

Buda

El componente de la mente que percibe la realidad, discrimina y clasifica las impresiones que recibe el manas.

El intelecto o mente superior, responsable del discernimiento y la sabiduría.

Buddhi Mudra

Mudra de la Claridad Mental

Efectos del Buddhi Mudra:

Practicar el Buddhi Mudra abre la capacidad de comunicación clara e intuitiva y estimula el desarrollo psíquico.

El dedo meñique, que se utiliza en este mudra, está asociado a Mercurio.

Mercurio simboliza la rapidez, la agilidad mental y el poder de la comunicación.

Al incorporar el Buddhi Mudra a tu práctica, puedes mejorar tu capacidad de expresarte con claridad y aprovechar tus habilidades intuitivas y psíquicas.

Cómo hacer Buddhi Mudra:

1. Toca la punta del pulgar con la punta del meñique.
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



CanCIÓN de cuna de Guru Ram Das

Transliteración

Cierra los ojos, es el final de otro día ajetreado.

No me sorprendería que muchos otros niños durmieran así, con Guru Ram Das para protegerlos, mantenerlos a salvo durante toda la noche.

Oh...

Dhan Dhan Guru Ram Das, Rakho Saharanai.

Medita en Guru Nanak, que ames a Dios con su claridad.

Medita en Guru Angad, que la devoción llene tu corazón y te libere.

Medita sobre el Gurú Amardas, que nadie salga de tu casa insatisfecho.

Medita en Guru Ram Das, tus oraciones curarán a los débiles y a los enfermos.

Medita sobre Guru Arjan, su poema es una joya más allá de todas las palabras.

Medita en Guru Hargobind, encontrarás a Dios en el cielo y en la tierra.

Medita en Guru Har Rai, Dios y tú nunca os separaréis.

Medita en Guru Harkrishan, su sacrificio trae compasión a tu corazón.

Medita en Guru Teg Bahadur, ningún enemigo perturbará tu paz interior.

Medita sobre Guru Gobind Singh, defiende la verdad hasta que tu alma se libere.

Siri Guru Granth Sahib, que el Gurbani sea el amor de la vida de este niño.

Que llene sus corazones de sabiduría y valor para soportar las pruebas del tiempo.

Con Guru Ram Das para protegerlos, mantenlos a salvo durante toda la noche.

Oh...

Dhan Dhan Guru Ram Das, Rakho Saharanai.

Cerradura Venus

Efectos del Bloqueo de Venus:

El Mudra del Bloqueo de Venus es conocido por sus poderosos efectos para armonizar y equilibrar la energía dentro del cuerpo.

Este mudra, que se crea entrelazando los dedos con el pulgar izquierdo presionando suavemente el montículo carnoso del pulgar derecho, aumenta la vitalidad y promueve la fuerza interior.

Es especialmente eficaz para canalizar la energía sexual y equilibrar las fuerzas creativas del cuerpo.

Cómo hacer el Bloqueo de Venus:

- Para trabajar en la polaridad masculina:
 - Coloca las palmas de las manos una frente a otra y entrelaza los dedos con el meñique izquierdo en la parte inferior.
 - Coloca la punta del pulgar izquierdo justo encima de la base del pulgar en la cincha que hay entre el pulgar y el índice de la mano derecha.

- El pulgar derecho presiona el montículo carnoso de la base del pulgar derecho.
 - Para trabajar en la polaridad femenina:
 - Coloca las palmas de las manos una frente a otra y entrelaza los dedos con el meñique derecho en la parte inferior.
 - Coloca la punta del pulgar derecho justo encima de la base del pulgar en la cincha que hay entre el pulgar y el índice de la mano izquierda.
 - El pulgar izquierdo presiona el montículo carnoso de la base del pulgar izquierdo.
-

Chakra

Se cree que los chakras son centros o vórtices de energía dentro del cuerpo sutil, según las tradiciones espirituales indias, incluidos el yoga, el tantra y el ayurveda.

El término «chakra» procede del sánscrito y significa «rueda» o «disco».

Se cree que estos centros energéticos están conectados por canales llamados nadis, a través de los cuales fluye la energía de la fuerza vital (prana).

Chatra Chakra Vartee

Transliteración

Chatr chakr vartee Chatr chakr bhugatay Suyambhav subhang
Sarabadaa sarab jugatay Dukaalang pranaasee Di-aalang saroopay
Sadaa ang sangay Abhangang bibhootay

Significado

En las cuatro direcciones, eres dominante En las cuatro direcciones, eres alegre. Estás autoiluminado y unido a todos. Destructor de los malos tiempos, encarnación de la piedad. Tú estás siempre dentro de nosotros Tú eres el eterno dador del poder indestructible

Efecto

Éstas son las cuatro últimas líneas del Jaap Sahib de Guru Gobind Singh.

Este mantra elimina el miedo, la ansiedad, la depresión, las fobias y da la victoria.

Infunde valor e intrepidez a la fibra de cada persona.

Da Saahibi -control sobre el propio dominio-, autodomínio y autogracia.

Recítalo cuando tu posición esté en peligro, cuando tu poder de autoridad sea débil.

Chatra Chakra Varti

Transliteración

Chatr chakr vartee
Chatr chakr bhugatay

Suyambhav subhang
Sarabadaa sarab jugatay
Dukaalang pranaasee
Di-aalang saroopay
Sadaa ang sangay
Abhangang bibhootay

Significado

En las cuatro direcciones, eres dominante
En las cuatro direcciones, estás alegre.
Estás autoiluminado y unido a todos.
Destructor de los malos tiempos, encarnación de la piedad.
Siempre estás dentro de nosotros
Tú eres el eterno dador del poder indestructible

Efecto

Éstas son las cuatro últimas líneas del Jaap Sahib de Guru Gobind Singh.

