

ਵਟਤਫਫਗਜਲਠਕਗੳ

YOGA HOME CHILE

Manual de Técnicas Básicas de Kundalini Yoga



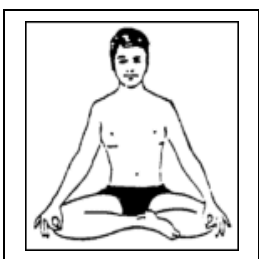
Asanas, Bhandas, Mudras, Pranayama y Mantras.

MANUAL PROPIEDAD DE YOGA HOME CHILE
YOGAHOMECHILE@GMAIL.COM
ANANDPAL KAUR (MARCELA LEÓN)
8-4233668

Asanas o Posturas Básicas

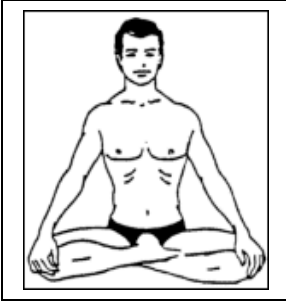
POSTURA SENCILLA (o Sukasana):

Cruza las piernas de forma comfortable con los talones o ambos pies en el suelo, presionando la parte baja de la columna hacia delante para mantener la espalda erguida.



POSE PERFECTA (o Siddhasana):

El talón derecho presiona contra el perineo, la planta del pie contra el muslo izquierdo. El talón izquierdo se posiciona encima del talón derecho y presiona el cuerpo por encima de los genitales con los dedos del pie arropados en la hendidura entre la pantorrilla y el muslo derechos. Las rodillas deberían estar en el suelo con un talón directamente encima del otro. Esta es la asana más comfortable para la mayoría de la gente y se cree que promueve el poder psíquico.



POSTURA DEL LOTO (o Padmasana):

Levanta el pie izquierdo hacia la parte superior del muslo derecho, después posiciona el pie derecho en el muslo izquierdo lo más cerca del cuerpo que puedas. Esta postura es más fácil de hacer de los que se piensa y facilita la meditación profunda. La pierna derecha siempre va por encima.



SENTADO SOBRE LOS TALONES (o Vajrasana):

Arrodillaté y siéntate sobre los talones (la parte superior de los pies en el suelo) para que hagan presión sobre los nervios en el centro de las nalgas. (También se le llama "Pose de la Roca" ya que se afirma que por su efecto sobre el sistema digestivo le permite a uno digerir rocas).



POSTURA CÉLIBE (o Pose del Héreo):

Con los pies separados tanto como la anchura de las caderas, arrodillate y siéntate entre los pies. Esta postura canaliza la energía sexual hacia arriba por la columna.



Bhandas

Cerraduras en Kundalini Yoga

Las cerraduras de cuerpo o contracciones musculares son aplicadas en Kundalini Yoga para la retención, canalización y dirección de la energía pránica que fluye a través del sistema sutil de canales nerviosos conocidos como nadis, con el fin de equilibrar tu energía y mandarla a los centros energéticos o chakras, activando y desarrollándolos.

También tienen la función de cambiar la circulación de la sangre, la presión de los nervios y el flujo del líquido espinal-cerebral. El concepto de nadis es muy similar a los meridianos de la acupuntura china.

Las principales cerraduras son:

Cerradura de Raiz o Mul bhandas:



Es la que mas se utiliza, y se realiza de la siguiente forma:

Primero contrae ano o esfínter, empujándolo hacia dentro y hacia arriba (como si trataras de retener cuando vas al servicio), ahora añade la contracción de los órganos sexuales hacia arriba (como si trataras de contraer el tracto urinario) y por último mete el ombligo hacia dentro, hacia columna vertebral.

Esta cerradura es aplicada con retención de la respiración, bien dentro o fuera (inhalando o exhalando) y une los dos mayores flujos de energía: prana (el combustible que entra con cada respiración y se almacena en la parte superior del cuerpo o chakras superiores) y apana (el flujo de energía eliminativo almacenado en la parte inferior del cuerpo). Mediante la aplicación de esta cerradura el apana es elevado hacia arriba y el prana hacia abajo, se mezclan a la altura del ombligo y se genera calor psíquico, produciéndose la elevación de la energía kundalini.

