



## Meditazione con il Mantra Bahuta Karam



**S**edere in **posizione facile** con le gambe incrociate. Le mani sono in Gyan mudra (il dito indice ed il pollice sono uniti), portare la mano sinistra sopra la testa con il palmo rivolto in basso.

La mano destra si trova invece all'altezza dell'ombelico con il palmo rivolto in alto.

Gli occhi sono chiusi, la concentrazione è al terzo occhio, tra le sopracciglia.

Mantenere la posizione respirando liberamente dal naso e ripetendo il mantra (o pauri) riportato nell'ultima pagina: "Bahuta Karam".

**Continuare per 11 minuti.**

Cambiare ora la posizione delle mani, e continuare a pronunciare il mantra **per ulteriori 9 minuti.**

**Commenti:** questo mantra, o pauri, lavora sul V° chakra favorendo uno stato di armonia ed equilibrio delle emozioni ed una mente neutra. Trasforma l'ansia, la paura permettendo di raggiungere uno stato di rilassamento, gratitudine e ricettività. Elimina la dualità ricoprendo tutti gli aspetti legati alla proiezione del Sé. Agisce sul decimo corpo, il corpo radiante e porta prosperità.

Di questo pauri, Yogi Bhajan ha detto:

"Se è scritto che nella vostra vita dovete soffrire, e nonostante tutte le opportunità non riuscite ad ottenere quello che volete o quello che vorreste dal vostro destino, 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."



## SHABD GURU - BAHUTA KARAM

BAHUTA KARAM LIKHIA NA JAE  
VADA DATA TIL NA TAMAE  
KETE MANGAH JODH APAR  
KETIA GANAT NAHI VICHAR  
KETE KHAP TUTAH VEKAR  
KETE LAI LAI MUKAR PAHE  
KETE MURAKH KHAHI KHAHE  
KETIA DUKH BHUKH SAD MAR  
EH BHI DAT TERI DATAR  
BAND KHALASI BHANAI HOE  
HOR AKH NA SAKAI KOE  
JE KO KHAIK AKHAN PAE  
OH JANAI JETIA MUH KHAE  
APE JANAI APE DEE  
AKHAH SI BHI KEI KEE  
JIS NO BAKHSE SIFAT SALAH  
NANAK PAT SAHI PA SAHO

