

## Bahuta karam (Jap Ji 25°)::

Bàhuta kàram likhia nà giàhee  
vàda dàta tìl na tamàhae

kète mànghe giòd apàr  
kètia gànàt nahì viciàr

kète kàp tutèe vekàr

kète lèle mùkar pàhe  
kète mùrak kài kàe

kètia dùk bùk sàde màr  
èbhi dàt terì datàr

bandà kalàsi bhàne hòehe  
horà kèna sàke kòehe

jèko kàek akàn pàe  
oh giàne gètia mòhe kàe

àpe giàne àpe dèhe  
àke sèbe kèi kèe

gìsno bàksce sì fatà salàho  
Nànak pàts cciaì pats ciàho

## La Misericordia Infinita

L'Essere Generoso dona incessantemente senza avarizia,  
la Sua misericordia è tanto grande che non può essere  
descritta

Molti sono i santi guerrieri che Lo supplicano.  
molti quelli che meditano nel Suo Nome

molti quelli che dedicano la loro vita al peccato

molti quelli che prendono avidamente, senza gratitudine  
molti quei stolti che non fanno altro che mangiare.

Molti quelli che sopportano la miseria e il dolore  
anche queste sono Tue benedizioni oh Essere Generoso

Solo per il Suo volere possiamo essere liberati  
Di più non siamo in grado di dire.

Se qualche pazzo osasse parlare diversamente  
affronterebbe il karma che ne deriva

**Solo Lui sa. Solo Lui da.**  
Pochi sono coloro che ne prendono coscienza

Chi viene benedetto dai Suoi doni e dalla Sua grazia  
oh Nanak diventa il re dei re.

Questo mantra è stato scritto da Guru Nanak nel  
'500 in Gurmuki, il linguaggio sacro dei Guru Sikh.

La sua ripetizione è caratterizzata da numerosi  
suoni gutturali (k/gh..), sapientemente codificati in  
una sequenza che equilibra l'espressività del centro  
della gola, il pozzo profondo della conoscenza alla  
base della triade ghiandola superiore (tiroide,  
pituitaria, pineale).

L'apertura del V° chakra permette alla  
comunicazione di manifestarsi come verità sul  
piano fisico, dandoci il potere di creare armonia e  
prosperità al nostro ambiente.

Fisicamente una tiroide equilibrata favorisce  
l'equilibrio anche delle emozioni, e quando  
l'emotività è in equilibrio, si attiva la mente neutra.

Come quando il sole si alza sopra l'orizzonte ogni  
cosa si illumina, così quando la mente esce dalla  
dualità arriva la prosperità.

“La prosperità ha uno scopo, e come ogni scopo è  
un seme, che va piantato e nutrito affinché cresca e  
diventi un albero da cui cogliere i frutti, ..... E' un  
comportamento molto sottile, consapevole preciso e  
intelligente,..... è **la conquista di un carattere  
eterno, divino, totalmente in accordo alla volontà  
di Dio**”. (Yogi Bhajan)

La recitazione di Bahuta Karam crea un ritmo  
che riprogramma l'ansia, la brama e  
l'opportunismo in rilassamento, gratitudine e  
ricettività. Di questo pauri Yogi Bhajan ha  
detto: “ Se è scritto che nella vostra vita dovete  
soffrire, e nonostante tutte le opportunità non  
riuscite a rimanere quello che volete, o quello  
che il vostro destino dovrebbe essere, se è  
scritto che la vostra vita è quella di una  
persona supplementare o complementare, cioè  
che siete venuti al mondo solo per soffrire,  
allora vi dico che questo pauri la cambierà e la  
eleverà”.

La ripetizione del mantra 11 volte al giorno,  
per il potere del “Naad” corrisponde a 11.000  
volte, e vi rende prosperi.

Adesso vi voglio spiegare, e io non parlo italiano, che questa è la shabd più potente di Guru Nanak. Har Anand ha cantato l'intera Shabd, e **tutta la mia vita è in una sola linea di questa Shabd**, e questa è senza dubbio la shabd del karma. Se tutto è karma, la vostra vita non è confortevole, ma attraverso la recitazione di questa shabd si può correggere. Lei ha cantato "Bahuta Karam....."

