Il Mantra nel Kundalini Yoga

(secondo gli Insegnamenti di Yogi Bhajan)

Tratto da diverse fonti *("Mantras for the Aquarian Age" di S.S. Gurudass Kaur Khalsa, "Kundalini Yoga - Il Potere dell'Energia Infinita" di Shakti Parwha Kaur Khalsa, "Awakening The Consciousness - Sound & Mantra", "The Aquarian Teacher KRI Teacher Training Level One Manual", www.spiritvoyage.com e www.yogagems.com)*, questo lavoro di traduzione e adattamento in italiano *(curato da Sujan Singh, Jot Prakash Kaur, Nimrita Kaur, Mahanbir Kaur, Claudia Lovato e Gurukamal Kaur)* vuole guidare il praticante a una maggiore comprensione dell'affascinante argomento del Mantra e del Naad.

La responsabilità per qualsiasi errore o refuso che fosse presente in queste pagine è di chi ha curato la realizzazione di questa dispensa: qualora ne trovaste, potrete segnalarli all'indirizzo noi@yogajap.com, così da rendere migliori eventuali future edizioni (sono altresì più che benvenuti contributi volti ad ampliare e migliorare questo testo - in questo caso chiediamo che ne venga indicata la fonte così da poterla inserire insieme alle altre).

∞ ∞ ∞

Centro Yoga Jap

www.yogajap.com

«Che cos'è un mantra? 'Mantra' è costituito da due parole: 'Man' e 'Tra'. 'Man' significa 'Mente'. 'Tra' significa 'Calore della vita'. 'Ra' significa 'Sole'. Quindi, il mantra è una potente combinazione di parole che, se pronunciata, porta l'effetto vibratorio di ogni vostra molecola nell'Infinito del Cosmo. Questo è il 'Mantra'». ***Yogi Bhajan***

«Il mantra è ciò che proietta la mente in una direzione fissa». ***Yogi Bhajan***

«La scienza della realtà è cercare il suono e risuonare in quel suono. Allora l'anima eccellerà e Dio dimorerà in voi». ***Yogi Bhajan***

«Noi dobbiamo solo fare esperienza e sviluppare quella Parola del Guru che risuona in noi. Dobbiamo diventare il tempio della shabd. È tutto ciò che un essere umano può fare». ***Yogi Bhajan***

«Perché cantiamo, preghiamo e meditiamo? Nel nostro cervello ci sono neuroni che hanno modelli di comportamento; questi modelli formano la nostra intelligenza, la nostra potenza, il nostro coraggio e la nostra forza. Quando meditiamo, preghiamo e cantiamo, i modelli del subconscio negativo vengono sciolti e i quelli positivi sono rinforzati. La vita diventa felice, tranquilla, consistente, rassicurante e confortevole». ***Yogi Bhajan***

«Noi traiamo i mantra dalla tradizione Sikh perché essi risultano essere corretti, non sono solo una tradizione Sikh. Si dà il caso che siano utilizzabili. "God and me, me and God are one" non appartiene a nessuna parte, ma funziona. È un ashtang mantra. Il suono è corretto. Noi lo usiamo. "I'm thine in mine myself". Voi sapete che io sono il Mahan Tantrico. Io posso recuperare la corrente sonora. Questo non significa che deve essere

solo in Gurmukhi. Così li prendo ovunque posso. Perché no? E questi mantra sono solo mantra che si dà il caso che siano corretti. Ci sono moltissimi mantra, vero? Io uso solo quelli che saranno molto semplici e che funzioneranno». ***Yogi Bhajan***

«Dio è dappertutto, in attesa della vostra chiamata. Il suo prefisso è il Suo Mantra. Il mantra possiamo spiegarlo in questo modo: se prendete una pietra e la gettate nell'acqua si producono onde costanti. Questo è tutto ciò che è il mantra. Questo deve essere ricordato, ricordato, ricordato: va recitato dentro di voi, con il cuore, la mente, il corpo. L'unico desiderio che dovete avere è di ripeterlo. Può essere difficile all'inizio, ma presto Dio vi attraverserà e lavorerà per voi». ***Yogi Bhajan***

«Il mantra non è che una telecomunicazione del finito verso l'Infinito. L'individuo crea una frequenza vibratoria nel proprio campo elettromagnetico per colpire il campo elettromagnetico dell'universo». ***Yogi Bhajan***

«Il mantra è un numero di telefono: cos'è un numero di telefono? È una combinazione di numeri - prima il prefisso, poi il numero di casa. Squilla e una persona dice, "Pronto!" Quando nessuno risponde voi provate di nuovo, vero? Allora fate una chiamata di emergenza. Questa è una preghiera di emergenza. Dio non è altro che una compagnia telefonica. Continuate a chiamare. Una volta che la persona prende la linea, il lavoro è fatto per sempre. Qual è il Suo numero telefonico? Ci sono molte linee nella casa di Mio Padre, chiamatene una qualsiasi. Se non risponderà, risponderà qualche segretaria. Lasciate un messaggio. Le ore del mattino sono molto buone. Non vi sto prendendo in giro, è così che è. Rivolgetevi a Lui». ***Yogi Bhajan***

«Pensate a voi stessi come a divini strumenti a corde. Quando cantate la vibrazione delle corde fa sì che i trenta miliardi di cellule del vostro corpo risuonino, danzino, creando la matrice che vi dà forma a livello fisico, psichico e mentale». ***Yogi Bhajan***

«È più potente quando contemporaneamente cantiamo e ascoltiamo il nostro suono. Se cantiamo soltanto, il potere è dimezzato. Cantare e ascoltare il canto contemporaneamente impegna la coscienza superiore, il sistema circolatorio e il sistema nervoso. Quando svilupperete questo potere di ascolto, sarete in grado di analizzare ciò che è buono per voi e ciò che non lo è ogni volta che un'altra persona parla. È un modo molto semplice di avere conoscenza». ***Yogi Bhajan***

∞ ∞ ∞

L'etimologia della parola "Mantra" ci suggerisce delle traduzioni leggermente diverse tra loro. Una generalmente accettata è "Strumento del pensiero" o "Strumento per pensare", risalendo alla radice verbale "Man" (pensare, comprendere, immaginare) e al suffisso "Tra" che ha funzione strumentale.

Secondo una diversa interpretazione, "Mantra" significa "Strumento con il quale si può far prendere allo Spirito l'indirizzo desiderato", interpretando la sillaba "Man" come

Centro Yoga Jap
www.yogajap.com

“Spirito” e la sillaba “Tra” come “protezione” o “proiezione”. Dunque, “Mantra” significherebbe “Protezione-proiezione dello Spirito”.

Secondo un’altra traduzione, la parola “Mantra” significa invece “Ciò che tranquillizza/libera la mente”, da “Man” tradotto con “Mente” e “Traya” tradotto con “Ciò che tranquillizza”.

Un’altra interpretazione porta a definire il mantra come “Proiezione creativa della mente”, traducendo “Man” con “Mente” e “Trang” con “Onda” o “Proiezione”.

I mantra sono suoni o parole che controllano la mente. “Mantra” è il flusso della ripetizione del suono e del ritmo che dirige o controlla la mente. Quando si recita (vibra) un mantra si ha un effetto: attraverso i punti meridiani nella bocca, attraverso il suo significato, attraverso il suo schema energetico, attraverso il suo ritmo e attraverso la sua forma energetica nel tempo. Un mantra vibrato in maniera corretta attiverà delle aree del sistema nervoso e del cervello e permetterà alla persona di modificare il proprio stato e la visione percettiva o la capacità energetica a esso associata.

Il mantra non è solamente un’etichetta arbitraria, è una corrente sonora che si relaziona al suo oggetto. Noi operiamo una distinzione tra una cosa e il suo nome perché le etichette sono arbitrarie. Alcune lingue fanno uso di un altro livello di suono.

Quando la vibrazione innata del suono corrisponde o in un certo modo riproduce ciò a cui si riferisce, ci si trova di fronte a una lingua sacra. Questo è il principio che è implicito in lingue come il Sanscrito e il Gurmukhi. Cantare queste antiche sillabe è la più veloce unione vibratoria tra noi stessi e il Creatore.

Il mantra decide a quale livello di consapevolezza ci si vuole relazionare. Il potere del mantra è deciso dal livello di consapevolezza che si ha. Il Mantra Yoga è la tecnica per unire l’individuo con il tutto. È realizzata fondendo il suono dell’unità di coscienza con la coscienza universale attraverso la forza ritmica del mantra.

Le capacità dei mantra di portare all’illuminazione sono illustrate in una storia sul mistico Bhakti Kabir. Kabir era nato in una famiglia povera nel nord dell’India nel XV secolo. Quando crebbe, trovò un guru con il quale volle studiare. Si avvicinò al suo maestro per imparare un mantra e raggiungere la sua illuminazione spirituale. Il maestro aveva la reputazione di essere sempre in un profondo stato di consapevolezza e silenziosamente vibrava costantemente un mantra. Il maestro rifiutò Kabir perché di estrazione sociale non idonea e lo rimandò a casa senza istruzione. Kabir, deluso ma non dissuaso, vide che il maestro faceva il bagno nel fiume la mattina presto prima che il sole si levasse. Vide che il maestro seguiva ogni giorno lo stesso percorso e allora elaborò il suo piano. Prese uno scialle e si coprì, nascondendosi lungo la strada che percorreva il maestro. Non appena il maestro si avvicinò, camminando agilmente oltre Kabir esclamò “Ram!” quando fu all’altezza di Kabir. Fu così che Kabir imparò il suo mantra. Ram è considerato un mantra ma è anche l’abbreviazione di Lord Rama, che è considerato la VII incarnazione di Vishnu.

Centro Yoga Jap
www.yogajap.com

∞ ∞ ∞

Bij Mantra è il mantra seme; il seme del suono viene piantato nell'inconscio (es. "Sat Nam").

Ashtang Mantra è il mantra composto da otto parti o battute (es. "Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong" oppure "Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru").

