



Universal Sadhana Yogadharma®

Per la nuova rivoluzione spirituale che ci porterà alla Pace Universale

Giugno 2015, Roma - Italia

L'Universal Sadhana Yogadharma recita ogni mantra per **7 minuti**
in posizione meditativa

Segue l'elenco dei mantra, con il significato letterale e la cultura di riferimento.

1 - *Cristiani:*

Alleluia

Sia lodato il Signore

2 - *Islam:*

La Ilaha Illa Allah

Non esiste altro Dio oltre Iddio

3 - *Sanatana Dharma / Indu:*

Om Bhur Bhuva Svaha Tat Savitur Varenyam Bhargo Devasya Dheemahi Dhiyo Yonah Prachodayat

O divino potere che sussisti nei tre mondi della terra dell'aria e del cielo che esisti in tutti i tempi passato presente e futuro ed in tutti gli attributi – sattwico, rajasico e tamasico – ti prego di illuminare il mio intelletto e di dissolvere la mia ignoranza così come la luce del sole dissolve le tenebre, ti prego affinché il mio intelletto sia sereno brillante ed illuminato

4 - *Buddhisti:*

Om Mani Padme Hum

Salve o Gioiello nel fiore di Loto

Associazione di Promozione Sociale ComUnità Yogadharma

Sito: www.loyoga.it E-mail: info@yogadharma.it Tel.06.9986124 Cell.347.7681424

Centro Yogadharma - Largo Luigi Monti, 1 Roma - Italia

Ashram Yogi Bhajan - via San Zoppo, 18 Bracciano (RM)

5 - Sikh:

Ek Ong Kar Sat Nam Karta Purkh Nirbhao
Nirvair Akal Murat Ajuni Saibhang
Gurprasad Jap Ad Sach Jugad Sach Hei
Bi Sach Nanak Hosi Bi Sach

Il Creatore di tutto è Uno, Verità è il suo nome, è colui che ha creato ogni cosa. È senza paura, senza nemici e senza vendetta. Immortale, non nato e autoilluminato. Al di là di nascita o morte. È Auto-Liberato. Per grazia del Guru, Meditate. Ciò fu vero al Principio, fu vero attraverso tutte le età ed è vero anche ora. Nanak dice: questo sarà sempre vero.

6 - Ebrei:

Shalom – Yhave

Pace – Dio

7 - Tutti:

Om Shanti

Mantra di Pace



Con le mani in Namaskar Mudra al centro del petto recitare il Mantra "Om".



Sollevando le mani oltre la testa recitare "Shant...".



La recitazione della "...iii" di Shanti apre l'energia ai lati, mani in Gyan Mudra, parallele alle gambe con i gomiti rilassati sui fianchi.