

TALLER DE MANTRAS

Enlaces de interés

Biblioteca de mantras, con significado y meditaciones relacionadas (inglés)

<https://www.spiritvoyage.com/mantrahome.aspx>

Organización creada por Yogi Bhajan para preservar y difundir Kundalini Yoga. Estilo de vida, básicos de kundalini yoga, acerca de Yogi Bhajan, meditaciones, blog... (inglés)

<https://www.3ho.org>

Enlace de Youtube a la versión del “Eterno Sol” que cantamos al finalizar las clases de Kundalini Yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=9nqOnnkf2fQ>

Página WEB de Sangat. Centro de Yoga

<https://www.yogaenalcorcon.com>

Relajación con Gong, Vikrampal Singh

https://www.youtube.com/watch?v=rmxo4Fe_BHs

Comunicación Celestial. Har Hare Hari... Gurudass Kaur

<https://www.youtube.com/watch?v=SUVI117Zf9M>

Página de la Asociación Española de Kundalini Yoga (Eventos, buscar profesores)

www.aeky.es

Vídeo de Yogi Bhajan, extracto de una conferencia, hablando sobre Meditación y Mantra

<https://www.youtube.com/watch?v=83W7aLiFzIw>

¿Qué es Meditar?

La meditación en Kundalini Yoga contiene herramientas prácticas y específicas que sostienen cuidadosamente y con precisión a la mente y sirven de guía al cuerpo, a través del uso de la respiración, el mantra, los mudras y la concentración. La variedad de las técnicas de meditación en Kundalini Yoga es extraordinaria. Yogi Bhajan transmitió cientos de meditaciones con aplicaciones muy específicas. Estas meditaciones reducen el estrés, trabajan con las adicciones, aumentan la vitalidad, limpian los chakras, etc...

Limpiando la Mente

La mente está mas allá del tiempo y del espacio, ya que forma parte de la “mente universal”. Se te ha dado como un instrumento para servirte. Lo que ocurre es que esta mente se convierte en un monstruo, ya que te controla. La meditación es el arte de romper hábitos, purificar tu mente y encargarse de las cosas del día a día. Meditar es un proceso muy simple pero a la vez muy desconocido. No basta con coger un mantra y repetirlo o acudir a una clase de meditación. Es un proceso exigente.

La mente es capaz de generar miles de pensamientos cada segundo. Cuando te sientas en silencio y te concentras en tu interior, te vuelves muy consciente de lo que pasa en el trasfondo de tu mente.

Las distracciones están a la orden del día. Así que sostén la meditación con un mantra o cualquier otro punto de enfoque. No valores ni reacciones a los pensamientos, déjalos que sean procesados por el mantra, y ten paciencia contigo mismo.

Aunque con frecuencia la meditación es agradable y tu mente meditativa establece un lugar de consciencia elevada, en ocasiones puede volverse incómoda y todo un reto. Te encontrarás observando pensamientos

incomodos, desagradables. Pero lo importante es mantenerse, ya que estás haciendo un trabajo de limpieza y deshaciéndote de toda la negatividad que cubría la luz divina de tu interior.

Para comenzar a meditar, no se requiere ningún mantra, ningún profesor ni ninguna técnica; excepto que te sientes en un lugar cómodo y mantengas una postura erguida y firme. Poco a poco te encuentras más cómodo meditando, limpiando la mente y manteniendo los pensamientos a raya. Cuanto más practicas, más tiempo puedes mantenerte en ese estado y más rápido lo alcanzas.

Cuándo meditar

Puedes meditar en cualquier momento, pero mejor si mantienes la rutina y lo haces a la misma hora todos los días. Aunque el mejor momento del día sería unas 2 horas antes de que amanezca, durante el “*amrit vela*”, cuando todo está en calma. También es un buen momento justo antes de anochecer o antes de ir a dormir.

Lugar

Elige un lugar en el que no serás molestado, no te sientas vulnerable, y no haya distracciones. Intenta usar siempre el mismo lugar. Crea un espacio apropiado, con velas, flores, imágenes espirituales o fotografías de lugares hermosos, y todo aquello que te eleve, te calme y te inspire. Siéntate sobre una piel natural, una manta de fibras naturales, un cojín firme si lo necesitas, o incluso una silla cómoda.

