

# PRINCIPALI MANTRA DEL KUNDALINI YOGA

## AD GUREH NAMEH (*Mangala Charan Mantra*)

AD GUREH NAMEH	ਆਦਿ ਗੁਰਏ ਨਮਹ ॥
JUGAD GUREH NAMEH	ਜੁਗਾਦਿ ਗੁਰਏ ਨਮਹ ॥
SAT GUREH NAMEH	ਸਤਿਗੁਰਏ ਨਮਹ ॥
SIRI GURU DEV EH NAMEH	ਸ੍ਰੀ ਗੁਰਦੇਵਏ ਨਮਹ ॥1॥

*Mi inchino alla Saggezza (Guru) Originaria*

*Mi inchino alla Saggezza che ha attraversato tutte le Ere*

*Mi inchino alla Vera Saggezza*

*Mi inchino alla Grande Saggezza Invisibile*

**Lingua:** Gurmukhi    **Provenienza:** Sukhmani Sahib    **Autore:** Guru Arjan Dev Ji (Raag Gaouri)

Questo è un mantra di protezione e si recita per invocare l'energia protettiva dell'Universo. Crea una luce protettiva nel tuo campo magnetico.

Contiene in se l'energia dei quattro punti cardinali, e definisce la nostra relazione con lo spazio esterno, con le qualità spirituali dell'Universo. Il GURU (letteralmente GU= buio e RU=luce) è quella parte della nostra coscienza che ci guida e ci conduce alla realizzazione di Dio, che proviene dal profondo della nostra anima.

Il suono di questo Mantra vi mette in comunicazione con il senso del vostro scopo e con la saggezza interiore di cui avete bisogno per eccellere. Inchinarsi al GURU è l'atto fondamentale per aprire noi stessi ed essere ricettivi alla nostra sacralità; questo Mantra pulisce il dubbio nella tua mente e ti fa aprire a ricevere aiuto e protezione.

Yogi Bhajan ha insegnato che deve essere sempre cantato almeno 3 volte di fila. Si può pronunciare dopo l'Adi Mantra, all'inizio di una classe di KY.

Molte persone lo cantano quando hanno bisogno di protezione. E' spesso recitato prima di accendere il motore della macchina per creare un'energia protettiva durante il viaggio. I 15 secondi che impiegate a cantarlo vi possono spostare di alcuni metri dal luogo di un possibile incidente.

*“Quando non è possibile essere protetti, questo mantra ti protegge. Quando le cose si fermano, e non si muovono, questo le fa muovere nella tua direzione” - Yogi Bhajan*

## ADI SHAKTI (Kundalini Bhakti Mantra)

**ADI SHAKTI, ADI SHAKTI, ADI SHAKTI NAMO NAMO**  
**SERB SHAKTI, SERB SHAKTI, SERB SHAKTI NAMO NAMO**  
**PRITAM BAGWATI, PRITAM BAGWATI, PRITAM BAGWATI NAMO NAMO**  
**KUNDALINI MATA SHAKTI, MATA SHAKTI NAMO NAMO**

*Mi inchino all'Energia dell'Origine*

*Mi inchino all'Energia che e' in ogni cosa*

*Mi inchino alla forza creativa amata da Dio, attraverso cui Egli crea*

*Mi inchino all'Energia Creativa della Kundalini, il Potere della Madre Divina.*

L'Adi Shakti Mantra ti sintonizza alla frequenza della Madre Divina, protezione primaria, generando energia creativa. Cantare questo mantra elimina le paure e soddisfa i nostri desideri.

Chiunque - uomo, donna o bambino - può utilizzare questo mantra per contattare e sostenere la propria energia creativa, legata al Potere della Kundalini. Questa energia Creativa e' manifestata attraverso l'energia della Grande Madre, il principio spirituale femminile. Cantare questo mantra può far conoscere alle donne la vera natura del Divino femminile che risiede in loro, e risolvere ogni conflitto legato all'energia femminile e alla Madre, sia per gli uomini che per le donne.

Alcune citazioni Yogi Bhajan dedicate in particolare alle donne:

*"Fonditi nella Maha Shakti. Questo è sufficiente per togliere ogni sfortuna. Questo intaglierà in te una donna (come uno scultore intaglia il legno per una scultura ndr). Una Donna ha bisogno della propria Shakti, nessun altro lo farà. Quando una donna canta il Kundalini Bhakti Mantra, Dio pulisce la strada. Questa non è una religione, è una realtà. La donna non è nata per soffrire, la donna ha bisogno del suo potere. "*

*"Quando l'India e le donne indiane conoscevano questo mantra, era il paese del latte e del miele".*

Yogi Bhajan ha insegnato che dopo il 120 giorno dal concepimento, l'anima entra nel grembo della madre. Quando l'anima entra nel ventre e nel corpo del bambino e' un giorno di festa per l'intera comunità', e tradizionalmente si canta questo mantra.

## AD SACH ( Kundalini Shakti Mantra)

### 1 versione:

**AD SACH**  
**JUGAD SACH**  
**HE BHI SACH**  
**NANAK HOSI BHI SACH**

ਆਦਿ ਸਚੁ  
ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ॥  
ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ  
ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ ॥1॥

*Egli era Vero all'Origine  
E' stato Vero attraverso le Ere  
E' Vero ora, in questo momento  
Nanak dice: sara' Vero per sempre*

**Lingua:** Gurmukhi **Provenienza:** Jap Ji (Mool Mantra) **Autore:** Guru Nanak Dev Ji

Questo Mantra connette chi lo recita con l'Infinito, e l'Infinito con chi lo legge. E' l'ultima parte del Mool Mantra, strofa iniziale del Jap Ji.

Ha la capacità di purificare lo stato emotivo e ci ricorda la nostra identità più profonda attraverso l'energia del cuore e della Verità. Eleva la nostra consapevolezza e il potere della coscienza.

Definisce la relazione con il nostro spazio interno e con la Kundalini, finestra dello spirito.

Rappresenta le quattro fasi del tempo nel quale la realtà (SUCH) si manifesta, e contiene in se l'energia dei cinque elementi. AD è l'inizio primordiale, l'origine. JUGAD è il processo delle età (jug jug) che si sviluppa dall'inizio dei tempi. HE BHI è la forma del tempo al presente. NANAK HOSI BHI è il divenire, ciò che sarà in futuro. SACH è la Realtà che esiste, incambiabile, attraverso i cambiamenti del tempo.