Trikuti Mantra è il mantra che bilancia le energie del generare, dell'organizzare e del trasformare (es. "Wahe Guru").

Simran significa letteralmente "ricordo"; in simran la mente meditativa fluisce nel ricordo dell'Unità attraverso la corrente sonora.

Jappa significa letteralmente "ripetere" ed è la pratica della recitazione ad alta voce per sviluppare il potere di simran.

Darshani Mantra è il metodo di recitazione in cui si fa passare il mantra davanti allo schermo degli occhi con uno sguardo mentale. "Darshani Mantra" è il Gur Mantra (Wahe Guru) cantato davanti allo schermo degli occhi. Allora si vedrà il proprio Dio. È un metodo più veloce di tutto. Si può praticare anche con altri mantra. Con la pratica può fare molte cose. Ci sono due modi potenti per recitare i mantra. Un modo è quello appena descritto, nel quale si immagina nell'occhio mentale il mantra scritto veramente, e nel secondo è quello di pronunciare il mantra e poi mentalmente ascoltarlo.

Questo ci dà **Ajappa Jap**, la ripetizione senza ripetizione; la ripetizione silenziosa che si sviluppa in maniera automatica interiormente come risultato di jappa. L'intero universo canta per noi quando ascoltiamo - ecco cos'è "Ajappa Jap". Una volta che ci sintonizziamo con il mantra ogni suono diventa mantra.

∞ ∞ ∞

Nel Mantra Yoga noi non solo classifichiamo i suoni secondo i loro effetti, ma anche secondo la loro efficacia e il livello da cui essi originano.

Bakri si riferisce ai suoni, alle sillabe creati con la punta della lingua. Si tratta di un suono udibile. È quello che si dice.

Khanth è il suono creato e che vibra nel chakra della gola. È il suono della mente, il suono del pensiero. Parlando in termini pratici, è il suono che una persona forma mentalmente quando legge in silenzio, è una vocalizzazione subliminale.

Hirdeh è la corrente sonora che vibra al centro energetico del cuore. È la comunicazione generata dal cuore. È l'augurio che la madre invia al figlio o che il chela (il discepolo) invia al guru. È una comunione tramite il linguaggio silenzioso del pensiero.

Centro Yoga Jap

www.yogajap.com

Nabhi si riferisce al suono formato al livello dell'ombelico. Quello che diciamo dall'ombelico è estremamente potente.

Anahat è il suono che non ha fine, Infinito. È il "suono generato dal non urto" che riverbera profondo in tutti i livelli della consapevolezza e dell'esistenza. Nella meditazione più profonda, quando la mente e il corpo si fondono in unione con l'essenza dello spirito. Anahat è il suono che viene udito: esso viene creato dal Centro dell'Ombelico usando la punta della lingua; questo attiva le ghiandole superiori a produrre quella che a cui ci si riferisce come amrit, il dolce nettare dell'estasi. Questo anhad, o corrente sonora vibratoria, è in realtà udito dai bambini e il suo consapevole sviluppo più alto avviene intorno all'età di un anno - un anno e mezzo. Nella società moderna, con il disordine della nostra coscienza che la società industrializzata produce, questo suono, di cui si dovrebbe fare altrimenti esperienza in maniera facile e regolare, gradualmente perde la sua importanza nella mente e di solito non è più udito ed è dimenticato già all'età di tre anni. È attraverso la pratica del mantra e del ricordo del nome e del suono dell'infinito creativo che una persona può rivitalizzare e sviluppare di nuovo quel potenziale perduto.

Tutti questi livelli di suono sono sviluppati e integrati in una buona sadhana in un lungo periodo di tempo. Alla fine la pratica del mantra è perfezionata in modo che ogni mantra è **Jappa**. "Ja" significa suono, "pa" significa risonanza. "Jappa" significa "far risuonare il mantra". In jappa il mantra è proiettato verso il cosmo infinito e riflesso verso di noi. Lo si può udire senza sentire che lo si sta producendo. È l'esperienza di un milione di voci che riecheggiano il mantra. È rassicurante e creativo. Japa conduce a "Tapa", il calore psichico interiore del prana. È tapa che pulisce e rinforza il sistema nervoso.

La pratica di jappa è talvolta effettuata con l'aiuto di una corda formata da grani conosciuta come "mala". Il mala è concepito con un numero definito di grani (di solito 108, 54 o 27). Per ogni grano viene ripetuto il mantra o la meditazione. In più c'è un grano chiamato "Guru" che è leggermente più largo del resto e ricorda al praticante che ha completato un giro completo del mala. Il grano chiamato "Guru" non è oltrepassato, una persona gira semplicemente il mala e continua la propria pratica. Il mala sembra anche dare una stimolazione al sistema nervoso e al cervello attraverso la pressione continua dei polpastrelli sui grani.

Un mantra è una serie di suoni che sono stati concepiti per elevare o modificare la consapevolezza attraverso la loro ripetizione ritmica. Esso aiuta anche le nostre menti a diventare davvero concentrate filtrando i pensieri estranei. Quando le nostre menti sono concentrate noi tendiamo a fare di più e ad avere successo in qualsiasi cosa facciamo nella vita.

I mantra sono più che semplici sillabe casuali. Sono suoni codificati, ognuno con un unico effetto vibratorio, che ci può aiutare a trovare e mantenere il nostro centro. In più, il significato di ogni mantra impianta un'affermazione positiva nella nostra psiche profonda.

Centro Yoga Jap

www.yogajap.com

Il potere di un mantra non è nel suo significato ma nelle sue vibrazioni sonore. Il potere del mantra è nell'effetto del suo schema delle onde sonore. Attraverso la sua vibrazione piccole particelle di materia si raggruppano in definiti schemi geometrici e figure corrispondenti alla qualità, forza e ritmo del suono.

Gli schemi sonori fisici prodotti dai mantra sono capaci di entrare in vibrazione simpatetica con gli schemi sonori che costituiscono i fenomeni fisici. A livello vibratorio, il suono crea luce. Ogni colore ha la sua vita-suono; ogni suono ha la sua forma-colore. Tutti i mantra hanno un colore e una forma corrispondente. La materia e l'energia sono dipendenti dalla luce, dalla luce nel suono. Le forze vitali: prana-smeraldo; apana-rosso.

Noi ogni giorno usiamo parole come mantra. Quando diciamo "Io sono grasso e brutto" noi uniamo noi stessi all'essere grassi e brutti. Ci sono molti mantra che uniscono la mente con il sé più elevato. Quello di base che usiamo nello Yoga è "Sat Nam". "Sat" significa verità, "Nam" significa nome o identità. Questo significa che io mi rivolgo alla mia vera identità del mio vero sé. Il nostro vero sé è la parte di noi che è Infinita, la parte di noi che è costante, sempre vera, neutra ed espansiva. Si può usare questo mantra durante la meditazione inspirando e pensando "Sat" e espirando pensando "Nam". Tuttavia, durante tutto il giorno, mentre laviamo i piatti, aspettiamo l'autobus, andiamo in bicicletta o facciamo qualsiasi altra cosa, possiamo ripetere questo mantra (o qualsiasi altro) per pulire la nostra mente e guidare le nostre azioni. Tutto il linguaggio ha qualità mantriche. Se noi cadiamo nell'abitudine di imprecare tutto il tempo, cominceremo senza dubbio a esibire un comportamento rude e volgare. Al contrario, se noi proviamo abitualmente a parlare con consapevole integrità, saremo riconosciuti come fidati e affidabili.

«Alla mente va data la medicina del pensiero. Il pensiero più alto è la medicina della mente che le permette di aiutare e curare se stessa. Altrimenti la mente è mandata in frantumi come un bicchiere di vino. Questa è la ragione per cui pratichiamo japa. Japa è rivolgersi al Sat Nam. Japa è rivolgersi all'energia che è al di là di noi. Il momento in cui sappiamo e facciamo esperienza del fatto che c'è qualcosa al di là di noi, noi ci stiamo connettendo con Dio attraverso il potere della nostra onda-pensiero. E, miei cari amici, su questa Terra non c'è altro che Dio. L'intelletto genererà comunque onde-pensiero. Perché non indirizzare queste onde-pensiero a Dio?» ***Yogi Bhajan***

La particolarità riguardo al mantra è che questo funziona su molti piani simultaneamente. Va ad avere effetti sulla nostra consapevolezza mentre usiamo la nostra lingua. Yogi Bhajan una volta scrisse una poesia riguardo due grotte in ogni essere umano, "bij guphaa" e "giaan guphaa".

"Bij guphaa" (la grotta del seme) è l'utero femminile o gli organi riproduttivi maschili. C'è un tipo di rapporto che richiede due persone. C'è il "lingam" (l'organo maschile), la "yoni" (l'organo femminile), c'è una rotazione, il prana viene mescolato, c'è un uso del respiro, c'è un rilascio del seme e c'è un'azione creativa di base - il dare origine a un bambino. C'è un altro tipo di rapporto. È esattamente lo stesso a eccezione del fatto che è necessaria una sola persona. Questo ha luogo nella nostra bocca. Noi chiamiamo la boc-

Centro Yoga Jap
www.yogajap.com

ca **"giaan guphaa"** (grotta della saggezza). Questa volta la bocca è l'utero e la lingua è l'organo maschile. Come dato di fatto, quando noi cantiamo, la lingua diventa dura. Ha un'erezione. È la stessa cosa.

All'interno del palato superiore abbiamo 84 punti meridiani. Ce ne sono 64 vicino ai nostri denti, quattro per ogni dente a coppie di due. I nostri denti formano una "U" poi i 64 punti formano una seconda "U" all'interno di quella. Poi abbiamo una "U" interna con 10 punti sopra e 10 punti sotto, ancora a coppie di due. Questi punti non sono soggetti alla prova muscolare. Essi non sono connessi con gli organi del corpo. Non ci sono punti nel pavimento sottolinguale. Con la lingua possiamo sentire che c'è qualcosa di unico nel palato superiore - lì c'è un'energia concentrata, mentre il pavimento sottolinguale non è altrettanto sensibile. È la lingua intera che lo stimola e non deve nemmeno toccarlo. Potremmo anche portare un apparecchio di legno, acciaio, plastica o metallo ma quei punti sono così sensibili che la vibrazione passerebbe comunque. Quindi, a un certo livello, stiamo praticando una forma di Yoga nella nostra stessa bocca, un'autoriflessologia profonda e consapevole.

