

# Sadhana de la Era de Acuario

---

En la Sadhana de la Era de Acuario cantamos un Mantra por cada chakra, cada canto dura 7 minutos, menos el Sexto -22 minutos- y el Septimo -5 minutos-, por un total de 62 minutos de meditación cantando. Estamos sentados en postura fácil en los primeros 5 mantras, y hay asanas específicas para los últimos dos. Por supuesto, estira las piernas si necesitas, y sigue cantando! 😊

## **1. EK ONG KAR · SAT NAM · SIRI WAHE GURU**

Este es el Adi Shakti Mantra, uno de los primeros que nos dejó Yogi Bhajan. Esta mantra se recita, visualizando el despertar de la Kundalini desde el primer Chakra hasta el tope de la Cabeza, nos limpiamos y alineamos con nuestro ser más alto.

Te dejamos una traducción aproximada, considerando que en Yoga Kundalini no estamos trabajando con una religión, sino con lo que dentro de cada una y cada uno se percibe como Sagrado. Podemos usar la palabra *dios* o *universo* o *amor* o *diosa*, o lo que te valga para entender que estás hablando de algo que está en ti, y va más allá de tu comprensión racional, es el exstasis y la dicha pura. Trata de que sea tu corazón a entender, y no tu mente.

*“Un creador creó la creación, la verdad es su nombre. No hay palabras para poder describir su sabiduría infinita.”*

Aquí la manera de recitarlo: [Adi Shakti Mantra](#).

## **2. Wah Yanti, Kar Yanti · Jag Dut Pati · Aadk it waaha · Bramaadeh treisha guru · Ita Wahe Guru**

Significado: *“Gran macroser, ser creativo, todo lo que es creativo a través del tiempo. Todo eso es el grand Uno. Los tres aspectos de Dios: Brahma, Visnhnu, Mahesh. Todo eso es wahe guru (el extasis de Universo).”*

Este es el Mantra de la Consciencia Universal, usa palabra que viene de uno de los textos más sagrados del Yoga: Los Yoga Sutras de Patanjali. Estas son palabras de poder que tienen miles de años, seguimos cantándolas para alinearnos con la creatividad más allá del tiempo y del espacio.

## **3. Ek ong Kar · Sat Nam · Karta Purkh · Nirpao · Nirver · Akaal Muret · Ayuni · Seipang · Gur**

**Prasad · YAP! · Aad Sach · Yugad sach · Eh pi sach · Nanaak hosi pi sach**

Este es el *MUL MANTRA*, el mantra raíz. Según las escrituras existen 108 elementos en el Universo, y este mantra tiene 108 letras en el texto original. Yogi Bhajan lo llamaba “el asesino del destino”, decía que al cantarlo tenías el poder de cambiar tu destino hacia una completa prosperidad.

(Nota de pronunciación: enfatizamos el sonido “ch” de las últimas 4 líneas )

Significado “*Un solo creador(a) · es la verdadera identidad de todo · Sin miedo · Sin enojo · Inmortal · Nunca ha nacido · Es auto iluminado · Es el regalo del Guru · MEDITA! · La verdad en el comienzo de los tiempos · la verdad a través de todos los tiempos · la verdad incluso ahora · Nanaak dice que siempre será la verdad*”

#### **4. Sat Siri · Siri Akaal · Siri Akaal · Mahaa Akaal · Mahaa Akaal Sat Nam · Akaal Muret · Wahe Guru**

Es el mantra de la era de acuario, el mantra de la victoria, en el que nos declaramos seres sin tiempo e inmortales.

Significado: *Gran verdad · gran inmortal · verdadera identidad · Inmortal · Grande, más alla de toda descripción, es su sabiduría infinita.*

#### **5. Rake Rakhenhaar aap ubarian · Gur ki peri paia kaay savarian · Hoaa aap deial manaho na visarian · Saadh yana ke sang phavayak tarian · Saak(a)t nindak dusht khin mau bidarian · Tis sahib ki tek Nanaak mane me · Yis simrat sukh hoe saguele duuk yae**

Este shabad, escrito por Guru Arjan, son palabras de protección contra cualquier fuerza negativa. Es un mantra de confianza y entrega. Muy probablemente es el más difícil de aprenderse, pero vale la pena por su belleza y significado!

*Dios mismo nos está buscando, nos entrega la luz y se encarga de nosotros. Dios es amoroso y nunca nos olvida. Nos guía regalandonos personas buenas que nos ayuden. No permite que el dolor venga a nosotros. Me refugio en el pensamiento de Dios, de algo más grande. Cuando me acuerdo de Dios, me siento en paz y feliz y todo mi dolor desaparece.*

#### **6. Wahe Guru · Wahe Guru · Wahe Guru · Wahe Gio**

Este es un mantra de éxtasis, no hay una verdadera traducción, va más allá de la comprensión mental y expresa pura dicha.

Nota sobre la postura: en este canto nos sentamos sobre el talón izquierdo, con la rodilla deracha contra el pecho, manos en mudra de oración. Si te cuesta esta postura puedes poner algo debajo de la rodilla o talón, o entre talón y glúteos. Estira las piernas si son tus primeras sadhanas, intenta postura de roca y, sobre todo: ánimo y fuerza! 😊



#### **7. Guru Guru · Wahe Guru · Guru Ram Das Guru**

En este mantra hacemos referencia a Guru Ram Das, el 4º Guru de los Sikhs, que simboliza el Amor compasional y el 4º Chakra, invocamos esa luz y gracia. Es un mantra de gran conexión con el corazón y muy sanador.

Para cantar este mantra volvemos a postura fácil, llevando las palmas de las manos al centro



del pecho: la derecha izquierda encima de la derecha.

Si no conocemos los mantras, escuchamos la primera vez y luego empezamos a cantar con la segunda estrofa. Por supuesto tendremos sueños, nuestros pensamientos se desviarán...pero la fuerza está en seguir y dejarse llevar. Permitir la experiencia y dejar que la mente se calme.