

Ang Sang Wahe Guru

Transliteración

Ang Sang Wahe Guru

Significado

Dios está en cada célula de mi ser

Efecto

Ang es «una parte».

Sang es «cada uno» o «en cada uno».

Wahe es «El éxtasis indescriptible del ser infinito».

Guru es «La sabiduría que transforma la mente, la emoción y la esencia».

La frase completa significa: «El ser infinito, Dios, está dentro de mí y vibra en cada molécula y célula de mi ser».

Este mantra expresa la verdad universal.

Repetirlo crea un pensamiento, que guía gradualmente a la psique para que se ajuste.

Reconecta cada proyección de la psique, cada parte separada del cuerpo y sincroniza el sentido finito con la Unidad Infinita.

Este acto de unir las partes separadas es un acto esencial de curación.

Bajo ataque, bajo guerra, bajo la presión del miedo, esta meditación nos mantiene unidos, conscientes y preparados para actuar.

Aporta la paz interior que proviene del contacto con el espíritu.

Gurucharan Singh

Apana Vayu

Apana Vayu es un término de las tradiciones yóguica y ayurvédica que se refiere a uno de los cinco aires vitales principales (Vayus) que rigen diversas funciones fisiológicas del cuerpo.

En sánscrito, «Apana» significa «hacia abajo» o «lejos», y «Vayu» significa «viento» o «aire».

Por tanto, Apana Vayu es la fuerza vital responsable del movimiento hacia abajo y hacia fuera del cuerpo.

Apas tattva

En la filosofía yóguica y en el contexto más amplio del Ayurveda y de la metafísica india, Apas Tattva (también escrito Apas Tatva o Aapas Tattva) se refiere al elemento agua.

El término «Apas» significa «agua» en sánscrito, y «Tattva» significa «principio» o «elemento».

Apas Tattva es uno de los cinco grandes elementos (Pancha Mahabhutas) que componen el mundo material.

Aradhana

En contextos yóguicos y espirituales, Aradhana es un término sánscrito que se refiere a la devoción, la adoración o la

práctica de disciplinas espirituales encaminadas a realizar lo divino o alcanzar un objetivo espiritual concreto.

Abarca una amplia gama de prácticas que se realizan con sinceridad, dedicación y reverencia.

Ardas Bhai

Transliteración

Ardas Bhaee Amar Das Guru, Amar Das Guru, Ardas Bhaee Ram Das Guru, Ram Das Guru, Ram Das Guru, Sachee Sahee

Significado

En este mantra rezas (dices un ardas) a Guru Amar Das y pides a Guru Ram Das que confirme tu oración.

Efecto

Este mantra asegura que se satisfagan todas las necesidades y garantiza que se escuche la oración.

Te libera de las situaciones difíciles.

Ayuda a desbloquear obstáculos en el pa

Asana

Postura física o postura en yoga, diseñada para fortalecer y alinear el cuerpo.

Así Purkh

Transliteración

Raag aasaa mehela chauthaa So Purkh.

Ik ong kar sat gur parsaad.

Así que purakh niranjan har purakh niranjan har agmaa agam
apaaraa.

Sabh dhi-aavaheh sabh dhi-aavahi tudh jee har sachay
sirjanhaaraa.

Sabh jee-a tumaaray jee toon jee-aa kaa daataaraa.

Har dhi-aavaho santahuo jee sabh dookh visaaranhaaraa.

Har aapay thaakur har aapay sayvak jee ki-aa naanak jant
vichaaraa.

Toon ghat ghat antar sarab nirantar jee har ayko purakh
samaanaa.

Ik daatay ik bhaykhaaree jee sabh tayray choj vidaanaa.

Toon aapay daataa aapay bhugtaa jee ha-o tudh bin avar na
jaanaa.

Toon paarbarahm bay-ant bay-ant jee tayray ki-aa gun aakh
vakhaanaa.

Jo sayveh jo sayveh tudh jee jan naanak tinh kurbaanaa.

Har dhi-aavahi har dhi-aavahi tudh jee say jan jug meh sukh
vaasee.

Say mukat say mukat bha-ay jinh har dhi-aa-i-aa jee tin tootee
jam kee faasee.

Jin nirbha-o jinh har nirbha-o dhi-aa-i-aa jee-o tin kaa bha-o
sabh gavaasee.

Jinh sayvi-aa jinh sayvi-aa mayraa har jee tay har har roop
samaasee.