Come si spiegava a proposito di anahat, quando ciò è fatto correttamente viene stimolato l'ipotalamo che a sua volta stimola le ghiandole pituitaria e pineale. Attivare questa secrezione è lo scopo di ogni pratica spirituale, di tutte le forme di Yoga e di meditazione: tutto quello che vogliono fare è attivare (far secernere) la ghiandola pituitaria (ipofisi) e la ghiandola pineale (epifisi). La secrezione di queste ghiandole è chiamata nettare o ambrosia (o amrit).

Nel ripetere i mantra è importante muovere bene la bocca. C'è una tendenza a borbottare e a fare movimenti indistinti della bocca. L'effetto totale del mantra dipende da punti di riflesso sulla lingua e nella bocca. Perciò articolate e muovete la lingua in modo preciso.

«Se la punta della vostra lingua tocca il palato superiore mentre cantate, ciò stimola ottantaquattro punti meridiani. Ciò vi dà il potere e l'energia per vincere». ***Yogi Bhajan***

C'è un concetto nel Sikh Dharma anche più antico rispetto a esso chiamato Surat Shabd Yoga. Yogi Bhajan ne ha parlato. "Surat" significa "potere di ascoltare", "Shabd" significa "corrente sonora dell'Infinito" e "Yoga" significa "unione". Sintonizzandosi sulla corrente sonora dell'Infinito andiamo a fonderci. Surab Shabd Yoga è l'allenamento all'ascolto del sé interiore. Quando meditiamo in modo molto fermo possiamo udire i suoni anhat - i suoni che vengono emessi dal centro energetico del cuore.

Possiamo udire suoni di campane o anche altri tipi di suoni diversi. Può darsi che si senta un ronzio simile al suono prodotto dal volo di un'ape. Ascoltare questo suono ci aiuta a concentrarci. Possiamo udirlo in un orecchio o nell'altro. Va messo al centro e va ascoltato un mantra in esso. Si deve meditare sul mantra. **Gurbani** è la parola del Guru contenuta nel Siri Guru Granth Sahib. La bellezza del Gurbani è che mentre ci parla di qualcosa, sta anche "facendo" qualcosa a noi. È come un grande terapeuta che ci

Centro Yoga Jap
www.yogajap.com

sta parlando della nostra consapevolezza, e mentre ci sta spiegando come funziona la nostra consapevolezza e perché abbiamo certi problemi, la sua voce reale e la sua vera vibrazione ci stanno curando.

Il **Bani** serve a sintonizzarci con la frequenza del suono incorporata nel nostro stesso essere così che possiamo vibrarlo per fare agli altri ciò che fa a noi. Questa è la ragione per cui leggiamo i Bani: far sì che le nostre parole abbiano effetto sulle altre persone, un effetto elevante e di guarigione. A tal proposito, non c'è alcun senso nel leggere i Bani e contemporaneamente molestare le persone ed essere negativi e creare dualità. Se stiamo leggendo i nostri Bani e qualcuno viene e ci parla, piuttosto che dire "Sto leggendo i miei Bani, non parlarmi ora!" dovremmo dire "Oh, entra! Prima ti ascolterò leggere i tuoi Bani e poi tu puoi ascoltarmi leggere i miei". Oppure si può valutare di leggere sezione per sezione o riga per riga e creare quel flusso con un altro fratello o sorella. Lo scopo del mantra è di far vibrare e parlare un essere umano in consapevolezza più elevata, per creare l'equilibrio della natura intuitiva e della psiche.

La mente può essere controllata solamente con il **Simran** meditativo (la ripetizione del mantra). Quando attraverso la nostra volontà Infinita ripeteremo, ripeteremo, ripeteremo, sconfiggeremo, sconfiggeremo, sconfiggeremo la nostra negatività! Potremo cantare "Ek Ong Kar" e poi ascoltare "Ek Ong Kar", cantare "Sat Nam" e poi ascoltare "Sat Nam". Dobbiamo ascoltarlo; è più importante che cantarlo. Possiamo fare una registrazione di noi che pronunciamo un mantra e poi lasciare uno spazio vuoto, questo è il modo migliore. Talvolta possiamo parlare con noi stessi, "Come posso essere grande?"

Ogni volta che si vuole cambiare qualcosa in noi stessi, mettiamolo in una registrazione e ascoltiamo. È la terapia migliore. Registriamo il mantra, non ci stancheremo mai della nostra voce. Parliamo degli insegnamenti a noi stessi nella registrazione. Pronunciarlo. Ascoltarlo. Percepirlo. Questa è l'azione delle tre menti - negativa, positiva e neutra. La mente negativa è quando lo si pronuncia, la menta positiva è quando lo si ascolta e la mente neutra è quando si percepisce quello che si dice. Se ci si concentra e si ascolta il suono al livello del terzo occhio, il sistema nervoso equilibrerà automaticamente il suono e lo si potrà recitare più accuratamente.

Cantare nella Sadh Sangat *(lett. "assemblea di persone spirituali disciplinate")* è il metodo più potente. Nella Sadh Sangat 100 persone pronunciano "Sat Nam" e 100 persone lo ascoltano - si eleva il tutto al quadrato è si ottiene il potere di 10.000 persone che cantano e ascoltano!

Quando si canta, si ascolta, anche quando lo si fa mentalmente. Non va fermata la mente subconscia, non ha bisogno di essere controllata, ha bisogno di essere pulita. Tra quello che si comunica e quello che ci è comunicato si crea lo schema del nostro stile di vita. Questo è calcolato nel nostro subconscio. Qualunque sia il processo del nostro subconscio, quello è quello che siamo. Non è né il nostro ego né siamo noi a lavorare. Ogni volta che apriamo la bocca ricordiamo che stiamo proiettando il nostro sé onesto. Non studiamo a fondo i risultati. Se lo facciamo, non abbiamo proiettato la nostra onestà e

Centro Yoga Jap
www.yogajap.com

non otterremo mai la fiducia. Una relazione non è basata sulla comunicazione, è basata su quanto onestamente ci si fida di noi. La base disonesta non ha alcuna relazione. Si deve avere una base di comunicazione che sia solida, onesta e affidabile. Si può amare il mondo intero, ma ci si può fidare di pochi. Se si viene traditi, si viene feriti. Il modo per evitarlo è chiamato comunicazione - **Naad Yoga** - l'arte di comunicare onestamente la propria personalità. Tutto quello che cantiamo è chiamato "naad", attraverso questo la chimica del "siero" della comunicazione è modificata. Nessuno lo inietta in noi dall'esterno, noi lo iniettiamo in noi stessi.

Nessun cambiamento è possibile o utile senza che cambi la base. La cosa migliore è colpire proprio la base e ricostruirla. Un miscuglio non porterà mai soddisfazione. Il "Naad Yoga" è la scienza delle sillabe che aprono la nostra base, le nostre nadi (i canali energetici nel corpo), modificando la nostra chimica.

Per i prossimi 40 giorni parliamo in modo mediamente delicato. "Potresti darmi per favore un bicchiere di acqua?" Quando "per favore" arriva in ultimo, è aggressivo. "Dammi un bicchiere d'acqua; potresti per favore?". Quando "per favore" viene prima è mediamente delicato. Delicato è "Se ti fa piacere, caro, potresti per favore darmi un bicchiere d'acqua?". Questo ha rispetto. Quando si parla delicatamente, si viene esaltati. Quando si parla nel mezzo, si viene riconosciuti. Quando si parla in modo aggressivo, si sporca se stessi.

«Nessuno dovrebbe alzare la propria voce pubblicamente, a eccezione del maestro spirituale, che deve penetrare l'aura. È wrestling, non è comunicazione. È un lavoro da animale che un maestro deve fare. Deve rompere la linea d'arco e penetrare. Io credo che una persona dovrebbe essere invincibile. Io sono venuto qui per creare gli insegnanti di domani» ***Yogi Bhajan***

Centro Yoga Jap

www.yogajap.com

COME VIBRARE UN MANTRA

- Ricordate, recitare un mantra non è cantare o parlare, è VIBRARE. Dovete "sentire" il mantra vibrare.
- Tenete la schiena dritta.
- Vibrate il mantra dal punto dell'ombelico per ottenere il massimo effetto.
- ASCOLTATE il suono del mantra attraverso di voi (dopo tutto, in realtà non siete voi a vibrare il mantra, è l'Uno che respira in voi che lo sta facendo).
- Se state vibrando il mantra con altre persone, ascoltate chi conduce la recitazione e/o la vibrazione del gruppo e adeguatevi a questa.
- Quando vibrate il mantra ad alta voce, siate coscientemente consapevoli dell'attività della vostra lingua sui punti meridiani del palato [...] Fate del vostro meglio, e lasciate che Dio faccia il resto!

AAD GUREH NAMEH, JUGAD GUREH NAMEH,
SAT GUREH NAMEH, SIRI GURU DEV-EH NAMEH
"Mangalacharan"

Il Mangalacharan è il mantra del divino che protegge e porta felicità. È nel Sukhmani Sahib e lo cantò Guru Arjan. Questo mantra circonda il campo magnetico con luce di protezione.

Aad Gureh Nameh - mi inchino al Guru primordiale
Jugad Gureh Nameh - mi inchino al Guru che è esistito in ogni epoca
Sat Gureh Nameh - mi inchino al Vero Guru
Siri Guru Dev-Eh Nameh - mi inchino al Grande Guru Trasparente

Prima che ci si metta alla guida, viene consigliato di vibrare questo mantra per tre volte. Se è scritto che la persona morirà in un particolare momento e spazio, vibrare questo mantra porterà la persona in uno spazio e un momento diverso. I circa quindici secondi che occorrono alla recitazione del mantra possono far arrivare la persona a una distanza minima nello spazio/tempo rispetto al luogo/momento che altrimenti si rivelerebbe fatale.

