

RA MA DA SA SA SE SO HONG

“Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong è un mantra ‘curativo’ e rappresenta un sintonizzarsi del sé con l’Universo. Porta equilibrio. Questi otto suoni stimolano il flusso della kundalini nel canale centrale della spina dorsale con effetto curativo”. (*“L’Insegnante dell’Era dell’Acquario”*)

“Le persone saranno attratte da voi, come la calamita attira il ferro. Vi chiederanno aiuto. Non stanno chiedendo aiuto a ‘voi’, ma stanno chiedendo alla vostra Aura di aiutarli.

È una psiche differente... Le persone vi cercheranno perché sentiranno, in presenza della vostra Linea d’Arco e della vostra Aura, una certa calma, una certa tranquillità in cui trovare un qualche tipo di ristoro. Semplicemente, estendete voi stessi. Aiutatele a placare il loro vulcano interiore”. (Yogi Bhajan)

“Per guarire a distanza, questo è il mantra. Oltrepassa il tempo e lo spazio, così da poter inviare energia di guarigione anche a chi è a migliaia di chilometri di distanza, semplicemente come è possibile attraversare una stanza”. (Shakti Parwha Kaur)



Meditazione di Guarigione

(Tratta da "Io sono una Donna - Kriya")

POSIZIONE: sedetevi in Posizione Facile con la schiena dritta e una leggera chiusura a livello del collo.

MUDRA: piegate i gomiti in maniera comoda, rilassandoli ai lati della cassa toracica. Distendete gli avambracci in fuori a un'angolazione di 45 gradi dal centro del corpo. I palmi sono piatti e rivolti verso l'alto, i polsi tirati indietro, le dita unite e i pollici allargati. Tenete sempre i palmi piatti durante tutta la meditazione.



MANTRA: il *Siri Gaitri Mantra* consiste di otto suoni basilari: **Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong** e viene vibrato nel modo seguente: tirate in dentro il Punto dell'Ombelico con forza sull'*Hong*. *Hong* non è lungo né allungato. "Tagliatelo" con forza mentre tirate in dentro l'ombelico. Vibrare un ciclo completo dell'intero mantra, poi ispirate profondamente e ripetete. Per vibrare questo mantra in maniera corretta, ricordate di muovere completamente la bocca a ogni suono. Sentite la risonanza nella bocca e nei seni nasali. Fate in modo che la vostra mente si concentri sulle qualità evocate dalla combinazione dei suoni.



DURATA: vibrare il mantra in modo potente per 11-31 minuti.

CONCLUSIONE: ispirate profondamente e sospendete il respiro, come se offriste una preghiera di guarigione, visualizzando la persona che desiderate curare (inclusi voi stessi) totalmente sana, radiante e forte. Immaginate l'altra persona completamente avvolta da una luce bianca guaritrice, completamente guarita. Poi espirate e ispirate di nuovo profondamente, sospendete il respiro e offrite la vostra preghiera. Infine, alzate in alto le braccia e scrollate con forza mani e dita.

Commento

Alcuni mantra devono essere custoditi come le gemme più rare e belle. Il *Siri Gaitri Mantra* è una scoperta. Il *Siri Gaitri Mantra* è proprio un gioiello. È unico e cattura l'energia

guaritrice radiante del Cosmo, come una gemma cattura la luce del sole. Come una gemma, può essere incastonato in qualsiasi modo per diversi scopi e occasioni. Quando Yogi Bhajan ha condiviso questa tecnologia, ci ha dato una serie di meditazioni che usano le dinamiche interne di questo mantra. Se avete la maestria di ognuna di queste pratiche, sarete ricompensati con la guarigione e con la consapevolezza.

Il mantra è chiamato anche “*Sushumna Mantra*”. Ha otto suoni che stimolano la kundalini a fluire nel canale centrale della colonna vertebrale e nei chakra. Quando questo accade, si verifica anche un enorme adattamento del metabolismo verso il nuovo livello di energia nel corpo. Anche il cervello è coinvolto. I suoni equilibrano le cinque zone degli emisferi destro e sinistro del cervello per attivare la Mente Neutra.