Non possiamo spiegare tutte le azioni, derivano da molte scienze. Nella Shabd Guru attraverso la combinazione e la permutazione della parola Sach, la recitazione taglia attraverso le forze oscure e chiarifica la strada. (come l'acqua si mescola con l'acqua. vi accordate con il suono del mantra. E' quello che significa **laya-yoga: "devozione-assorbimento-trascendenza"**),

Har Anand da molto tempo è una mia studente, questo non lo ha imparato solo in questa vita ma lei ha recitato in molte reincarnazioni, è naturale per lei, ha cantato e quando è nell'umore gli angeli vengono ad ascoltare, e anche gli esseri umani non fanno eccezione. Har Anand può cantare, e questa canzone è stata la mia cena, nessuno ha cantato questa canzone in questa maniera. Attraverso di lei talora abbiamo la possibilità di entrare in questa estasi. L'occasione della mia visita gli ha ricordato questo canzone, si è comprata una chitarra nuova e oggi ha cantato questo mantra che è per me il più gradito. Lei sarà un contatto umano, per trasformare l'energia. Questa vi proteggerà e vi proietterà, e diventerete ricchi, potenti e in salute. Sarà il mio regalo per voi:

Vi prego prendete questa posizione di gyan mudra (pollice e indice con i polpastrelli uniti), mettete anche la mano destra in gyan-mudra come nella figura sopra la testa sul settimo chakra, gli occhi sono chiusi, questa (la sinistra) è la terra e questa (destra) è il cielo e in questa postura, chiudete i vostri occhi, e la shabd viene cantata, guardate me e Har Anand canterà e immaginate che io stia cantando con lei, e state a vedere quello che succede. Non discutiamo di filosofia. A questo punto noi siamo venuti qui e ....., questa è la vostra linea d'arco, e questa è la vostra mano ed è in questa posizione e ora vi prego sedete in questa

postura, tutto quello che voglio da voi in questi giorni, è che mi diate un posizione corretta. Questo è tutto. Io non mi aspetto nient'altro che questo, prendete questa posizione, aggiustatevi, guardatevi attorno, e ora guardate dritto ... e guardate me e chiudete gli occhi, e se conoscete questa canzone potete cantarla con lei.

**cantate 8 volte l'intero pauri in questa posizione con gli occhi chiusi (8,34 minuti circa)**



**ora invertire la posizione delle mani e continuate per altre 6 volte (circa 6,18 minuti)**

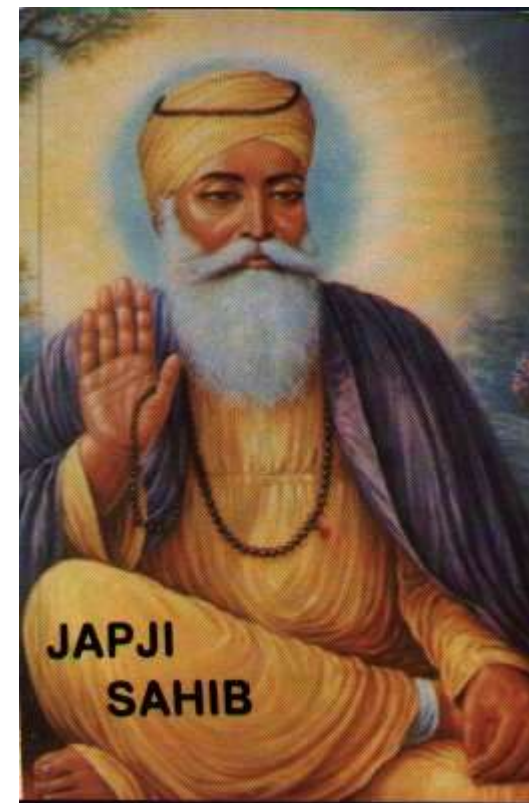


per finire ispirate .... trattenete e portate in alto le mani con le dita aperte, separate e tese .... ed espirate (circa 20 secondi) ripetete altre due volte .... Sat Nam

**Centro di kundalini yoga**

Via Corridoni 15 - tel. 0688641298

## *Bahuta Karam : La Misericordia infinita*



*(Guru Nanak)*

*la prosperità: è la conquista di un carattere eterno,  
divino, totalmente in accordo al volere di Dio*