AAD GUREH NAMEH JUGAD GUREH NAMEH
SAT GUREH NAMEH, SIRI GURU DEV-EH NAMEH,
AD SACH JUGAD SACH HE BHI SACH NANAK HOSI BHI SACH,
AD SACH JUGAD SACH HE BHE SACH NANAK HOSI BHE SACH
"Mantra Triplo"

Il "Mantra Triplo" elimina tutti i tipi di ostacoli fisici e psichici nella vita quotidiana. È un protettore sicuro contro gli incidenti d'auto, aerei e di altro tipo. Taglia le vibrazioni, i pensieri, le parole e le azioni nemiche. Ascoltare o vibrare il "Mantra Triplo" rinforzerà il campo magnetico e terrà lontana la negatività. È un mantra diviso in tre parti. La prima circonda con una potente luce di protezione, la seconda rimuove gli ostacoli dal cammino spirituale e la terza rimuove tutti i tipi di ostacoli dalla vita quotidiana.

AD SACH JUGAD SACH HE BHI SACH NANAK HOSI BHI SACH
"Kundalini Shakti Mantra"

Aad Sach - era Vero al principio
Jugad Sach - era vero attraverso tutte le ere
Hei Bi Sach - è vero anche ora
Nanak Hosi Bi Sach - oh Nanak, sarà sempre Vero

Questo mantra è parte del Mul Mantra. Secondo gli insegnamenti di Yogi Bhajan questo è un mantra che connette la persona all'Infinito.

Nella versione "Aad Sach Jugaad Sach He Bhe Sach Nanak Hosi Bhe Sach", scritta da Baba Siri Chand (figlio di Guru Nanak) e donata a Guru Arjan, l'attenzione del mantra è sull'aiuto a eliminare i blocchi energetici di qualsiasi tipo. Immaginando che ci sia qualcosa che si vuole muovere ma che non si muove, che è bloccata, si canti questo mantra. ***Yogi Bhajan*** dice che questa è la più grande leva disponibile sotto forma di mantra.

Centro Yoga Jap
www.yogajap.com

ADI SHAKTI, ADI SHAKTI, ADI SHAKTI, NAMO NAMO,
SARAB SHAKTI, SARAB SHAKTI, SARAB SHAKTI, NAMO NAMO,
PRITHUM BHAGAWATI, PRITHUM BHAGAWATI, PRITHUM BHAGAWATI, NAMO NAMO, KUNDALINI, MATA SHAKTI, MATA SHAKTI, NAMO NAMO
"Bhakti Mantra"

Questo è un mantra di devozione nei confronti della Forza Creativa Primaria che è rappresentata sulla Terra dalla donna. Può eliminare le paure e soddisfare molti desideri. Può dare la forza dell'azione rimuovendo le insicurezze che la bloccano. Può dare l'intuizione rispetto al costante gioco tra il manifesto e il non-manifesto nel cosmo e nella consapevolezza.

AJE ALE, ABHE ABHE, ABHU AJU, ANAAS AKAAS
AGANJ ABHANJ, ALAKH ABHAKH, AKAAL DEAAL, ALEK ABEHK,
ANAAM AKAAM, AGAAHAA ADHAAHAA, ANAATE PARMAATE,
AJOUNI AMOUNI, NA RAAGE NA RANGHE, NA RUPE NA REKE,
AKARAMANG ABHARAMANG, AGANJE ALEKHE

Invincibile, Indistruttibile, Senza paura, Ovunque, Non nato, Eterno, Indistruttibile, In ogni cosa, Invincibile, Indivisibile, Invisibile, Libero dal desiderio, Immortale, Buono, Inimmaginabile, Senza forma, Innominabile, Libero dai desideri, Impenetrabile, Indistruttibile, Senza Maestro, Distruttore, Oltre la nascita e la morte, Oltre il silenzio, Più dell'amore stesso, Oltre ogni colore, Senza forma, Oltre i chakra, Oltre il karma, Oltre il dubbio, oltre le battaglie, Inimmaginabile.

Questo mantra proviene dal Jaap Sahib, risveglia l'anima e il sé. Dona grande sensibilità all'essere e dona la capacità di comprendere automaticamente ciò che le persone dicono realmente. Quando si recita questo mantra correttamente, esso dà il potere di realizzare qualsiasi cosa venga detta. Quando si vibra questo mantra si ha il potere di superare qualsiasi cosa.

AKAL

Akal - eterno

Questo mantra è stato dato da Yogi Bhajan per essere vibrato per aiutare l'anima a lasciare il corpo fisico, a liberarsi, quando questo muore. Significa che non c'è alcuna morte ma solo una liberazione. Noi siamo immortali.

ANG SANG WAHE GURU

"Ang" è "una parte", "Sang" è "in ogni" o "con ogni". "Wahe" è l'estasi vivente e indescrivibile dell'Essere Infinito. "Guru" è la conoscenza che trasforma la mente, l'emozione e l'essenza. Nel suo insieme può essere tradotto come "L'Essere Infinito, Dio, è con me, e vibra in ogni molecola e cellula del mio essere".

Centro Yoga Jap
www.yogajap.com

Questo mantra esprime una verità universale. Ripeterlo crea un pensiero che, gradualmente, guida la psiche a regolarsi da sé. Riconnette ogni proiezione frammentata della psiche e ogni parte del corpo separata, e sincronizza il senso finito del sé con l'Unità Infinita. Questa azione di riunione delle parti separate è azione di guarigione per eccellenza. Sotto attacco, in guerra, sotto la pressione della paura, questa meditazione ci riunisce, ci rende consapevoli e pronti ad agire.

Porta la serenità interiore che proviene solo dal tocco e dall'ampiezza dell'infinito.

AP SAHAI HOA SACHE DA SACHA DHOA, HAR, HAR, HAR

Ap - se stesso
Sahai - protettore o salvatore
Hoa - è diventato
Sache Da Sacha - il più vero della Verità
Dhoa - è stato portato
Har - Infinito Creativo, Dio

Il significato di questo mantra è "Il Signore stesso è diventato il Protettore, il più Vero della Verità si prende cura di noi". Questo mantra allontana ogni negatività dal nostro ambiente circostante e da dentro di noi. Per portare sollievo a pressioni finanziarie insormontabili, quando nient'altro funziona, vibrare ogni giorno questo mantra per un'ora.

ARDAS BAHI AMAR DAS GURU, AMAR DAS GURU ARDAS BAHI,
RAM DAS GURU RAM DAS GURU, RAM DAS GURU SACHI SAHI

Una preghiera è rivolta a Guru Amardas (il terzo Guru della tradizione Sikh che cominciò il servizio delle mense gratuite e si assicurò che si provvedesse a tutti i bisogni di tutte le persone). Guru Ram Das (il quarto Guru che incarna la virtù del servizio) garantisce che questa preghiera sarà esaudita. Guru Amardas è un rifugio, speranza e grazia nei luoghi di completa oscurità e abbattimento. Vibrare questo mantra ogni giorno con ogni respiro farà trovare la pace, la prosperità e la propria anima. Si può riscrivere il proprio destino attraverso questa preghiera. "La preghiera è stata pronunciata" (Ardas Bahi) e siccome Guru Amardas è il riparo di chi non ha riparo, il potere di perdonare gli è stato concesso. "Sahi" è l'autorità documentata. "Garantito!"

Questo mantra è di aiuto alle persone che attraversano il momento di Shakti Pad, quello stadio del cammino spirituale nel quale la persona si confronta con il proprio ego, nel quale avviene il duello finale tra l'ego e l'anima per determinare chi sarà il maestro: se vincerà l'anima la vita sarà equilibrata e Dio si occuperà delle vicende della persona. Si passerà attraverso Shakti Pad delicatamente e il mantra preserverà la nostra grazia.

BOUNTIFUL AM I, BLISSFUL AM I, BEAUTIFUL AM I
(o I AM BOUNTIFUL, BLISSFUL, AND BEAUTIFUL.
BOUNTIFUL, BLISSFUL AND BEAUTIFUL I AM)

Centro Yoga Jap
www.yogajap.com

Bountiful - generoso
Blissful - beato
Beautiful - meraviglioso

Yogi Bhajan ha insegnato questo mantra per sostenere l'autostima e la fiducia in se stessi.

CHATTR CHAKKR VARTI, CHATTR CHAKKR BHUGATE,
SUYUMBHAV SUBHANG SARAB DAA SARAB JUGTE,
DUKAALANG PRANAASI DAYAALANG SARUPE,
SADAA UNG SUNGAY ABHANGANG BIBHUTE

Tu (Dio) pervadi tutte e quattro le direzioni, Tu che trai godimento in tutte e quattro le direzioni, Tu risplendi di luce propria e sei unito a tutti, Distruttore dei momenti negativi, incarnazione della misericordia, Tu sei sempre tra noi, Tu sei il donatore eterno di potenza indistruttibile.

Queste sono le ultime quattro righe del Jaap Sahib, composto da Guru Gobind Singh, decimo Guru della tradizione Sikh.

Questo mantra elimina la paura, l'ansia, la depressione, le fobie e porta la vittoria. Infonde coraggio. Dona saahibee - il controllo sopra il proprio dominio - e grazia. Si recita quando la propria posizione è in pericolo, quando la propria personalità autorevole è debole.