Il mantra usa una corrente sonora. I suoni creano un accostamento di energie.

RA è l’energia del Sole: forte, brillante e calda. Energizza e purifica.

MA è l’energia della Luna: recettiva, fredda e nutritiva.

DA è l’energia della Terra: sicura e personale. È il fondamento dell’azione.

SA è l’Infinito impersonale, Il cosmo in tutte le sue dimensioni aperte ed estese.

Poi il mantra ripete il suono; questa ripetizione è un punto di ritorno. La prima parte del mantra è ascendente e si espande nell’infinito. La seconda fa perno su quelle qualità più alte e più sottili dell’etere e le riporta in basso. Collega l’etere con la terra.

SA è l’infinito impersonale.

SE è la totalità dell’esperienza ed è individuale. È il sentimento di un “Tu” sacro. È l’incarnazione del SA.

SO è il soggettivo senso di fusione e identità.

HONG è l’infinito vibrante e reale. Le due qualità insieme (SO e HONG) significano: “Io sono Te”.

Mentre vibrare questo mantra, completate un ciclo di energia e andate attraverso il circuito dei chakra. Crescete verso l’infinito, poi convertite il legame di finito con infinito sul SA. Poi tornate a un’incarnazione di purezza.

Sviluppare la Forza di Guarigione

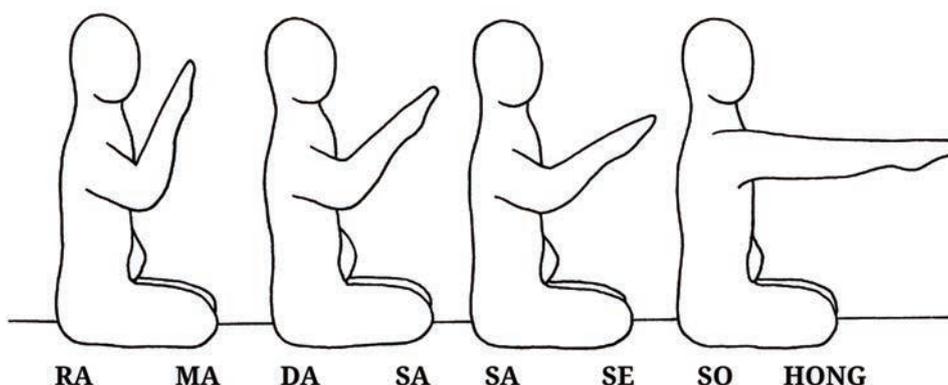
(Tratto da "Reaching Me in Me")

Sedetevi in Posizione Facile. Portate la mano sinistra sul Punto dell'Ombelico. Il braccio destro è piegato di lato al busto, con il palmo della mano rivolto in avanti, come nel gesto del giuramento.

Questa meditazione viene praticata usando la registrazione del mantra **Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong** di Gurunam. Potete vibrare il mantra ad alta voce o meditare in silenzio.



Il movimento viene scandito dal mantra. Al **Ra**, lentamente cominciate a muovere in avanti il braccio destro e continuate lentamente fino a che, all'**Hong**, arrivi a essere completamente disteso e con il palmo della mano rivolto verso il basso. Il movimento comincia al **Ra** e termina all'**Hong**. Poi, il braccio destro torna nella posizione di partenza e ricomincia di nuovo al **Ra**. Il movimento del braccio destro è simile a quello di una benedizione.



Cominciate con il praticare questa meditazione per 11 minuti, aumentando nel tempo fino a 31 minuti. Gradualmente, potete arrivare fino a un tempo massimo di 2 ore e 1/2.

Yogi Bhajan ha detto che questa è una meditazione da praticare per il resto della propria vita. È un semplice esercizio che può donarvi il potere di guarire.

