

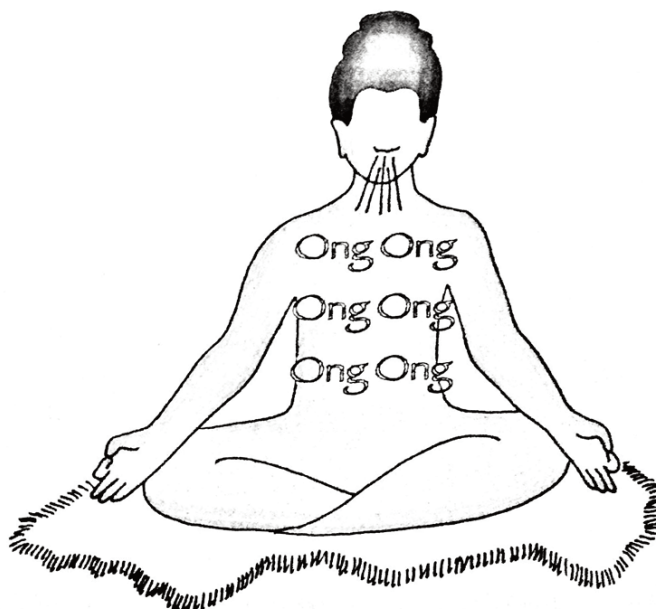
Trovare la felicità e la pace dentro di noi

(tratta da "Prana Prani Pranayama")

Sedetevi in Posizione Facile con la schiena dritta, il mento in dentro e il petto in fuori.

Riscaldatevi prima vibrando dei lunghi suoni "Ong", ogni ripetizione dura circa 10 secondi.

Vibrate usando la cavità (orig. "Chant through the conch"), con la bocca leggermente aperta e il respiro che esce solo dalle narici. Vibratelo in questo modo per 5 volte e poi gradualmente cominciate a vibrare "Ong" più velocemente in modo da fare una ripetizione ogni 3-5 secondi. Iniziate con 1 minuto di rapido "Ong" e gradualmente aumentate fino a 2 minuti.



"Praticatelo, regolerà il cervello, se lo recitate correttamente. Se iniziate a tossire, lasciate che sia, è solo la vostra tiroide che si adatta alla pressione. La tiroide è responsabile della bellezza e del mantenervi giovani. Vibrare questo suono correttamente vi dà potere, bellezza e gioventù. Non c'è alcuna parola 'Om'. Nessun 'Aum'. In realtà il suono 'Om' è il suono della cavità, che può solo essere creato. Non può essere scritto e non può essere espresso. È il suono dell'Infinito (nell'assenza di forma). Quando questo comincia a funzionare, si perde tutto. Libera l'uomo da tutti i possedimenti. Ong non è mai vibrato attraverso la bocca, passa attraverso il canale nervoso centrale, Sushumna, alla punta del naso. Questo suono tora fuori da voi il respiro come se fosse fuoco. Ong è il suono scoperto dall'uomo che viene dalla cavità in cui mette il respiro della vita. Il suono della cavità è solo un Ong ampliato. Quando un discepolo o un ricercatore fanno pratica al centro del naso, il loro intero cervello raggiunge una vibrazione molto specifica e poi il nettare comincia ad arrivare. Attraverso il tempo l'uomo ha iniziato a scrivere sulla vibrazione di Ong, a leggere, ma ha smesso di praticarlo. Il risultato è stato che alla fine ha dimenticato cosa sia il suono ed è diventato un compratore. Uno che passa da un luogo all'altro, a un altro, a un altro ancora, passando da una persona a un'altra e a un'altra ancora, chiedendo e implorando la felicità. Da una religione a un'altra, da un luogo all'altro, da una casa all'altra, solo per chiedere la pace. Ha dimenticato che quello che sta chiedendo è dentro di lui". (Yogi Bhajan)

Trascrizione a cura di Jot Prakash Kaur e Sujan Singh