DHAN DHAN RAM DAS GUR JIN SYRIA TINE SAVARI-A, PURI HO-I KARAMAT
AP SIRJANHARE DHARI-A, SIKHI ATE SANGATI PARBRAH KAR NAMASKARI-A,
ATAL ATHAHO ATOL TU(N) TEIRA ANT NA PARAVARI-A, JINI TU(N) SAYVI-A
BHA-U KAR SE TUDH PAR UTARI-A, LAB LOBH KAM KRODH MOHO
MAR KADHE TUDH SAPARVARI-A, DHAN SO TEYRA THAN HE SACH TEYRA
PESKARI-A, NANAK TU(N) LEHNA TU(N) HE GUR AMAR TU(N) VICHARI-A,
GUR DITHAA TAA(N) MAN SAADHAARI-AA

Benedetto è Guru Ram Das, il Signore ti ha creato, Egli solo ti ha reso bello, Il Tuo miracolo è completo, Il Creatore stesso Ti ha posto sul trono, Ritenendoti il Signore Trascendente, I Tuoi seguaci si inchinano di fronte a Te, Tu sei immobile, inconoscibile e senza misura, Non hai fine né confini, Coloro che ti servono con amore, Tu li rendi capaci di attraversare l'oceano della vita, Avarizia, avidità, desiderio, ira e amore terreno, Tu li hai scacciati con tutte le loro ramificazioni, Benedetta è la tua posizione, E veri sono i tuoi doni, Tu sei Nanak, Tu sei Angad, Tu sei Guru Amar Das, Tu sei tutto questo per me, Quando ho visto il Guru, la mia anima ha trovato sostegno.

Questa Shabad, che proviene dal Siri Guru Granth Sahib, raggiunge il regno dei miracoli. L'impossibile diventa possibile. Quando la vita sembra essere bloccata, cantiamo la lode al dominio di Guru Ram Das, il regno della vera Realtà. È il regno del cuore, della Mente Neutra, dove tutte le cose diventano pure.

Centro Yoga Jap
www.yogajap.com

DHARTI HE AKASH HE GURU RAM DAS HE
"Isht Sodhana Mantra"

Dharti He - è la Terra Akash He - è L'Etere
Guru Ram Das He - è Guru Ram Das

Questo mantra mette in connessione con la Terra e con la vastità dell'etere e lo proietta dal cuore. Rende presenti, si rivolge allo spirito più elevato, mantiene umili ed efficaci nelle nuove iniziative e attrae opportunità per la prosperità.

EK ONG KAR SAT GUR PRASAD
"Pritam Mantra"

Questo mantra (conosciuto anche come "Mantra Magico") è il più potente. La sua combinazione è così forte da elevare il sé oltre la dualità e stabilire il flusso dello spirito. Rimuove tutti gli ostacoli. L'effetto arriva velocemente ed è molto positivo e di lunga durata. C'è una cosa da considerare - questo mantra deve essere vibrato in un luogo di riverenza e con rispetto. Ci si può prendere gioco di qualsiasi mantra ma non di questo. Ha un risvolto negativo, creando effetti negativi se vibrato senza rispetto.

Se questo mantra è vibrato cinque volte, fermerà la mente in ogni condizione e la farà procedere al contrario. Ogni volta che si vibrerà questo mantra il Siri Guru Granth Sahib risiederà nel cuore del praticante (Guru Gobind Singh disse questo a Nader). Sedersi con entrambe le braccia distese dritte in avanti con il dito di Saturno (medio) e il dito di Giove (indice) distesi. Tenere il dito di mercurio (mignolo) e il pollice come in gyan mudra. Vibrate questo mantra e fermate il ciclo negativo della mente,

Ek Ong Kar - c'è un Creatore di questa Creazione (vibrato dal punto dell'ombelico)
Sat Gur Prasad - una persona può fare esperienza di Lui attraverso la Grazia del Guru (vibrato dal centro del cuore).

C'è un altro mudra per vibrare questo mantra: unire i mignoli da un estremo all'altro e create una coppa di loto con le mani, con i pollici separati. Tenerla a livello del centro del cuore. Questa meditazione eleva la consapevolezza di vedere e parlare con rettitudine.

EK ONG KAR SAT NAM,
KARTA PURKH NIRBHAO NIRVEIR,
AKAL MURAT AJUNI, SEIBHANG, GURPRASAD, JAP,
AAD SACH, JUGAD SACH, HEI BI SACH,
NANAK HOSI BI SACH
"Mul Mantra o Mantra Radice"

Queste sono le prime parole del Siri Guru Granth Sahib pronunciate da Guru Nanak. Un giorno mentre stava praticando la propria sadhana vicino a un fiume, Guru Nanak sparì per tre giorni in un risveglio estatico.

Centro Yoga Jap
www.yogajap.com

Quando riapparve tutte le persone che lo videro dissero che sembrava avere una luce brillante tutta intorno a lui - un'aura così forte che la maggior parte delle persone poteva vedere ciò che normalmente gli era invisibile. In questo stato mistico di realizzazione Guru Nanak si sedette con i suoi studenti è pronunciò questo mantra. Fu la prima cosa che disse per catturare l'ampiezza della sua visione dell'essere umano e del Cosmo.

È il mantra più elevato, contiene la radice sonora che è la base di ogni mantra. Questo mantra descrive la personalità e la consapevolezza di base di un essere illuminato. Comprende la maestria di tutti i segreti interiori ed equilibra tutti i chakra e i corpi.

Ek Ong Kar - il Creatore di tutto è Uno
Sat Nam - Verità è il Suo Nome
Karta Purkh - Lui è colui che dona ogni cosa
Nirbhao - è senza paura
Nirveir - è senza rabbia, senza vendetta
Akal Murat - è immortale
Ajuni Seibhang - non nato e auto-illuminato
Gurprasad - ciò è rivelato attraverso la vera Grazia del Guru
Jap - meditate!
Aad Sach - era Vero al principio
Jugad Sach - era vero attraverso tutte le ere
Hei Bi Sach - è vero anche ora
Nanak Hosi Bi Sach - oh Nanak, sarà sempre Vero

Quando riconosciamo lo stato di risveglio esaltato descritto nel Mul Mantra, agiamo in linea con lo schema della verità Universale. Viviamo con l'elevazione della Kundalini, con la consapevolezza come guida e agiamo non guidati dall'ego ma dalle correnti profonde dell'anima e della vita. Siamo risvegliati nell'intuizione, nell'intelligenza e nell'istinto.

Nulla ci può toccare con questo mantra. Quando non funziona niente o niente è adatto, allora il Mul Mantra lo sarà.

Sahej Sukh Dhian: il modo felice e confortevole per meditare che è perfettamente in equilibrio. L'obiettivo della vita è di rimanere nel flusso perfetto e entrare in contatto con la percezione dell'anima in ogni momento. Lo squilibrio arriva quando dimentichiamo la realtà di Dio e del Guru nella nostra anima. Questo mantra ci orienta, come un compasso, verso Dio. Descrive l'umano nella consapevolezza di Dio. Non descrive Dio, che non si può descrivere, ma orienta nella direzione in cui andare. Forma la base della consapevolezza di ogni vera anima.

La parte del Mul Mantra "Jap, Aad Sach, Jugad Sach, Hei Bi Sach, Nanak Hosi Bi Sach" è chiamata Kundalini Mantra o Shakti Mantra. Lavora sul flusso di energia degli emisferi del cervello. Fa prosperare, progredire e promuovere se stessi nel mezzo dell'avversità. Agisce sul centro del cuore (4° chakra) per sviluppare la compassione e creare un'aura

Centro Yoga Jap
www.yogajap.com

di vibrazione per la proiezione e la protezione. Bisogna assicurarsi di vibrare il mantra con forza dal punto dell'ombelico - e abbastanza velocemente da completare quattro ripetizioni con un respiro.

EK ONG KAR SAT NAM SIRI WAHE GURU

"Adi Shakti Mantra"

Ci sono molti "ashtang mantra", ma quello che viene vibrato più regolarmente è l'Adi Shakti Mantra. Ashtang significa "ottuplice". L'ottuplice vibrazione agisce come uno stimolante che va a equilibrare l'intero cervello. Solamente un ashtang mantra o il Panch Shabd Mantra può apportare questa stimolazione completa del nostro potenziale. Questo mantra apre tutti i chakra, ci equilibra, apre le nadi, ci dona energia e ci pone in sintonia con la guida più elevata dall'interno - sollevando la nostra Kundalini. Bisogna assicurarsi di vibrarlo con forza e vibrare "Ong" sulla parte posteriore del palato. Deve essere applicata la chiusura a livello del collo (jalandhara bandh). Pensare al significato del mantra.

Ci sono due vie per trovare il Divino. Una via è quella di aprire il plesso solare e caricare i centri solari così da essere connessi direttamente. L'altra via è quella di concentrarsi e meditare e ottenere il suono della shabd nei centri solari in modo da ottenere la luce divina. Questo mantra incorpora entrambe le vie.

Il mantra ha un suono preciso: Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wahe Guru. Esse sono chiavi esatte che si toccano per telegrafare il proprio messaggio verso il sé Infinito. Il nostro intero sistema è suonato da questi suoni. Ogni suono vibra e integra un chakra diverso verso la sua piena radianza nell'aura.

Come ha detto Yogi Bhajan, "Se cantate questo mantra durante questa oscura Era del Kali Yug, questo aprirà la chiusura dell'ignoranza e dell'oscurità. Nel periodo di due ore e mezza prima che il sole sorga, quando i canali sono più puliti, se il mantra è vibrato in dolce armonia, sarete uno con il Signore. Questo aprirà il plesso solare che, a sua volta, caricherà il centro solare. Sarete liberati dal ciclo del karma che lega la terra".

"Ek" significa "uno". È l'essenza di tutto che è una. "Ong", come affermato in precedenza, è la vibrazione primaria da cui fluisce tutta la creazione.

Si va oltre tutte le concezioni che limitano il mondo e il sé, e si penetra verso il nucleo creativo che sostiene tutto attraverso il suono dell'Ong. Il suono è creato nel palato superiore e nel naso. Fa vibrare tutto il cranio e ha una tonalità nasale piena. "Kar" significa "creazione". "Sat" significa "verità" e "Nam" significa "nome". Il nome dell'Unico Creatore conosciuto attraverso la creazione non è una parola ma è Verità. Quando si vibra il Sat si contrae brevemente l'ombelico e i centri inferiori per rilasciare un po' della forza interiore della creazione. "Siri" significa "grande". "Wahe" è un'espressione non traducibile di chi fa esperienza della forza suprema del Creatore. È estasi. "Guru" significa "saggezza", la saggezza più elevata. Si traduce come "Esiste un Creatore attraverso tutta la creazione il cui nome è verità. Grande è l'estasi di questa saggezza suprema".

