de pensar, a comunicação e a vida mudarão. Confusão, depressão e conflitos aumentarão à medida que os velhos modos do poder vigente – política, religiosa, social e pessoalmente – fazem a sua última batalha. Este período de provas e crescimento terminará em 2038, quando uma nova administração deste planeta e de nós mesmos será alcançada e a paz terá a oportunidade de prevalecer na terra.

Yogi Bhajan usou a sua clareza intuitiva para focar e nos preparar para esta transição, notando que o início da Era será precisamente às 11:30h (PST) do dia 11 de novembro de 2011. O período de cúspide terminará e a Era de Aquário iniciará. Seremos desafiados em todas as frentes- e a partir desta pressão uma nova cultura de consciência desabrochará. Ele definiu este tempo como o tempo dos Khalsas: aqueles que são puros no coração, limpos em consciência, destemidos e efetivos na ação, intuitivos, bondosos e compassivos, nobres dentro do Ser e humildes diante do Criador Infinito.

Uma das muitas bênçãos na comunidade de Kundalini Yoga, como ensinado por Yogi Bhajan, é o amor pela disciplina que nos permite despertar, expandir e refinar a nossa consciência. Com esta consciência expandida podemos agir efetivamente, curar aqueles que estão em distresse e desfrutar da tumultuosa e espontânea criatividade da vida. Praticamos 40 dias de meditação para incorporar novas experiências ou para aumentar habilidades. Praticamos 90 dias de meditação para limpar o nosso subconsciente e construir novos hábitos. Praticamos 120 dias de meditação para alcançar esta consciência em nossa vida cotidiana. Mas, quando queremos experimentar a auto-mestria e confirmar a nossa consciência além de todas as mudanças de tempo, espaço e circunstância, praticamos 1.000 dias.

Uma prática de 1.000 dias projeta nossa recém-adquirida atenção, mestria e consciência impessoalmente para todos – é impessoalmente pessoal – uma disciplina de graciosidade que abençoa a todos. Nas tradições míticas e simbólicas como a numerologia, ela representa a nobreza do individual, “1” expandido e radiante, suportado pelos três “0” , o corpo, a mente e o espírito; mentes positiva, negativa e neutra e pelas três gunas. É experiência e mestria misturadas dentro da consciência auto-qualificada da excelência humana.

Yogi Bhajan nos deu uma prática para a Era de Aquário, que desperta estas virtudes interiores. Ele a compartilhou para que pudéssemos agir com clareza e integridade como professores, curadores e líderes; para que possamos ser humanos sob a pressão do tempo e as distrações da mudança, do ego e da emoção.

Nossa prática será feita ao redor do mundo e você pode se unir em algum ponto, somando-se à psique, projeção e oração globais: que possamos entrar na Era de Aquário despertos, despertos e alegres. A Fundação 3HO, o Kundalini Research Institute e Sikh Dharma Internacional o convidam a unir-se a nós nestes 1000 dias de sadhana. Faremos a meditação seguinte por 1000 dias, até a mudança da Era de Aquário em 11 de novembro de 2011. Ela usa o poder do shabad- a tecnologia do som e consciência. Ele introduziu este mantra pela primeira vez em 5 de fevereiro de 1992, logo depois de entrarmos no período final da cúspide da transição para a Era de Aquário.

Nós praticaremos por 11 minutos todos os dias. Se desejar, pode aumentar o tempo para 31 minutos. Idealmente escolha um mesmo horário para fazê-la todos os dias. Faça junto com amigos e alunos. Pratique-a em comunidade. Estejam juntos. Sejam brilhantes com a luz.

Sejam poderosos com a oração. Sejam prósperos. Enfrente o futuro com o coração e os braços abertos.

A meditação de 1.000 dias começa em 14 de fevereiro e termina em 10 de novembro de 2.011.

Em 11 de novembro de 2.011, faremos uma meditação especial para completar esta prática em uma onda de som e consciência globais. Una-se a nós enquanto nos preparamos para o primeiro Solstício de Verão da Era de Aquário, onde a energia plena do sol nos incendeia e nos une em junho de 2012.

Vamos unir as mãos e os corações como uma comunidade contemplativa e atuar juntos no amor da excelência, da gratidão de ser e da esperança da paz e prosperidade.

