

RESPIRO e MANTRA

Naad Yoga: la vibrazione del respiro

L' Energia mentale deve essere controllata allo stesso modo in cui controllate il vostro respiro, l'aria, pavan.

Pavan è il potere, il respiro è il potere, ed ecco perché la Shabd, la Parola Divina è così potente.

"Dio ci ha donato solamente il respiro di vita. Quando tu (usandolo) reciti un mantra, fai il tuo Se positivo, puro, e la tua vibrazione effettiva e penetrante.

"Ogni mantra ha la capacità costringere le tue trenta bilioni di cellule a ballare insieme a Lui. Il tuo corpo intero vibra con il mantra, diventano un'unica vibrazione.

Prana, Il suono che crea la vita, e Colui che crea il suono diventano UNO.

"Tutti questi nomi, queste sacre parole di Dio che noi meditiamo, pronunciamo e cantiamo, non sono altro che un cambio nell'energia pranica.

Troviamo l'energia del prana e generiamo l'energia del Prana.

Dio ci ha dato il Prana come dono ed il Prana ci può ricondurre fino a Lui.

Che ci può dare?

Pace:

la pace interna e la pace eterna."

"Nadhi," in questo modo chiamiamo i canali sottili del corpo, deriva da "naad" che significa cavo di scorta; suono, vibrazione, o risonanza " L'energia che viaggia attraverso le nadhi in una maniera che è comparabile a come il suono viaggiano attraverso l'aria, facendola vibrare. Questa energia è sensibile ai suoni che noi creiamo come creature umane. Questo è il principio fondamentale di quello che è chiamato Naad Yoga.

"Tutto ciò che vive crea un suono. Ci sono suoni alti. Ci sono suoni silenziosi e ci sono suoni umani, che chiamiamo suoni viventi.' Ida e Pingala proiettano questi suoni viventi attraverso Shushmana, il canale dove risiede il sistema nervoso centrale. Quando parli, tu lo fai usando la tua vita.

Il suono per generarsi ha bisogno del respiro, soprattutto dell'espiazione, ed il controllo dell'esalazione passa attraverso il controllo del punto di ombelico.

Al campo delle Donne estivo, Un anno Yoghi Bhajan invitò Baldeep Singh, un raagi (cantante di musica sacra indiana) per spiegare il suo addestramento.

Egli spiegava: "Prima di iniziare a cantare i ragas, dobbiamo addestrare in una maniera corretta la

voce al naad yoga. Ci sono otto punti nel viso relazionati al modo di produrre la voce: il palato superiore, la lingua, i denti, le labbra, e la faccia intera. è molto interessante, il modo in cui il mio insegnante mi ha insegnato l'uso di nasikab, il suono nasale destro, del anunasikab, il suono nasale sinistro. La loro unione è chiamata nirunasikab. Questo è il modo in cui la musica utilizza Ida, Pingala, e Shushmana.

YB: "Questo è l'effetto diretto, indiretto e centrale del respiro quando si incanala nelle cavità nasali."

Baldeep Singh: "L'idea che c'è dietro è di lasciar andare qualunque influenza della gola. Il suono proviene dal nabhi, il centro dell'ombelico. Noi respiriamo di là, pratichiamo di là.

L'idea su cui si basa il naad yoga è che tu sei capace di fare con la voce quello che hai proiettato di fare. Utilizzi il naad per sostenere quello che stai tentando di dire.

Poi impariamo i ragas, i suoni che hanno il prana, "l'anima dentro" che hanno un loro propria identità.

La corrente sonora - il naad - ha un potere Infinito su Dio. Può costringere Dio stesso. Ha il potere. È l'unico potere di cui dispone la creatura umana per eccellere.

Quello che tu pronuncii non

è il suono corrente.

Il suono corrente è ciò si crea con l'effetto della tua parola.

Usando la materia organica del tuo corpo ed il tuo prana ciò genera un potere proiettivo.

Ida (l'energia negativa) e Pingala (l'energia positiva) combinate insieme producono una corrente neutra detta Shushmana. Questo forma un mantra (una vibrazione) che è una proiezione mentale che sale lungo il canale centrale fino a raggiungere l'obiettivo. Coloro che perfezionano il proprio mantra accedono al potere supremo, perché hanno attivato la mente neutra.

Avete mai visto delle persone che guariscono, ma che realmente fanno molto poco? Esse possono dire semplicemente, prendi un po' di questa acqua. L'acqua non c'entra niente. Ma parlarono e ciò che funzionava è la loro proiezione la loro parola.

