

# Aad Guray Nameh

## Transliteración

Aad Guray Nameh Jugaad Guray Nameh Sat Guray Nameh Siri Guru  
Dayvay Nameh

## Significado

Me inclino ante el Gurú Primordial Me inclino ante el Gurú de  
todas las edades Me inclino ante el Gurú Verdadero Me inclino  
ante el transparente y gran Gurú.

## Efecto

Despeja las dudas y te abre a la guía y la protección,  
envolviendo tu campo magnético con luz protectora.

También es el mantra que recitas antes de emprender cualquier  
viaje, para obtener protección durante el mismo.

---

# Aad Sach

## Transliteración

Aad Sach Jugaad Sach Hai Bhai Sach Naanak Hosee Bhai Sach

## **Significado**

Él fue verdad en el principio Verdad a través de los tiempos Verdad incluso ahora Nanak dice que siempre será verdad.

## **Efecto**

Para eliminar bloqueos y fomentar la creatividad.

---

# **Aap Sahaee Hoa**

## **Transliteración**

Aap Saha ee Hoaa Sachay Daa Sachaa Doaa Har Har Har

## **Significado**

El Señor mismo es mi refugio La Verdad es el apoyo del Dios Verdadero

## **Efecto**

Este mantra elimina la negatividad del entorno y de tu interior.

Es un don que te permite penetrar en lo desconocido sin miedo. Proporciona protección y equilibrio mental.

---

# Abundante, dichosa y bella (Soy la luz del alma)

## Transliteración

Yo Soy La Luz Del Alma

Soy Generoso

Soy bella

Yo Soy la Felicidad

Yo Soy, Yo Soy

## Significado

Yo Soy La Luz Del Alma

Soy Generoso

Soy bella

Yo Soy la Felicidad

Yo Soy, Yo Soy

## Efecto

Este mantra es para la autoestima y la confianza en uno mismo.

---

# Adi Shakti

## Transliteración

Adi Shakti, Adi Shakti, Adi Shakti, Namó, Namó Sarab Shakti, Sarab Shakti, Sarab Shakti, Namó, Namó Pritham Bhagvati, Pritham Bhagvati, Pritham Bhagvati, Namó Namó Kundalini Mata Shakti, Mata Shakti, Namó Namó

## Significado

Me inclino ante el poder primordial Me inclino ante toda la energía y el poder circundantes Me inclino ante aquello a partir de lo cual Dios crea.

Me inclino ante el poder creador de Kundalini, el poder de la madre divina.

## Efecto

Este mantra devocional invoca al Poder Creativo Primigenio, que se manifiesta como lo femenino.

Apela al Poder Materno.

Te ayudará a liberarte de las inseguridades que bloquean la libertad de acción.

Al meditar en él, se puede obtener una comprensión más profunda de la interacción constante entre las cualidades manifiestas e inmanifiestas del cosmos y la conciencia.

Fortalece la gracia, el amor y la pureza en la mujer.

Elimina toda negatividad, elimina los miedos y da cumplimiento a los deseos.

---

# Agarre del oso

## Efectos del agarre del oso:

El Agarre del Oso es un poderoso mudra que estimula el corazón y aumenta la concentración.

Te conecta con el chakra del corazón, el centro del amor, la compasión y la empatía.

Este mudra fomenta la paz interior, el equilibrio emocional y conexiones más profundas contigo mismo y con los demás.

## Cómo hacer el agarre del oso:

1. Coloca la palma de la mano izquierda mirando hacia fuera del pecho con el pulgar hacia abajo.  
Coloca la palma de la mano derecha mirando hacia el pecho.
2. Junta los dedos y dobla los dedos de ambas manos para que formen un puño.
3. Coloca este mudra a la altura del pecho

Variaciones: a veces este mudra se coloca en el centro del ombligo o por encima de la cabeza.



# Agni tattva

El elemento fuego de los cinco elementos (Pancha Tattvas). Representa la transformación, el calor y la energía, y está asociado al chakra del plexo solar (Manipura).

---

## agni-granthi

En la filosofía yóguica, Ahangkar (también escrito Ahamkara) es un término sánscrito que se refiere al ego o al sentido de identidad propia.

Deriva de «aham», que significa «yo» o «sí mismo», y «kara», que significa «hacer» o «hacer».

Así pues, Ahangkar puede entenderse como el «yo hacedor», el aspecto de la mente que construye y mantiene la sensación de ego y separatividad de un individuo.