Di dhan di dhan jin har dhi-aa-i-aa jee jan naanak tin bal

jaasee.

Tayree bhagat tayree bhagat bhandaar jee bharay bay-ant bay-antaa.

Tayray bhagat tayray bhagat salaahan tudh jee hari anik anayk anantaa.

Tayree anik tayree anik karahi har poojaa jee tap taapeh jaapeh bay-antaa.

Tayray anayk tayray anayk parheh baho simrit saasat jee kar kiri-aa khat karam karantaa.

Say bhagat say bhagat bhalay jan naanak jee jo bhaaveh mayray har bhagvantaa.

Toon aad purakh aprampar kartaa jee tudh jayvad avar na ko-ee.

Toon jug jug ayko sadaa sadaa toon ayko jee toon nihchal kartaa so-ee.

Tudh aapay bhaavai so-ee vartai jee toon aapay karahi so ho-ee.

Tudh aapay srist sabh upaa-ee jee tudh aapay siraj sabh go-ee. Jan naanak gun gaavai kartay kay jee jo sabhsai kaa jaano-ee.

Significado

El Señor es immaculado; el Señor Dios es Inmaculado.

El Señor es inalcanzable, insondable e incomprensible.

Todos meditan, todos meditan en Ti, oh amado Señor, oh Verdadero Creador.

Todos los seres son Tuyos; Tú eres el Dador de todos los seres.

Así pues, medita en el Señor, oh Santos; Él es Quien elimina todo dolor.

El Señor mismo es el Maestro, y Él mismo es Su propio siervo.

Oh Nanak, ¡qué insignificantes son los seres mortales!

Tú penetras completamente en todos y cada uno de los corazones; Oh Señor, Tú eres el único ser primordial que lo impregna todo.

Unos son dadores y otros son mendigos; ¡Todo esto es Tu

maravilloso juego!

Tú mismo eres el Dador y Tú mismo eres el Gozador.

No conozco a nadie más que a Ti.

Tú eres el Supremo Señor Dios, Infinito y Eterno; ¿Qué gloriosas alabanzas Tuyas debo hablar y cantar?

Para los que sirven, para los que Te sirven, el siervo Nanak es un sacrificio.

Aquellos que meditan en el Señor, aquellos que meditan en Ti, oh amado Señor, esos humildes seres moran en paz en este mundo.

Están liberados, están liberados, meditan en el Señor; el lazo de la Muerte ha sido cortado para ellos.

Aquellos que meditan en el Señor Sin Miedo, en el Señor Sin Miedo, todos sus temores se disipan.

Los que han servido, los que han servido a mi amado Señor, están absortos en el Ser del Señor, Jar, Jar.

Bienaventurados ellos, bienaventurados los que han meditado en el amado Señor; el siervo Nanak es un sacrificio para ellos.

La devoción a Ti, la devoción a Ti, es un tesoro, desbordante, infinito y eterno.

Tus devotos, Tus devotos Te alaban, oh amado Señor, de muchas y diversas maneras.

Por Ti, por muchos, por Ti, muchos realizan adoraciones y cultos; practican la penitencia y cantan sin cesar en meditación.

Por Ti, muchos: por Ti, muchos leen los diversos Simritis y Shastras; realizan rituales religiosos y las seis ceremonias.

Esos devotos, esos devotos son buenos, oh siervo Nanak, ¡que complacen a mi Señor Dios!

Tú eres el Ser Primordial, el Señor Creador Incomparable; no hay otro tan grande como Tú.

Tú eres el Único, edad tras edad; por siempre, Tú eres uno y el mismo.

Tú eres el Creador Eterno e Inmutable.

Todo lo que Te complace, sucede.

Todo lo que Tú haces, sucede.

Tú mismo creaste todo el Universo y, habiéndolo creado, Tú mismo lo destruirás todo.

El siervo Nanak canta las Gloriosas Alabanzas del Creador, el Conocedor de todo.

Efecto

El Bani So Purkh crea un espacio sagrado donde prevalece la gracia, permitiendo que se manifieste la grandeza del alma.

Fue escrito por Guru Ram Das, cuya vibración existe para mantener un estado de gracia y amor que cura todos los reinos del corazón y del Ser.

Siri Singh Sahib Yogi Bhajan enseñó que si una mujer recita este bani 11 veces al día para un hombre, tiene el poder de convertirlo en santo y disolver cualquier negatividad entre ellos.

Solía dar este mantra como sadhana a las mujeres para los hombres de su vida.