### 2 versione:

**AD SACH**  
**JUGAD SACH**  
**HE BHE SACH**  
**NANAK HOSI BHE SACH**

ਆਦਿ ਸਚੁ  
ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ॥  
ਹੈ ਭਿ ਸਚੁ  
ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭਿ ਸਚੁ ॥1॥

*Egli era Vero all'Origine  
E' stato Vero attraverso le Ere  
E' Vero ora, in questo momento  
Nanak dice: sara' Vero per sempre*

**Lingua:** Gurmukhi **Provenienza:** 17 Solok del Sukhmani Sahib **Autore:** Guru Arjan Dev Ji - Baba Siri Chand (Raag Gaouri)

La versione 'Bhe' di questo mantra ha lo stesso significato della versione 'Bhi'. Il focus di questo mantra è quello di contribuire a rimuovere i blocchi quando ti trovi in difficoltà e aiutarti a muoverti. Questo canto è attribuito da Yogi Bhajan a Baba Siri Chand, che era il figlio maggiore di Guru Nanak (il primo Guru dei Sikh).

*"Ora supponiamo che succeda qualcosa nella vostra vita che desiderate spostare e non si muove. C'è un blocco che volete rimuovere, ma non si muove – allora cantate Ad Sach. E' una leva. E' la più grande leva a vostra disposizione fra i mantra".* 14 agosto 1991

*"Baba Siri Chand era il figlio più grande di Guru Nanak (il primo Guru Sikh). Era uno Yogi molto distaccato (dalla vita mondana ndr) e visse per 150 anni. Non fece altro che cose buone. La sua forza non era solo miracolosa, ma anche spontanea. Abbiamo questo suo Mantra, e se voi lo fate qualsiasi cosa che si è fermata nella vostra vita, comincerà a fluire. Non c'è nessun altro potere come questo sulla terra. In alcune circostanze ho visto far diventare l'impossibile possibile molto velocemente"* 28 luglio 1994

Una storia raccontata da Yogi Bhajan su questo mantra: *"Guru Arjan Dev Ji (quinto Guru Sikh) disse a Baba Siri Chand: " Sahibo, sto scrivendo una grande combinazione di parole che darà conforto alle persone. Voglio produrre su questa terra un comfort che duri per sempre. Ho terminato il 16 Pauri del Sukhmani Sahib (La Laguna della Pace) e ora non posso andare avanti. Sono bloccato. Devo scrivere il 17 Pauri, per favore di qualcosa"* E allora Baba Siri Chand disse: *" aspetta un attimo....Guru Nanak ha dato la Guruship a voi, ed è un vostro problema quello di scrivere Gurbani, non il mio...Sono venuto solo a portarti la mia benedizione....Non significa che io debba pronunciare Gurbani per te..."*

E Guru Arjan replicò: *"No, sir, questa scrittura non funziona per me".* E allora Baba Siri Chand scrisse: *Ad Sach, Jugad Sach, He Bhe Sach, Nanak Hosi Bhe Sach – questo mantra divenne il slok del 17 Pauri del Sukhmani Sahib"* 1 gennaio 1989 e 4 agosto del 1974

## AP SAHAI HOA

AP SAHAI HOA  
SACHE DA SACHA DHOA  
HAR HAR HAR

ਆਪਿ ਸਹਾਈ ਹੋਆ ॥  
ਸਚੇ ਦਾ ਸਚਾ ਢੋਆ ॥

*Il Se' e' diventato il mio aiuto e sostegno  
Vero e' il rifugio nel Vero Signore  
Dio Dio Dio*

**Lingua:** Gurmukhi      **Provenienza:** Shabad del SGGS      **Autore:** Guru Arjan Dev Ji (Raag Sorath)

Secondo Yogi Bhajan con questo mantra *"... si eliminano totalmente i nemici e si blocca l'effetto dell'animosità per sempre; ti può dare auto-controllo mentale ..."* da "The Mind"

Yogi Bhajan ha anche detto che, se cantato per 62 minuti e specialmente fra le 3 e le 4 del mattino, può alleviare una pressione finanziaria insostenibile e risolvere problemi finanziari insormontabili.

Questo mantra dal Siri Guru Granth Sahib è un dono che vi permetterà di penetrare l'ignoto senza paura. Vi darà la protezione e l'equilibrio mentale. Vi aiuterà ad avere pazienza e resistenza, ad essere più coscienti del fatto che non siamo esseri separati dal Tutto, ma facciamo parte del Prana Infinito.

Porta via ogni tipo di negatività da noi stessi e dal nostro ambiente. In questo senso può essere utile far suonare questo mantra a volume bassissimo, in sottofondo, nella nostra casa, 24 ore su 24, anche quando non ci siamo.

È un Mantra di protezione e forza. Porta prosperità poiché ci dà l'abilità di considerare ogni sfida come un'opportunità. La meditazione ci assicura che Dio ci dà la sua protezione e la sua guida, in questo modo l'energia dei Chakra inferiori è sostenuta e tranquillizzata. Qualunque cambiamento o situazione incerta possa accadere, nella nostra vita possiamo essere certi della nostra identità e sacralità in quanto parte della Divinità che dirige quest'opera.

*Tutte le cellule del mio corpo vibrano all'unisono l'Estasi della Consapevolezza*

**Lingua:** Gurmukhi    **Autore:** Guru Amar Das

Questo Mantra limina i pensieri ossessivi.