Comprométete con la Meditación

Cualquiera que sea la meditación que elijas, comprométete por una cantidad de tiempo y duración. Recuerda que es mejor meditar 3

minutos todos los días que 31 minutos sólo una vez a la semana. Si fallas un día, no te sientas derrotado, comienza de nuevo y mantente...

Ajusta tu objetivo, tu intención

Dedica un momento a establecer cuál es el resultado que quieres obtener con la meditación, por qué la has elegido. Cuanto más claro sea tu propósito, más potente será la meditación. Proyecta el resultado.

El tiempo de meditación

Hay duraciones específicas, requeridas para alcanzar diferentes efectos durante la meditación:

3 minutos: afecta a la circulación y al campo electromagnético.

11 minutos: Provoca cambios en el sistema glandular y los nervios.

22 minutos: Coordina y equilibra las 3 mentes.

31 minutos: Afecta a todas las células y ritmos del cuerpo, y a todas las capas de la proyección de la mente.

62 minutos: Altera la materia gris del cerebro. Integra la sombra del subconsciente y su proyección.

2 horas y media: Asienta el nuevo patrón en la mente subconsciente.

El proceso de transformación mediante la Meditación

Para volverte un experto en los efectos de una meditación, debes practicarla como una “sadhana”, una disciplina diaria. Cuando te comprometes con esta práctica diaria de meditación, se convierte en un proceso de transformación y auto-descubrimiento. Desarrollas nuevos hábitos y desplazas viejos patrones, actuando sobre tu destino. Por ello, elige una meditación y comprométete con ella durante al menos 40 días.

40 días: cambia un hábito.

90 días: confirma el nuevo hábito.

120 días: Te conviertes en ese nuevo hábito.

1000 días: Dominas el nuevo hábito.

Desarrollando tu intuición

Cuando consigues mantener tu mente en un estado neutral, mediante la meditación, desarrollas tu intuición. Cuando necesitas soluciones o respuestas, simplemente te detienes, te concentras y utilizas tu mente como una herramienta.

FORMAS DE MEDITAR

Meditación inmóvil y en silencio.

Meditación inmóvil con mantra.

Meditación en movimiento. Paseando, bailando

Comunicaciones celestiales. Movimientos que acompañan a un mantra para dotarles de más sentido, y permitir expresar la creatividad de cada uno.

Meditación con Gong.

Tratakam: Meditación mirando fijamente, parpadeando lo menos posible: Vela, imagen, espejo, mandala.

Meditaciones guiadas, visualización. El instructor guía al practicante a través de ciertas imágenes, emociones, sensaciones.

En kundalini se usan prácticamente todas, pero esto se extiende a otras disciplinas. El concepto de meditación es universal y el objetivo siempre es el mismo, alcanzar ese estado de quietud y observar tu interior.

¿QUÉ ES UN MANTRA?

Los mantras son fórmulas que alteran los patrones de la mente y la química del cerebro. El poder de un mantra está en la vibración de su sonido. Los mantras elevan o modifican la conciencia por medio de su significado y repetición rítmica.

¿Qué significa Mantra?

Mantra es el uso del sonido para afectar la conciencia; *man* significa mente y *trang* significa ola o proyección. Todo en este mundo, hasta el nivel subatómico, está en constante movimiento, vibrando. Cuanto más denso es un material, más lentamente se mueve; a menudo la vibración es tan lenta o tan rápida que no podemos notarla con nuestros sentidos directos. Esta vibración es energía pura.

“Los mantras no son una cosa pequeña, los mantras tienen poder. Son la vibración de la mente en relación con el cosmos. La ciencia del mantra se basa en el conocimiento de que el sonido es una forma de energía que tiene estructura, poder y un efecto definido predecible en los chakras y la psique humana”.

–Yogi Bajan

¿Cómo funcionan los mantras?