Este mantra elimina el miedo, la ansiedad, la depresión, las fobias y da la victoria.

Confiere valor e intrepidez a la fibra de cada persona.

Da Saahibi -control sobre el propio dominio-, autodomínio y autogracia.

Recítalo cuando tu posición esté en peligro, cuando tu poder de autoridad sea débil.

Chitta

Chitta es un término de la filosofía india, sobre todo en el contexto del yoga y el vedanta, que se refiere a la materia de la mente o al campo mental, a veces también llamado La Mente

Universal.

Se considera uno de los cuatro aspectos del instrumento interior (Antahkarana) según la filosofía del yoga, junto con Manas (mente), Buddhi (intelecto) y Ahamkara (ego).

Chitta Vritti

Las fluctuaciones o modificaciones de la mente, que el yoga trata de aquietar.

Dhan Dhan Ram Das Guru

Transliteración

Dhan dhan Ram Das Gur Llini siria tine savaria Puri joi
karamat Ap sirallanajare dharia Siki ate sangati Parbram kar
namasakaria Atal Athajo atol tu Tera ant na paravaria Llini tu
sevia bao kar Se tud par utaria Lab lob kam krod mojo Mar
kadhe tud saparvaria Dhan so tera tan je Sach tera peskaria
Nanak tu Lena tu je Gur Amar tu vicharia Gur dita ta man
salaria II 7 II

Significado

Alabanza a Ram Das Guru Al que te creó, al que te estableció
¡Tú eres el milagro!

El Creador te ha instalado en un trono Tus sijs y todas las
personas conscientes se postran ante ti Porque manifiestas a

Dios Eres inalterable, insondable inconmensurable Tu límite no puede percibirse Los que te sirven con amor son transportados a través del mar de la existencia Los cinco obstáculos (codicia, apego, lujuria, ira, ego) no pueden existir donde tú estás El reino que gobiernas es el lugar verdadero Verdadera es tu gloria Tú eres Nanak, Angad y Amar Das el Guru ¡Oh, cuando te reconocí, mi alma se sintió reconfortada!

Efecto

Este Shabd se extiende al reino de los milagros.

Lo imposible se hace posible.

Cuando la vida parezca estancada, alaba el dominio de Guru Ram Das, el reino de la verdadera Realidad.

Es el reino del corazón de la mente neutral, donde todas las cosas se vuelven puras.

Dharana

En el contexto del yoga y la meditación, Dharana se define como la práctica de la concentración o enfoque en un solo punto.

Implica una penetración consistente del pensamiento, una proyectividad consistente y mantener la mente dentro de un centro de conciencia o en un objeto.

Dharana se considera un paso esencial en el camino del yoga, que conduce a estados más profundos de meditación y, en última instancia, a la iluminación.

Dharma

Dharma es un término polifacético de la filosofía y la religión indias, que engloba la rectitud, el deber moral, la ley universal y las enseñanzas espirituales.

Representa el orden moral del universo y los deberes éticos de los individuos, guiándoles para que vivan de acuerdo con los principios de la verdad y la rectitud.

En el hinduismo, el Dharma incluye las responsabilidades personales basadas en el papel de cada uno en la sociedad, mientras que en el budismo se refiere a las enseñanzas de Buda que conducen a la iluminación.

Dharma también significa la realidad última o la verdad y abarca las prácticas religiosas del jainismo que hacen hincapié en la no violencia, la verdad y la no posesividad. Vivir de acuerdo con el Dharma aporta armonía y equilibrio, fomenta el crecimiento espiritual y proporciona una base moral para las decisiones éticas.

Dharti Hai

Transliteración

Dharti Hai Akash Hai Guru Ram Das Hai

Significado

Darti Je – La Tierra Es Akash Je – Los Éteres Son Guru Ram Das
Je – Gur Ram Das Es

Efecto

Este mantra conecta la tierra y los éteres y los proyecta desde el corazón.

Es un mantra que se utiliza con la visualización.

Hace que te conviertas en tu presente, llama a tu yo superior, te mantiene humilde y activo en tus nuevos propósitos.

Te trae prosperidad y oportunidades.

Dhyana

Dhyana, en el contexto del yoga y la filosofía hindú, se refiere a la práctica de la meditación y es uno de los ocho miembros del yoga descritos por Patanjali en los Yoga Sutras.

Implica una concentración profunda e ininterrumpida en la que la mente se absorbe por completo en el objeto de enfoque, lo que conduce a un estado de profunda quietud y conciencia internas.

La Dhyana se caracteriza por una profunda fusión en el objeto de concentración, que provoca un flujo de ondas de pensamiento ininterrumpido y continuo.

El meditador sigue siendo consciente de los pensamientos, pero no está implicado en ellos, lo que permite un flujo ininterrumpido de conciencia.

Esta práctica va más allá de la Dharana (concentración) al mantener esta atención focalizada sin esfuerzo, fomentando la paz interior, la claridad y la autorrealización, y es esencial para alcanzar estados superiores de conciencia y la iluminación espiritual.

Drishti

Mirada focalizada que se utiliza durante la meditación o la práctica de asanas para aumentar la concentración.

Ek Ong Kar (Largos)

Transliteración

Ek

Ong

Kar

Sáb

Nam

Siri

Wahe

Gurú

Significado

Un Creador creó esta Creación.

Verdad es Su Nombre.

Su infinita sabiduría es indescriptiblemente grande.

Efecto

Este mantra abre los chakras.

Estas seis palabras son «códigos» o la línea telefónica directa que te «conecta» con tu Creador.

Fue el primer y único mantra que enseñó Yogui Bhajan durante su primer año en América.

Cuando se canta con fuerza, es extremadamente energizante.