

O Triplo Mantra

VAMOS CULTIVAR NOSSA
MENTE NEUTRA E SER
UM FAROL EM TEMPOS
DE CRISE

MANTRA

Parte 1:

Aad Guray Nameh, Jugaad Guray Nameh, Sat Guray Nameh,
Siri Guroo Dayv-ay Nameh

Parte 2:

Aad Such Jugaad Such Hai **Bhee** Such Nanak Hosee **Bhee**
Such

Parte 3:

Aad Such Jugaad Such Hai **Bhai** Such Nanak Hosee **Bhai**
Such

A tradução para este mantra é:

Eu me curvo ao Guru primordial, eu me curvo à verdade que existiu através dos tempos, eu me curvo à Verdadeira Sabedoria, eu me curvo à Grande Sabedoria Divina. Verdadeira no início, verdadeira através dos tempos, verdadeira até agora, Nanak, verdadeira sempre será.

O mantra usado na Parte 1 coloca você no modo de aceitação e o entrega à Verdade e sabedoria Universal. Ele o envolve com uma poderosa luz de proteção. Sua aura o protege tornando-se leve e límpida.

As partes 2 e 3 são formas do mesmo mantra. Eles alinham nossa energia com a verdade. Juntos, eles alcançam um equilíbrio entre passivo e ativo. Na forma usada na Parte 2, o Bhee nos coloca em um modo de aceitação, permissão e entrega. São as últimas quatro linhas do Mul Mantra.

O mantra completo solidifica a dança cósmica dentro de nós. Este mantra incorpora a vibração de estabilidade e verdade eterna, aquilo que nunca muda.

O Triplo Mantra reprograma nossa mente para que possamos operar a partir da mente neutra para que possamos sair da dualidade para a dança das polaridades universais. O Triplo Mantra elimina todos os tipos de obstáculos mentais, psíquicos e físicos da vida diária. Protege contra acidentes, corta vibrações, pensamentos, palavras e ações opostas. Fortalece a mente e o campo magnético e mantém a negatividade afastada. Este mantra nos abre para sermos guiados pela fé em vez do medo. Se somos guiados pelo medo, bloqueamos a nós mesmos. Se formos guiados pela fé, nós nos abrimos para a expansão e a criação.

COMO PRATICAR A MEDITAÇÃO

Convido você a se sentar em postura meditativa com a coluna ereta, com as mãos em Gyan Mudra, repousando sobre os joelhos ou com as mãos no colo. Você pode manter seus olhos em 1/10. Recite o mantra prestando atenção à diferença entre a parte 2 onde diz **Bhee** e a parte 3 onde diz **Bhai**. Continue por 31 minutos de forma rítmica.

© KRI. Este kriya é cortesia de YB Teachings, LLC.
Usado com permissão.