

MANTRAS KUNDALINI

MANTRAS MÁS IMPORTANTES EN KUNDALINI YOGA

En kundalini yoga se utiliza lo que se denomina bakti yoga, el yoga devocional del sonido, el mantra que genera en nuestro ser una vibración diseñada específicamente para generar un estado de conciencia, a través de la vibración del sonido. Además en nuestro paladar existen multitud de puntos igual que los puntos de acupuntura que al pronunciar los sonidos son activados por el contacto de nuestra lengua, lo que contribuye a potenciar su efecto. Son especialmente indicados cuando nos cuesta llevar nuestra mente a un estado más elevado, o cuando deseamos vibrar de una manera determinada, por ejemplo para realizar una sanación.

El mantra por tanto es una tecnología que nos ayuda a alcanzar el estado vibracional deseado y no esta en contra de ninguna religión o sistema de creencias. De hecho no hay que renunciar a la religión para practicar Kundalini Yoga, no excluye ningún Dios y cuando en clase se canta al Maestro, debes poner ahí tu propio Maestro.

Algunos mantras que utilizamos en clase son:

Mantras en kundalini yoga

Ong

El Creador, la energía creativa del universo

Adi Mantra:

"Ong Namó Gurú Dev Namó"

Yo hago reverencia ante el Creador y al Maestro Divino interior.

Mángala Charan Mantra:

"Aad Gure Name, Jugaad Gure Name, Sat Gure Name, Siri Gurú Deve Name"

Yo hago reverencia ante el Gurú (la sabiduría primordial).

Yo hago reverencia ante el Gurú de todas las épocas (la sabiduría de todas las épocas)

Yo hago reverencia ante el verdadero Gurú (la verdadera sabiduría)

Yo hago reverencia ante el transparente y Gran Gurú.

Bij Mantra:

Sat Nam

Su nombre es la verdad, (mi identidad es la verdad)

Panj Shabad:

Sa Ta Na Ma

El Infinito, La Vida, La Muerte, La Regeneración

Guru Mantra:

Wahe Guru

La expresión de éxtasis que es indescriptible de traspasar desde la oscuridad hasta la luz.

Adi Shakti Mantra:

Adi shakti

Adi shakti

Adi shakti

Namó Namó

Sarab Shakti
Sarab Shakti
Sarab Shakti
Namo Namo
Pritam Bhagvati
Pritam Bhagvati
Pritam Bhagvati
Namo Namo
Kundalini
Mata Shakti
Mata Shakti
Namo Namo.

Yo invoco a la energía primaria
yo invoco a la energía eterna
yo invoco a la fuerza divina del amor
yo invoco a la kundalini, la energía madre.

Mul Mantra:

Ek Ong Kar
Sat Nam
Kartaa Purkh
Nirbhao
Nirvair
Akaal Moorat
Ajoonee Saibhang
Gurprasaad
Jap
Aad Sach
Jugaad Sach
Hai Bhee Sach
Nanak Hosee Bhee Sach

Un Creador, Su esencia es la verdad. Él es el Dador de todo. Él no tiene miedo. Él no actúa con venganza. Es inmortal. Él nunca nace. Es autoiluminado, esto es conocido por la Gracia del Gurú, Medita, Verdadero en el principio. Verdadero por todas las épocas, Verdadero ahora, ¡Oh Nanak!, Él será verdadero para siempre.

Kundalini Shakti Mantra:

"Aad Sach
Jugaad Sach
Hai Bhee Sach
Nanak Hosee Bhee Sach"

Verdadero en el principio. Verdadero a través de todas las épocas. Verdadero aún ahora, Nanak dice que la verdad siempre será verdadera.

Siri Mantra:

"Ek Ong Kar
Sat Gurprasaad
Sat Gurprasaad
Ek Ong Kar"

Hay un Creador, la verdad está revelada a través de la Gracia del Gurú.

Guru Mantra de Guru Ram Das:

"Guru Guru Wahe Guru

Guru Ram Das Guru"

Llama a Guru Ram Das, en alabanza de Su virtud Su luz y Su protección.

Siri Gaitri Mantra:

"Ra Ma Da Sa

Sa Se So Hung"

Sol, Luna, Tierra, Infinitad, infinito. La experiencia de esa realidad es Tú, Yo soy Tú.

Gurú Gaitri Mantra:

Gobinde

Mukhande

Udhaare

Apaare

Hariang

Kariang

Nimaame

Akaame

Sostenedor, Liberador, Iluminador, Infinito, Destructor, Creador, sin nombre, sin deseos.

"Ardas Bhahi, Amar Das Gurú, Amar Das Gurú,

Ardas Bhahi, Ram Das Gurú, Ram Das Gurú,

Ram Das Gurú, Sachii Sahii"

La gracia de Gurú Amar Das

(que es la esperanza de los desesperados) y de Gurú Ram Das (que es el Rey de los yoguis y

Otorgador de las bendiciones - del pasado, del presente y del mañana) garantizan que la plegaria será contestada y todas las necesidades serán otorgadas.