Un commento da Gurucharan Singh :

*Ang è 'una parte del corpo'. Sang è 'in tutti,' o 'compagnia'. Wahe è 'l'estasi indescrivibile dell' Essere Infinito'. Guru è 'la conoscenza che trasforma la mente, l'emozione e l'essenza.'*

*L'intera frase significa: "L'Essere Infinito, Dio, è con me, e vibra in ogni molecola e cellula del mio essere."*

*Questo mantra esprime una verità universale. Ripetendolo si crea un pensiero, che a poco a poco regola la psiche stessa.*

*Riunisce ogni proiezione frammentata della psiche, ogni parte separata del corpo, e sincronizza il senso del Sé finito all'Unità Infinita. Questo atto di ricongiungere le parti separate è l'atto per eccellenza della guarigione. Sotto attacco, in guerra, sotto la pressione della paura, questa meditazione ci tiene insieme, consapevoli e pronti ad agire.*

*Porta la pace interiore che viene solo dal tocco e nell'ambito dello spirito "*

## ARDAS BAHII

**ARDAS BAHII AMAR DAS GURU**

**AMAR DAS GURU ARDAS BAHII**

**RAM DAS GURU, RAM DAS GURU,**

**RAM DAS GURU SACHII SAHII**

ਅਚਦਾਸ ਬਹੀ ਅਮਰੁ ਦਾਸ ਗੁਰੂ

ਅਮਰੁ ਦਾਸ ਗੁਰੂ ਅਚਦਾਸ ਬਹੀ

ਰਾਮਦਾਸ ਗੁਰੂ, ਰਾਮਦਾਸ ਗੁਰੂ,

ਰਾਮਦਾਸ ਗੁਰੂ ਸਾਹੀ ਸਾਹੀ

*Una preghiera fluisce verso Guru Amar Das*

*a Guru Amar Das fluisce una preghiera*

*Guru Ram Das garantisce che e' vera e giusta*

oppure: La preghiera è stata data a Guru Amar Das. La preghiera si manifesta con Guru Ram Das. Il miracolo è completo.

Guru Amar Das è l'energia di grazia e di speranza quando non c'è speranza.

Guru Ram Das è l'energia dei miracoli, guarigioni e benedizioni.

Questa è la preghiera di rispondere a tutte le nostre preghiere.

Questo Mantra e' utile quando attraversiamo lo stato di SHAKTI PAD, poiche' rilassa e rilascia le tensioni dell'ego nell'energia della preghiera e della devozione. Cantatelo per avere un aiuto nel rilasciare una situazione difficile.

Il Mantra dice che per grazia di Guru Amar Das (speranza dei disperati), e Guru Ram Das (Re degli Yogi e Dispensatore di benedizioni,) alla preghiera verrà data risposta, perche' e' vera e giusta.

Il Guru è quella forza che dirige uno da gu = tenebre verso ru = luce, dall'ignoranza alla esperienza della propria natura infinita.

Guru Amar Das è il terzo dei Guru Sikh. Visse dal 1479-1574. Si dice che abbia incarnato la generosità e l'uguaglianza.

Guru Ram Das, suo genero, è il quarto dei Guru Sikh. Ha vissuto dal 1534 fino 1581. Si dice che abbia incarnato le qualità di umiltà, servizio amorevole e compassione.

Ram significa 'servo del Signore.' Se chiedi qualcosa a Guru Ram Das lui dovra' portarlo a Dio per te. Lascia la tua preoccupazione a Guru Ram Das e lascia che Lui la porti a Dio.. Il Dio che ruota la terra può certamente prendersi cura dei tuoi problemi.

*"Normalmente non vi è alcun potere umano, se non il potere della preghiera. E per fare una preghiera, dovete mettere la vostra mente e il corpo insieme e poi pregare con l'anima. Il Mantra Ardas Bahee è una preghiera. Se lo canti, la tua mente, il corpo e l'anima si combinano automaticamente e, senza dire quello che vuoi, la necessità della vita è regolata. Questa è la bellezza di questa preghiera. "- Yogi Bhajan*

## AJE' ALE' (Ek Achari Chand)

AJE' ALE' ABHE' ABE  
ABHUU AJUU ANAAS AKAAS  
AGANJ ABHANJ ALAKKH ABHAKKH  
AKAAL DYAAL ALEKH ABHEKH  
ANAAM AKAAM AGAAHA ADHAAHA  
ANAATHE PRAMAATHE AJONII AMONII  
NA RAAGHE NA RANGHE NA RUUPE NA REKHE  
AKARMANG ABHARMANG AGANJE ALEKHE

ਅਜੈ ॥ ਅਲੈ ॥ ਅਭੈ ॥ ਅਬੈ ॥ 189 ॥  
ਅਭੂ ॥ ਅਜੂ ॥ ਅਨਾਸ ॥ ਅਕਾਸ ॥ 190 ॥  
ਅਗੰਜ ॥ ਅਭੰਜ ॥ ਅਲੱਖ ॥ ਅਭੱਖ ॥ 191 ॥  
ਅਕਾਲ ॥ ਦਿਆਲ ॥ ਅਲੇਖ ॥ ਅਭੇਖ ॥ 192 ॥  
ਅਨਾਮ ॥ ਅਕਾਮ ॥ ਅਗਾਹ ॥ ਅਢਾਹ ॥ 193 ॥  
ਅਨਾਥੇ ॥ ਪ੍ਰਮਾਥੇ ॥ ਅਜੋਨੀ ॥ ਅਮੋਨੀ ॥ 194 ॥  
ਨ ਰਾਗੇ ॥ ਨ ਰੰਗੇ ॥ ਨ ਰੂਪੇ ॥ ਨ ਰੇਖੇ ॥ 195 ॥  
ਅਕਰਮੰ ॥ ਅਭਰਮੰ ॥ ਅਗੰਜੇ ॥ ਅਲੇਖੇ ॥ 196 ॥

*Dio è Inespugnabile, Indistruttibile, Intrepido e Immortale. (189)*

*Dio è Non Creato, Perpetuo, Imperituro, e Permea tutto il mondo. (190)*

*Dio è Inespugnabile, Indistruttibile, Invisibile e al di la' del Desiderio. (191)*

*Dio è Immortale, Compassionevole, al di la' dell'apparenza e oltre l'immagine. (192)*

*Dio è oltre il Nome e il Desiderio. Lui è Insondabile. Egli non può essere distrutto. (193)*

*Dio è il trascendente Maestro, Egli è il Distruttore di tutto, Lui è oltre la nascita e la morte, Egli è al di la' della sensazione. (194)*

*Dio non ha attaccamento, non ha colore, non ha forma, non ha macchia. (195)*

*Dio è oltre le Opere, Egli è Indubitabile, Inespugnabile, e non puo' essere dipinto. (196)*

**Lingua:** Gurmukhi    **Provenienza:** Jaap Sahib    **Autore:** Guru Gobind Singh

Cantando questo mantra ti elevi dalla depressione e dalla rabbia. Il Jaap Sahib e' la preghiera di Guru Gobind Singh che eleva l'anima e il se'. Questo Mantra e' una parte di questa preghiera; porta sensitivita' all'Essere e dona la capacita' di comprendere cio' che le persone stanno dicendo in realta', automaticamente. Quando lo reciti correttamente, ti dara' il potere di Vaakh Siddhi, cioe' ogni tua parola si avverera'. Quando canti questo Mantra acquisti il potere di superare ogni ostacolo.

