

## Ek Ong Kar Sat Gur Prassade - Depressione e Negatività 18/7/75

Oggi vi insegnerò qualche cosa che lavora velocemente su voi stessi. Sedete dritti, fermi e cantate in questo modo,

**"Ek Ong Kar sat Gur Prasad, sat Gur Prasad Ek Ong Kar  
Ek Ong Kar, sat Gur Prasad sat Gur Prasad, Ek Ong Kar"**

fate una breve interruzione e continuate ....

Aspettate un attimo, in modo che vi posso spiegare questo mantra

Quando cantate questo mantra, per una parola sbagliata o un intento negativo, qualche cosa di fastidioso può verificarsi.

Ecco perché non vi ho dato alcuni mantra ed il modo per cantarli. Non sono sicuro se è corretto darvi o non darvi questa bomba atomica. Ma ci sono tante Shakti, ed io vi amo, e penso che non lo userete per scopi negativi.

Ora questo è un mantra del Siri Guru Granth; il Siri Guru Granth è la totale spiegazione di questo mantra. Ciononostante nessun Sikh sa come pronunciarlo. Se vado in India? E trovo un solo Sikh che lo sa cantare diventerò il suo discepolo.

Adesso dobbiamo vedere come questo mantra trova se stesso, poi ascoltatelo mentre lo cantate.

Tutti. Ek Ong Kar, sat Gur Prasad, sat Gur Prasad, Ek Ong Kar, ecc. ispirate sarete sorpresi di vedere che la lingua non può pronunciarlo nella maniera corretta, perché è con l'energia di Sushmana nel canale centrale il posto dove questo suono deve vibrare.

C'è un insegnamento segreto in questo. C'è una chiave. Ek Ong Kar sat Gur Prasad non significa niente se non è ripetuto anche all'inverso. Io voglio che guardate la vostra lingua; molte cose cominceranno a succedere. Io sono qui per cui non vi preoccupate di andare fuori. Provate a farlo un paio di minuti e poi provate a vedere quello che succede.

Questa è la tecnologia. Nad è uno che ha una noce. Avete presente un cammello? È stata messa una cosa nel suo naso? C'è una corda nel naso ed il cammello segue quella corda. Allo stesso modo L'universo intero con tutta la sua energia segue questo mantra. Non c'è niente nelle mani di Dio che tu non puoi avere. Ma c'è un segreto in lui. Il segreto è nel suo opposto. Si definisce NAT NAD. È un mantra molto semplice e questo è come è cantato con UDASIS. È il regalo della casa di Guru Nanak e non può portarti fuori. Baba Siri Chand è stato il primo che ha fatto questo mantra, che era stato dato da suo padre Guru Nanak. Questo è il mantra che vogliamo condividere con le persone che stanno venendo qui al corso di Pomona. Loro devono superare un addestramento segreto e questo è quello che noi vogliamo ora fare.

Vedrete questi Udasis Nad Nats, ci sono 9 Nats. Nat è una persona che ha una Noce. Per noce si intende quel chiodo; il chiodo nel naso del cammello lo definiscono Noce. E queste signore che portano qualche cosa nel loro naso loro la chiamano Noce. È una parte molto delicata del corpo. Tu lo chiami naso e loro la chiamano Noce.

Nat significa naso; Nuk significa il chiodo nel naso. Kasam significa il padrone, Dio. Ogni cosa che va deve anche ritornare.

Quello è quello che ho tentato di spiegarvi è il segreto che è in lui. È Noce Nad. I poteri occulti dei poteri occulti sono uguali al segreto del noto dell'ignoto, del visto e del non visto. Ti rende totalmente intuitivo. Quando hai capito questo mantra, non c'è niente che non sai. In quel momento se non sei realmente molto sacro, provocherà un problema. Va bene andate avanti.