Attraverso la vibrazione di un MANTRA, la mente inizia a vibrare ad un certo ritmo; quando la mente mantiene costantemente un ritmo, a poco a poco si unisce, diventa il ritmo, ... il tempo.

IL TEMPO PRODURRÀ LO SPAZIO

Yogi Bhajan

ANTAR Naad Mudra (anche detta Kabadshe Meditation)

Estratto dal libro *The Aquarian Teacher* pag. 412

Siedi in una Posizione Facile, con un soave Jalandhar bandh (schiena dritta, petto in fuori e mento serrato)

MUDRA: Tieni la spina diritta. Lascia che le braccia si estendano dritte sulle ginocchia con le mani in Buddhi Mudra (pollici in contatto con la punta dei mignoli). Le altre dita sono rilassate ma dritte. Rilassati completamente, fisicamente e mentalmente, come un oceano in stato di quiete. Ascolta il mantra Sa Re Sa Sa. Senti il suo ritmo in ogni cella per un minuto. Poi partecipa cantando il mantra il resto del tempo.

MANTRA:

SA RE SA SA, SA RE SA SA, SA RE SA SA, SA RAN

HAR RE HAR HAR, HAR RE RE HAR HAR, HAR RE HAR HAR, HAR RAN

TEMPO: Continua per **11-31 minuti**.

COMMENTI

Antar Naad Mudra è una meditazione che apre i chakra sensibilizzando l'effetto prodotto dall'impatto di un mantra sul suono corrente interno.

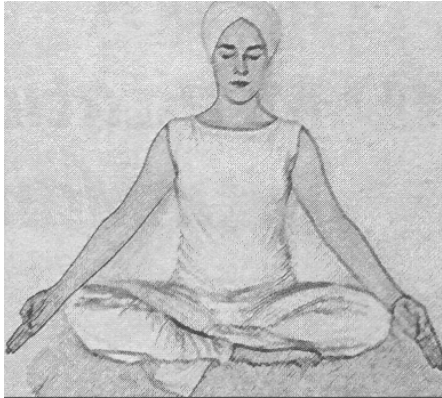
È un sistema di base che funziona con qualunque mantra.

Per imparare a lavorare sui mantra è necessario imparare questo kriya prima di qualunque altra pratica sui mantra.

La struttura esoterica di un mantra è programmata sulla qualità di ognuno dei suoni che rappresenta, e sul

ritmo che li tesse insieme come effetto di potere e di coesione.

SA significa **Infinito**, la totalità, Dio.



È l'elemento etere. Il Principio che contiene tutti gli altri effetti. È sottile e oltre.

HAR è la **creatività** della terra. È l'elemento denso. È il potere della manifestazione, il tangibile, il personale.

Questi suoni sono tessuti insieme e poi proiettati attraverso il suono UNG, la totalità completa, come il suono originale OM od ONG

A chiunque pratica questa meditazione viene accordata prosperità, creatività, e protezione dagli attacchi. Dona un potere nuovo alle tue parole. Ti porta fortuna anche se sei una canaglia.

[Guru Dev, martedì 17/10/06](#), ha insegnato questo kriya al centro di Kundalini Yoga di Roma utilizzato, invece, il mantra

RA MA DA SA SA SE SO HONG

È il mantra curativo del Kundalini Yoga che accorda il Sé con l'Univer-

so.

Crea equilibrio: gli otto suoni stimolano il flusso della kundalini nel canale centrale della spina per attivare il processo di autoguarigione.

È il mantra che combina ed equilibra la terra (Ra Ma Da Sa) con il cielo (Sa Se So Hung)

Ra è il Sole

Ma la Luna

Da la terra

Sa l'infinito

Sa-Se la totalità dell'infinito. (I am Thou)

So il senso personale di fusione e identità

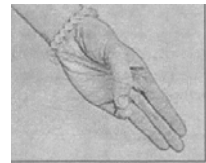
Hung la vibrazione dell'infinito: la realtà.

Concentrando la mente sulla vibrazione di un Mantra si agisce sul suono corrente interno.

Funziona nello stesso modo in cui la vibrazione di un diapason serve per accordare le corde di una chitarra.

Ogni Mantra, è una vibrazione sacra che produce la qualità di suono con cui accordare il nostro Sé

Il suono corrente interno è quella vibrazione interna ad ogni essere che si è attivata in noi quando il soffio vitale originario ci ha creato, che si alimenta e si sostiene attraverso il prana prodotto attraverso il ritmo del respiro.



