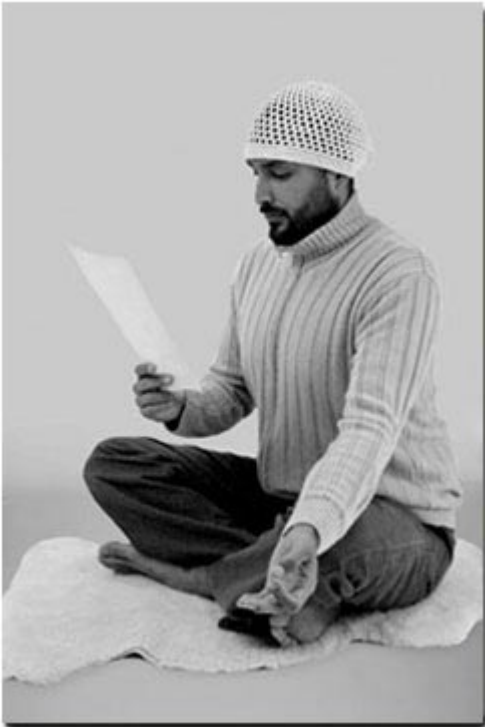


Meditação para um Espírito Invencível na Era de Aquário.

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