Centro Yoga Jap

www.yogajap.com

Cantare questo mantra significa l'illimitato attaccamento all'Infinito oltre ogni essere umano o forma finita. Coloro che legano loro stessi a un uomo o a una personalità sono miserabili. Questo mantra porta unione con l'energia cosmica ultima.

Questo mantra può essere vibrato in un ciclo di due respiri e mezzo per il suo pieno potenziale, o in ogni melodia che concilia con la meditazione di luce.

Nel ciclo di due respiri e mezzo si fa una profonda inspirazione e si vibra "Ek Ong Kar" in un respiro. "Ek" è molto corto, "Ong" e "Kar" sono di lunghezza uguale. Si fa un'altra profonda inspirazione e si vibra "Sat Nam Siri". "Sat" è breve, "Nam" è molto lungo e "Siri" si pronuncia con la lingua con l'ultima frazione di respiro. Poi si fa una breve inspirazione (mezzo respiro) e si vibra "Wha Guru". "Wha" è breve e "Guru" è lungo.

EK ONG KAR-A SAT-A NAM-A SIRI WHA-A HE GURU

"Adi Shakti Mantra" (nella forma Laya Yoga)

Oltre a vibrare l'Adi Shakti Mantra con il ciclo di due respiri e mezzo c'è una forma di Laya Yoga che è molto potente e può sospendere la mente in un tipo di trance beato di connessione. Il mantra è leggermente modificato aggiungendo il suono "A" che noi usiamo nella Panj Shabd.

Questo dà ritmo e forza in più. Il ritmo della vibrazione dà un senso di "rotazione". Fa ruotare l'energia di tutti i chakra e dell'aura. Il punto dell'ombelico viene tirato con forza all'Ek. A ogni "A" il diaframma viene spinto in alto in modo che la cassa toracica si sollevi. All'He il diaframma e lo stomaco si rilassano. Mentre lo si vibra si visualizza l'energia che ruota dalla base della spina dorsale attraverso la sommità della testa verso l'Infinito. All'Ek si visualizza l'energia che comincia dal punto dell'ombelico e va verso il basso. Alla prima A l'energia penetra il primo chakra alla base della spina dorsale. Alla seconda A si arrotola attraverso la chiusura sulla spina dorsale a livello del diaframma e del centro del cuore. Alla terza A si fa ruotare l'energia al di là del collo e del chakra della gola. All'HE GURU l'energia passa attraverso la sommità del cranio, il 7° chakra, verso l'Infinito. Se si entra nel ritmo della rotazione, il respiro fluirà automaticamente con un ciclo di 2 respiri e 1/2 per vibrazione. La spina dorsale si riscalderà e suderà. Questo è un mantra di totale assorbimento nell'Infinito.

GOBINDA, GOBINDA, GOBINDA, GOBINDA, GOBINDA, GOBINDA, GOBIND-AH

Questo mantra rappresenta l'energia sostenitrice dell'Universo. Dà forza, coraggio e sicurezza.

GOBINDE, MUKANDE, UDARE, APARE, HARIANG, KARIANG, NIRNAME, AKAME

"Guru Gaitri Mantra" o "Sarab Shakti Mantra"

Questo è un mantra con una qualità davvero speciale. Elimina i blocchi karmici e le disgrazie del passato e pulisce l'aura così diventa più semplice meditare e relazionarsi all'Infinito. È un mantra di protezione. Venne dato da Guru Gobind Singh, decimo Guru

Centro Yoga Jap
www.yogajap.com

della tradizione Sikh, e si trova nel "Jaap Sahib". È anche un ashtang mantra, avendo otto componenti maggiori.

Se questo mantra è praticato con regolarità da 31 minuti a 2 ore e 1/2 al giorno, farà sì che tutti i poteri occulti serviranno il praticante.

Il mantra si può tradurre con "Sostenitore, Liberatore, Colui che illumina, Infinito, Distruttore, Creatore, Senza nome, Senza desideri". Questi sono otto aspetti o nomi di Dio.

Questo mantra pulisce il subconscio, porta stabilità agli emisferi del cervello e produce l'energia shakti solare in ogni terminazione nervosa. Lavora anche sul centro del cuore per sviluppare la compassione, la pazienza e la tolleranza divina con l'abilità di resistere all'irritazione, al dolore e all'assalto del tempo. Va vibrato dal punto dell'ombelico per raggiungere l'Infinito. Si presume che questo mantra sia vibrato in un ciclo di respiro lasciando che "Akame" prosegua fino a che finisce il respiro.

GURU GURU WAHE GURU GURU RAM DAS GURU

"Guru Mantra"

Centro Yoga Jap

www.yogajap.com

Questo mantra si relaziona direttamente all'energia di guarigione e di protezione rappresentata da Guru Ram Das, il quarto Guru della tradizione Sikh. È tenuto in considerazione e rispetto da tutte le persone che rispettano il servizio universale.

È un mantra di protezione e guarigione per ogni situazione fisica, mentale o di circostanza. Può soccorrere nel mezzo della prova e del pericolo. La prima parte è un Nirgun Mantra (Guru Guru Wahe Guru), che vibra solo verso l'Infinito, non avendo di fatto alcun componente finito. La seconda parte è un Sirgun Mantra (Guru Ram Das Guru), che rappresenta la forma. Questo Guru mantra proietta la mente verso l'Infinito, poi consente a una relazione di guida finita di entrare nelle nostre attività pratiche. La prima parte del mantra proietta la mente verso la fonte della conoscenza e dell'estasi. La seconda parte significa "la saggezza che viene come un servitore dell'Infinito". È un mantra dell'umiltà che porta grazia di salvezza nel momento del bisogno, e luce di guida spirituale. Va ricordato che questo è un ashtang mantra e deve contenere solamente otto sillabe. Se lo si canta in una qualche variazione musicale non vanno aggiunte altre sillabe.

HAR

Questo mantra rappresenta l'Infinito creativo. È il suono di Dio e vibrarlo brucia tutto il karma.

HAR HAR HAR HAR GOBINDE, HAR HAR HAR HAR MUKANDE,
HAR HAR HAR HAR UDARE, HAR HAR HAR HAR APARE,
HAR HAR HAR HAR ARIANG, HAR HAR HAR HAR KARIANG,
HAR HAR HAR HAR NIRNAME, HAR HAR HAR HAR AKAME

Questo mantra fa circolare il flusso energetico e attiva ogni nostra cellula. Il corpo sottile e l'anima sono connessi e le energie di guarigione fluiscono attraverso i nostri dieci corpi. Fissa la mente verso la prosperità e la forza.

Comprende otto aspetti del sé. L'Har è la forza originale della Creatività. Le sue quattro ripetizioni danno il potere a tutti gli aspetti e danno il potere di rompere le barriere del passato. Trasforma la paura in determinazione ed espande l'energia di riserva del punto dell'ombelico. Invoca guida e sostegno: tutti i poteri vengono a servire il nostro vero scopo.

Har - l'energia creativa di Dio
Gobinde - Colui che sostiene
Udare - Colui che illumina
Hariang - Distruttore
Nirname - Senza nome
Mukande - Liberatore
Apare - Infinito
Kariang - Creatore
Akame - Senza desideri

HAR HAR WAHE GURU

Il Dio Creativo nell'estasi della Saggezza Infinita.

Questo mantra crea equilibrio tra la terra e l'etere. Elimina le fobie, in special modo quelle legate alla figura del padre o della madre.

HAR HARE HARI WAHE GURU

Tutti gli aspetti del Creatore sono Beatitudine.

Questo mantra esprime le tre qualità della parola Har: il seme, il fluire e il completamento. È uno Shakti-Bhakti mantra che usa la forza primaria della creatività per liberare la persona dalle situazioni riprovevoli, permette di superare qualsiasi blocco e apre l'energia creativa personale.

HARI NAM SAT NAM HARI NAM HARI
HARI NAM SAT NAM SAT NAM HARI

Al tempo dei Veda, migliaia di anni fa, era il mantra più importante che ha dato agli esseri umani la gloria dell'unità con Dio. Questo mantra richiama l'Essenza Creativa del Divino.

HARI HARI HARI HARI HARI HARI HARI HAR

Questo mantra crea miracoli per affrontare la brutalità dei tempi.

HAM DAM HAR HAR
HAR HAR HAM DAM

Centro Yoga Jap
www.yogajap.com

Ham - essenza creativa della persona
Dam - essenza pranica della persona
Har - essenza creativa del Divino

Questo mantra apre il chakra del cuore, il centro della compassione.

HAMI HAM BRAHM HAM

Io sono io e io sono Dio.

Questo mantra letteralmente significa che noi siamo lo spirito di Dio. Si tratta di uno spirito totale. Lo spirito totale rappresenta Dio. Fissa la nostra identità nella Sua vera realtà.

HEALTHY AM I, HAPPY AM I, HOLY AM I, GOD AND ME, ME AND GOD ARE ONE

Questi due mantra fanno uso della scienza del Pratyahar (controllo della mente) e della scienza dell'affermazione per dare alla persona l'esperienza di ciò che si sta vibrando. Si è quello che si pensa di essere.

I AM, I AM

Questo mantra relaziona l'identità finita del primo "I am" all'identità infinita del secondo "I am". Se mentalmente si dice "I am" ("io sono"), subito la mente chiede "cosa?" e ciò non espande la mente oltre il sé limitato. Se si pronuncia subito il secondo "I am" il pensiero diventa "I am what I am" ("io sono quello che sono"), ed essere ciò che si "è" è l'essenza della verità e la natura della realtà. Ripetendo il mantra si pensi al primo "I am" come a un riferimento personale e il secondo serve a connetterci al nostro sé infinito.

JAI MA

Lode alla Madre Divina che offre la sua protezione.