Hay una frecuencia vibratoria que corresponde a todo en el Universo. La felicidad o el dolor, la alegría o el arrepentimiento son frecuencias vibratorias en la mente. Cuando cantamos un mantra, elegimos invocar el poder positivo contenido en esas sílabas. Ya sea por prosperidad, paz de la mente, aumento de la intuición o cualquier otro beneficio posible inherente a los mantras, simplemente al cantarlos estamos poniendo en movimiento las vibraciones que tendrán un efecto. En realidad, no importa si comprendemos el significado de los sonidos o no.

Cantar mantras produce una frecuencia vibratoria específica dentro del cuerpo. Los sonidos y pensamientos producidos por el cuerpo y la mente irradian desde ti. La frecuencia vibratoria de un mantra atrae hacia ti lo que sea que estés vibrando. Eres como un imán.

Naad Yoga

Naad significa “*la esencia de todo sonido*”. Es una vibración particular, que acompaña a todo sonido, un código universal que se esconde tras el lenguaje y la comunicación humanas. Naad yoga estudia el efecto de la vibración del sonido en nuestro cuerpo, mente y espíritu, a través del movimiento de la lengua y la boca. En nuestro paladar hay 84 puntos meridianos, o puntos de presión, que al ser tocados por la lengua estimulan diferentes glándulas y órganos asociados. Cada vez que cantas un mantra, estás tocando una secuencia, un ritmo y una posición particulares que inician una reacción química en el cerebro y el cuerpo.

"Si tus palabras tienen la fuerza del Infinito en ellas y son virtuosas, y tú las valoras, eres el más grande de los grandes. Si no valoras tus palabras, no tienes ningún valor. Tu propia palabra es tu valor como un ser humano." - YB.

Idioma de los mantras.

La mayoría de los mantras cantados en Kundalini Yoga se encuentran en Gurmukhi, un lenguaje sagrado de la India, de poco más de 500 años de antigüedad. Este idioma está diseñado para ser recitado/cantado y se basa en conceptos, es complejo de traducir e interpretar.

Muchos de los mantras se recogen en el Siri Guru Grant Sahib, un texto sagrado que recoge poemas y escritos de grandes maestros. En este libro, se indica incluso el modo en que deben ser cantados algunos de los mantras, según la intención y emoción que tienen. Pero un Mantra puede ser cualquier combinación de palabras que funcione para tí. Afirmaciones positivas, oraciones, siempre que la intención sea positiva y eleve la vibración de tu subconsciente.

Jap. Simran. Repetir y repetir...

El efecto del mantra se amplifica a medida que lo repites e integras en tu mente y en todo tu cuerpo. Cuando ya conoces un mantra, y su sonido se integra, éste acude a ti, como un recuerdo o “*simran*”, cuando lo necesitas.

"¿Qué significa dominar un mantra? Cuando lo has repetido tanto, tan a menudo y tan bien que lo escuchas dentro de tu ser, y te resulta útil, especialmente en el momento de la muerte, has dominado un mantra."

-YB.

Consideraciones para cantar y meditar.

Siente el mantra que cantas. Mantén la columna erguida. Canta desde el punto del ombligo. Escucha el sonido que proyectas. Si cantas con otros, conecta con la vibración del grupo. Presta mucha atención a la actividad de tu lengua y tus labios...

Terapia del sonido.

El sonido compromete a todo el cerebro y tiene un efecto particular en el sistema límbico, una red de nervios asociados con el instinto y el estado de ánimo que controlan nuestras emociones básicas. Estudios modernos muestran que el sonido y su vibración desencadenan respuestas mediante la estimulación para la liberación de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina.

Los arqueólogos creen que la comunicación rítmica precede al lenguaje. Los filósofos griegos antiguos creían que la música tiene un papel en afectar el carácter y el comportamiento ético de una persona. A lo largo del período del Renacimiento, se creía que la música era una ciencia curativa y se usaba junto con la medicina como terapia.

La filosofía yóguica ve al sonido como la energía que forma los bloques de construcción de todo el Cosmos. El sistema metafísico y la ciencia del Naad Yoga se han utilizado durante miles de años para impactar y transformar sistemáticamente las condiciones psicológicas y espirituales problemáticas mediante el uso de patrones rítmicos y estructurados de vibración y resonancia del sonido conocidos como mantra.

Buenas vibraciones.

