

# Un mantra dell'impegno

(Tratta da "Aquarian Times" - insegnata da Yogi Bhanan il 16/10/1973)

## Posizione

Sedetevi in Posizione Facile, con la schiena dritta. Le mani sono rilassate sulle ginocchia in Gyan Mudra.



## Mantra

Vibrate il seguente mantra:

**AAD GUREH NAMEH** - lo mi inchino alla saggezza originaria

**JUGAD GUREH NAMEH** - lo mi inchino alla saggezza di ogni epoca

**SAT GUREH NAMEH** - lo mi inchino alla vera saggezza

**SIRI GURU DEV-EH NAMEH** - lo mi inchino alla grande saggezza invisibile

Questo è un "mantra di protezione" che sosterrà il vostro impegno. Sentite attorno a voi l'energia mentre vibrare il mantra, in questo modo:

**AAD GUREH NAMEH** - alla vostra sinistra

**JUGAD GUREH NAMEH** - dietro di voi

**SAT GUREH NAMEH** - alla vostra destra

**SIRI GURU DEV-EH NAMEH** - davanti a voi

## Durata

Per questa meditazione non è stata indicata una durata specifica; il KRI suggerisce di praticarla per 3-11 minuti.

## Commento (Yogi Bhanan)

Quando una persona è debole, i suoi quattro lati sono indifesi. L'Infinito si trova alla vostra sinistra, il lato del cuore. Il Tempo si trova dietro di voi, così vi sostiene. La Verità del qui e ora è alla vostra destra, a significare che le vostre azioni parlano per voi. Il Grande e Infinito Guru è davanti a voi. Semplicemente pensate a quanto è potente il mantra se voi "manovrate" correttamente la vostra mente, canalizzate l'energia e vedete che questo sta accadendo attorno a voi. Sedetevi al centro di tutto questo, poi vibrare questo mantra e siate nella sua luce. L'essere umano ha il grande potere di quietarsi e questa è la più grande protezione per sé. Quando ci si ferma e non ci si muove, allora l'intero universo intorno a noi si muove per aiutarci.

Traduzione e adattamento in italiano a cura di Sujan Singh e Jot Prakash Kaur