

Mantra Iniziale & Mantra Finale

Ogni pratica di Kundalini Yoga secondo gli insegnamenti di Yogi Bhajan (che sia personale o di gruppo), indipendentemente dalla durata o dalla sua complessità, viene preceduta dalla vibrazione dell'Adi Mantra

ONG NAMO GURU DEV NAMO

Vibrando questo mantra correttamente e con consapevolezza, il praticante si inchina al suo Sé più elevato, la fonte di ogni guida, si ricollega alla Catena d'Oro da cui provengono gli Insegnamenti e apre un collegamento protettivo tra se stesso e il maestro divino interiore.

In Posizione Facile, con le gambe incrociate e con la schiena dritta, unire il palmo delle mani al centro del petto con le dita rivolte in alto (*Mudra della Preghiera*). I pollici sono in contatto con lo sterno e vi esercitano una leggera ma costante pressione. Inspirare profondamente. Portare la concentrazione al Punto del Terzo Occhio, circa al centro della fronte. Inspirare e, espirando, ripetere, come indicato dalla notazione qui sotto, le parole "ONG NAMO GURU DEV NAMO", usando l'intero respiro per produrre il suono (*se non ci si riesce, dopo l'ONG NAMO si può prendere un veloce sorso d'aria attraverso la bocca, per poi vibrare GURU DEV NAMO*).



(alcuni testi riportano che il suono DEU va vibrato ad un intervallo di terza minore più alto degli altri suoni del mantra. Mentre viene recitato, bisogna far vibrare il cranio con questo suono, in modo che una leggera pressione venga avvertita al punto del terzo occhio)

Il mantra va vibrato per tre volte prima di cominciare la pratica.

Audio -> www.yogajap.com/wp-content/uploads/2018/03/Ong-Namo-Guru-Dev-Namo.mp3

Successivamente, sempre per tre volte, può essere vibrato anche il mantra di protezione (*in maniera facoltativa – Yogi Bhajan non lo ha mai indicato come parte del mantra iniziale – Adi Mantra*)

**AAD GUREH NAMEH, JUGAD GUREH NAMEH,
SAT GUREH NAMEH, SIRI GURU DEV E NAMEH**
(Mangala Charan Mantra)

Audio -> <https://www.yogajap.com/wp-content/uploads/2018/03/Ad-Gureh-Nameh.mp3>

Yogi Bhajan definisce questo mantra il “miracolo dei 7 secondi”, perché si impiegano 7 secondi per una completa ripetizione e perché, spiega il Maestro, questo mantra crea uno spazio temporale che fa arrivare nel punto di un incidente o una disgrazia 7 secondi dopo che questa si sia già verificata (*questa informazione è tratta da “midlandyogacenter.com”*).

Poi, **terminata la propria pratica**, o la classe, si torna in Posizione Facile e si riportano le mani al petto nel Mudra della Preghiera (così come per la vibrazione del mantra iniziale).

Una felice conclusione del proprio lavoro si ha cantando insieme **“May the long time sun shine upon you, all love surround you, and the pure light within you, guide your way on”** (alla pagina www.yogajap.com/may-the-long-time-sun/ viene spiegata l’origine di questa “abitudine”), che in italiano può essere resa con **“Che il sole ti illumini sempre, l’amore ti circonda e la pura luce dentro di te guidi il tuo cammino”**.

Audio -> www.yogajap.com/wp-content/uploads/2018/03/May-the-long-time.mp3
(versione originale della Incredible String Band)

Immediatamente dopo si conclude con

SAT NAM

Questo mantra viene vibrato da una a tre volte: un lungo SAT precede un breve NAM (si dovrebbe rispettare la proporzione 7:1 tra la durata del SAT e la durata del NAM).

Audio -> www.yogajap.com/wp-content/uploads/2018/03/Sat-Nam.mp3

Yogi Bhajan parla del mantra iniziale e del mantra finale...

Domanda: “È permesso vibrare l’Ong Namō Guru Dev Namō silenziosamente prima di insegnare una lezione di Kundalini Yoga?”.

Yogi Bhajan: “No. Il suono purifica gli ambienti interni ed esterni. È preferibile vibrarlo in un respiro”.

D: “C’è un momento in cui si potrebbe insegnare una lezione di Kundalini Yoga senza sintonizzarsi attraverso il vibrare ad alta voce l’Ong Namō?”.

YB: “È mai possibile fare il pieno a un’automobile senza inserire la pistola dell’erogatore nel serbatoio? Questo mantra serve a sintonizzare il flusso di energia personale con l’energia universale. Questo è un fatto. Fatelo con il gruppo, per ‘sintonizzare’ anche loro”.

D: “È necessario cantare la canzone “May the Long Time Sun Shine Upon You” alla fine della lezione?”.

YB: “Sì, è la nostra preghiera di chiusura”.

“May the long time sunshine upon you. Che benedizione! Noi benediciamo tutti. E tutto l’amore vi circonda. Non solo di Dio, ma di tutti. Che affermazione! E la pura luce dentro di voi. Non la ‘vostra luce’, la ‘pura luce’ è il Corpo Radiante, l’Anima. L’Anima è diretta discendente del Corpo Radiante. Il Corpo Radiante è lo scudo diretto dell’Anima. La pura luce dentro di voi. E noi non diciamo ‘seguì me’. Diciamo ‘guidi il vostro cammino’. Continuate. E lo cantiamo. Ci dà una sensazione di noi stessi. Ma talvolta dovremmo cantarlo in noi stessi. Comprendete che sapete ogni cosa. Quando potete ridere davanti alla vostra avversità e quando potete scherzare ed eccellere nella vostra tragedia, Dio è già seduto accanto a voi; non c’è altro posto in cui trovarlo”.
(Yogi Bhajan - tratto da sikhdharm.org)

È possibile visualizzare o scaricare il Mantra Iniziale e il Mantra Finale in formato .pdf da questo link - www.yogajap.com/MantraSito.pdf; le tracce audio presenti in questa pagina sono adattamenti tratti dal CD “Mantras of the Master”, acquistabile sul sito Satnam.de.

«Saggezza, carattere e consapevolezza conquistano ogni cosa»
Yogi Bhajan