Debemos elevar nuestra vibración con pensamientos elevados, etéreos. De esta forma nos acercamos más a experimentar la mas alta vibración de todo el universo y de la creación. Cantar mantras, tanto en silencio como en voz alta, es un método consciente de control y dirección para nuestra mente. Emociones, sensaciones, creencias, no son otra cosa que diferentes frecuencias vibratorias que podemos detectar y ajustar.

MANTRAS EN KUNDALINI YOGA

Adi Mantra – Ong Namó

Ong Namó Guru Dev Namó

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

Sobre este mantra: Permite al que lo canta relacionarse inmediatamente con el maestro divino interior. **Adi** significa primordial o primero, y **Mantra** significa la proyección mental creativa que utiliza el sonido. Se usa para sintonizarse antes de las clases de Kundalini Yoga, para centrarnos en el ser superior y para guía espiritual tanto como para el maestro como para los estudiantes durante la clase.

Cuando cantas este mantra, conectas con la sabiduría universal y divina, pero sobre todo con tu propio maestro interior. Te preparas para la práctica, para autoevaluarte, establecer tus límites y asegurarte que realizas los ejercicios y meditaciones con la más alta vibración.

Cantamos el Adi Mantra 3 veces al comenzar la práctica de Kundalini Yoga. Hacemos vibrar 3 cavidades: craneo, pecho y abdomen, y preparamos nuestro cuerpo y nuestra mente.

Mangala Charan Mantra – Ad Guray Nameh

Ad Gure Name, Llugad Gure Name, Sat Gure Name,

Siri Guru De-Ve Name

Significado: Yo me postro a la sabiduría prístina. Yo me postro a la sabiduría verdadera a través de las eras. Yo me postro ante la sabiduría verdadera. Yo me postro ante la gran sabiduría invisible.

Sobre este mantra: Eres guiado desde el inicio y centro primordial, a través de cada momento de experiencia y actividad, guiado en la verdad más profunda de tu corazón y ser por la infinidad no vista de tu ser superior. Este es un mantra que limpia las nubes de dudas y nos abre a la guía y a la protección. Envuelve el campo electromagnético con luz protectora. A menudo cantamos este mantra después de sintonizar con el **Adi Mantra**. Este mantra fue escrito por Guru Arjan, quinto gurú Sikh.

Guru Gaitri Mantra

GOBINDE - Sostenedor / Sustentador

MUKANDE - Liberador

UDARE - Iluminador

APARE - Infinito

HARIANG - Destructor

KARIANG - Creador

NIRNAME - Sin nombre

AKAME - Sin deseo

Efectos de este mantra: Este mantra puede eliminar los bloqueos kármicos o errores del pasado. Tiene el poder de purificar el campo electromagnético, haciendo que sea más fácil relajarse y meditar. Es un mantra protector, un ashtanga mantra (ocho partes). También ayuda a limpiar la mente subconsciente, equilibra los hemisferios del cerebro, dándole compasión y paciencia a aquel que medita en él.

Mul Mantra

*Ek Ong Kar, Sat Nam, Karta Purkh, Nirbho, Nirver, Akal Murat,
Alluni, Saibhang Gurprasad, Jap,
Ad Sach, Llugad Sach, He bhi Sach, Nanak Hosi Bhi Sach.*

Significado: El Creador y toda la creación son uno. Esta es nuestra identidad verdadera. El hacedor de todo. Más allá del miedo. Más allá de la venganza. Imagen del infinito. No nacido. Autoiluminado, completo en el ser. Este es el regalo del Guru. Medita!

Verdad Pristina, verdadera a través de todo tiempo. Verdadero en este momento. Oh Nanak, por siempre verdadero.

Estas son las primeras líneas del Siri Guru Granth Sahib, pronunciado por Guru Nanak. Contiene la raíz del sonido que es la base de todos los mantras eficaces. El objetivo de la vida es permanecer en un flujo perfecto y contactar con la percepción del alma en cada momento.

Efectos de este mantra: Este mantra orienta como una brújula en dirección a Dios. Forma la base de la conciencia de nuestra alma misma.

