

# MEDITAZIONE SHAKTI MANTRA DI GURU GOBIND SINGH

Seduti in **Posizione Facile** con i gomiti distesi e le mani in **Gyan Mudra**. Chiudete gli occhi, concentratevi al Punto fra le Sopracciglia e **vibrate due cicli completi di questo mantra con ogni respiro**.



*Wha-he Gu-ru Wha-he Gu-ru*



*Wha-he Wha-he Wha-he Gu-ru*

Dopo aver vibrato due cicli, fate un respiro profondo e rapido e ripetete. Per un ciclo completo ci vogliono circa 12 secondi. Continuate da 11 a 31 minuti. Inspirate e concentrate l'energia sulla cima della testa.

## COMMENTI:

Questa è la scienza del Laya Yoga. È precisa ed esatta, e non è proprietà privata di alcuno. Yogi Bhajan la rese accessibile a tutti senza segreti o iniziazioni, come veniva fatto tradizionalmente, quale servizio all'Umanità nel momento in cui le persone avevano bisogno di qualsiasi tecnica disponibile per crescere e cambiare per adeguarsi alle necessità di questa Era.

Il Laya Yoga è la scienza di mettere in relazione respiro, ritmo e mantra che producono stati alterati di coscienza. Ogni *japa* (ripetizione del mantra) crea *tapa* (calore psichico). Quando fate ruotare in modo



corretto il respiro e il volume del suono, viene creato un calore che brucia il karma. La Conoscenza non può essere trasmessa adeguatamente con segreti bisbigliati alle orecchie dei discepoli; deve essere un impegno manifesto e cosciente dello studente volto ad espandere la propria coscienza più elevata nella espressione pratica. Uno stimolo e istinto fondamentale in ciascun essere umano è la ricerca della felicità.