*"Ogni volta che siete mentalmente in difficoltà o siete attaccati dall'esterno, in un modo o un altro, cantate queste parole e ogni opposizione si dissolvera' di fronte a voi." - Yogi Bhajan*

## CHATTR CHAKKR VARTI

CHATTR CHAKKR VARTII, CHATTR  
CHAKKR BHUGTE  
SUYAMBHAV SUBHANG SARAB DAA  
SARAB JUGTE  
DUKAALANG PRANAASII DEAALANG  
SARUPE  
SADAA ANG SANGAY ABHANGANG  
BIBHUTE

ਚੱਤ੍ਰ ਚੱਕ੍ਰ ਵਰਤੀ ਚੱਤ੍ਰ ਚੱਕ੍ਰ ਭੁਗਤੇ ॥  
ਸੁਯੰਭਵ ਸੁਭੰ ਸਰਬਦਾ ਸਰਬ ਜੁਗਤੇ ॥  
ਦੁਕਾਲੰ ਪ੍ਰਣਾਸੀ ਦਿਆਲੰ ਸਰੂਪੇ ॥  
ਸਦਾ ਅੰਗ ਸੰਗੇ ਅਭੰਗੰ ਬਿਭੂਤੇ ॥ 199 ॥

*Tu eserciti nei quattro angoli del mondo, il Tuo nutrimento e' in tutte le quattro direzioni.*

*Tu sei auto-illuminato, sei unione e sostegno di ogni cosa e di ogni forma di vita.*

*Distruttore del dolore di nascita e morte, incarnazione della compassione.*

*Tu sei sempre in ogni fibra del nostro essere. Sei il donatore eterno di potenza indistruttibile.*

**Lingua:** Gurmukhi

**Provenienza:** Jaap Sahib

**Autore:** Guru Gobind Singh

Sono le ultime quattro linee del Jaap Sahib di Guru Gobind Singh.

Questo Mantra rimuove l'ansia, le paure, la depressione, e le fobie, e conduce verso la vittoria. Instilla il coraggio e la mancanza di paura nella fibra di una persona. Dona il SAAHIBII – controllo sul proprio dominio - capacita' di comandare a se stessi e grazia. Recita questo Mantra quando la tua posizione e' in pericolo, quando la tua personalita' autorevole e' debole.

*"Chattr Chakkr Vartii è il mantra per il centro del cuore, dà energia diretta ad esso .Quando stai affondando, se conosci questo mantra e lo puoi cantare, puoi recuperare totalmente te stesso." - Yogi Bhajan*

## **EK ONG KAR SAT NAM SIRII WAHE GURU**

**(Adi Shakti Mantra - Long Ek Ong Kar - “Chiamata del mattino”)**

**EK ONG KAR**

ੴ

**SAT NAM**

ਸਤਿ ਨਾਮੁ

**SIRI WAHE GURU**

ਸਿਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ

*Il Creatore e la Creazione sono Uno. Questa è la nostra vera identità. L'estasi dell' esperienze di questa saggezza è oltre tutte le parole e porta beatitudine indescrivibile.*

Questo Mantra ha otto parti (Ashtang Mantra) che corrispondono agli otto Chakra come definiti da Yogi Bhajan (7 Chakra + l'Aura). Questi otto suoni sono come le otto cifre di un numero di telefono che possiamo usare per connetterci con il Creatore. E' stato il primo Mantra insegnato da Yogi Bhajan negli Stati Uniti.

Questo Mantra crea una interrelazione fra te e l'energia creativa universale. E' molto potente nel risvegliare e iniziare il percorso della Kundalini e portare la mente verso la beatitudine stabilendo un rapporto tra la nostra anima e l'anima universale.

Cambia il destino in completa prosperita'.

## **(Laya Yoga Kundalini Mantra)**

**EK ONG KAR - A**

**SA TA NA M - A**

**SIRI WA - HA - HE GURU**

Versione Laya Yoga del Mantra precedente. Il ritmo del canto, con l'utilizzo del Mulband nel pronunciare le A, da a questo canto un'energia a spirale. Ruota l'energia di tutti i Chakra e dell'Aura. Ti rendera' creativo e focalizzato sulle tue reali priorita' e ti aiuta a sacrificare cio' che serve per portarle a compimento.

## **EK ONG KAR SAT GURPRASAAD (Siri Mantra – Magic Mantra)**

**EK ONG KAR SAT GURPRASAAD**

**SAT GURPRASAAD EK ONG KAR**

*Vi è un creatore di tutta la Creazione. Tutto è una benedizione del Creatore. Questa presa di coscienza arriva attraverso la Grazia del Guru.*

**Lingua:** Gurmukhi **Autore:** Guru Nanak Dev Ji

Si dice che Guru Nanak abbia insegnato questo mantra a suo figlio, Baba Siri Chand e che contenga l'essenza di tutto il Siri Guru Granth Sahib, portando la sua energia a risiedere nel nostro cuore. E' uno dei mantra più potenti. Yogi Bhajan si riferisce

a questo mantra come "Occhio di Indra", dicendo che il corpo è un tempio attraverso il quale si sperimenta l'Infinito - tutto il sapere e il flusso di felicità fluisce attraverso di noi.

Il mantra prende il pensiero e lo inverte, in modo che diventi positivo. Un pensiero che si muove nella nostra coscienza può essere processato con "Ek Ong Kar Sat Gur Prasad," e uscire puro con, "Sat Gur Prasad Ek Ong Kar".

Questo Mantra e' una GATKA SHABAD – una parola che inverte, rovescia la mente.

DEVE ESSERE CANTATO CON DEVOZIONE E RISPETTO, PER NON CREARE EFFETTI NEGATIVI.

