

## Meditazioni Globali 2009

Le Meditazioni Globali ci uniscono per connettere e coordinare le nostre energie, creare un'esperienza magica e produrre un risultato molto potente. Onoriamo gli uni gli altri e il mondo attraverso il potere dell'unità.

"Il più grande miracolo è l'unità"

Yogi Bhajan



### Giornata Internazionale delle nazioni Unite per la Pace 21 Settembre

Le Nazioni Unite dedicano ogni anno il 21 Settembre al cessate il fuoco e alla non violenza, sollecitando tutte le nazioni, organizzazioni ed individui a partecipare attraverso azioni educative, di preghiera e di pace. La Fondazione 3HO supporta questa iniziativa per creare la pace globale e invita tutti a partecipare a questa richiesta di serenità intorno al mondo.

Recitate il Mantra per la Pace dato da Yogi Bhajan a Marzo 2003 alternandolo con il mantra Ajai Alai per 11 – 31 minuti.

#### Mantra per la Pace

- **By Mata Mandir Singh**  
Che ci sia la Pace  
Che ci sia la Pace della Mente  
Che ci sia la Pace con l'Umanità  
Che ci sia la Pace degli Stati  
Che il Mondo dimori all'interno della Forza di Pace

#### Ajai Alai

- **By Guru Shabad Singh**

Valutate anche la possibilità di servire un pasto gratuito nelle vostre comunità e/o praticare un set di yoga per la pace interiore.



### Giornata del Ricordo di Yogi Bhajan 6 Ottobre

Undici giorni di Meditazione a cominciare dal 26 Settembre in coincidenza con le meditazioni per il compleanno di Guru Ram Das ricordano Yogi Bhajan e celebrano la sua vita e la luce della sua essenza spirituale che continua a benedire tutta l'umanità. Incontratevi tutte le sere per recitare **Guru Guru Wahe Guru, Guru Ram Das Guru** per 31 minutes. Radunatevi nelle case per condividere questa meditazione ed il langar (pasto gratuito aperto a tutti) o un pasto informale.

Guru Guru Wahe Guru, Guru Ram Das Guru

By Dev Suroop Kaur  
By Gurunam Singh



## Anniversario della nascita di Guru Ram Das 9 Ottobre

Celebrate la nascita di Guru Ram Das, il Signore dei Miracoli e guida spirituale di Yogi Bhajan. Gli 11 giorni che precedono il suo compleanno sono un momento molto potente per il compimento delle nostre preghiere e meditazioni – un momento di benedizione.

A cominciare dal 29 Settembre, incontratevi ogni sera per recitare **Dhan Dhan Ram Das Guru** per 11-31 minuti. Celebrate il 9 Ottobre con una Sadhana (pratica spirituale quotidiana) speciale nel momento dell' Amrit Vela (ore 4 - 7 ) per 2ore e mezza di recitazione di **Dhan Dhan Ram Das Guru**. In molte comunità è nostra tradizione avere una Gurdwara il giorno del compleanno di Guru Ram Das e portare qualcosa da mangiare per il langar (pasto gratuito aperto a tutti). Yogi Bhajan ha descritto questa occasione come un momento unico per il compimento delle nostre preghiere e desideri.

Dhan Dhan Ram Das Guru

- [By Sangeet Kaur and Harjinder Singh](#)
- [By Wahe Guru Kaur and Sat Kirn Kaur](#)

