

Shanti

Shanti se refiere a la paz en sánscrito, y a menudo se canta como un mantra para invocar la tranquilidad interior y exterior.

Es un concepto fundamental en el yoga, la meditación y las prácticas espirituales, que representa un estado de armonía, calma y equilibrio.

Se cree que cantar «Shanti» crea una vibración de paz que resuena en uno mismo y en el entorno circundante, fomentando la estabilidad emocional, la claridad mental y el bienestar espiritual.

Este mantra se utiliza para cultivar una mentalidad pacífica, aliviar el estrés y fomentar una conexión más profunda con el yo interior y la conciencia universal.

Shaucha

Shaucha es la práctica de la pureza y la limpieza, tanto física como mental, como uno de los Niyamas del yoga.

Hace hincapié en mantener la limpieza del cuerpo y la mente para fomentar el bienestar general y el crecimiento espiritual.

La limpieza física implica prácticas de higiene que promueven la salud y la vitalidad, mientras que la pureza mental conlleva cultivar pensamientos, intenciones y actitudes positivas.

Shaucha fomenta la purificación de los entornos externos e internos para crear un espacio propicio a prácticas espirituales como la meditación y la autorreflexión.

Al observar Shaucha, los practicantes pretenden limpiar y armonizar su complejo cuerpo-mente, fomentando la claridad, la

paz interior y la evolución espiritual.

Shiva

Shiva es una deidad principal del hinduismo, venerada como el ser supremo que encarna las fuerzas creadoras y destructoras del universo.

Se le conoce como el dios de la transformación, la destrucción y la regeneración.

A menudo se representa a Shiva como el bailarín cósmico (Nataraja), que simboliza el ritmo de creación y destrucción del universo.

Como yogui y asceta, Shiva representa la disolución del ego y la trascendencia de los apegos mundanos.

Los devotos adoran a Shiva para buscar la liberación espiritual, la paz interior y la transformación de la conciencia.

También se le asocia con atributos como la meditación, la austeridad y el equilibrio armonioso entre las energías masculina y femenina (Shiva-Shakti).

Shuni Mudra

Mudra de la Paciencia

Efectos del Shuni Mudra:

Practicar el Shuni Mudra aporta paciencia, discernimiento y compromiso.

El dedo corazón, que se utiliza en este mudra, está asociado al planeta Saturno.

Saturno representa al capataz, la ley del karma, la aceptación de la responsabilidad y el valor de permanecer para hacer lo que hay que hacer.

Esta práctica puede aportarte esta energía cuando te enfrentes a los retos de la vida y darte resistencia y determinación.

Cómo hacer el Shuni Mudra:

1. Toca la punta del pulgar con la punta del dedo corazón.
2. Apoya las manos sobre las rodillas o los muslos, con las palmas hacia arriba.

Asegúrate de que tus brazos están relajados y no tensos.



Shuniya

Shuniya es un término utilizado en el Kundalini Yoga y en el Sijismo para describir un estado de profunda quietud, silencio y vacío, en el que la mente trasciende los pensamientos y las distracciones, facilitando una profunda conexión con lo divino.

En este estado meditativo, los practicantes experimentan una profunda sensación de paz interior y claridad espiritual, que permite una introspección más profunda y la comunión con la

conciencia superior.

Shuniya se considera esencial para el crecimiento espiritual y la autorrealización, y proporciona una vía hacia estados profundos de conciencia e iluminación, tanto en el Kundalini Yoga como en las prácticas espirituales sijs.

Shushumna Nadi

Sushumna Nadi es el canal central de energía que recorre la columna vertebral en la filosofía yóguica, a través del cual se dice que asciende la energía Kundalini durante el despertar espiritual.

Se considera el conducto principal para el flujo de energía sutil (prana) en el cuerpo humano, y conecta la base de la columna vertebral (Muladhara Chakra) con la coronilla de la cabeza (Sahasrara Chakra).

Sushumna Nadi se asocia con el equilibrio y la armonía, y sirve de vía para la conciencia superior y la evolución espiritual.

Se cree que activar y purificar el Sushumna Nadi mediante prácticas de yoga como el pranayama, la meditación y las técnicas de despertar de la Kundalini conduce a estados profundos de conciencia, al despertar espiritual y a la unión con lo divino.

Simran

Simran, traducido literalmente como «recuerdo», es la experiencia continua de la mente meditativa, caracterizada por un sentimiento anhelante y creativo en el que la vida se

experimenta como un flujo espiritual.

Implica la práctica de recordar y repetir el nombre de Dios, a menudo mediante el canto o la repetición silenciosa.

En el simran, la mente meditativa fluye en recuerdo de la Unidad a través de la corriente sonora.

En el sijismo, el simran es una práctica fundamental para cultivar una conciencia continua de la presencia divina.

Soy Tuyo

Transliteración

Soy Tuyo en Mí Mismo, Wahe GuruHume Hum Tume Tum Wahe Guru.