Sviluppare la Forza di Guarigione (Varianti)

(Tratte da 3HO.org)



È possibile praticare questa meditazione usando la mano sinistra per tenere la mano della persona alla quale inviare energia di guarigione. La mano destra si muove come descritto nella pagina precedente. Anche in questo caso, si può vibrare il mantra ad alta voce o meditare in silenzio.

∞

In alternativa, se la persona che ha bisogno di guarigione sta molto male, è molto scossa, potete portare la mano sinistra sul suo Punto dell'Ombelico e la mano destra all'altezza della ghiandola pituitaria. Come per la variante precedente, si può vibrare il mantra ad alta voce o meditare in silenzio.



Guarire con il Respiro di Vita

(Tratta da "Meditations for the New Millennium")

Sedetevi a gambe incrociate. Tirate il mento in dentro, bloccando il collo in Jalandhara Bandh. Piegate le braccia sul petto con la destra sulla sinistra e portate le mani ai lati delle costole, sotto le ascelle. Concentratevi sul "respiro di vita" con sentimenti puri.



Disegnate con le labbra una "o": ispirate profondamente dalla bocca ed espirate dal naso. Continuate per 11 minuti (fino a un massimo di 31 minuti). Durante gli ultimi 2 minuti vibrare in

modo lento e melodico il mantra **Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong** (è consigliata la versione musicata da Gurunam nel CD "Ra Ma Da Sa"). Guarite voi stessi.

Terminate inspirando profondamente, trattenete il respiro applicando pressione per "strizzare" il corpo e la colonna vertebrale. Espirate. Ripetete altre due volte questa sequenza poi rilassatevi.

Non c'è nulla di più potente del vostro stesso respiro di vita. Semplicemente, agite così da realizzarlo e utilizzarlo per la vostra stessa espansione. Non meditate solamente quando partecipate a una lezione. Ognuno sia una "classe" per vostro stesso diritto.

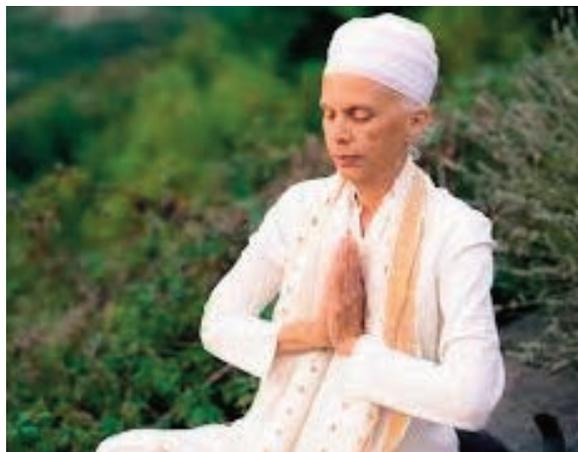
"Siate consapevoli di voi stessi e trovate la vostra grazia. In questo modo avrete bellezza, abbondanza e beatitudine. Possa il vostro viaggio completarsi nel vostro destino. E possiate voi e possiate comprendere quanto è preziosa la vostra vita. Non chiedete alle persone di lodarvi. Lodate voi stessi. E lodate il Signore che vi ha creati così belli, generosi e beati. Sat Nam".

Meditazione di Guarigione

(Tratta da "Angel's Waltz" di Sada Sat Kaur)

Seduti in Posizione Facile, mantenete i palmi uniti sul Centro energetico del Cuore (Mudra della preghiera - Pranam Mudra).

Vibrate il mantra **Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong** ad alta voce o mentalmente, seguendo la versione musicata da Sada Sat Kaur nel CD "Angel's Waltz".



Lasciate che l'energia dentro di voi vi guarisca, guarisca gli altri e il mondo.

∞

In "Meditations for the New Millennium" viene condivisa una versione leggermente diversa, conosciuta come **Meditazione di Guarigione - Condividete la Purezza**.

In Posizione Facile e con le mani nel Mudra della Preghiera vibrare il mantra **Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong** (si consiglia di usare come base la versione presente nel CD "Ra Ma Da Sa" di Gurunam) e meditate sulla salute della persona che si desidera curare. Gli occhi sono chiusi.

