

Sankalpa

Sankalpa es una resolución o intención firme que se establece al principio de una práctica de yoga o meditación.

Sirve como declaración o afirmación centrada que alinea la mente con un objetivo o propósito específico.

El Sankalpa aprovecha el poder de la intención para guiar los pensamientos, las acciones y la energía hacia los resultados deseados o el crecimiento personal.

Al afirmar repetidamente el Sankalpa durante la práctica, los practicantes pretenden reforzar su determinación y manifestar cambios positivos en su vida, fomentando la claridad, la determinación y la alineación con sus aspiraciones más profundas.

Santosa

Santosa es la práctica del contento y la aceptación de las propias circunstancias, que refleja un principio clave de la filosofía del yoga.

Hace hincapié en la búsqueda de la paz y la felicidad interiores, independientemente de las condiciones o los deseos externos.

Santosa anima a las personas a cultivar la gratitud por lo que tienen en el momento presente, fomentando una mentalidad de satisfacción y tranquilidad.

Es un Niyama, u observancia personal, que promueve el equilibrio mental y emocional, ayudando a los practicantes a mantener la ecuanimidad y la resistencia ante los retos de la vida.

Sat Kartar

Transliteración

Sat Kartar

Significado

Dios es el Hacedor

Sat Nam

Transliteración

Sat Nam

Significado

SAT significa verdad.

NAM significa nombre.

Se traduce como «Nombre Verdadero» o «Verdad es mi nombre».

Efecto

Con este mantra, nos saludamos: «Veo tu verdadera naturaleza»,
«Reconozco la divinidad que hay en ti».

Es reconocer que nuestra esencia es La Esencia.

SAT vibra etéricamente en la coronilla, y NAM es una vibración que permite que lo divino se manifieste en la tierra.

Por tanto, cantar SAT NAM nos lleva a un plano etérico y atrae la vibración del infinito a nuestra conciencia y al mundo físico.

Al cantarlo, producimos una experiencia de iluminación, verdad, conciencia y conocimiento.

Sat Nam Wahe Guru

Transliteración

Sat Nam

Wahe Gurú

Significado

La verdad es la identidad de Dios.

Grande es la experiencia de esta sabiduría.

Efecto

Para abrir el corazón, potenciar la intuición y elevar el espíritu.

Sat Narayan

Transliteración

Sat Narayan Wahe Guru Hari Narayan Sat Nam

Significado

Sat Narayan es el Verdadero Sustentador,
Wahe Guru es la Sabiduría indescriptible,
Hari Narayan es el sustento creativo
Sat Nam es la Verdadera Identidad.

Efecto

Este mantra se canta para crear paz interior y así poder proyectar paz exterior, felicidad y buena fortuna.

Narayan es el aspecto del Infinito que se relaciona con el elemento agua.

Este mantra te ayuda a «seguir la corriente» y te lleva más allá del mundo, a la experiencia del Infinito.

Sat Siri Siri Akal

Transliteración

Sat Siri Siri Akal
Siri Akal Mahal Akal
Maha Akal Sat Nam
Akal Murat Wahe Guru

Significado

La verdadera grandeza, la grandeza de lo Eterno.

La eternidad magnífica, la gran eternidad.

La gran eternidad,

La verdad es su identidad.

Su imagen es eterna, ¡Oh Dios!

Efecto

Éste es el mantra para la Era de Acuario, para evitar que la energía de los tiempos cambiantes perturbe la mente.

Aporta sabiduría y valor.

Satigur Kar Deenai

Transliteración

Satigur kar deenai Asthir ghar baar

Jo jo nind karai in grihan kee

Tis aagai hee maarai kartaar

Satigur kar deenai Asthir ghar baar

Nanak aaas taa kee saranaa-ee

Jaa ko shabad akhand apaar

Significado

El Gurú ha protegido nuestros hogares.

Cualquiera que difame estos hogares

Está predestinado, por el Señor-Creador, a ser derrotado.

El Gurú ha protegido nuestros hogares.

Nanak busca refugio en ese Señor

Cuya palabra es Infinita y Eterna.

Efecto

Recita, canta o escucha este mantra hasta que sientas una sensación de paz.

Satsang

El Satsang es una reunión de personas con ideas afines que se reúnen para mantener un discurso espiritual, meditar o cantar textos sagrados.

Proporciona un entorno de apoyo en el que los participantes pueden compartir percepciones, debatir enseñanzas espirituales y profundizar en su comprensión de las prácticas espirituales.

El Satsang fomenta un sentimiento de comunidad y conexión entre los buscadores del camino espiritual, ofreciendo inspiración, guía y aliento.

Sirve como espacio para cultivar la sabiduría, la compasión y el crecimiento interior mediante experiencias compartidas y la contemplación colectiva de verdades superiores.

Sattva

Sattva es la tercera guna, que representa la pureza, la armonía y el equilibrio.