81 NM0427-12-01-01 L'arte della Meditazione

Il Lavoro della mente è quello di pensare e condurre l'energia umana verso diverse direzioni. La mente controlla l'intera presenza umana ed ogni strada di crescita. Permette all'uomo di percepire, ma può anche portarlo alla distruzione. Se tu non governi la tua mente, la mente dirigerà la tua strada. La mente ti porta là dove fisicamente percepisci. Non ti condurrà mai verso il tuo sentiero spirituale. La tua crescita fisica potrà crescere molto, mentre la tua grandezza mentale diventerà ristretta, ristretta e ristretta ed il tuo spirito non avrà alcuna possibilità di andare oltre.

Devi governare la tua mente altrimenti la tua crescita spirituale sarà bloccata. Le persone fanno tanti giochi perché la loro mente dorme. Puoi essere un dottore, un avvocato, un banchiere, una persona ricca, un imprenditore o un operaio, ma se tu non sai controllare la tua mente sei nei guai. E quando la tua mente inizia a vagare e tu non sai arrivare al suo livello le cose si complicano. Se non ti rispetta la tua mente come ti può rispettare l'universo? Prakirti? O qualcos'altro? Sono d'accordo che una disciplina spirituale è difficile, ma se manca la durezza la mente non ti ascolterà. La mente decide e ti porta dove tu non vorresti andare e tu alla fine ci vai!

La sfortuna garantisce la fortuna e la fortuna è seguita dalla sfortuna. Sono due strade parallele che non si possono separare. Per uscire da questo ciclo fortuna-sfortuna devi avere la padronanza assoluta della tua mente. Devi conoscere la tua mente e la tua mente deve conoscere te. Per questo c'è la meditazione. La meditazione è l'arte di controllare la mente. Dice Guru Nanak "Colui che ha meditato sulla propria intima identità e diventa maestro di questo duro lavoro, sarà bello e brillante, ed i suoi conti sono fissati". Come Uomo devi vivere dritto, camminare dritto e pensare dritto. Solo in questo modo sarai fortunato e prospero. Sarai capito con facilità, sarai fidato e affidabile. Altrimenti avrai dei problemi e passerai il resto della tua vita a risolverli. C'è un problema di base. Quando la nostra mente non è con noi, noi sappiamo concentrarci. E se non sappiamo concentrarci, non possiamo raggiungere nessun obiettivo. E' semplice, **all'uomo viene donato un intervallo di tempo e la disciplina è l'unico modo per intonarsi ed accordarsi con questo tempo.** Per questo Guru Nanak ha detto alzati all'ora dell'ambrosia, il tempo della vera identità, conta le tue benedizioni, questo farà scoprire le tue azioni e te stesso come un essere umano rispettabile, e per quale motivo sei venuto quaggiù, benché Dio sappia quello che fai, devi trovare il tempo per te stesso, per i tuoi pensieri, per le tue virtù e per i tuoi valori.

Tu attraverso te stesso potrai trovare la tua vera identità. Nessuno lo potrà fare al tuo posto. Devi alzarti presto la mattina per trovare la tua vera identità. Hai bisogno di tempo per trovare tutto te stesso, dove non c'è nessun altro. Questo ti porterà prosperità. Alla gente piacerà parlare con te. Vedendoti trarrà diletto dalla tua compagnia. Il tuo corpo radiante diverrà brillante. Nessuna altra cosa ti può elevare come il corpo radiante. Solo il tuo carattere ti può sollevare. Puoi provare tante cose, ma per temprare il carattere devi lavorare su te stesso, devi fare il tuo percorso nella vita per la prosperità e la ricchezza. Devi essere bello generoso e felice. Questa è la vita che Dio ti ha fatto!

Meditazione: Accresci la Consapevolezza

1. Siedi in posizione facile con la schiena dritta e gli occhi chiusi. Metti le mani di fianco al corpo con i gomiti rilassati e gli indici sollevati in alto mentre le altre dita sono chiuse dal pollice. Respira lungo e profondo dalla bocca arrotondata a forma di **○** e continua per 11 minuti.
2. Continua l'esercizio **ma durante l'esalazione pompa l'ombelico**, medita sulla tua mente. Trova quel punto in cui la tua mente può rimanere bilanciata qualunque cosa gli viene detta. Se credi sui tuoi valori, concedi una chance ai tuoi valori e viceversa. Continua per 11 minuti. Alla fine Ispira profondamente, trattieni e strizza tutta la spina dorsale muscolo per muscolo, ed espira. Ripeti ancora due volte e rilassa.



