

MANTRA & YOGA KUNDALINI - *Testi e significato

* i testi dei mantra utilizzati nel Kundalini Yoga sono in lingua Gurmukhi, standardizzati attorno al XVI secolo, nella tradizione Sikh della regione indiana del Punjab

ONG NAMO, GURU DEV NAMO (Mantra Adi)

Io mi inchino all'energia creatrice dell'Infinito

Questo mantra è cantato per tre volte in apertura della pratica, per aprire il legame di divinità e protezione tra il Maestro divino e l'allievo.

SAT NAM

La verità è il mio nome/Vera Identità

E' un mantra *bij* (= mantra seme), cantato tre volte a chiusura e sigillo della pratica, oppure ripetuto mentalmente per dare ritmo al respiro e al movimento (*sat* in inspirazione, *nam* in espirazione).

SA TA NA MA

Infinito, Vita, Morte, Rinascita

E' la forma sillabica del Sat Nam, spesso cantato durante la meditazione, eventualmente accompagnato da gestualità delle dita delle mani (*mudra*), con ritmo binario sulle quattro sillabe.

AAD GURE' NAMEH

JUGAAD GURE' NAMEH

SAT GURE' NAMEH

SIRI GURU DEVE NAMEH

Mi inchino alla saggezza originaria,
mi inchino alla vera saggezza,
attraverso tutte le ere,
mi inchino alla vera saggezza,
mi inchino alla grande saggezza immanifesta

E' un mantra di protezione e di guida.