Cerradura del cuello (Jalandara Bhand)

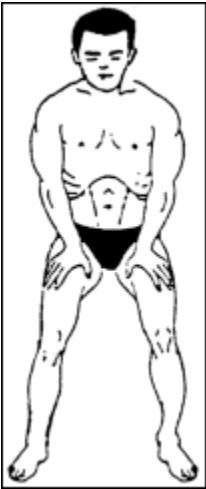


Sentado en posición fácil, estira las vértebras del cuello hasta que éste se alinee con la columna vertebral. La cabeza no se inclina ni hacia delante ni hacia detrás. El mentón baja un poquito hacia abajo para estirar el cuello.

Esta cerradura estira las vértebras cervicales permitiendo el libre flujo de prana al cerebro. Es importante aplicar esta cerradura para que fluya libremente la energía y que no encuentre obstáculos según fluye por las canales.

La aplicación de esta cerradura previene dolores de cabeza y presiones no confortables en los ojos, orejas y corazón durante la respiración (pranayama). Además ayuda a las glándulas tiroideas y paratiroides a segregarse óptimamente y ayuda a activar las funciones de la pituitaria.

Cerradura del diafragma (Uddiyana Bhanda)



La cerradura del diafragma es aplicada normalmente al exhalar todo el aire, elevando el diafragma hacia el tórax y echando los músculos abdominales hacia atrás de la columna, como si crearas un hueco o cavidad debajo de la caja torácica, con los abdominales metidos hacia dentro. Estimula el hipotálamo-pituitaria y eje adrenal en el cerebro y desarrolla un sentido de la compasión. Eleva la energía a través de los centros energéticos del corazón y ombligo.

Puede dar frescura a todo tu cuerpo.

Mahabhandha.

Es la aplicación de las tres cerraduras anteriormente descritas. Primero aplicas la cerradura de la raíz, luego la del diafragma, y después la del cuello.

Cuando las tres cerraduras son aplicadas al mismo tiempo, los nervios y las glándulas son rejuvenecidas, ayuda a la circulación y es un tónico general para los órganos sexuales.

Esta cerradura es aplicada normalmente al final de una larga expiración.

EJERCICIO DE BHANDAS:

(Para experimentar y comprender completamente las Llaves o Bhandas). Siéntate en los talones y separa las rodillas, con las palmas en los muslos (como en la primera ilustración). (A) Aplica la llave raíz y relájala. (B) Aplica la llave del diafragma y relájala. (C) Aplica la llave del cuello y relájala. Repite alternando rítmicamente durante 3-11 minutos, ejerciendo las llaves en la expiración (el aire se expira de forma natural con las dos primeras llaves).

Practica con el estómago vacío. Esto te ayudará a distinguir las llaves y a percibir el movimiento de energía a lo largo de la columna.

Mudras

Los mudras son gestos o posiciones, normalmente de las manos, que atrapan y guían nuestro flujo de energía y reflejos hacia el cerebro. Curvando, cruzando, estirando y tocando los dedos y las manos, podemos hablar al cuerpo y la mente como si cada área de la mano reflejara cierta parte de nuestra mente o cuerpo. Envían ciertos mensajes al cerebro y ayudan a facilitar estados meditativos y de tranquilidad. Recuerda presionar lo suficiente para sentir el flujo de

energía a través de los nadis (canales energéticos) hasta los brazos. Presiona lo suficiente sin llegar a que se empiece a notar "la piel blanca" cuando presiones.

Guyam Mudra.



La punta del dedo gordo toca la punta del dedo índice, estimulando el conocimiento y la habilidad.

El dedo índice es simbolizado por Júpiter, y el dedo gordo representa el ego. Guyan Mudra imparte receptividad y calma.

En muchas meditaciones y ejercicios de respiración se usa la forma activa, que es colocando el dedo índice debajo del pulgar, de modo que la uña del índice esta bajo la coyuntura (la rayita) el pulgar.

Shuñí Mudra



La punta del dedo medio o del corazón (simbolizado por Saturno) toca la punta del dedo gordo, aportando paciencia y discernimiento.