Non c'è nessuna bellezza in te se manchi della tolleranza. Devi avere un elevato senso di tolleranza. Non importa quello che succede, quello che ti dicono o se ti attaccano. Comunque vadano le cose devi rimanere calmo, quieto e pacato. Quella pace sarà la sorgente della tua prosperità. Se sei povero, tu sei la ragione della tua povertà. Se non sei in grado di contenerti, come puoi contenere qualunque altra cosa? L'auto contenimento è l'arte della prosperità. La più alta forza spirituale. Non c'è niente più di questo.

Il Praana nel nostro campo Magnetico

"Noi siamo una Psiche elettromagnetica. L'energia pranica non è altro che un campo elettromagnetico. Questo Universo intero è solo la co-esistenza di una Psiche-magnetica in un campo elettromagnetico che funziona. Ogni campo elettromagnetico - all'interno di un altro campo elettromagnetico ha la sua propria frequenza, il suo proprio ritmo, il suo proprio asse, la sua propria orbita. Ed è in un'armonia perfetta (diciamo "armonia" per intendere "equilibrio").

Ogni qualvolta Voi attraversate la frequenza di un altro campo elettromagnetico, la Psiche ne viene influenzata. Allora potrete creare amore, affezione, affiliazione, oppure scontro e rabbia.

Siamo esseri di energia. L'energia fluisce attraverso le Nadi di Ida e di Pingala, ma, la polarità l'energia dominante del nostro campo elettromagnetico ha una periodicità determinata. Possiamo imparare a riconoscere la nadi dominante osservando quale delle nostre due narici ha il maggiore flusso di aria: la sinistra identifica Ida, la destra Pingala. Se Ida è dominante, il flusso di energia nella nostra psiche magnetica è prevalentemente negativa, rinfrescante, immaginativa, e rilassante. Se dominante è Pingala, l'energia predominante è attiva, positiva ed energica.

Quando siamo consapevoli della nostra carica di energia predominante, siamo in grado di equilibrare nel giusto verso la nostra energia per bilanciare quella che ci sta arrivando dall'ambiente. Quando attraversiamo un altro campo elettromagnetico, la psiche deve bilanciarci energeticamente. Talvolta ci infiliamo in un equilibrio indesiderato e inconsapevole con un campo magnetico di un'altra persona. Se scambiamo con l'ambiente il livello del nostro prana, abbiamo i mezzi per controllare il nostro campo di energia e portare grande pace e sostegno per equilibrare le nostre vite.

È necessario imparare ad alterare la propria energia. Se ad una determinata frequenza state impazzendo, cambiate la polarità della vostra energia. Non impazzirete.

Non avete la possibilità di cambiare il tempo, ma potete cambiare lo spazio. Non potete uscire dal corpo, ma potete cambiarne l'energia.

Se la narice destra immette l'energia del fuoco (agni, il sole) e state pensando qualche cosa di molto nevrotico, cominciate a respirare dalla narice sinistra. Si attiverà il raffreddamento, "sitalee" energia. Se siete irritati, depressi, in uno strano stato mentale, cominciate a respirare dalla narice destra. Dopo tre minuti quando il flusso del respiro si sarà spostato nell'altra narice, sarete in uno stato mentale diverso.

L'abilità di scambiare narici nel respirare dovrebbe essere insegnata ai propri bambini nel corso dei loro primi tre anni."

[SLOK]

PAVAN GURU PANI PITA

PAVAN(u) GURÙ PANI PITA,

L'Aria è il Guru, l'Acqua il Padre,

[ciò che ci accompagna dal buio alla luce e dalla luce al buio]

MAT(A) DHAR(A)T(i) MAHÀT(u).

Madre la grande Terra.

DIVAS(u) RAT(i) DO_È DE DÀ_IA,

Il giorno e la notte le due balie

KELE SAGAL JAGAT(u).

dove si plasma e agisce il mondo intero.

CHANGIAIA BURIAIA,

Le buone azioni e le cattive azioni

VACHE DHARAM(u) HADUR(i).

saranno giudicate dalla legge divina.

KAR_MI APO AP_NI,

Le nostre stesse azioni giudicheranno

KE NERÈ KE DUR(i).

quanto vicini e quanto lontani siamo.

JINI NAM(u) DHIAIA,

Coloro che avranno meditato nel nome di Dio,

GHE MASÀKAT(i) GAL(i).

hanno superato la difficoltà di un duro lavoro

NANAK TE MUKH U_JLE,

Oh Nanak Le loro facce radianti

KETI CHUTI NAL(i)

faranno da guida per salvare molti altri.

Questo è l'ultimo Pauri del Japji e dona autosoddisfazione, elevazione, consapevolezza e rispetto