Por eso el Purkh forma parte de las Rehiras, la oración vespertina de los sijs.

Atman

En la filosofía yóguica, Atman es un término sánscrito que se refiere al yo interior o alma, considerada la verdadera esencia de un individuo, distinta del cuerpo físico y la mente.

El concepto de Atman es fundamental en muchas tradiciones espirituales indias, como el hinduismo, el budismo y el jainismo.

Es el Ser esencial, presente en todas las criaturas, y representa la conciencia pura.

La mente no hace sino reflejar esta conciencia y, por tanto, parece ser consciente.

Ayurveda

El Ayurveda es un antiguo sistema de medicina que se originó en la India hace más de 5.000 años.

El término «Ayurveda» deriva de las palabras sánscritas «Ayur», que significa vida, y «Veda», que significa conocimiento o ciencia.

Juntas, Ayurveda se traduce como «la ciencia de la vida» o «el conocimiento de la longevidad».

Bandha

Un bloqueo o contracción interna utilizada en yoga para controlar y dirigir el flujo de prana.

Bhagavad Gita

Una escritura sagrada hindú, parte del Mahabharata, que presenta enseñanzas clave sobre el yoga y el dharma.

Bhaja Man Mere

Transliteración

Bhaja Man Mere Hari Ka Nam, Hari Ka Nam Sat Nam

Significado

Oh mente mía, haz vibrar el nombre de Dios El nombre de la fuente creadora El verdadero sonido

Efecto

Es un mantra que tiene la capacidad de calmar la mente.
Es un mantra hermoso, lleno de paz que, cuando se canta, entrena la mente para que esté en calma.

Bhakti Yoga

El Bhakti Yoga es una vía espiritual del hinduismo que hace hincapié en el cultivo del amor, la devoción y la entrega a una deidad personal o a lo divino.

El término «bhakti» deriva de la palabra sánscrita «bhaj», que significa «adorar» o «venerar».

El Bhakti Yoga se considera uno de los caminos principales hacia la realización espiritual y la unión con lo divino.

Bhand Jammee-ai

Transliteración

Bhand jammee-ai

bhand nimmee-ai

bhand mangan vee-aaho.

Bhanda-ho hovai dos-tee

bhanda-hu cha-lai raahu.

Bhand mu-aa bhand bhaalee-ai

bhand hovai ban- dhaan.

Así que ki-o man-daa aakhee-ai jit ja-meh raa jaan.

Bhanda- ho hee bhand oop-jai, bhandai baajh na ko-ay.

Naanak bhandai baa-hraa ayko sachaa so-ay.

Naanak bhandai baa-hraa ayko sachaa so-ay.

Jit mukh sadaa salaa hee-ai bhaagaa ratee chaar.

Nanak tay mukh ooj – lay tit sa-chay dar-baar.

Significado

De la mujer nace el hombre, dentro de la mujer se concibe el hombre.

La mujer se convierte en su amiga, a través de la mujer continúan las generaciones futuras.

Cuando la mujer en la vida de un hombre muere, éste debe buscar a otra mujer, porque está apegado a la mujer.

Entonces, ¿por qué tratar mal a la que da vida a los reyes?

De la mujer nace la mujer, sin la mujer no habría nadie.
Oh Nanak, sólo el Verdadero Señor existe sin la mujer.
La boca que alaba continuamente al Señor, es bendita y hermosa.
Oh Nanak, esos rostros estarán radiantes en la corte del Verdadero Señor.

Efecto

Reza para abrirte a la energía divina femenina.
Da poder a las mujeres y les otorga la dignidad que les corresponde por derecho de nacimiento.
Es para la mujer que quiere que sus oraciones bendigan sus relaciones, su familia y su mundo.

Bij Mantra

El Bij Mantra, también conocido como mantra semilla, es una sola sílaba o una frase corta que encarna un aspecto concreto del poder o la energía espirituales.
En sánscrito, «Bij» significa semilla, lo que indica que estos mantras son como semillas de las que pueden crecer cualidades o poderes espirituales.
En otras palabras, la semilla del sonido se planta en el inconsciente.
Ejemplo: Sat Naam

Brahmacharya

Brahmacharya es un término del yoga y de la filosofía hindú que generalmente se refiere al celibato, en particular a la práctica de abstenerse de la actividad sexual.

Sin embargo, el concepto de Brahmacharya abarca algo más que el celibato físico; también incluye la moderación y el control de todos los sentidos, incluida la mente.