Surya o Ravi Mudra



La punta del dedo anular (simbolizado por Urano o el sol) toca la punta del dedo gordo, aportando energía, salud, intuición y cambio.

Buddhi Mudra



La punta del dedo pequeño (Mercurio) toca la punta del dedo gordo para favorecer la comunicación intuitiva y clara. También favorece el desarrollo psicológico.

Mudra de oración



Las palmas están presionadas juntas, neutralizando el ying y yang para alinearse y centrarse. El lado positivo del cuerpo (derecha o masculino) y el lado negativo (izquierda o femenino).

Cerradura de Venus



Coloca las palmas juntas, entrelaza los dedos con el dedo pequeño de la mano izquierda hasta abajo. Pon la punta del dedo pequeño izquierdo justamente arriba de la base del pulgar sobre la membrana que une el pulgar y el dedo índice. La punta del dedo pequeño derecho presiona el "monte carnosos" en la base del pulgar izquierdo. La postura de los pulgares es inversa para las mujeres. La punta de los dedos en la base, se presionan para canalizar sensualidad y energía sexual y equilibrar las glándulas, ayudando a concentrarse.

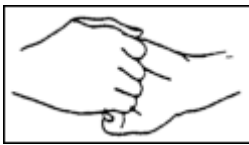


Mudra de Júpiter



Con los dos dedos índices juntos, el poder de Júpiter, o buena suerte y expansión son activados. Juntos concentran nuestra energía para atravesar barreras.

Cerradura de Oso



La palma izquierda mirando hacia fuera del cuerpo con el dedo gordo mirando hacia abajo y la palma derecha mira al cuerpo con el dedo gordo mirando hacia arriba, los dedos curvados y amarrados juntos para estimular el corazón e intensificar la concentración. Este mudra es un concentrador o imán energético que actúa en la zona sobre la que se proyecta (garganta, corazón)

Budda Mudra



La mano derecha descansa en la izquierda para hombres y la izquierda sobre la derecha para mujeres, las palmas hacia arriba, la punta de los dedos gordos tocándose mutuamente en un gesto receptivo.

Pranayamas

(Técnicas de respiración de Kundalini Yoga)

Respiración profunda y prolongada y Respiración de Fuego -

Para aquellos que han estado haciendo estas formas de respiración desde hace mucho tiempo, la respiración es tan fácil y natural que a menos que uno también esté dando clases le podría costar darse cuenta de cuál puede ser la dificultad.

Bastante a menudo los estudiantes llenarán el área inferior de sus pulmones con aire, después, cuando intentan llenar el pecho, movilizan el aire del abdomen al área del pecho, a medida que alzan las costillas. Se olvidan de usar la presión inferior del aire para seguir llenando los pulmones, y en vez de eso tan sólo llevan la presión hacia arriba, haciendo que la respiración completa se convierta en una de pecho en vez de una completa de diafragma.

La atención consciente al diafragma no es tan aparante a todo el mundo así que debe prestársele atención y ayudar a hacerse más consciente a la sensación del uso del diafragma, hasta que se sienta el ritmo natural de ésta y el natural flujo de prana se haga cargo de la respiración.

Respiración profunda y prolongada

Un modo fantástico de relajarte, y también muy bueno para cualquier problema de pulmón

La respiración profunda y prolongada se suele enseñar primero porque ayuda a que uno se haga consciente de la plena distensión y contracción

del diafragma, lo cual contribuye a que la Respiración de Fuego se logre forma más natural.

Sentándose en la postura sencilla, (o incluso acostado en el suelo), para hacer la respiración profunda y prolongada uno primero llenará la cavidad abdominal inhalando el aire hacia abajo, y después presionando el aire de forma consciente hacia las áreas inferiores. El arquearse ligeramente hacia delante apoyando las palmas en las rodillas, después estirando los brazos y presionando las palmas en las rodillas hacia el inferior del cuerpo, hará que la cavidad del pecho se abra, para que así no sólo puedas mantener la presión en la parte inferior de los pulmones sino que también puedas sentir los pulmones y el pecho llenándose y, finalmente, por la ligera inclinación hacia delante de la columna la parte superior de los pulmones también se llenarán, todo esto sin la necesidad de abrir las costillas o levantar los hombros.

