

# Mantra Iniziale & Mantra Finale

## Il Mantra Iniziale

Ogni pratica di Kundalini Yoga secondo gli insegnamenti di Yogi Bhajan (che sia personal 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, ed apre un collegamento protettivo tra se stesso ed il maestro divino interiore.

Recitazione del mantra: sedere in Posizione Facile con le gambe incrociate e con la colonna vertebrale dritta. Unire il palmo delle mani al centro del petto con le dita rivolte in alto (mudra della preghiera). Portare le mani ferme al petto con i pollici in contatto con lo sterno. Inspirare profondamente. Portare la concentrazione al punto del terzo occhio, circa al centro della fronte. Inspirare e, espirando, recitare 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 e vibrare GURU DEV NAMO).

*(alcuni testi riportano che il suono DEV 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.

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)

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”).

### Il Mantra Finale

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” (QUI - <http://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”.

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).



### **Yogi Bhajan risponde a proposito del mantra iniziale e 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”.



È possibile visualizzare o scaricare il Mantra Iniziale e il Mantra Finale in formato .pdf dal link <http://www.yogajap.com/MantraSito.pdf>; chi invece ne vuole ascoltare la pronuncia esatta, può visitare la pagina del sito del KRI dedicata ai mantra > [https://kundaliniresearchinstitute.org/?page\\_id=432](https://kundaliniresearchinstitute.org/?page_id=432)

*«Saggezza, carattere e consapevolezza conquistano ogni cosa»*

*Yogi Bhajan*