Gurucharan Singh Khalsa, PhD

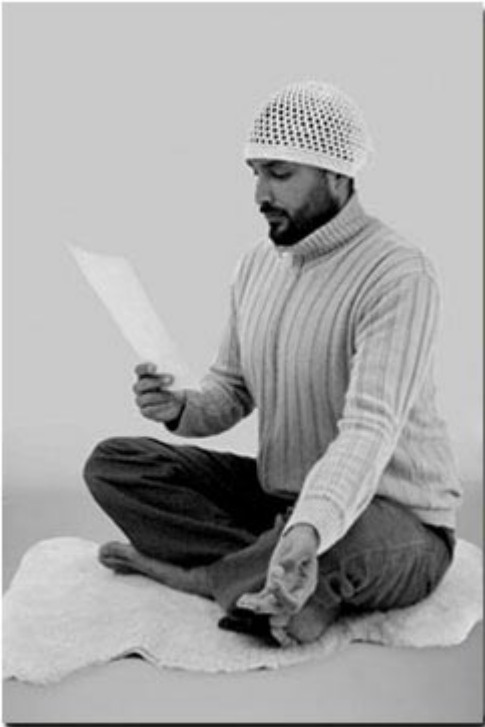
Diretor de Treinamento

Kundalini Research Institute

Meditação para um Espírito Invencível na Era de Aquário.

Yogi Bhajan – 02 de fevereiro de 1992

Postura: Sente-se reto. Mão esquerda em Gyan Mudra, com a ponta do indicador tocando a ponta do polegar, descansando sobre o joelho com o braço reto. Eleve a mão direita cerca de 30 cm em frente ao peito, segurando a folha com o mantra e concentrando-se nas palavras escritas enquanto canta. Se não tiver uma folha de mantra, coloque sua mão em um ângulo como se estivesse segurando um papel, com a palma aberta e o pulso reto. O ideal é que imprima o mantra em uma folha de papel e leia o mantra enquanto canta. Nós criamos uma versão impressa para você.)



Olhos: Aplique a Trava de Pescoço e olhe para baixo em direção ao nariz para ver a folha de papel ou a palma da mão. Quando ele deu esta meditação, nos pediu para focar os olhos, para prestar atenção e não se distrair. Se não tiver uma folha para ler, use a palma mas continue a focar.

Mantra: Concentre-se no movimento da língua e na sensação do som enquanto ele cria um tempo e um espaço. Cante com a Marcha Aquariana de Nirinjan Kaur. Torne-se uma sinfonia. **7 minutos** (27 minutos para uma prática de 31 minutos).

Continue cantando, feche os olhos e coloque as mãos sobre o coração, uma palma descansando sobre a outra. Pressione as mãos firmemente dentro do peito. Pressione forte. **2 minutos.**

Mantenha as suas mãos sobre o coração e comece a sussurrar o mantra. Sussurre poderosamente. **1 minuto.**

Para finalizar: Cante sem a música por **30 segundos.** Inspire, expire e relaxe.

Sat Siri	Verdade, Prosperidade Projetiva e Grandeza
Siri Akal	Grande Imortal, que não conhece a morte
Siri Akal	Grande Imortal, que não conhece a morte
Maha Akal	Infinito que é Imortal
Maha Ahal	Infinito que é Imortal
Sat Nam	Verdade como Identidade: ou Identidade de Tudo que é
Akal Moort	Forma Incorporada ou Imagem do Infinito
Wahe Guru	Totalidade de Deus e da Existência em êxtase

Nota: Grandeza ainda tem um toque de finidade; o Infinito em Maha não tem finidade ou forma. O mantra é pronunciado: Sat Siree, Siree Akal, Siri Akaal, Mahaa Akaal, Mahaa Akaal, Sat Nam, Akaal Moorat, Wha-hay Guroo.

Tempo: 11-31 minutos

Comentários: Em face de uma grande mudança, nos confrontamos com três impulsos destrutivos: ficar só e introvertido, rejeitar ou fantasiar o futuro que está vindo, e viver com ganância ou escassez ao invés da prosperidade. Este mantra vai contra estas três tendências e enche a mente com coragem e calibre.

Sat Siri	Verdade, Prosperidade Projetiva e Grandeza
Siri Akal	Grande Imortal, que não conhece a morte
Siri Akal	Grande Imortal, que não conhece a morte
Maha Akal	Infinito que é Imortal
Maha Ahal	Infinito que é Imortal
Sat Nam	Verdade como Identidade: ou Identidade de tudo que é
Akal Moort	Forma Incorporada ou Imagem do Infinito
Wahe Guru	Totalidade de Deus e da Existência em êxtase