"Aap Sahaee Hoaa Sache Daa Sacha Dhoaa,

Har, Har, Har"

El Señor por Sí se ha convertido en nuestro protector, el más Verdadero de los verdaderos nos ha cuidado, Dios, Dios, Dios.

"Sat Narayan

Wahe Gurú

Hari Narayan

Sat Nam"

El Sostenedor Verdadero del mundo es indescriptible. El Sustento Creativo es mi identidad verdadera.

Har

Dios

"Har Haré Haree

Wa He Gurú"

Las tres cualidades de Har: El Creador, Él que actúa, Su manifestación en la Creación. La experiencia la cual produce el éxtasis.

"Ong So Hung"

¡Creador, yo soy Tú!

"Humee Hum

Brahm Hum"

Dios y nosotros, nosotros y Dios, somos Uno.

Dios y yo, yo y Dios, somos UnoDios y yo, yo y Dios, somos Uno.

"Sa Re Sa Sa

Sa Re Sa Sa

Sa Re Sa Sa,Sa Rang

Har Re Har Har

Har Re Har Har

Har Re Har Har ,Har Rang"

La totalidad de Dios , Re poder puro y espíritu Rang totalidad completa de la Infinidad Yo Soy, Yo Soy¿Quién soy?, la esencia de la verdad...

"Pavan, Pavan, Pavan, Pavan para

ParaaPavan Gurú, Pavan Gurú, whaa-he Gurú

Pavan Gurú"

El aire, el aire, el aire, el aire la infinidad y mas allá de la infinidad, el aire es el Gurú, el aire es el Gurú, ¡wha! : El Gurú es más allá que la descripción. ¡wha! El Gurú es maravilloso. El aire es el Gurú.

"Que el Eterno Sol te ilumine, el Amor te rodee, y la Luz Pura Interior, guie tu Camino"

•

MANTRA PARA LIMPIAR EL KARMA FAMILIAR - Ant Na Siftee

Es el pauri 24 del Jap Ji. Fue escrito por Guru Nanak, el primer Gurú de los Sikhs. "Ant Na Siftee" o "Ant Na Siphatee" es un mantra muy poderoso para lograr el cambio y la transformación en toda tu familia.

Mantra de Kundalini Yoga para Limpiar el Karma Familiar: (Texto en Gurmukhi, Lengua originaria del Sánscrito)

" Ant Na Siftee Kehn na ant

Ant na karnai dayn na ant

Ant na vaykhan sunan na ant

Ant na jaapai kiaa man mant

Ant na jaapai keetaa aakaar

Ant na jaapai paaraavaar

Ant kaaran kaytay bilalaa-he

Taa kay ant na paa-ay jaa-ay

Ayho ant na jaanai ko-i

Bahutaa keheei Bahutaa ho-i

Vadaa saahib oochaa thaa

Oochay oopar oochaa naa

Ayvad oochaa hovai ko-i

Tis Oochay kau jaanai so-i

Jayvad aap jaanai aap aap

Naanak nadaree karamee daat "

Cantá o recitá 11 veces estas palabras (puedes hacerlo durante 40 días) o tan sólo dejá el mantra

sonando para que cambie la energía de tu hogar.

Si observamos a nuestra familia, observamos patrones que se van repitiendo de generación a generación.

Vemos cómo vamos repitiendo historias, cómo los demás miembros repiten la misma historia por siete generaciones. Esto es un karma familiar.

Sólo cuando hay un miembro de la familia que observa esto y cambia, limpia estas historias. Sana a sus ascendentes y descendientes.

Se dice que este mantra destruye la desgracia con el poder de un rayo y su efecto actúa por generaciones.

www.karmayoga.es

•

MANTRAS KUNDALINI YOGA - Ra Ma Da Sa

Este mantra poderoso es el mantra utilizado para la curación de uno mismo y de otros.

Está lleno de vocales vibratorias y de sonidos primordiales y tiene un efecto energético sobre el sistema neurológico y endocrino.

Literalmente “Ra” significa Sol, “Ma” significa Luna, “Da” significa Tierra, “Sa” totalidad de experiencia, “So” Sentido personal de identidad y “Hum” significa Vibración del infinito.

Cuando estas palabras se combinan, el significado esencial es: “Yo soy tu”. Otro significado es “El servicio de Dios está en mí”.

Si desea curarse con este mantra, imagine una luz verde brillante a su alrededor mientras medita.

Para curar a otra persona, imagine que esa luz está alrededor de esa persona.

www.karmayoga.es

•

MANTRA PARA RELAJARSE - Shivoam

LETRA:

Sachara Chara Para Purna Shivoam Shivoam, Nityananda Swarupa Shivoam Shivoam, Sachara Chara Para Purna Shivoam Shivoam, Nityananda Swarupa Shivoam Shivoam, Anandoham Namah, Hiatuu Shivoam Om Namah Shivaya, Sachara Chara Para Purna Shivoam Shivoam, Nityananda Swarupa Shivoam Shivoam, Anandoham