Una vez que los pulmones se han llenado de esta forma, manten el aire ligeramente durante un momento y presiona los hombros hacia detrás y expande el pecho hacia delante para poder sentir la longitud completa y la presión en el diafragma pueda ser sentida.

Después contrae el diafragma entero partiendo desde la parte superior del pecho al abdomen, para que de esta manera se expulse el aire.

Respirando de esta manera varias veces a través de las fosas nasales, el flujo de la energía de conciencia (la sensación de prana) a través del diafragma puede ser sentida desde el presionar hacia abajo y la distensión del aire hacia las regiones inferiores de los pulmones, donde circula la mayoría de la sangre. y después llenando hacia arriba en las

áreas del pecho desde atrás hacia delante y hacia la parte superior de los pulmones.

La presión en los pulmones en todas sus áreas también genera energía en todas las terminaciones nerviosas, afectando al cuerpo entero tanto por la respiración como por la presión en los nervios.

Una vez que la Respiración Profunda y Prolongada es hecha de la forma aquí descrita, la concentración en los músculos del abdomen, pecho y áreas de los hombros en estar involucrada en la respiración empieza a disminuir, a medida que se empieza a sentir el natural movimiento del diafragma.

Respiración de fuego (Agni-Prasana)

Una respiración vigorizante y purificadora, realizada a través de contracciones abdominales

Una vez que hemos podido sentir el diafragma durante la Respiración Profunda y Prolongada hay varias formas de empezar la práctica de la Respiración de Fuego, durante la cual el aire es inhalado y bombeado hacia fuera de forma muy rítmica, como si se usara un fuelle, sin sentir ningún tipo de tensión en los músculos del abdomen, pecho, caja torácica o en los hombros, los cuales permanecen relajados durante toda la respiración, hasta parecer que puedes continuar el ritmo de la respiración indefinidamente con poco esfuerzo.

Una de las formas de empezar a hacer la Respiración de Fuego, que fue como yo lo aprendí hace 30 años, es el empezar con una Respiración Profunda y Prolongada, y cuando los pulmones se han expandido completamente como descrito antes, inmediatamente forzar el aire a salir, y en cuanto hayamos expulsado casi todo el aire, volvemos en expandir el aire de vuelta hacia dentro, arqueando cada vez la columna hacia delante y presionando ligeramente las palmas contra las rodillas para poder sentir el diafragma llenar los pulmones de atrás hacia delante completamente, y después contraerse de nuevo.

Con cada respiración uno expande y contrae un poquito más rápido, hasta que sin expandir y contraer completamente, sentimos un ritmo, y permitimos que el ritmo asuma el control.

Podríamos compararlo a una vieja locomotora, donde las ruedas lentamente se mueven hasta que se va aumentando el nivel de vapor y velocidad, y después la locomotora se mueve hacia delante casi sin esfuerzo, con cada respiración sonando como la locomotora marchando.

La otra manera de sintonizar con el ritmo de la Respiración de Fuego puede ser al comenzar de forma inmediata con una respiración rítmica y potente, simplemente visualizando el parecido del diafragma a un fuelle.

De cualquiera de las formas, llegado a este punto puedes hacer la Respiración de Fuego o muy potente o muy ligera.

La Respiración de Fuego no es lo mismo que Bastrika, la cual es una forma de respiración rápida, ligera y rítmica, normalmente enseñada como uno de los pranayamas del hatha yoga.

Tampoco la Respiración de Fuego es lo mismo que Kabalabati, la cual es una forma de respiración potente, que hace uso de la contracción del abdomen y la caja torácica (haciendo la llave de raíz con cada expiración), donde el sencillo hecho de relajar la caja torácica lleva el aire de vuelta a los pulmones, sin inhalar, y fuerzas el aire a salir de nuevo (también de forma rítmica).

El Kabalabati es muy potente y beneficioso, y aunque se usa en muchas Kriyas de Kundalini Yoga, no es lo mismo que la Respiración de Fuego.