JAP MAN SAT NAM

Oh mente mia, vibra Sat Nam, la Verità.

Questo mantra apre la persona al flusso della prosperità portando la mente in sintonia con il potere dell'Har, l'Infinito Creativo, la gioia di fondersi con l'Infinito.

JI-O JI-O JI-O JI-O JI-O JI-O JI-O JI-O

Per la rabbia, ogni volta che ci si arrabbia davvero cominciare a ripetere questo mantra con la punta della lingua. Farlo per undici minuti e non ci si ricorderà del motivo per cui si è arrabbiati. Non ci si arrabbierà per una settimana! "Jio" significa "anima". Andare nella propria anima e non nel buco!

Centro Yoga Jap
www.yogajap.com

KAL AKAL SIRI KAL MAHA AKAL AKAL MURAT

Questo mantra di protezione si avvolge attorno all'ostilità e la sigilla. Può eliminare la vera oscurità della morte.

KEEP UP

Letteralmente, continuare, proseguire, resistere o anche sostenere: questo è il Maha Mantra (Grande Mantra) dell'Età dell'Acquario!

ONG

"Suono dell'Infinito"

Quando uno yogi disciplinato pratica questo mantra al centro del naso, tutto il suo cervello ottiene una potente vibrazione, poi comincia a scorrere il nettare.

Sedersi con la spina dorsale dritta. Vibrare "Ong" 12 volte al minuto per 1-2 minuti. Inspirare velocemente tra ogni vibrazione. Poi cantare rapidamente a un ritmo di circa 10 ripetizioni ogni 5 secondi per un paio di minuti. Finire così come si è cominciato, cantando con forza per un altro minuto. Se si comincia a tossire durante questa pratica è un segno che la tiroide sta avendo problemi a sopportare la pressione della vibrazione. La tiroide è responsabile del mantenere una persona giovane e bella. Il suono "Ong" dà tre cose: potenza, bellezza e giovinezza.

Centro Yoga Jap

www.yogajap.com

ONG KAR NIRANKAR NIRANKAR ONG

"Ong Kar" significa "il Creatore come si manifesta nella Creazione" e "Nirankar" significa "il Creatore senza forma". In unione, questo mantra rappresenta il Dio manifestato e senza forma.

ONG NAMO GURU DEV NAMO

"Adi Mantra"

Questo mantra viene vibrato prima di ogni serie di Kundalini Yoga. Se si leggono i più antichi libri di Yoga, si dice che il Kundalini Yoga sia la più potente di tutte le forme di Yoga ma che è pericoloso. Il fatto è che se lo si pratica correttamente, nella forma propria e consapevolezza e ci si inchina davanti al sé più elevato o al maestro, è perfettamente sicuro. L'Adi Mantra apre il collegamento protettivo tra lo studente e il maestro divino.

"Ong" è l'energia creativa infinita di cui si fa esperienza nella manifestazione e nell'attività. È una variazione della sillaba cosmica "Om" che è usata per denotare Dio nel Suo stato assoluto o non-manifesto. Quando Dio crea e fa da Creatore, è chiamato "Ong".

"Namo" ha la stessa radice della parola "Namaste", che significa "saluto con rispetto". Namaste in India è una forma comune di saluto rispettoso accompagnato dal mudra dei palmi delle mani premuti insieme all'altezza del petto o della fronte. Questo implica

solitamenteun inchino. Insieme “Ong Namo” significa “Mi rivolgo alla consapevolezza infinita creativa”, aprendo se stessi alla consapevolezza universale che guida ogni azione. “Guru” è il maestro o l’incarnazione della saggezza che una persona ricerca. “Dev” significa “divino” o “di Dio”, in un senso trasparente non-terreno. Insieme, “Guru Dev Namo” significa “Mi rivolgo alla saggezza universale” attraverso cui ci si inchina davanti al proprio sé più elevato per guidarci nell’uso della conoscenza e dell’energia data dal sé cosmico.

Nell’Adi Mantra: la “O” di “Ong” è lunga e ha una durata relativamente breve. Il suono “ng” è relativamente lungo e produce una vibrazione definita sul palato superiore e nel cranio. La prima parte della parola “Namo” è breve. La “o” è tenuta per un tempo maggiore. La prima sillaba è corta e la seconda è lunga.

Per vibrare questo mantra si dovrebbe essere seduti con la schiena dritta, con i palmi delle mani uniti in modo che i pollici poggino sullo sterno. Il mantra è di solito vibrato almeno tre volte.

PAVAN PAVAN PAVAN PAVAN,
PAR PARA PAVAN GURU
PAVAN GURU WAHE GURU WAHE GURU PAVAN GURU

Pavan - il respiro divino
Par Para - oltre l’aldilà
Pavan Guru - il respiro è il Guru
Wahe Guru - l’esperienza del Divino

Pavan è l’aria, il respiro, il vettore del prana, l’energia vitale. Questo è Dio in azione. Questo mantra accresce l’energia pranica e dona l’esperienza del “possa la forza essere con te”. ***Yogi Bhajan*** dice che chi vibra questo mantra diventa assolutamente divino, Dio in azione. Accresce l’energia pranica e non c’è migliore guarigione di questa.

PRANA APANA SUSHUMNA HARI
HARI HAR, HARI HAR, HARI HAR, HARI

Prana - Energia vitale
Apana - Energia di eliminazione
Sushumna - Canale in cui scorre l’energia vitale
Hari / Har - Il grande Infinito Creativo

Questo mantra aiuta a spingere verso l’alto nella colonna vertebrale l’energia di guarigione.

RA MA

Ra - Energia solare, positiva, forza che genera
Ma - Energia lunare, negativa, forza recettiva.

Centro Yoga Jap
www.yogajap.com

Questo mantra equilibra i due canali energetici del corpo, ida e pingala; equilibra le due polarità, maschile e femminile, nella psiche dell'individuo.

Come meditazione può essere vibrato in questo modo: Ra Ra Ra Ra, Ma Ma Ma Ma, Rama Rama Rama Rama, Sa Ta Na Ma. Equilibra i due emisferi del cervello e il senso di identità.

RA MA DA SA SA SE SO HONG
"Siri Gaitri Mantra"

Questo mantra sosterrà in ogni prova perché è un "grande mantra". Ha in esso gli otto suoni del Kundalini. È una combinazione di terra ed etere. "Ra" è il sole. "Ma" è la luna. "Da" è la terra. "Sa" è l'Infinito. "Se" significa "tu". "So Hong" significa "io sono te". "Ra Ma Da Sa" è il mantra della terra. "Sa Se So Hong" è il mantra dell'etere. "Sa" è la parola di congiunzione che compare due volte. Il mantra crea un ciclo completo.

Questo mantra è utilizzato per canalizzare l'energia di guarigione. È conosciuto come mantra di guarigione e di autoguarigione. Può essere vibrato per guarire se stessi e/o per inviare energia di guarigione agli altri. Per combattere la depressione si inspira e lo si vibra con un respiro.

Centro Yoga Jap

www.yogajap.com

RAKHE RAKHANHAR AP UBARIAN, GUR KI PEIRI PAE KAJ SAVARIAN,
HOA AP DEAL MANHO NA VISARIAN, SADH JANA KE SANG BHAVJAL TARIAN,
SAKAT NINDAK DUST KHIN, MAHE BIDARIAN, TIS SAHIB KI TEK
NANAK MANE MAHE, JIS SIMRAT SUKH HOE, SAGAL DUKH JAE

Colui che tutto salva, mi ha liberato, Cadendo ai piedi del mio Guru la mia vita è diventata bellissima, Egli è l'essere misericordioso che non dimentico, In compagnia dei Santi mi ha fatto attraversare l'oceano della paura, In un istante Egli distrugge i veneratori del mondo, I calunniatori e i nemici, O Nanak, prendi rifugio nel Signore tenendolo nella mente, Meditando e ripetendo il Suo Nome, Sarai liberato da tutte le sofferenze.

Questo mantra, così come dato da Guru Arjan (quinto Guru della tradizione Sikh), in maniera sottile pone in sintonia con la Protezione Divina ed elimina tutta la sofferenza.

SA RE SA SA, SA RE SA SA, SA RE SA SA, SA RANG
HAR RE HAR HAR, HAR RE HAR HAR, HAR RE HAR HAR, HAR RANG

Questa Infinita Totalità è qui, è ovunque. Questa creatività di Dio è qui, è ovunque.

"Sa" è l'Infinito, la Totalità, Dio. È l'elemento dell'etere. È l'origine, l'inizio, e contiene tutti gli altri effetti. È sottile e oltre. "Har" è la creatività della Terra. È l'elemento denso, il potere della manifestazione, ciò che è tangibile, che è personale. Questi suoni sono intrecciati insieme e poi proiettati attraverso il suono "ang", o Totalità completa. Questo è il mantra di base per tutti i mantra.

L'avversità si scioglie davanti a questo mantra. Dona la capacità della comunicazione efficace, in modo che le parole posseggano maestria e impatto. Aiuta a conquistare la saggezza del passato, presente e futuro. Porta pace e prosperità anche se ciò non era nel proprio destino. Elimina la negatività dal nostro sé interiore risvegliando l'Infinita energia Creativa per bruciare gli ostacoli per ottenere una consapevolezza più elevata.

SAT NAM

Sat Nam è un trikuti mantra ed è il bij mantra, o mantra seme, più usato nella pratica del Kundalini Yoga. È un mantra universale che non è limitato al Kundalini Yoga. Rappresenta l'incarnazione sonora della Verità stessa: Sat (verità), la realtà di ciò che esiste; Nam (nome, identità), la vibrazione che crea ciò che chiama. Verità è la vera identità. Questo è un seme che viene piantato nel nostro cuore. Con Sat Nam trafiggiamo il nucleo della verità e comprendiamo la natura della realtà.

Questo mantra può essere usato per calmare ed equilibrare l'energia mentale. Mentre si vibra, questo mantra estende la mente verso l'Infinito. L'Infinito che viene creato non è sordo e non vive lontano. Il potere del mantra è il potere della manifestazione. Se recitiamo il mantra con l'intensità dell'innocenza questo porterà la mente e il cuore a una esperienza della sua origine nel Creatore.