Es sutil, sublime, clara, neutra y pura, caracterizada por cualidades de claridad, ligereza y serenidad.

Sattva favorece la claridad mental, la estabilidad emocional y

una relación armoniosa con uno mismo y con los demás. Contrasta con Rajas (actividad) y Tamas (inercia); Rajas es dinámico y apasionado, mientras que Tamas es pesado, confuso, oculto, lento, inquebrantable y persistente. Comprender y cultivar Sattva es esencial para el crecimiento espiritual, pues facilita la introspección, la meditación y la búsqueda de conocimientos superiores.

Savasana

Savasana, a menudo denominada postura del cadáver, es una postura de relajación que suele practicarse al final de una sesión de yoga.

Consiste en tumbarse boca arriba, con los brazos y las piernas extendidos, las palmas de las manos hacia arriba y los ojos cerrados.

Savasana está diseñada para promover una relajación profunda y la integración de los beneficios obtenidos de la práctica de yoga precedente.

Permite que el cuerpo descanse completamente, liberando la tensión y el estrés al tiempo que fomenta un estado de calma y rejuvenecimiento.

Los practicantes utilizan este tiempo para observar su respiración y sus sensaciones, soltando la tensión física y mental para alcanzar un estado de profunda relajación y paz interior.

Se Saraswatee

Transliteración

Se Saraswatee Saarang
He Bhagvatee Har Rang
Laa Lakhshmee Naaring
Karan Kaaran Kaaring
Dev Mahaa Dev Devaa
Sarab Shaktee Sevaa
Taran Taaran Taaring
Neel Naaraain Naaring
Guroo Dev Deving
Sarab Lok Seving

Significado

Diosa Del Amor Felicidad, Shakti Poder Victoria Diosa De La Riqueza Prosperidad, Los Tres Aspectos De Dios, La Plenitud Nutre La Experiencia De La Totalidad El Dios De Los Dioses, El Infinito Por Encima Y Por Debajo, Dios Es Amor Toda La Creación, Sirviendo

Señor Mrityunjai

Transliteración

Om Tri-ambakham Yaajaa Mahay
Sugandheem Pushteevaadhaanan
Bandana de oración

Significado

Om, adoramos al tri-ambakham (el de tres ojos) Que es fragante (como la esencia espiritual), aumentando la nutrición (de nuestro núcleo espiritual). De estas muchas ataduras (del samsara) como pepinos (apegados a sus vides) Que pueda liberarme de la muerte (el apego a las cosas perecederas) para que no esté separado de la percepción de la inmortalidad (la esencia inmortal que impregna todo).

Efecto

Este mantra nos ayuda a prepararnos para enfrentar la muerte sabiendo que quienes realmente somos no pueden morir, sino que simplemente abandonan el cuerpo físico. Fortalece la mente y el sistema nervioso para prepararnos para la era venidera, de modo que podamos ayudar a otros en el camino. Desarrolla la pureza en nosotros.

Seva

Seva se refiere al servicio desinteresado realizado sin esperar recompensa ni reconocimiento.

Es un concepto fundamental en varias tradiciones espirituales, que hace hincapié en el acto de devolver a los demás y a la comunidad sin apego al beneficio personal.

La seva está motivada por la compasión y el deseo de aliviar el sufrimiento, promover el bienestar y contribuir positivamente a la sociedad.

Abarca una amplia gama de acciones voluntarias, desde obras de caridad hasta actos de bondad y apoyo a otros necesitados.

Practicar Seva cultiva la humildad, la empatía y una conexión más profunda con la humanidad, fomentando el crecimiento personal y la realización espiritual mediante actos altruistas.

Shabd

Shabd se refiere a un sonido o palabra sagrada en el sijismo y el yoga, que se cree que posee una vibración divina y un poder transformador.

Se considera un himno o enunciado espiritual que puede elevar la conciencia y conectar al practicante con lo divino.

En el sijismo, el Shabd desempeña un papel central en la práctica espiritual, sirviendo como vehículo de meditación y devoción para alcanzar la unión con Waheguru (Dios).

Del mismo modo, en el yoga, Shabd se utiliza en prácticas como el canto o la repetición de mantras para purificar la mente, despertar la conciencia espiritual e invocar estados superiores de conciencia.

Se cree que la repetición y la contemplación del Shabd aportan paz interior, armonía e iluminación espiritual al practicante.

Shakti

Shakti se refiere a la energía divina femenina, a menudo asociada con el poder creativo y las fuerzas dinámicas del universo.

Representa las energías activas, creativas y transformadoras que animan toda vida y existencia.

Shakti se considera la energía cósmica primordial que se manifiesta como diversas diosas, cada una de las cuales encarna aspectos y poderes diferentes.

En la práctica espiritual, invocar a Shakti implica conectar con esta energía divina y aprovecharla mediante rituales, oraciones y meditación.

Se cree que Shakti potencia el crecimiento espiritual, la fuerza interior y la realización del potencial más elevado de cada uno.