*“ Ek Ong Kar, Sat Gur Prasaad e' il piu' potente di tutti i Mantra. Non esiste nient'altro di uguale a questo, ne' qualcosa che possa spiegarlo. Ek Ong kar Sat Gurprasaad e' un PRITAM MANTRA, l'intero Siri Guru Granth Sahib non e' nient'altro che la spiegazione di questo Mantra. E' cosi' potente da elevare il Se' al di la' della dualita', stabilendo il fluire dello spirito. Questo mantra rendera' la mente cosi' potente da rimuovere ogni ostacolo.”*

*“ Lo chiamiamo il Mantra Magico perche' il suo effetto potente avviene velocemente e dura a lungo. Ma deve essere cantato con riverenza in un luogo di riverenza. Quando mediti su questo mantra, devi essere sicuro che il tuo ambiente sia caratterizzato da serenita' e riverenza, e che tu lo pratichi con riverenza. Puoi fingere con ogni mantra che vuoi, ma non con questo, perche' questo Mantra e' conosciuto per avere una ripercussione. Normalmente i mantra non hanno una ripercussione. Quando li canti bene, ti danno un effetto, ma se li canti male, non hanno alcun effetto. Se non ti fanno del bene, almeno non ti nuocciono. Ma se canti Ek Ong Kar Sat Gurprasad in modo sbagliato, ti puo' finire. Vi devo dare gli avvertimenti di base. Questo Mantra non e' segreto, ma e' molto sacro. Quindi cantatelo con riverenza, scrivetelo con riverenza, e usatelo con riverenza.”*

*“Normalmente cantiamo qualcosa a Dio, prima di praticare questo Mantra. Cantate il Mul Mantra, oppure il Mangala Charan Mantra (Ad Gureh Nameh) prima di meditare, per prepararvi.” Yogi Bhajan 26 Aprile 1976*

*“ In questo nucleo vivente della psiche, hai bisogno di un equilibrio interiore. Questa e' la tua forza e il tuo potere. Se non vuoi essere confuso, degradato, disturbato o depresso hai bisogno di un equilibrio interiore. Cos'e' che ti porta questo equilibrio? La Shabad (Parola). L'energia delle nostre vite puo' essere sia in un equilibrio positivo che negativo (o al contrario): per ogni pensiero c'e' un pensiero equivalente. Per ogni pensiero negativo c'e' un pensiero positivo. Per ogni scenario negativo c'e' un equivalente scenario positivo. Che l'energia sia emotiva, emotivamente disturbata o devozionale, e' sempre Prana, giusto? E puo' essere rovesciata.*

*Quando la vostra mente sta andando su tutte le furie, applica un gatka. Che cos'e' un gatka? E' una leva che ferma. (si trova su cio' che viene chiamata la Ruota Persiana, che si usa in oriente) . E' una leva che ti puo' fermare e sostenere l'intero peso dell'equilibrio contrario. Quindi ogni volta che c'e' un equilibrio al contrario, se applichi un gatka, lo fermara'. Quando l'energia e' al contrario ed e' fermata, poi andra' verso il positivo e starai bene di nuovo. Non e' un modo facile per metterti a posto?*

*E qual'e' la parola della gatka? Ek Ong Kar Sat Gurprasaad, Sat Gurprasaad Ek Ong Kar. E' scritto cosi' nel libro della legge che se questo mantra e' cantato 5 volte fermara' la mente in ogni condizione, e la mettera' su una marcia al contrario. Cinque volte. Provatelo ogni volta che volete. La vostra mente potrebbe essere inquinata, sporca e orribile, ma quando canterete questo mantra il Siri Guru Granth Sahib (Il Guru – il libro sacro che e' la corrente dell'Infinito) siederà nel vostro cuore. Queste non sono parole mie, sono le parole di Guru Gobind Singh (il 10 Guru Sikh)” Yogi Bhajan 19 luglio 1982*

## **GOBINDE MUKANDE (Guru Gaiatri Mantra – Chachri Chand)**

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

ਗੋਬਿੰਦੇ ॥ ਮੁਕੰਦੇ ॥  
ਉਦਾਰੇ ॥ ਅਪਾਰੇ ॥ 94 ॥  
ਹਰੀਅੰ ॥ ਕਰੀਅੰ ॥  
ਨਿਨਾਮੇ ॥ ਅਕਾਮੇ ॥ 95 ॥

*Dio sostiene il mondo e lo libera. Egli è colui che porta all'illuminazione. Al di la' di ogni limite(94)  
Dio è il Distruttore e il Creatore di tutto. Egli è senza nome e privo di desiderio. (95)*

**Lingua:** Gurmukhi

**Provenienza:** Jaap Sahib

**Autore:** Guru Gobind Singh

Questo mantra puo' eliminare i blocchi karmici, e gli errori del passato ha il potere di purificare il campo magnetico, e rendere piu' facile il rilassamento e la meditazione. E' un Mantra di protezione, un Ashtang mantra (ha otto parti).

*“Oltre a pulire la mente subconscia, bilancia gli emisferi del cervello, portando compassione e pazienza a coloro che meditano su di esso” Yogi Bhajan*

## **GURU GURU WAHE GURU (Guru Mantra di Guru Ram Das)**

### **GURU GURU WAHE GURU GURU RAM DAS GURU**

*Saggio, saggio e' colui che serve l'infinito.*

**Lingua:** Gurmukhi

**Provenienza:** Yogi Bhajan

**Autore:** Yogi Bhajan, come dato da Guru Ram Das in astrale

E' un mantra di umilta', rilassamento, autoguarigione e rilascio emozionale. Richiama lo spirito dell'umilta' e della grazia del regno di Guru Ram Das, con la sua guida spirituale di luce e con la sua grazia protettiva. Connette l'esperienza dell'infinito nel finito, e quindi ti salva nel mezzo di prove o pericoli.

La prima parte Guru Guru Wahe Guru e' un NIRGUN MANTRA (nirgun significa senza qualita') e vibra solo verso l'infinito, non contenendo alcun elemento finito. Proietta la mente verso la sorgente della conoscenza e dell'estasi.

La seconda parte Guru Ram Das Guru e' un SIRGUN MANTRA (sirgun significa forma).Esso percio' proietta la mente verso l'Infinito e poi da' una relazione nel finito che guida a livello pratico.

Questo è un mantra personale di Yogi Bhajan ricevuto da Guru Ram Das nel suo Se' Astrale, dopo aver fatto servizio al Tempio d'Oro. Cantando questo mantra, puoi ricevere la guida e la protezione di Guru Ram Das.