Sat Nam

Sat Nam

Significado: Sat significa verdad, la realidad de la existencia propia. Nam significa identidad. En un bij (semilla) mantra.

Efectos de Sat Nam: Este mantra es el mantra utilizado de manera más amplia en la práctica de Kundalini Yoga. Dentro de la semilla está contenido todo el conocimiento de la verdad incorporada de una manera condensada. Cantar este mantra despierta el alma y te da tu destino. Este mantra equilibra los cinco elementos (tattvas).

Panj Shabd

Sa Ta Na Ma

Significado:

Sa: Infinito, totalidad del cosmos

Ta: Vida (nacimiento de forma desde el infinito)

Na: Muerte (o transformación)

Ma: Renacimiento

Efectos del Panj Shabd: Panj significa cinco y expresa los cinco sonidos primarios del universo (SSS, TTT, NNN, MMM y AAA), es la forma atómica o naad del mantra Sat Nam. Se utiliza para incrementar la intuición, equilibrar los hemisferios cerebrales y crear un destino para alguien cuando no existía ninguno. Este mantra describe el ciclo continuo de la vida.

Sat Siri Siri Akal

*Sat Siri Siri Akal, Siri Akal Maha Akal,
Maha Akal, Sat Nam, Akal Murat, Wahe Guru*

Significado: Gran Verdad, Gran Inmortalidad. Verdad es su nombre, Imagen Inmortal de Dios. Mucho más allá de las palabras es su Sabiduría.

Efectos de este mantra: Este mantra capta la frecuencia de la Era de Acuario a medida que cruzamos el umbral hacia ella. Este mantra nos ayuda a establecernos fuera del cambio de tiempo como seres inmortales. Somos perpetuos. Todo lo que hacemos viene del espacio perpetuo del alma.

Guru Mantra

Wahe Guru

Significado: Estoy en éxtasis cuando experimento la sabiduría indescriptible.

Efectos de este mantra: es un mantra de la infinitud el éxtasis y del habitar en Dios. Expresa la experiencia indescriptible de ir de la oscuridad a la luz (de la ignorancia al entendimiento). Es el maestro infinito del alma. Equilibra las energías de los principios generadores, organizadores y transformadores. Expresa el éxtasis a través del conocimiento y la experiencia.

Wahe Guru Wahe Llio

Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Llio

Significado: Este es el mantra de éxtasis. Este mantra significa “ indescriptiblemente grande es la máxima e infinita sabiduría de Dios”. *Llio* es una variación afectuosa, pero respetuosa de la palabra *Lli*, la cual significa alma. La palabra *Llio* envía el mensaje directamente al alma. “¡Oh, mi alma, Dios es!”.

Sobre este mantra: Este mantra causa un roce muy sutil en contra del centro del paladar superior, y estimula el meridiano conocido como el punto de Cristo en occidente y, en el oriente, como *sattvica buda bindu*. La lengua y los labios corresponden al sol y a la Luna en su movimiento. Alivia las heridas de la vida con dicha infinita que este mantra induce.

OTROS MANTRAS DE KUNDALINI YOGA

Ap Sahae Hoa

Ap Sahae Hoa Sache Da Sacha Doa, Har Har Har

Significado: El señor mismo se ha vuelto mi protector. La verdad de la verdad me ha puesto a su cuidado, Dios, Dios , Dios.

Efectos de este mantra: Este mantra aleja la negatividad de los ambientes circundantes y de tu interior. Es un regalo que te permite penetrar en lo desconocido sin miedo. Brinda protección y equilibrio mental.

Ang Sang Wahe Guru

Significado: El éxtasis viviente y dinámico del universo está bailando dentro de cada una de mis células.

Efectos de este mantra: elimina pensamientos obsesivos.

Ardas Bhai

Ardas Bhai, Amar Das Guru, Amar Das Guru Ardas Bhai, Ram Das Guru, Ram Das Guru, Ram Das Guru, Sachi Sai

Comentarios sobre Ardas Bhai: Esta es una permutación y combinación simple de palabras que se manifiesta más allá del reino de la creatividad y la actividad.