Raggiungiamo l'impossibile attraverso la nostra forza della purezza. Guarirà voi e raggiungerà la persona da curare.

Continuate da 3 a 11 minuti poi ispirate profondamente, trattenete il respiro e inviate energia di guarigione; condividete voi stessi; espirate; ispirate profondamente, espirate e rilassatevi.

Meditazione per guarire noi stessi

(Tratta da "Meditations for the New Millennium")

Sedetevi a gambe incrociate. Sollevate il braccio destro parallelo a terra e piegatelo, così che la mano arrivi di fronte al Centro energetico del Cuore, con il palmo rivolto verso terra. Con la mano sinistra afferrate in modo fermo la parte posteriore del collo. Dall'ombelico vibrare il mantra **Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong** (è consigliata la versione del CD "Ra Ma Da Sa" di Gurunam).



Guarite voi stessi. Continuate per 11 minuti. Per finire, ispirate profondamente e spingete il collo in avanti, ma senza piegarlo - combattete, resistete. Bilanciatevi con l'altra mano. Rendete tutto il corpo come acciaio. Con forza distribuite l'energia in ogni organo, in ogni fibra del vostro essere. Lasciate che ogni molecola riceva energia. Espirate. Ripetete altre due volte poi rilassatevi.

La presa sul collo deve essere perfetta e il braccio destro deve essere parallelo al pavimento, in assoluto equilibrio con la Terra. Praticate questa meditazione quando siete nei guai e accogliete il cambiamento che porta.

Meditazione del Cuore Unico

(Insegnata per la prima volta da Yogi Bhajan dopo gli attentati dell'11/09/2001)

C'è una meravigliosa meditazione che Yogi Bhajan ha insegnato dopo gli attentati dell'11 settembre 2001 ed è eccellente per momenti così critici (*venne in seguito ricondita, con delle leggere variazioni come "Meditazione per sostenere chi è nella sofferenza" dopo il terremoto che colpì Haiti nel 2010*). Dona pace interiormente e invia pace al mondo.

Yogi Bhajan ha specificato di usare la versione del mantra **Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong**, musicata da Gurunam. Il ritmo della vibrazione crea un effetto meraviglioso. Provate a praticarla. Che la Pace regni sulla Terra.

Sedetevi in Posizione Facile, con le mani nel Mudra della Preghiera, davanti al Centro energetico del Cuore. Chiudete gli occhi e, nel vibrarlo, seguite la registrazione del mantra per 11 minuti, con devozione e con voce piena.

È altamente consigliato l'uso della versione del mantra indicata da Yogi Bhajan, ma se questa non è immediatamente disponibile, cercatene una versione che vi permetta di vibrare davvero il mantra con tutto il vostro respiro.



∞

In "*Meditations for the New Millennium*" viene condivisa una versione leggermente diversa.

Siate veramente sinceri, devoti e costanti. Continuate per 11 minuti a voce piena poi, per 5 minuti, sussurate il mantra e, infine, per 1 minuto vibrando il mantra mentalmente. Concludete la pratica inspirando profondamente, trattenete il respiro e offritelo a chi ne ha bisogno. Espirate e rilassatevi.

Meditazione per sostenere chi è nella sofferenza

(Insegnata da Yogi Bhajan in questa versione il 18/09/2001)

Sedetevi in Posizione Facile, con la schiena dritta. Percepitemi questa energia, per le persone che sono nella sofferenza. Intrecciate le dita davanti al Centro energetico del Cuore, con i pollici incrociati. I gomiti sono rilassati giù e gli occhi sono chiusi.

Vibrate il mantra **Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong**: potete usare la versione musicata da Gurunam o un'altra a vostra scelta, oppure vibrare il mantra in monotono.



“Dovete arrivare a chi soffre, sinceramente, dal vostro cuore”.

Durata: 3-11 minuti.