Nel naad del Sat Nam c'è un cambiamento molto sottile nella lingua sul palato superiore, e la lingua potrà sentirsi strana all'inizio, ma si proverà una sensazione piacevole una volta che si stimolano accuratamente i punti specifici. I grandi Santi non diranno "Sat Nam", loro diranno "Sat Naauma". Lo si può pronunciare velocemente, o lentamente ma va pronunciato correttamente per avere un'esperienza di estasi. L'estasi è ciò che si riversa all'interno.

Il Sat Nam esprime la vera origine di Dio. È la shabad in cui si ha la superiorità su Dio. Dio è il servitore nelle mani dei devoti. Purifica l'intero tempo e spazio quando lo si pronuncia una volta e non importa neanche quando. È il nome di Dio piantato in noi, nel nostro cuore, dove crescerà e diffonderà la sua radianza attraverso tutta la nostra aura.

Quando il Sat Nam è vibrato nella sua forma bij, è di solito vibrato secondo una proporzione di respiro di 35 a 1 o 8 a 1 - la durata del Sat è 8 o 35 volte maggiore rispetto a quella del Nam (altri testi riportano una proporzione di 7 a 1).

SAT NAM SAT NAM SAT NAM SAT NAM SAT NAM SAT NAM WAHE GURU

"Ashtang - Bij Mantra"

Questo è un ashtang mantra che usa solo bij mantra come sillabe. Questo mantra fa lavorare la lingua. Può creare il potere del suono creativo nelle nostre parole. Ciascun "Sat Nam" dura una battuta. "Wahe Guru" ne dura due. Una ripetizione completa impiega circa 3-4 secondi. Per mantenere il ritmo c'è una leggera inspirazione a circa metà ripetizione.

Centro Yoga Jap
www.yogajap.com

Questo mantra crea prosperità. È un mantra di incanto di Dio. Deve essere come l'oceano, un'onda segue l'altra. Deve essere ritmico.

SA TA NA MA
"Panj Shabad"

Questo mantra esprime i cinque suoni primari dell'universo. È la forma nucleare di "Sat Nam". "Sa" significa "Infinito", "Ta" significa "vita", "Na" significa "morte" e "Ma" significa rinascita. Il quinto suono è la "A" che è il suono comune di connessione che significa "venire".

SAT NARAYAN WAHE GURU
HARI NARAYAN SAT NAM
"Chote Pad Mantra"

Sat Narayan è il Vero Sostenitore. Wahe Guru è la Saggezza che non può essere descritta, e Sat Nam significa Vera Identità.

Viene vibrato per creare pace interiore in modo che una persona possa proiettare pace esteriore. Dà alla persona una chiara percezione della verità. Anche una persona con una bassa autostima può diventare maestosa vibrando questo mantra. Le parole invocano diversi nomi di Dio per portare prosperità, pace della mente e capacità di guardare oltre questo mondo per realizzare l'Infinito.

SA RE GA MA PA DA NI SA
SA TA NA MA RA MA DA SA SA SE SO HONG
"Kauri Kriya" o "Siri Nirgum"

Il Kauri Kriya ha il potere di sollevare l'energia dai centri energetici bassi fino a quelli alti. Porterà apana (l'energia di eliminazione) nella regione del prana (l'energia che crea) equilibrando e favorendo la canalizzazione corretta di queste energie. Infine prana e apana arriveranno entrambi in Saraswati, il loto dai mille petali. Questo farà rovesciare il chakra così il nettare ne uscirà. "In virtù del Nam (mantra) il nettare comincia a gocciolare in me". Questo kriya dà ritmo e melodia a tutte le nostre espressioni. Ogni preghiera che è debole in queste due zone non verrà ascoltata. Questo mantra fu dato da Guru Arjan per la capacità di cantare e conoscere l'Aad (la forza primordiale). In qualsiasi destino in cui non c'è armonia o in una persona che è disarmonica, vibrare questo mantra con un respiro in una scala crescente.

In questo kriya sono contenuti i mantra della terra "Sa Re Ga Ma Dha Ni Sa", i mantra dell'etere "Sa Ta Na Ma" e il Siri Gaitri Mantra "Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong". Nei tempi antichi questo kriya veniva praticato da gruppi numerosi seduti sotto una singola volta in cerchi concentrici. Una persona si sedeva nel mezzo e conduceva la vibrazione. Oltre agli effetti di equilibrio sull'afflusso e sul fluire dell'energia, questo kriya farà secernere il sistema ghiandolare tutto allo stesso modo come succede nell'undicesimo giorno della luna nuova (un momento di digiuno lunare nel quale non vengono assunti cibi solidi o

Centro Yoga Jap
www.yogajap.com

liquidi per potenziare il processo di secrezione delle ghiandole). Un risultato ulteriore della pratica di questo kriya è che aiuterà a perdere peso. In più, l'effetto complessivo di questo è aumentato se oltre a vibrare il mantra lo si ascolta anche.

SAT SIRI SIRI AKAL
SIRI AKAL MAHA AKAL MAHA AKAL SAT NAM
AKAL MURAT WAHE GURU
"Mantra dell'Età dell'Acquario"

Grande verità, Grande Immortale, Grande Immortale, Verità è il Suo Nome Immortale, Grande è la Sua Saggezza.

Questo mantra cattura la frequenza dell'Età dell'Acquario mentre ne varchiamo la soglia. Il mantra ci aiuta a definire noi stessi al di fuori del cambiamento di epoca come esseri immortali. Noi siamo eterni. Tutto ciò che facciamo proviene dallo spazio senza tempo dell'anima.

TERI MEHER DA BOLNA, TUDH AGHE ARDAS,
GURU GURU WAHE GURU GURU RAM DAS,
AD GUREH NAMEH JUGAD GUREH NAMEH,
SAT GUREH NAMEH SIRI GURU DEV E NAMEH

Questo mantra veniva vibrato da Yogi Bhajan prima che facesse lezione. È un modo per sintonizzarsi con l'energia di Guru Ram Das e della Catena d'Oro dei Maestri. In qualsiasi momento in cui ci si vuole sintonizzare con l'energia o si vuole semplicemente sentire la presenza di Guru Ram Das e di Yogi Bhajan, questo è un mantra perfetto da vibrare o ascoltare.

WAHE GURU
"Guru Mantra"

È un trikuti mantra, un mantra dell'estasi. Questo mantra significa "saggezza indescrivibile" e dà alla persona l'esperienza della completa e totale infinità dell'estasi, del dimorare in Dio. "Wahe" significa "estasi" e "Guru" significa "dall'oscurità alla luce" o "dall'ignoranza alla saggezza".

Esprime l'esperienza indescrivibile dell'andare dall'oscurità alla luce (dall'ignoranza alla vera comprensione). Come Trikuti Mantra porta equilibrio alle energie dei principi del generare, dell'organizzare e del trasformazione. È il Guru Mantra che innesca il destino. Guru Gobind Singh ha detto che Sadhana, Aradhana e Prabhupati rappresentano una grande filosofia, ma come se ne fa esperienza nella vita di tutti i giorni? Questo è quando ha dato il trikuti mantra "Wahe Guru".

Noi spesso lo pronunciamo erroneamente. Va vibrato "Wa He Gu-Ru". Se lo si pronuncia in maniera errata, è come premere i pulsanti sbagliati su una macchina, questa non

Centro Yoga Jap
www.yogajap.com

funzionerà. Si vibra Wahe Guru e allo stesso tempo lo si pronuncia, lo si ascolta e lo si percepisce.

Wa - infinito (lo si pronuncia dal naso)
He - identità (gola)
Guru - sé (cuore)

Il luogo del Guru è il cuore, non la testa. Barattate la testa per il cuore. Il Guru è la fontana della conoscenza, senza conoscenza non si fa esperienza del sé.

Questo è un buon mantra per chi sta avendo un problema relativo all'essere eccessivamente emotivo. È un mantra che produce un senso di felicità. Questo mantra ha anche un grande potere di liberare la persona dalla paura e dalle limitazione, dando l'esperienza dell'Infinito e della beatitudine completa.

WAHE GURU WAHE GURU WAHE GURU WAHE JIO

Qui il bij mantra "Wahe Guru" è nella forma ashtang "Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe Jio".

Questo mantra porta rilassamento, forza e chiarezza mentale. Dà l'infinita capacità di fare esperienza della forza dell'anima seduta stante. Lenisce le ferite della vita con l'infinita beatitudine che il mantra induce. È un mantra di estasi. Significa "Grande al di là d'ogni descrizione è la Sua Saggezza". "Jio" significa "anima" (deriva dalla parola "Ji") ed è una parola che invia messaggi direttamente alla propria anima. Questo mantra provoca un massaggio molto sottile contro il centro del palato superiore e stimola il meridiano conosciuto in Occidente come "Punto Meridiano Cristico" e in Oriente come "Sattvica Buddha Bindu". La lingua e le labbra corrispondono al Sole e alla Luna nel loro movimento.

Vibrare questo mantra otto volte per respiro può cambiare il nostro intero destino, se praticato con onestà. Se si può rimanere seduti per 2 ore e 1/2 indisturbati si può avere il controllo sui cinque tattwa. Se fate di ciò una pratica costante, vedrete l'aldilà.

WAH YANTI KAR YANTI, JUG DUT PATI ADAK IT WAHA,
BRAHMA DEH TRESHA GURU, IT WAHE GURU

Grande Micro-Sé, Creativo Sé, Creativo attraverso le ere, Grande UNO, Creatore, Organizzatore e Distruttore (Brahma, Visnu, Mahesh-Shiva), Questo è Wahe Guru.

Questo mantra, conosciuto per risvegliare l'intuizione, proviene dagli insegnamenti di Patanjali. La pratica di questo mantra è il culmine di centinaia di anni di preghiera.

Centro Yoga Jap
www.yogajap.com