## **HAR**

*Dio – nel suo aspetto di Infinita' Creativa*

Questo bij (seme) mantra rappresenta l'Infinito nella sua forma creativa. Questo mantra viene utilizzato per una meditazione sulla prosperità molto potente. E' anche un mantra che sviluppa forza di volontà.

Un Mantra molto potente che regola e armonizza l'energia del terzo chakra, riportandoci al nostro vero "centro". Si pronuncia contraendo leggermente il punto dell'ombelico e facendo vibrare la "R" con la lingua sul palato, senza muovere le mascelle. In questo modo vengono collegati i due estremi del meridiano chiamato "Canale centrale".

## **HAR HARE HARI WAHE GURU**

*Creativita' creativa del Creatore nell'estasi della consapevolezza.*

Questo e' uno SHAKTI MANTRA piu' un BHAKTI MANTRA. Esprime le tre qualita' della parola HAR, la Creativita' infinita: il seme, il flusso e il completamento, fino all'Infinito. Invoca le tre forme di Dio ad organizzare e sviluppare la nostra eccellenza. Hari rappresenta l'azione ed il flusso dell'Infinito Creativo. Har è la forza originale del Creatore.

Questo mantra ti porta attraverso ogni blocco nella vita, libera dalle situazioni nocive nella nostra vita e apre la tua energia creativa. E' un mantra che porta prosperità, intesa sia in senso materiale che in senso non-materialistico; avere l'attitudine al sacrificio, alla tolleranza, alla generosità, alla compassione e alla pace mentale significa avere delle qualità che attirano verso di noi il benessere anche in senso economico.

## **HAR HAR GOBINDAY**

**HAR HAR GOBINDE**

**HAR HAR MUKANDE**

**HAR HAR UDARE**

**HAR HAR APARE**

**HAR HAR HARIANG**

**HAR HAR KARIANG**

**HAR HAR NIRNAME**

**HAR HAR AKAME**

*"Questo mantra porta prosperità, felicità, e ci salva dalle calamità. E' la corrente sonora che porta uno scudo e porta fortuna, eliminando il disagio e la malattia. E' la chiave della porta dell'elevazione del sé" Yogi Bhajan*



## **HAR HAR MUKANDE**

*Dio - il liberatore*

Questo Mantra ti libera da qualsiasi blocco che ti incatena

**HAR HAR HAR HAR GOBINDE  
HAR HAR HAR HAR MUKANDE  
HAR HAR HAR HAR UDARE  
HAR HAR HAR HAR APARE  
HAR HAR HAR HAR HARIANG  
HAR HAR HAR HAR KARIANG  
HAR HAR HAR HAR NIRNAME  
HAR HAR HAR HAR AKAME**

Questo mantra contiene le otto sfaccettature del Se'. Har e' la forza originale della Creativita'. Le quattro ripetizioni di Har danno potere a tutti gli aspetti e portano il potere di rompere le barriere del passato. Trasforma la paura nella determinazione per utilizzare ed espandere le riserve energetiche del Punto dell'Ombelico. Invoca una guida e un sostegno; tutti i poteri arrivano per servire il tuo vero proposito.

"Questo mantra è per fissare la mente al benessere e al potere. Produrrà soldi, arriveranno. Arriveranno opportunità. La ricchezza arriverà' ... "- Yogi Bhajan

"Quando canti questo mantra con il respiro della vita, è veloce, è propositivo, e ti porta quello che è necessario che ti arrivi ..." - Yogi Bhajan

## **HAMI HAM BRAHM HAM**

*Io sono io, io sono Dio ("lo spirito divino")*

Questo Mantra significa letteralmente che siamo lo spirito di Dio. E' lo spirito totale. Lo spirito totale rappresenta Dio. L'identità si fissa nella sua vera realtà e si rafforza.

Questo antico Mantra di unione ci aiuta a far emergere in noi la coscienza della nostra Identità Divina e ci connette con il Se Infinito. E' un Mantra che lavora in profondità dentro di noi, aiutandoci a prendere coscienza della nostra natura spirituale interiore.

**KAL AKAL SIRI KAAL  
MAHA AKAL AKAL MURAT**

*Kaal significa morte. Akaal significa immortale. Akaal Moorat è il nostro modello che esiste oltre la morte. Wahe Guru è il mantra dell'estasi.*

Questo mantra protettivo avvolge l'animosità e la sigilla per chiuderla. Rimuove la vera ombra della morte. Si recita per aiutare le persone, dopo la morte, a raggiungere l'Akasha.

## **MUL MANTRA**

**EK ONG KAAR, SAT NAAM, KARTA PURKH,  
NIRBHO, NIRVER, AKAAL MURAT, AJUNI,  
SEIBHANG, GUR PRASAAD. JAP!  
AAD SACH, JUGAAD SACH,  
HE BHI SACH,  
NAANAK HOSII BHI SACH.**

*Il creatore e la creazione sono uno. Verità è il suo nome. Fa ogni cosa ed e' lo spirito. Senza paura, senza vendetta, immortale, mai nato, auto-illuminato per Grazia del Guru, Meditate!*

*Vero in principio. Vero nei secoli. Vero anche adesso. Oh Nanak sara' per sempre vero.*

Mul Mantra si traduce come "mantra radice", la radice da cui si costruisce un fondamento spirituale.

Il Siri Guru Granth Sahib è basato sui concetti del Mul Mantra.

Yogi Bhajan dice: "Il Mul Mantra è un killer del karma. Rimuove il karma e cambia il destino in totale prosperità".

Sono le prime parole del Siri Guru Granth Sahib, pronunciate da Guru Nanak. Il piu' alto di tutti i mantra, contiene la radice del suono che e' alla base di tutti i mantra efficaci. Sahej Sukh Dhian: il modo confortevole e felice di meditare, che e' perfettamente bilanciato. Lo scopo della vita e' quello di essere in un flusso perfetto e in contatto con la percezione dell'anima in ogni momento. IL disequilibrio accade quando dimentichiamo la realta' di Dio e del Guru nella nostra anima. Questo mantra ci orienta come una bussola verso Dio. Forma la base della consapevolezza della nostra vera anima.