La Respiración de Fuego vitaliza completamente el sistema nervioso, causando la secreción de la glándulas purificando así la sangre. Cuando se realiza en ciertas posturas y con ciertos movimientos, los cuales se hacen para contraer (contraer hacia dentro) o expandir (relajar) presión en los plexos nerviosos y centros glandulares, esas áreas se vitalizan y llenan de energía.

A medida que esas áreas se vitalizan, los fluidos sexuales (seminales) son liberados a la corriente sanguínea y fluyen a aquellas áreas afectadas, para que así esas áreas se mantengan con esa vitalidad y la presión pránica se eleva en el cuerpo convirtiendo Bindu (energía Rajas y Tamas) a Ojas (energía Satva), la cual llenará y penetrará todo el cuerpo y mente.

Poco a poco, a lo largo de un periodo de tan sólo varias semanas de series y kriyas combinando postura, movimiento, respiración, sonido y llaves corporales, el cuerpo entero comenzará a sentirse

energéticamente eléctrico y etéreo, a medida que el campo se equilibra con una fuerza interna parecida a la de un dinamo.

A medida que esta fuerza crece y se polariza, la mente se vuelve muy tranquila, muy clara y nítida, y se siente una radiación alrededor del cuerpo y de la cabeza.

La sensación de la necesidad estresante de pensar y actuar y de ser el "hacedor" empieza a disminuir, a medida que la mente se vuelve más receptiva y abierta para poder darse cuenta de que parece haber una conexión casi automática entre nuestros objetivos y los eventos y experiencias que vienen a satisfacerlos. La sensación de una Unidad natural siempre presente empieza a emerger como una realidad más clara y siempre existente.

Poco a poco, la tendencia hacia el exterior de la mente hacia lo físico y lo mental empiezan a desvanecerse, y uno reside en su presencia sátvica - espaciosa, impregnante, sin la sensación de "yo" o de lo "mío" - el Corazón Auto-Emergente, donde "YO SOY" es la única Verdad.

La práctica del Kundalini Yoga realizada con la atención natural y el ritmo del diafragma en la Respiración Profunda y Prolongada y la Respiración de Fuego permite que las posturas y las kriyas tengan el efecto mayor y más completo para llevar el campo sátvico al punto donde el Ser se recolecta a Sí mismo y reside sin atención en el Nombre Verdadero de uno - Sat Nam.

Practica estas respiraciones y observa sus efectos.

Técnicas de Respiración

La mayoría de la gente no respiramos de forma correcta. Respiramos superficialmente como si nos diese miedo lo que la respiración es capaz de hacer. Pero la respiración es maná para nuestro cuerpo... deberíamos beber mucho y profundamente para dotar de energía y alimento a nuestros cuerpos.

Me enseñaron a respirar contando hasta cuatro... contando lentamente. Siente cómo la respiración expande tu caja torácica... el objetivo es llenar todo tu pecho de aire. Al final de contar cuatro, cuando piensas que ya no puedes inspirar más, inhala un poquito más. Mantén la respiración mientras cuentas otra vez hasta cuatro. Exhala contando hasta cuatro... y cuando piensas que has expulsado todo el aire, vacía tus pulmones un poco más.

Te asombrará los efectos de esta forma de respirar. Puede ser que sientas una sensación de quemazón en los pulmones al principio, pero pronto, tu respiración se hará profunda y segura... y el contar hasta cuatro se vuelve contar hasta cinco, seis...Me dijeron que lo mejor era concentrarme en el vacío entre el inspirar y el expirar.. ese periodo de quietud.

Una vez que mis pulmones se acostumbraron a esta forma de respirar, empecé a inspirar por distintas partes de mi cuerpo. Nadie me enseñó esto... empezó a suceder de forma natural cuando meditaba. Abriría mi chakra de la corona e inspiraría la energía hacia abajo.. sintiendo como

fluía la energía alrededor de mi corazón... manteniéndola ahí... después al espirar, moviendo la energía por el resto de mi cuerpo hacia fuera por los pies. Después lo hacía al revés, inspirando la energía por los pies y llevándola al corazón, al exhalar llevaba la energía hacia arriba y la expulsaba por la cabeza. Me mareaba un poco al principio... pero la energía que me da cuando hago esto es increíble.