Conclusione (con le parole di Yogi Bhajan): “Inspirate profondamente, trattenete questo prezioso respiro di vita e meditate sull’Universo. Espirate. Inspirare di nuovo, trattenete con forza il respiro e, con una preghiera, espirate. Inspirare profondamente, trattenete il respiro nella preghiera e trasformatelo in un respiro di guarigione. Espirate e rilassatevi”.

“Voi non dovete fraintendere i vostri poteri. Un santo è anche umano. Provate ad agire come santi e saggi. Lasciar andare il vostro ego e far prevalere la vostra santità è un prezzo molto piccolo che dovete pagare. Le calamità non sono altro che prove. Le prove non sono altro che una chiamata al risveglio per migliorare il nostro essere e un essere migliorato non è che il Sé di Dio in noi. Il momento è arrivato. Noi dobbiamo superare il nostro passato e affrontare il migliore futuro”. Yogi Bhajan

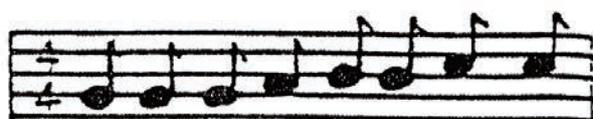
Meditazione per rendere leggero il corpo

(Tratta da "Sexuality and Spirituality" - Gururattan Kaur Khalsa - 08/07/19778)

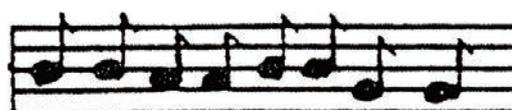
Sedetevi in Posizione Facile, con la schiena dritta, su una superficie comoda. Stendete il braccio sinistro, così da portare il palmo della mano sinistra rivolto in avanti; stendete anche il braccio destro, così che il palmo della mano destra sia rivolto verso il basso. Intrecciate i pollici e, tra essi, esercitate una forte pressione (*orig. 50 lbs/square inch*). Tenete il mudra al livello del Centro energetico del Cuore, proprio davanti al petto. Le braccia sono rilassate.



Inspirate profondamente e, espirando, vibrare il mantra **Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong, Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong**. L'intero mantra va vibrato nell'espirazione.



Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong



Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong

Ripetete il mantra (*Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong*) 8 volte per espirazione. Sarà necessario stabilire un ritmo molto veloce per vibrare il mantra 8 volte (o la frase intera per 4 volte). Ciascuna ripetizione dovrebbe impiegare 17 secondi. Assicuratevi di mantenere costante il ritmo per tutta la pratica.

Il massimo permesso per questa meditazione è di 11 ripetizioni (si consiglia di effettuarne 8). Dovrebbe essere praticata in gruppi di due o tre persone, prima di andare a dormire. Praticatela per quanto desiderate. Dopo un po' non saprete che ore sono o dove vi trovate.

Commento

Potreste sentire che vi state sollevando da terra. Perciò sedetevi su una superficie imbottita, evitando rischi. Quando inspirate, ciò vi stimola in modo abbastanza potente e cominciate ad assorbire anidride carbonica; quando viene assorbita dal sistema, il corpo diventa ultra-leggero e diventa molto potente.

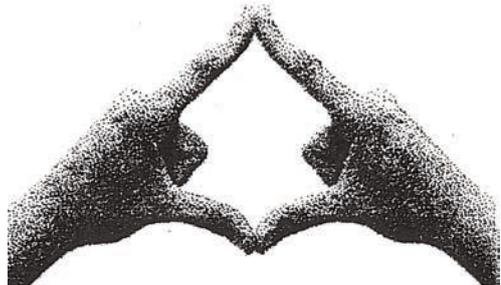
Il mudra del “foro bianco”

(Tratta da “Meditations for the New Millennium”)

Sedetevi a gambe incrociate. Sollevate entrambe le mani davanti al viso, con i gomiti rilassati in basso. La punta degli indici e dei pollici sono unite, mentre le altre dita sono chiuse a pugno. Separate bene le mani l’una dall’altra, creando un “foro bianco”. Chiudete gli occhi e entrate profondamente in esso.