Sobre este mantra: Este mantra asegura que todas las necesidades estén proveídas y garantiza que la oración será escuchada. Ardas Bhai es una oración mantrica. Si la cantas, tu mente, cuerpo y alma automáticamente se combinan y, sin tener que decir lo que quieres, la necesidad de la vida se ajusta.

Siri Mantra

Ek Ong Kar Sat Gur Prasad, Sat Gur Prasad Ek Ong Kar.

Significado: Dios y nosotros somos uno, yo se esto por la gracia del verdadero Gurú.

Yo se esto por la gracia del verdadero Gurú, que Dios y nosotros somos uno.

Efectos de este mantra: Este mantra es un Gatka Shabd: aquel que invierte la mente. Es la esencia del Siri Gurú. Si el mantra se canta tan solo cinco veces, detendrá la mente y la pondrá en reversa. Puede parar cualquier cosa negativa. Es tan fuerte que eleva al ser más allá de la dualidad y establece el flujo del espíritu. Este mantra hace a la mente tan poderosa que elimina todos los obstáculos. Sus efectos positivos suceden rápido y duran mucho tiempo. Necesita ser cantado con reverencia en un lugar de reverencia. Después de cantar este mantra, cualquier cosa que digas se amplificará y creará con gran fuerza. Así que ten una proyección positiva y no digas nada negativo por un tiempo. Normalmente, cuando cantas de manera correcta, tu te beneficias, y cuando lo cantas incorrectamente ellos no tienen ningun efecto dañino. Pero si tu cantas este mantra incorrectamente, tiene un contragolpe. Normalmente invocamos lo sagrado antes de practicar este mantra. Canta el Mul Mantra o el Mangala Charan mantra antes de practicarlo.

Har Hare Hari Wahe Guru

Significado: Este es un shakti mantra más un bhakti mantra. Expresa las tres cualidades de la palabra har, la Infinitud Creativa: semilla, flujo y conclusión. Este mantra puede llevarte a través de cualquier bloqueo en la vida.

Pran Bandha Mantra – Pavan Guru

*Pavan pavan pavan pavan, Par para pavan guru,
Pavan guru wahe guru, Wahe guru pavan guru*

Significado: Pavan es el aire, la respiración, el portador del prana, la fuerza vital. Esto es Dios en acción.

Efectos de este mantra: Este mantra incrementa la energía pránica y da la experiencia de “que la fuerza esté contigo”.

Siri Gaitri Mantra

Ra Ma Da Sa Sa Se So Jong

Significado: Ra:sol, Ma:Luna, Da: Tierra, Sa: Infinitud impersonal, Se:Tú, Sa Se: Totalidad del infinito, So: Sentido personal de identidad y fusión, Jong: El infinito, el cual vibra y es real, So Jong: “Yo soy Tú”.

Efectos del Siri Gaitri Mantra: Este mantra es un mantra curativo en Kundalini Yoga y es una afinación del ser con el universo. Da equilibrio. Estos ocho sonidos estimulan el flujo kundalini en el canal central de la columna para la sanación. Este mantra combina Tierra (ra ma da) y Éter (sa se so jong), con Sa como la palabra conectora.

Antar Naad Mantra

Sa re sa sa, sa re sa sa sa re sa sa sa rang

Jar re jar jar, jar re jar jar, jar re jar jar ja rang

Significado: Sa es el infinito, la totalidad, Dios. Es el elemento éter. Es el origen del principio y contiene todos los demás efectos. Es sutil y más allá de lo sutil. Jar es la creatividad de la tierra. Es el elemento denso, el poder de manifestación, lo tangible, lo personal. Estos sonidos se entretajan y, luego, se proyectan a través del sonido de ang o totalidad completa.

Efectos de Antar Naad Mantra: Te da la capacidad de una comunicación eficaz, para que tus palabras contengan maestría e impacto. Este mantra te ayuda a conquistar la sabiduría del pasado, presente y futuro. Te da paz y prosperidad aun cuando esto no estaba en tu destino.

Chotei Pad Mantra

Sat Narayan Wahe Guru, Hari Narayan Sat Nam

Significado:

Sat Narayan es el verdadero Sostenedor

Wahe Guru es sabiduría indescriptible

Hari Narayan es Sostenedor creativo

Sat Nam significa verdadera identidad.