Surya Mudra

Mudra del Sol

Efectos del Surya Mudra:

Practicar el Surya Mudra aporta energía revitalizadora, fortalece el sistema nervioso, favorece la buena salud y te capacita para el éxito.

El dedo anular está asociado al Sol y a Urano.

El Sol representa la energía, la salud y la vitalidad, mientras que Urano simboliza la fuerza del sistema nervioso, la intuición y el cambio transformador.

Cómo hacer Surya Mudra:

1. Toca la punta del pulgar con la punta del dedo anular.
2. Apoya las manos sobre las rodillas o los muslos, con las palmas hacia arriba.

Asegúrate de que tus brazos están relajados y no tensos.



Surya Namaskar

El **Surya Namaskar**, comúnmente conocido como Saludo al Sol, es una serie de posturas de yoga realizadas en una secuencia fluida para honrar y expresar gratitud al sol.

Integra una combinación de asanas (posturas), pranayama (control de la respiración) y mantras (cantos) en una práctica dinámica que revitaliza el cuerpo y la mente.

Cada postura del Surya Namaskar se sincroniza con la respiración, fomentando la flexibilidad, la fuerza y la atención plena.

Tradicionalmente realizada al amanecer de cara al sol, Surya Namaskar sirve como práctica holística que mejora la salud física, la claridad mental y la conciencia espiritual armonizando la energía del cuerpo y alineándola con la energía cósmica del sol.

Sushumna

Canal energético central que recorre la columna vertebral, por el que asciende la energía Kundalini.

Sutra

Sutra es un término sánscrito que se refiere a una declaración o aforismo breve y conciso.

En el contexto del yoga, los sutras se utilizan a menudo para transmitir profundas enseñanzas espirituales o filosóficas de forma sucinta y memorable.

El ejemplo más conocido son los Yoga Sutras de Patanjali, que constan de 196 sutras que esbozan el camino del yoga y la consecución de la liberación espiritual.

Los sutras están diseñados para ser memorizados fácilmente y sirven de guía a los practicantes en su viaje espiritual.

Svadharna

Svadharna se refiere al propio deber o papel en la vida, en consonancia con la naturaleza personal, las capacidades y las características innatas.

Hace hincapié en el cumplimiento de las responsabilidades y obligaciones basadas en los talentos, valores y circunstancias individuales.

El Svadharna anima a las personas a actuar de forma auténtica y responsable en los caminos que elijan, contribuyendo positivamente a la sociedad al tiempo que cultivan el

crecimiento y la realización personales.

Encarna el concepto de vivir en armonía con el verdadero yo y la vocación interior de cada uno, guiando las decisiones y acciones éticas que se alinean con los principios superiores y los valores espirituales.

Al honrar el Svadharma, las personas se esfuerzan por alcanzar el equilibrio, el propósito y un sentido de contribución significativa en sus vidas.

Svadhithana

Svadhithana es el chakra sacro del yoga, situado en la parte inferior del abdomen.

Se asocia con la creatividad, la sexualidad y el placer, sirviendo como centro de las energías emocionales y sensuales. Svadhithana rige los sentimientos de pasión, intimidad y alegría, e influye en la capacidad de experimentar y expresar la creatividad y el bienestar emocional.

La activación equilibrada del chakra Svadhithana favorece las relaciones sanas, la expresión artística y una conexión armoniosa con las propias emociones y deseos.

Prácticas como el yoga, la meditación y la sanación energética se utilizan para equilibrar y armonizar Svadhithana, fomentando la vitalidad general, la creatividad y la resistencia emocional.

Svadhyaaya

Svadhyaaya se refiere a la práctica del autoestudio o la autorreflexión, a menudo emprendida mediante el estudio de textos sagrados, la introspección y la contemplación.

Es uno de los Niyamas (observancias) del yoga, que hace hincapié en la exploración y comprensión del yo interior, los pensamientos, las creencias y los comportamientos.

Svadhyaaya anima a las personas a dedicarse al aprendizaje continuo y al crecimiento personal profundizando en las enseñanzas espirituales, las escrituras y los textos filosóficos que inspiran sabiduría y perspicacia.

A través de Svadhyaaya, los practicantes cultivan la autoconciencia, la claridad mental y la evolución espiritual, integrando los conocimientos adquiridos en la vida cotidiana para fomentar la armonía interior y la alineación con las verdades superiores.

Tamas

Tamas es un concepto que representa una de las tres gunas, o cualidades de la naturaleza.

Tamas se caracteriza por la oscuridad, la inercia y la ignorancia, y se asocia a cualidades como el letargo, el engaño y la negatividad.

Se considera un obstáculo para el crecimiento espiritual y la iluminación, pues oscurece la verdadera naturaleza de la realidad y conduce al apego a los deseos materiales.

Equilibrar Tamas implica cultivar cualidades de luz, conciencia y positividad para superar el letargo y la ignorancia, lo que conduce a una mayor claridad, sabiduría y progreso espiritual.