Vibrate dall’ombelico il mantra **Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong** (è consigliata la versione del CD “Ra Ma Da Sa” di Gurunam). Continuate per 21 minuti, poi per 1 minuto praticate un potente Respiro di Fuoco. Purificate voi stessi. Concludete inspirando molto profondamente, trattenete con forza il respiro e “strizzate” la colonna vertebrale dal basso in alto. Espirate. Ripetete per altre due volte questa sequenza e poi rilassatevi.



Ci sono poteri cosmici grazie ai quali il corpo e la psiche del corpo attraversano il Corpo Pranico. C’è un mudra del “foro bianco”, che si forma quando le nocche delle due mani si uniscono e c’è un mudra del “foro bianco” che si forma quando le nocche delle due mani si allontanano tra loro, con il medio ripiegato all’entrata come un guardiano.

Se la vostra identità può prendere la vostra forma, allora potete condividere la vibrazione di dove siete. Il vostro unico nemico è la paura e il vostro unico amico è l’amore. Quando seguite la strada dell’amore, Dio arriva. Quando seguite la strada della paura, arriva il demone. Imparate a benedire voi stessi e sarete davvero spirituali.

Meditazione per guarire tutte le malattie

(Tratta da "Survival Kit" - 24/04/1979)

Cosa farà per voi: gli Yogi erano soliti usare questo "Conch Kriya" (o "Kriya incavato") per guarire tutte le energie e tutte le malattie e per glorificare il sé. Questa meditazione si ricollega a Vayu (aria) Siddhi. Donerà la facoltà di essere completamente espansi, di diventare più sani e di apportare tutti i cambiamenti positivi che si desiderano.



Come praticarla: sedete in in Posizione Facile, con la schiena dritta. Rilassate le braccia, piegate, in basso ai lati del corpo. Sollevate gli avambracci verso il petto fino a che le mani si incontrano al livello del Centro energetico del Cuore. Con entrambi i palmi rivolti verso l'alto, incrociate le mani e i pollici, con la mano destra che poggia nella sinistra e con il pollice destro che incrocia sopra il sinistro. Le dita sono rivolte in avanti, rilassate e leggermente piegate. I pollici toccano i palmi. Gli occhi sono aperti per 1/10.

Inspirate completamente poi, nell'espiazione, vibrare il mantra **Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong**.



Ciò necessita di energia pranica. Assicuratevi di vibrare il mantra con tutto il respiro e tutta la forza. Noterete che la vostra voce si abbasserà dopo pochi minuti. Praticate per mantenere il massimo volume a un ritmo costante.

Meditate per 11 minuti. Quando potete mantenere il volume massimo e il ritmo costanti, gradualmente aumentate la durata della pratica fino a un massimo di 31 minuti. Occorreranno dai 3 ai 7 anni per riuscire a farlo.

Rigenerazione del Sé

(Tratta da "Relax and Renew" - Gururattan Kaur Khalsa - 07/03/1977)

In Posizione Facile incrociate le braccia sul petto così come indicato: la mano destra va tutta sotto l'ascella sinistra (compreso il pollice), il braccio sinistro è sopra il destro e lo incrocia portando la mano sotto l'ascella destra a eccezione del pollice.

Chiudete gli occhi e lasciate cadere indietro la testa, rendendo la parte posteriore del collo più corta possibile. La respirazione si regolerà da sé mentre mentalmente vibrare il mantra **Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong** per 3 minuti.



Vi rigenererà.

La Preghiera dal Cuore

(Tratta da "Meditations for the New Millennium")

Sedetevi a gambe incrociate. Piegate le braccia sul diaframma (il destro e sopra il sinistro) e afferrate il braccio opposto vicino al gomito. Gli occhi sono chiusi. Vibrare il mantra **Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong** (è consigliata la versione del CD "Ra Ma Da Sa" di Gurunam). Vi perderete nelle parole, in una preghiera dal profondo del cuore.



