

LA915 970415 Liberiamo il Subconscio



3 minuti cantate il mantra chakkr
 varti
 occhi punta del naso
 Con i palmi delle mani aperte ed i pollici
 separati dalle altre dita, portate un poco
 indietro l'inclinazione della vostra
 schiena e iniziate a cantare

ispirate trattenete ed espirate

CHATTR CHAKR VARTI:

CHATTR CHAKR VARTI
 CHATTR CHAKR BUGHTE
 SAYAMBHAV SABHANG
 SARABDAA SARAB JUGATHE
 DUKAALAMG PRANAASI
 DI-AALANG SARUPE
 SADAA ANG SANGHE

Dio pervade e rende felice ogni luogo
 La sua luce si irradia da sola.
 è così bello!
 Lui è l'incarnazione della
 misericordia.
 Distrugge le pene della nascita e
 della morte
 La sua Grandiosità non svanirà mai
 Egli è parte ed è la particella di
 tutto.

3 minutes chant the mantra chakkr
 chattr varti
 eyes tip of the nose
 With open palms and thumbs
 separated from the other fingers,
 lean back a little and start chanting.
 to end, inspire hold and exhale.

God pervades and makes every
 place happy
 His light radiates itself.
 He is so beautiful!
 He is the embodiment of
 mercy.
 He destroys the pains of birth and
 of death
 His greatness will never vanish
 He is part and parcel of
 everything.

di seguito mettete la mano destra sopra la
 sinistra e al ritmo del mantra muovete con
 forza a destra ed a sinistra le braccia per
 altri tre minuti seguitando a cantare

then place your right hand on top of your
 left hand and to the rhythm of the mantra move
 left and right arms for another
 another three minutes while continuing to chant



Ora per altri tre
 minuti seguitando a cantare benedite il
 pianeta, benedite voi stessi, benedite i
 vostri amici, benedite tutti quanti.

per finire ispirate benedite tutto,
 concentratevi in voi stessi, nella
 vostra prosperità, nella vostra divinità
 ed espirate.

Now for another three minutes continuing to sing bless the planet, bless yourselves, bless your friends, bless everyone. Finally inspire bless everything, concentrate in yourself, in your prosperity, in your divinity and exhale.

Ripetete e benedite anche tutti quelli che avete dimenticato.

SAT NAM

Le ultime cinque linee del Jaap Sahib, la preghiera
 del mattino del decimo Guru dei Sikh Gobind Singh. →
 La lettura di queste parole instilla coraggio ed
 elimina la paura da ogni fibra del corpo. Rimuove
 ansietà, depressione, fobie e ti porta fino alla
 vittoria.