Efectos de este mantra: cantar este mantra da paz interna, felicidad y buena fortuna. Te hace intuitivamente claro y puro en tu conciencia. Incluso, una persona con baja autoestima puede volverse majestuosos al cantarlo. Las palabra invocan los diversos nombres de Dios para ayudar a traer prosperidad, paz mental y la capacidad para ver más allá de este mundo para comprender el infinito.

Guru Mantra de Guru Ram Das

Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru

Significado: Sabio, sabio es aquel que sirve al infinito.

La primera parte, Guru guru wahe guru, es un *nirgun mantra* (*nirgun* significa sin ninguna cualidad) – aquel que vibra solamente con el infinito, sin tener componentes finitos -. Proyecta la mente hacia la fuente de conocimiento y éxtasis. La segunda parte, Guru ram das guru, es un *sirgun mantra* (*sirgun* significa con forma). Por consiguiente, proyecta la mente al infinito y, luego brinda una relación guiadora en un nivel práctico. Este mantra se le fue dado a Yogi Bhajan por Guru Ram Das en su ser astral.

Efectos de este mantra: Es un mantra de humildad, relajación, autosanación y alivio emocional. Apela al espíritu de humildad y gracias del reino de Guru Ram Das, con su luz guiadora espiritual y gracia protectora. Reconecta la experiencia del infinito con lo finito y, por consiguiente, te rescata en medio de la prueba y el peligro.

Práctica: EK ONG KAR LARGO

Adi Shakti Mantra – Ek Ong Kar

Mantra completo: Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wahe Guru.

Significado: El creador y la creación son uno. Esta es nuestra verdadera identidad. El éxtasis de esta sabiduría va mucho más allá de las palabras.

Este mantra de ocho partes (ashtanga) corresponde a los ocho centros energéticos del cuerpo (7 chakras más el aura). Estas ocho palabras son las letras del “código” o el número telefónico de la línea directa para conectarte a ti, el ser humano, con tu Creador. Este fue el primer mantra que Yogi Bhajan enseñó durante su primer año en los Estados Unidos. Este mantra crea una interrelación receptiva entre tú y la energía creativa universal. Es muy poderoso para despertar la energía kundalini y suspender la mente en éxtasis.

Durante la meditación con este mantra, desplazas tu atención desde el chakra raíz hasta el chakra de la corona. Aplicas mulbandha (cerradura energética) y un pranayama muy específico (control de respiración).

Consulta con un instructor para practicar adecuadamente esta meditación, incluida en el Sadhana Acuariano (práctica diaria del yogi o la yogini)

BASICOS DE PRONUNCIACION

El Gurmukhi consta de 35 caracteres principales, más 6 adicionales que los complementan, y además 14 modificadores. Diseñado por Guru Angad para transcribir los poemas cantados por Guru Nanek y que fueran accesibles a la mayor cantidad de personas posible.

- El gurmukhi posee, aparte de las normales, vocales largas. Estas se han transliterado como aa (kanna) ii (biharii) y uu (dulên*kar). Hay vocales cuyo sonido no existe en español. Son mezclas de 2 vocales.
- Cuando la h sigue a una consonante (dh,bh,chh,th,llh, kh), le da a ésta última un sonido espirado, como si estuviera expulsando el aire al pronunciarla. Cuando la “h” está como consonante, antes de una vocal, tiene un sonido "h espirado".
- Existen consonantes “retroflexas” en Gurmukhi; es decir, se pronuncian rodando la lengua hacia atrás y tocando su punta con el techo posterior del paladar superior.
- La n nasal se pronuncia como si el sonido viniese desde la raíz de la nariz y vibra en todo el cerebro.

TONO, RITMO, RESPIRACION

Es importante recordar que los mantras de kundalini provienen de una corriente de sonido diseñada para afectar a las diferentes partes del paladar y de la garganta, y crear una vibración específica. Por ello, se hace importante, además de la pronunciación, prestar atención a la respiración. Según el tono y el ritmo del mantra, encontraremos que es más “bhakti” o más “shakti”. Más intenso, guerrero, o más sutil, relajante, devocional.