Continuate per 31 minuti poi ispirate profondamente, trattenete il respiro e "strizzate" tutto il corpo per vivificare lo spirito. Espirate. Ripetete questa sequenza per altre due volte e poi rilassatevi.

In questa meditazione date vigore alla circolazione del corpo e alla vostra concentrazione. Nel mentre, se c'è un problema, nel flusso i sistemi lo buttano fuori. Quando il "fuori" viene eliminato al massimo e il "dentro" viene mantenuto, i drammi della vita vengono vissuti davvero senza difficoltà.

Concluderò così: "Un uomo andò da un maestro e disse: 'Sono in grande difficoltà'. Il maestro gli diede un foglio e una matita e disse: 'Scrivi le tue difficoltà'. Così lui scrisse 20 problemi. Il maestro replicò: 'Domani vai e cerca qualcuno che abbia almeno 21-30 problemi. L'uomo uscì, scoprì che tutti avevano 50 o 60 problemi e tornò con un miscuglio di problemi dicendo: 'Ho compreso che la difficoltà sta nel sentire che c'è una difficoltà. Quando ti senti debole o cattivo, o che quella cosa è difficile, questo è quanto. Non c'è nulla di positivo o di negativo; è il pensiero a renderlo tale'".

Meditazione per allontanare la morte

(Tratta da "Survival Kit" - 01/05/1979)

Cosa farà per voi: gli Yogi erano soliti usare questo kriya per tenere lontana la morte. Lo si può ritrovare anche nelle immagini egizie. Questa meditazione dona un potere mistico sulla morte.

Come praticarla: sedetevi nella Posizione della Roccia (sul tallone) o in Virasana, su un tallone, con il piede libero ben poggiato a terra davanti al ginocchio che viene verso il petto. Rilassate le braccia piegate, con gli avambracci che vengono in su, le dita sono intrecciate davanti al Centro energetico del Cuore. I pollici sono tirati indietro e sono in contatto tra loro sui lati. Gli occhi sono aperti per 1/10.



Inspirate profondamente poi, espirando completamente, vibrare il mantra **Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong** per tre volte, seguendo questa melodia:



Praticate questa meditazione per 31 minuti. Al termine, sollevate le braccia sopra la testa, con le mani ancora intrecciate e con i palmi girati in su. Inspirare, trattenete il respiro, stiratevi verso l'alto con forza e poi espirate. Ripetete questa sequenza per altre due volte e poi rilassatevi.

Con la pratica, potete aumentare il numero delle ripetizioni del mantra da tre a cinque per singola espirazione.

Cerchio di Guarigione

(Tratta da "Transitions to a Heart-Centered World" - Gururattan Kaur Khalsa)

Nei momenti di stress, una delle capacità più potenti è quella di offrire aiuto e di sapersi rivolgere agli altri per un aiuto. Un forte senso di comunità è riconosciuto come un fattore primario nella capacità di affrontare lo stress, così come nel rinforzare il sistema immunitario.

Il Cerchio di Guarigione offre una piacevole modalità di guarigione, creando un senso di comunità e di condivisione. Permette inoltre alla persona di sentire che è bene aiutare gli altri.

Questa meditazione può essere praticata in cerchi di qualsiasi numero. Chi ha bisogno della "guarigione" si sdraia e apre braccia e gambe come i raggi di una ruota. Le persone intorno, alternando nella posizione uomini e donne se possibile, vibrano il mantra. La proporzione è di una persona nel cerchio più interno ogni 3-5 che sono nel cerchio più esterno. Può anche essere praticata da una sola persona, per sviluppare energie di guarigione, per guarire se stessi e per la guarigione a distanza. Semplicemente, proiettate energia di guarigione verso la persona che ne ha bisogno.

Le braccia sono sollevate a un angolo di 30°, con i palmi rivolti verso il basso (strofinate tra loro le mani per far fluire l'energia). Mantenete le braccia tese e ferme.