Más tarde averigüé de que inconscientemente estaba haciendo algo que se enseña para hacer que la energía fluya por las dos corrientes que se enrollan alrededor de nuestras columnas. Solemos practicar esto durante cinco minutos al principio de cada sesión. Nos preparaba para el trabajo a realizar calmándonos y centrando nuestras mentes en un estado adecuado.

La respiración de fuego es muy distinta. Aquí, te concentras en la expiración, ya que el aire es expulsado con tanta fuerza, que la inhalación se produce de forma automática. Nos enseñaron a colocarnos las manos en nuestras tripas y usar esos músculos para forzar el aire a salir de nuestros pulmones de un resoplido. Usamos nuestras manos para recordarnos de usar esos músculos para expulsar el aire. El abdomen en su totalidad es usado para vaciar los pulmones muy rápidamente. Deberías oír el aire salir vocalmente... casi como una tos pero no tan alto... como si fuera un sonido ¡HUH!.

No estás usando tanto aire, son como pequeños sorbidos y resoplidos. ¿Vas entendiendo mi terminología avanzada? ;-) Dado que la respiración de fuego está vinculado al centro de poder o tercer chakra, es aquí donde localizamos la respiración. Estás usando tu diafragma y los músculos del estómago para forzar el aire a salir. También esta forma de

respiración puede marearte un poco... y sentirás el calor en tu tripa subir hacia arriba... haciendo que tu cabeza de vueltas.

Me costó algún tiempo acostumbrarme a lograr esto... y los músculos de mi estómago me odiaron al principio... pero lo valía todo el hacer lo que hacía cuando el alzar de la energía comenzó. Al principio no aguantaba durante mucho tiempo... era demasiado difícil lograr realizarla durante más tiempo... pero a medida que pasaban las semanas, teníamos clases donde la usábamos durante periodos más largos de tiempo.

La respiración alterna por los orificios nasales nos la enseñaron tras las dos anteriores. Después de hacer el primer ejercicio algunas veces, alza una de tus manos a la altura de tu cara. Posiciona uno de tus pulgares en uno de los orificios nasales y tu dedo índice en el otro. Cierra con suavidad uno de los orificios con tu pulgar, bloqueando el paso del aire por uno de ellos. Inspira por el otro orificio con lentitud, usando la primera técnica. Mantén la respiración durante un segundo... concentrándote en la quietud... después exhala. Quita tu pulgar, y pon tu dedo índice en su orificio correspondiente e inspira... concentrándote en el medio... expira.

Continúa alternando con una inhalación/exhalación completa por cada dedo/pulgar. Haz esto entre ocho y diez ciclos. Esta respiración te calmará, pero al mismo tiempo vigoriza los chakras.

Mantras

El Yoga de la Mente

El "Yoga de la Mente" - un mantra es una sílaba, palabra o frase en uno de los lenguajes sagrados (como el Sánscrito o el Gurmukhi) y algunas veces en castellano o inglés, el cual eleva o modifica la consciencia a través de su significado, ritmo, tono e incluso la reflexología de la lengua en el paladar.

Los tres lenguajes de la conciencia son:

humano - cosas, el mundo; en voz normal o alta.

amantes - deseo de pertenecer; susurro fuerte.

divino - el infinito; mental- o silenciosamente.

Hay dos cosas que puedes hacer para que el uso de un mantra sea más potente, independientemente de cómo lo recites. Una es ver el mantra, como si se fuese escribiendo a medida que lo recitas, y la otra es escuchar activamente a medida que lo entonas, a lo mejor, en este caso, cuando estés usando los dos primeros lenguajes.

Mantra es la corriente de sonido que sintoniza y controla la vibración mental. El mantra se relaciona con el objeto, no es un sonido arbitrario. Los mantras son de hecho fórmulas que funcionan acorde a leyes físicas y metafísicas.

Repetir un mantra reestructura los patrones en la mente que permiten la experiencia y establece una unión vibratoria entre nosotros y el universo. El poder del mantra se decide por el nivel de conciencia actual en el que te encuentras, por eso, a cada uno le servirá de acuerdo con su nivel de evolución actual.