Scrivi la pronuncia del mantra. Ek Ong Kar, sat Gur Prasad. La parola Guru è Gur. Quindi se tu la puoi biforcare in questo modo ti allevierà. Fallo sempre e dovunque per qualunque ragione. Questo è un trucco; qualche genere di chiave del maestro un attrezzo che può aprire ogni porta. "Om", non c'è niente come Om. È "Onnngg." La vibrazione deve uscire dal naso, è una cosa semplice. Tieni ferme le mani sulle ginocchia, è meglio. Il fuoco esce dalle narici, "Onnngg." Tutte e due le narici lavorano\* Ek Ong Kar, sat Gur Prasad, sat Gur Prasad, Ek Ong Kar. Non c'è nessun modo di gestirlo, talmente tanto. Dio; benedicilo, Santji lo faceva. Era un' anima talmente sacra, che è stata totalmente fraintesa tutta la sua vita. Né gli amici lo capivano né i parenti né la gente. Lui venne su questa terra e nessuno seppe che lui aveva tutta la conoscenza che loro dovevano sapere. Forse era la sua maniera di essere

sinistro. Ora cantate precisamente e potentemente cantate. Ispirate ed espirate Ek Ong Kar proviene dal centro dell' ombelico. Io penso che avete dimenticato l'Ek Ong Kar lungo. Ek Ong Kar è salmodiato dal centro dell' ombelico. Questo canto è una chiave maestra. Tu lo canti un'ora, due ore, tre ore non importa. Sedete e cantate e domani vi darò le chiavi che servono insieme al canto. Ci sono cinque chiavi segrete (mudras)insieme con lui, e quello che fanno è parte della mia classe domani per Voi.



### 19/7/75 Depressione e Negatività

Le pratiche che faremo oggi sono basate su una tecnologia molto semplice e collaudata. Le figure di tutti i mudra sono per gli uomini, le donne devono invertire la posizione delle mani, non dimenticate questa legge! Fare i kriya che seguono per il tempo di 3 minuti ciascuno poi ed allungateli a vostro piacere.

**1° Raj Mudra o Raj Kriya Mudra:** con la mano sinistra, prendi il tuo pollice destro. (per le donne è l'inverso). Chiudilo e mettilo piaci questo. (Fà un pugno con la mano sinistra intorno al pollice destro metti il pollice sinistro intorno al pollice destro e chiudi ambedue i pollici con le altre dita della mano sinistra). Segui? Ora questo è il primo modo di cantare Ek Ong Kar, sat Guru Prasad, sat Guru Prasad, Ek Ong Kar. (vedi la pagina precedente) Questo aiuta la vitalità del cervello, ed equilibra la mente neutra disperdendo depressione e negatività.

**2° Gyan Kriya Mudra** secondo mudra prendi il tuo indice destro e chiudilo dentro al pugno con la mano sinistra, le altre dita della mano destra sono sopra il pugno Vi sto insegnando un segreto dello Yoga Kundalini. Prima avete fatto Raj Mudra, il Sigillo di Pingali. Il secondo mudra ora è Gyan Kriya Mudra.

**3° Guru Kriya Mudra:** adesso è il dito di saturno che è chiuso nel pugno della mano sinistra prima dal pollice poi dalle altre dita le altre polarità del tuo corpo, pollice e indice della mano destra sono in gyan mudra e con le altre dita sopra al pugno sinistro come nella figura

**4° Surya Kriya Mudra:** ora è il momento del dito del sole, l'anulare, Con Suria Mudra, potete usare due mantra: Ek Ong Kar, sat Gur Prasad, sat Gur Prasad, Ek Ong Kar oppure **Gobinde, Mukande, Udhare, Apare, Hariang, Kariang, Nirname, Akame.**

**5° Buddha Kriya:** chiudi il mignolo nel pugno della mano sinistra, prima il pollice sinistro chiude il mignolo destro, poi le altre dita sopra, è un mudra sdrucchiolevole ma che aiuta la comunicazione.

**Raj Kriya Mudra:** Ek Ong Kar, sat Gur Prasad, sat Gur Prasad, Ek Ong Kar. Inspira, espira. Molte volte c'è la Luna piena e la luna entra in un segnale di acqua. Noi li chiamiamo giorni acquosi. Ricorda quelli? Questo molto mantra è chiamato Kriya della Luna, Chandra Kriya Mudra.

Ek Ong Kar è all'ombelico, sat Gur Prasad è al centro di cuore. Chiunque legge attentamente il corpo attiva l'occhio, l'Occhio di Indra La mitologia indù ha un significato molto profondo, Indra Nitri l'occhio di Dio. Apre il terzo occhio.