Vibrate insieme il mantra **Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong**.



"Ra Ma Da Sa" è il "Mantra della Terra", "Sa Se So Hong" è il "Mantra dell'Etere". "Ra" è il Sole, "Ma" la Luna, "Da" è la Terra, "Sa Se" è la totalità dell'Infinito, "So Hong" significa "Io sono Te".

Il mantra viene vibrato in una scala ascendente e vibra lungo tutta la colonna vertebrale, chakra dopo chakra. Lasciate che l'Hong esca con forza dalla cima della testa, fa-

cendo vibrare vigorosamente nel cranio, ma senza farlo durare troppo. Questo mantra vi sosterrà attraverso ogni prova, perché è un “grande mantra”. Ha in sé gli otto suoni della Kundalini e rappresenta la combinazione di Terra ed Etere. Continuate per 3-11 minuti, fino a un massimo di 31 minuti. Ripetete la pratica se il gruppo desidera che ciascuno sia all’interno del cerchio.

La conclusione può variare secondo i vostri desideri:

- Inspirate profondamente, trattenete il respiro e proiettate energia verso chi è nel cerchio o ovunque lui o lei si trovino. Espirate.
- Inspirate, stendete in alto le braccia e poi rilassatele giù, meditando silenziosamente per alcuni momenti.
- Sentite una luce dorata nel vostro cuore, che si espande a ogni cellula. Fondetela con la luce del gruppo ed expandetela a irradiare tutta la stanza, il vicinato, l’intera città, lo Stato e tutta la Terra in una luce di guarigione. Osservate l’ambiente guarito e i cuori dei nostri leader pervasi di amore e di pace. Elevatevi oltre la Terra e inviate energia dorata su di essa. Fondetevi con la Luce Universale. Gradualmente tornate indietro (se potete), sapendo che potete mantenere questa luce e condividere la sua energia di guarigione, semplicemente sorridendo o salutando gli altri.

Elevazione del corpo, del cuore e della mente

(Tratta da "Meditations for the New Millennium")

Sedetevi a gambe incrociate. Sollevate le braccia di lato al corpo, parallele a terra e piegatele, così che le mani arrivino davanti al Centro energetico del Cuore. Intrecciate gli indici mantenendo una pressione media, con i pollici poggiati sui medi. Chiudete gli occhi.

Vibrate dall'ombelico il mantra **Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong** (è consigliata la versione del CD "Ra Ma Da Sa" di Gurunam). Continuate per 31 minuti poi ispirate profondamente, trattenete il respiro e "strizzate" tutto il corpo. Espirate. Inspirate di nuovo, trattenete il respiro e tirate fuori la lingua più che potete. Espirate e rilassatevi.

Questa posizione blocca lo schema energetico del corpo, così che l'elevazione possa arrivare a voi. Se vibrare il mantra dall'ombelico, vi guarirà, allontanerà le vostre calamità. Se lo vibrare dalla gola, curerà la mente irritata.



Pranayama per ripulire l'inconscio dalla paura e sentirsi calmi quando si è sotto pressione

(Tratto da "Kundalini Yoga On Line" - Gururattan Kaur Khalsa)

Posizione: Posizione facile

Mani: Gyan Mudra in entrambe le mani.

Occhi: gli occhi sono socchiusi e lo sguardo è rivolto verso la punta del naso.

In questa meditazione si usa sempre il mantra **Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong** nelle quattro fasi della respirazione (inspirazione, apnea positiva, espirazione e apnea negativa).



- Inspirate vibrando mentalmente il mantra per quattro volte.
- trattenete il respiro a polmoni pieni e vibrare mentalmente il mantra per quattro volte.
- espirate e vibrare mentalmente il mantra per quattro volte.
- trattenete il respiro a polmoni vuoti e vibrare il mantra per quattro volte.

Durata: iniziate a praticare questa meditazione per 5 minuti, aumentandone gradualmente la durata fino ad arrivare a 31 minuti.