Osho ha tradotto il Mul Mantra in questo modo:

*"Lui è uno, è Ongkar, la verità suprema. Egli è il creatore, oltre la paura, al di là del rancore. Egli è la forma senza tempo, mai nato, l'auto-creazione. Lui è raggiunto per grazia del Guru. Era la Verità prima che le età e il tempo facessero il loro corso. Nanak dice ora è lui la verità eterna ed gli sarà per sempre. "*

## **ONG NAMO ( Adi Mantra)**

**ONG NAMO  
GURU DEV NAMO**

*Ong Namò, mi inchino alla sottile saggezza divina  
Guru Dev Namò - mi inchino al Divino Maestro interiore.*

Yogi Bhajan ha insegnato questo antico mantra yogico come uno strumento per relazionarsi immediatamente al Maestro Divino dentro di noi. Adi significa primario o primo e mantra significa la proiezione mentale creativa che utilizza il suono. Nel Kundalini Yoga, questo è il primo mantra che deve essere utilizzato per qualsiasi pratica yoga o di meditazione. E' usato per sintonizzarsi prima dell'inizio delle lezioni di Kundalini Yoga, per centrarsi nel proprio sé superiore, e per guidare spiritualmente sia l'insegnante che gli studenti durante il corso.

*Ong Namò* invita la nostra consapevolezza a diventare sottile e ricettiva alle sue risorse più elevate e istruisce la coscienza e il subconscio a lasciar andare tutte le restrizioni imposte dal nostro ego, evocando il potere creativo dell'Infinito. *Guru Dev Namò* ci connette con la sottile saggezza Divina che può guidarci attraverso le esperienze della vita.

## **PAVAN GURU (Pran Bhanda Mantra)**

**PAVAN PAVAN PAVAN PAVAN  
PAR PARA PAVAN GURU  
PAVAN GURU WHA-HE GURU  
WAH-HE GURU PAVAN GURU**

*Pavan - Il Respiro Divino*

*Par Para – Al di la' dell'aldila'  
Pavan Guru - Il respiro è il Guru  
Wahe Guru - l'esperienza del Divino*

Pavan è l'aria, il respiro, portatore del prana, la forza vitale. E' Dio in azione. Questo mantra aumenta l'energia pranica e dà l'esperienza di: "Che la Forza sia con te".

*"Chi recita questo mantra diventa assolutamente divino, Dio in azione ... Questo mantra aumenta l'energia pranica. Non c'è guarigione migliore di questo." - Yogi Bhajan*

## **RA MA DA SA ( Siri Gaiatri Mantra o Siri Mantra)**

### **RA MA DA SA SA SE SO HONG**

*Ra - Sole  
Ma - Luna  
Da - Terra  
Sa - Infinito Impersonale  
Sa Se - Totalità dell'Infinito  
So - personale senso di fusione e di identità  
Hong - L'Infinito, vibrante e reale.*

**Lingua:** Gurmukhi     **Autore:** Yogi Bhajan

Questo mantra attinge alle energie del sole, della luna, la terra, e dello Spirito Infinito per portare guarigione profonda. Può essere cantato per guarire se stessi o per inviare energia di guarigione a chiunque ne abbia bisogno. E' il mantra curativo del Kundalini Yoga che ci sintonizza con l'Universo. Questi otto suoni stimolano il flusso della Kundalini nel canale centrale della spina dorsale per la guarigione. Combina la Terra (Ra Ma Da) e l'Etere (Sa Se So Hong) con il Sa come parola di unione.

**RAKHE RAKHENAHAAR AAP UBARIAN  
GUR KI PERI PAA-EH KAAJ SAVAARIAN  
HOAA AAP DEIAL MANHO NA VISAARIAN  
SAADH JANAA KE SANG BHAVAJAL TARIAN  
SAKET NINDAK DUSHT KHIN MAA-EH BIDAARIAN  
TIS SAHIB KI TEK NAANAK MANNE MAA-EH  
JIS SIMRAT SUKH HO-EH SAGLE DUKH JAA-EH  
JIS SIMRAT SUKH HO-EH SAGLE DUKH JAA-EH**

**ਰਖੇ ਰਖਣਹਾਰਿ ਆਪਿ ਉਬਾਰਿਅਨੁ ॥  
ਗੁਰ ਕੀ ਪੈਰੀ ਪਾਇ ਕਾਜ ਸਵਾਰਿਅਨੁ ॥  
ਹੋਆ ਆਪਿ ਦਇਆਲੁ ਮਨਹੁ ਨ ਵਿਸਾਰਿਅਨੁ ॥  
ਸਾਧ ਜਨਾ ਕੈ ਸੰਗਿ ਭਵਜਲੁ ਤਾਰਿਅਨੁ ॥  
ਸਾਕਤ ਨਿੰਦਕ ਦੁਸਟ ਖਿਨ ਮਾਹਿ ਬਿਦਾਰਿਅਨੁ ॥  
ਤਿਸੁ ਸਾਹਿਬ ਕੀ ਟੇਕ ਨਾਨਕ ਮਨੈ ਮਾਹਿ ॥  
ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ਸਗਲੇ ਦੁਖ ਜਾਹਿ ॥2॥**

*Dio si prende cura di noi,  
ci dà la luce, e si occupa dei nostri affari.  
Dio è misericordioso, e non ci dimentica.  
Dio ci guida, dandoci buone persone per aiutarci.  
Dio non permette che il male venga a noi.*

*Mi conforta il pensiero di Dio..  
Quando mi ricordo di Dio, mi sento tranquillo e felice  
e tutto il mio dolore se ne va.*

**Lingua:** Gurmukhi - **Provenienza:** Rehras - **Autore:** Guru Arjan Dev Ji

Queste sono le parole di Guru Arjan, il Quinto Guru Sikh, e danno una protezione completa. È parte della preghiera della sera (Rehras), che dà energia, e aiuta quando si è fisicamente deboli o non si ha ricchezza. È una canzone di vittoria che ci permette di essere guidati dalla mano aggraziata e misericordiosa di Dio. Elimina gli ostacoli verso la realizzazione completa del proprio destino. Cantare questo mantra aiuta contro le fluttuazioni della mente. È incluso nella Sadhana dell'Acquario che è una parte della pratica quotidiana mattutina per i praticanti di Kundalini Yoga.

### **SA RE SA SA ( Antar Naad Mantra)**

**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**

*La totalità Infinita è qui, dappertutto. La creatività di Dio è qui, ovunque.*

Saa è l'Infinito, la Totalità, Dio. È l'elemento etere. È l'origine, l'inizio, e contiene tutti gli altri effetti. È sottile e non solo. Har è la creatività della Terra. È l'elemento denso, il potere della manifestazione, il tangibile, il personale.