Los mantras los repetimos bien mentalmente, en susurro o en voz alta, dependiendo del propósito. El uso del sonido nos lleva a un espectacular

incremento de nuestra conciencia y de la habilidad de dirigir nuestras acciones, seleccionar nuestros estados anímicos y sanarnos a nosotros mismos.

Naad Yoga

La ciencia del Naad funciona entre el movimiento de la lengua en la boca, y la química del cerebro. Hay diferentes líquidos químicos que son segregados desde todas las partes del cerebro. Los mensajes son transmitidos muy rápidamente desde cada parte a través de los fluidos. Estos fluidos son llamados "Naad Namodam Rasaa". Naad significa comunicación, namodam significa dirigir, y rasaa significa jugo.

Cuando vibras un mantra y pones en juego las vibraciones que envías, algo ocurre que es importante. Hay 84 puntos meridionales o puntos de presión en el paladar. Cada vez que hablas, estimulas esos puntos con la lengua. Estimulando esos puntos en el paladar en una secuencia particular, incrementas la secreción de la glándula hipotálamo ocasionando un cambio en la permutación y combinación de las células de tu cerebro. AFECTAS LA QUÍMICA DE TU CEREBRO.

Puedes sentir que en el paladar superior existen diferentes superficies. Hay dos filas de puntos meridianos en la encía detrás de los dientes superiores. La lengua estimula esos puntos meridianos y a su vez estimula el hipotálamo el cual hace que la glándula pineal segregue.

Cuando la glándula pineal es estimulada al vibrar el mantra , crea un impulso en la glándula pituitaria y como consecuencia todo el sistema glandular segrega y el ser humano obtiene felicidad. Esto es una ciencia muy elaborada recogida que se ha desarrollado durante muchos años.

Mantras más utilizados en Kundalini y su Significado.

ONG NAMO (Adi Mantra)

“Ong namo guruu dev namo”

Significa:

Me postro ante la sabiduría sutil, el maestro divino interior.

Este mantra se utiliza para sintonizarse antes de las clases de Kundalini Yoga.

AD GUREY NAMEH (Mangala Charan Mantra)

“Aad gure name, llugaad gure name, sat gure name, sirii guruu de-ve name”

Significa:

Yo me postro ante la sabiduría prístina

Yo me postro ante la sabiduría de todas las épocas

Yo me postro ante la sabiduría verdadera.

Yo me postro a la gran sabiduría invisible.

Este mantra limpia las nubes de duda y nos abre a la guía y a la protección. Envuelve el campo electromagnético con luz protectora.

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

Gurú Mantra

“Wahe Gurú”

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

Adi Shakti Mantra

“Ek Ong Kar, Sat Nam, Siri Wahe Gurú”

Existe un Creador que prevalece por toda Su Creación, su nombre es la verdad, gran es el éxtasis de esa sabiduría suprema.

Mul Mantra

“Ek Ong Kar, Sat Nam, Kartaa Purkh, Nirbhao, Nirvair, Akaal Moorat, Ajoonee Saibhang, Gurprasaad, Jap!, Aad Sach, Jugaad Sach, He 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, He 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.

Gurú Mantra de Gurú Ram Das

“Gurú Gurú Wahe Gurú, Gurú Ram Das Gurú”

Llama a Gurú 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, Infinitud, 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.

Otros mantras

**“Ardas Bha-ii, Amar Das Gurú, Amar Das Gurú,
Ardas Bha-ii, Ram Das Gurú, Ram Das Gurú,
Ram Das Gurú, Satchee Sahee”**

**“Aap Sahaatee Hoaa Satche Daa Sacha Dhoaa,
Har, Har, Har”**

“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.”

“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”

iCreador, yo soy Tú!

“Humee Hum, Brahm Hum”

“Dios y nosotros, nosotros y Dios, somos Uno.

Dios y yo, yo y Dios, somos Uno

Dios 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”

Sa, 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...**Har** Dios.

“Pavan, Pavan, Pavan, Pavan para paraa

**Pavan 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, iwha! el Gurú es más allá que la descripción. iwha! El Gurú es maravilloso. El aire es el Gurú.