---

## Ahangkar

En la filosofía yóguica, Ahangkar (también escrito Ahamkara) es un término sánscrito que se refiere al ego o al sentido de identidad propia.

Deriva de «aham», que significa «yo» o «sí mismo», y «kara», que significa «hacer» o «hacer».

Así pues, Ahangkar puede entenderse como el «yo hacedor», el aspecto de la mente que construye y mantiene el sentido de ego y separatividad de un individuo.

---

# Ahimsa

Ahimsa, un principio fundamental del hinduismo, el budismo y el jainismo, denota la práctica de la no violencia y la compasión hacia todos los seres vivos.

Anima a las personas a evitar el daño, ya sea físico, mental o emocional, y a cultivar la bondad, la empatía y el respeto por la interconexión de la vida.

La ahimsa va más allá de abstenerse de la violencia física, pues abarca pensamientos y acciones que fomentan la paz y la armonía.

---

# Ajai Alai

## Transliteración

Ajai, Alai, Abhai, Abai Abhoo, Ajoo, Anaas, Akaas Aganj, Abhanj, Alakkh, Abhakkh Akaal, Dyaal, Alaykh, Abhaykh Anaam, Akaam, Agaaha, Adhaaha Anaathay, Pramaathay, Ajonee, Amonee Na Raagay, Na Rangay, Na Roopay, Na Raykhay Akarmang, Abharmang, Aganjay, Alaykhay

## Significado

Invencible.

Indestructible Intrépido.

En todas partes.

Sin nacimiento.

Para siempre.

Indestructible.

En todo Invencible.

Indivisible Invisible.

Libre de deseo Inmortal.

Amable Inimaginable, Sin forma Sin nombre, Sin deseo  
Insondable.

Inofensivo Sin amo.

Destructor de todo Más allá del nacimiento y de la muerte.

Más allá del silencio Más allá del amor mismo.

Más allá de todos los colores Sin forma.

Más allá de los chakras Más allá del karma.

Más allá de la duda.

Más allá de las batallas.

Inimaginable

## Efecto

Según Spirit Voyage, «Cantar este mantra cambia tu propia vibración alineándote con las cualidades de lo Divino y activándolas para que se enciendan en tu interior... un mantra poderoso que puede construir tu Cuerpo Radiante, activar tus chakras superiores, sacarte de la depresión y la ira, y disolver los retos que se te presenten».

---

## Ajappa Jap

Ajappa Jap (o Ajapa Japa) es un término yóguico que se refiere a la repetición continua y automática de un mantra o de un sonido espiritual dentro de uno mismo sin esfuerzo consciente. El término «Ajapa» significa «lo que no se recita», y «Japa» significa «repetición de un mantra».

Así pues, Ajapa Japa puede entenderse como la repetición espontánea y sin esfuerzo de un mantra que se produce de forma

natural dentro de la mente.

---

## Ajna

El chakra del tercer ojo, situado entre las cejas, asociado a la intuición, la perspicacia y la conciencia superior.

---

## Akasha tattva

En la filosofía yóguica, Ajna (también deletreado Ājñā) se refiere al sexto chakra, comúnmente conocido como el chakra del «tercer ojo».

El término «Ajna» procede de la palabra raíz sánscrita que significa «ordenar» o «percibir».

Este chakra se asocia con la intuición, la percepción y la sabiduría superior.

---

## Anand

### Significado

Estas palabras sagradas son de guru amar das, el tercer guru de los sijs.

Estoy en la dicha, oh Madre mía, porque he encontrado a mi

verdadero gurú.

He encontrado a mi verdadero guru con facilidad intuitiva y mi mente resuena con la música del deleite.

Preciosas melodías y armonías celestiales han venido a cantar el shabad.

Aquellos que cantan shabad, El Señor mora dentro de sus mentes.

Dice Nanak: Estoy en éxtasis porque he encontrado a mi guru.

## **Efecto**

Significa dicha, deleite.

Pero no es un deleite como estamos acostumbrados.

Anand es un estado de gracia que se produce cuando cada palabra que dices y cada acción que realizas sostienen la luz y el viaje de tu alma.

---

## **Ananda**

En la filosofía yóguica, Ananda es un término sánscrito que significa «dicha» o «gozo divino».

Representa un estado de profunda felicidad, satisfacción y plenitud espiritual que va más allá de los placeres ordinarios y la satisfacción material.

Ananda se considera un aspecto fundamental de la verdadera naturaleza del ser (Atman) y el objetivo último de muchas prácticas yóguicas.