Questi suoni sono tessuti insieme e poi proiettati attraverso il suono della Totalità. Questo è il mantra di base di tutti i mantra. L'avversità si scioglie davanti a questo mantra. Ti dà la capacità di comunicare efficacemente in modo che le parole contengano maestria e impatto. Questo mantra ti aiuta a conquistare la saggezza del passato, presente e futuro. Ti porta pace e prosperità, anche se non era nel tuo destino.

Questo mantra toglie negatività dentro di sé e risveglia l'energia creativa Infinita per bruciare gli ostacoli al raggiungimento di una coscienza superiore.

### **SA TA NA MA (Panj Shabad)**

*Sa = Infinito, totalità del Cosmo  
Ta = vita (nascita della forma dalla Infinito)  
Na = morte (o trasformazione)  
Ma = Rinascita*

Panj significa cinque, ed esprime i cinque suoni primordiali dell'Universo. (SSS. MMM. TTT. NNN e AAA.) È la forma atomica o Naad del mantra Sat Naam. È usato per aumentare l'intuizione, l'equilibrio gli emisferi del cervello e per creare un destino per qualcuno, quando non ne aveva nessuno. Questo mantra descrive il ciclo continuo della vita e della creazione. È un grande catalizzatore per il cambiamento.

### **SAT SIRI SIRI AKAL (Mantra per l'Era dell'Acquario)**

**SAT SIRI SIRI AKAAL, SIRI AKAAL MAHA AKAAL,  
MAHA AKAAL, SAT NAAM, AKAAL MURAT, WAHE GURU**

*Il vero Grande, Grande Immortale, Grande Immortale oltre la morte, oltre la morte, Verità è il suo nome, forma immortale di Dio, esperienza del Divino*

**Lingua:** Gurmukhi - **Provenienza:** Yogi Bhajan

Yogi Bhajan chiamato questo il mantra per l'Era dell'Acquario. Quando lo cantiamo affermiamo di essere senza tempo, degli esseri immortali. Questo è uno dei mantra della Sadhana. È noto per conferire la vittoria in tutti gli aspetti della vita.

Si dice che quando siamo sfidati nella vita ci sono tre impulsi con cui ci confrontiamo: uno è quello di stare da soli, di ritirarsi, un altro di negare o fantasticare sul futuro, un altro di vivere avidamente o nella scarsità invece che in modo prospero. Questo mantra aiuta a superare queste tendenze e da' coraggio e calibro.

Questo Mantra cattura la frequenza dell'Era dell'Acquario mentre attraversiamo la soglia entrando in essa. Il mantra ci aiuta a definire noi stessi al di la' dei cambiameti del tempo, come esseri immortali. Tutto cio' che facciamo proviene dallo spazio senza tempo dell'anima.

## **WAA YANTI KAR YANTI, JAG DUT PATI, AADAK IT WAHA, BRAHMA DEH TRESHAA GURU, IT WAHE GURU**

*Macro Se', grande sé creativo. Tutto ciò è creativo attraverso il tempo, tutto ciò' è il Grande Uno.  
Tre aspetti di Dio: Brahma, Vishnu, Mahesh (Shiva). Questo è Wahe Guru.*

**Lingua:** Sanskrito **Autore:** Patanjali

Questo mantra è stato dato da Patanjali, un grande Yogi. Si dice che più di duemila anni fa, Patanjali insegnava ai suoi studenti sui profeti che sarebbe venuto nel età del ferro, l'età di Kaliyug. Egli profetizzò la venuta al mondo di Guru Nanak Dev Ji e ha diede il mantra "Wah Yantee" che descrive Wahe Guru. Il mantra "Wah Yantee" aveva previsto l'arrivo del mantra "Wahe Guru".

Il mantra "Wah Yantee" risveglia l'intuizione e poi l'intera creazione diventa tua amica. Wha Yantee è uno dei mantra della Sadhana. Secondo Yogi Bhajan la pratica di questo mantra è il culmine di migliaia di anni di preghiera.

## **WAHE GURU (Guru Mantra)**

**WA HE GURU**      **ਵਾਹਿਗੁਰੂ**

*Wahe è una dichiarazione di stupore ed estasi.*

*Guru è colui che ci porta dalle tenebre alla luce.*

*Wahe Guru è espressione di completo stupore estatico per il Divino.*

**Lingua:** Gurmukhi      **Provenienza:** Siri Guru Granth Sahib

Questo è il mantra dell' Infinita' dell' estasi e del dimorare in Dio. Esprime l'esperienza indescrivibile di andare dalle tenebre alla luce (dall'ignoranza alla vera comprensione). E' l'Infinito insegnante dell'anima. Un mantra trikuti (tre parti) , riequilibra le energie del principio generatore, organizzatore e trasformatore. Esso esprime l'estasi attraverso la conoscenza e l'esperienza. E' il gurmantra, che innesca il destino. Si dice che il canto di Wahe Guru è equivalente a cantare Har per 11.000 volte.

## **WAHE GURU WAHE JIO**

*Grande al di la' di ogni descrizione e' la Sua Infinita saggezza*

*Grande al di la' di ogni descrizione e' l'esperienza di Dio che benedice l'Anima*

**Lingua:** Gurmukhi **Autore:** Guru Ram Das Dev Ji

Questo è un mantra di estasi. Wahe Guru si dice che non solo sia l'esperienza del divino, ma anche che insegni l'esperienza del divino. Jio si dice che insegni un rapporto affettuoso per/con il divino. E' una affezionata, ma sempre rispettosa, variante della parola Ji, che significa anima. " O mia anima, Dio e'!"

Yogi Bhajan ha detto che questo mantra significa "chiara percezione di ciò che è importante preservare" e che "collega l'essenza del vostro scopo alle menti e alle anime più grandi nel cosmo."

Questo Mantra crea uno sfregamento sottile al centro del palato, stimolando il meridiano conosciuto in Occidente come Punto del Meridiano di Cristo, e in Oriente come Bindu Sattvico di Buddha. La lingua e le labbra corrispondono al Sole e alla Luna nei loro movimenti. Le ferite della vita sono ammorbidite con l'infinita beatitudine che questo Mantra induce.

E' un mantra della Sadhana.