

Ek Ong Kar Sat Guru Prasad/Siri Mantra

Transliteración

Ek Ong Kar Sat Gur Prasad

Significado

Sólo hay un Creador

Lo sé por la gracia del Verdadero Gurú

Lo sé por la gracia del Verdadero Gurú

Sólo hay un Creador

Efecto

Este mantra es para la vitalidad interior y para mejorar la comunicación.

Te proporciona una intuición absoluta.

El Eterno Sol

Transliteración

Que el Sol de los Tiempos Largos

Brilla sobre ti

Todo el amor te rodea

Y la luz pura

dentro de ti

Guíate en

Significado

Que el Sol de los Tiempos Largos
Brilla sobre ti
Todo el amor te rodea
Y la luz pura

Efecto

Este canto se ha convertido en la bendición utilizada para finalizar las clases de Kundalini Yoga.

El Punto del Ombligo

El Punto Ombligo, situado unos centímetros por debajo del ombligo y delante de la parte inferior de la columna vertebral, es un centro pivotal de transformación de la energía en el cuerpo. Este centro etérico sirve de nexo vital, marcando el origen de los 72.000 nadis del cuerpo, incluidos los 72 nadis esenciales.

Escala de sanidad

Transliteración

Sa Re Ga Ma Pa Da Ni Sa Sa Ta Na Ma , Ra Ma Da Sa, Sa Se So
JongSiénteme, Siénteme, Siénteme, Siénteme,
En Mi Destino, En Tu Corazón, ¡Oh!
Mi Señor
Sáname, Sáname, Sáname, En mi destino,
En Tu Corazón, ¡Oh!
Mi Señor
Cúrame, Cúrame, En El Universo, Total De TiCúrame, Cúrame, En
El Universo, Total De Ti
Sáname, Sáname, En El Universo, ¡Oh!
Mi Señor.

Efecto

Se dice que este mantra equilibra todos tus chakras, favoreciendo el flujo de energía y la conexión con el universo

Granthis

Los granthis son nudos energéticos o bloqueos en el cuerpo sutil que obstruyen el flujo de prana (energía vital) a través de los nadis (canales de energía) y los chakras.

En las tradiciones yóguicas y tántricas, hay tres granthis principales: Brahma Granthi (chakras raíz y sacro), asociado a los apegos físicos; Vishnu Granthi (chakras plexo solar y corazón), vinculado a los apegos emocionales; y Rudra Granthi (chakras garganta y tercer ojo), relacionado con los apegos a los poderes psíquicos y las experiencias espirituales.

Las prácticas de yoga, pranayama y meditación pretenden liberar estos nudos, facilitando el libre flujo de energía y conduciendo al despertar espiritual.

Gunas

Las gunas son las tres cualidades o energías fundamentales que constituyen toda la naturaleza e influyen en el comportamiento y la conciencia humanos en la filosofía india, sobre todo en las tradiciones Sankhya y Yoga.

Las tres gunas son Sattva (pureza, armonía y equilibrio), Rajas (actividad, pasión e inquietud) y Tamas (inercia, oscuridad y confusión).

Estas cualidades están presentes en diversos grados en todos los seres y cosas, conformando sus características y acciones. La práctica del yoga y de la autoconciencia tiene como objetivo aumentar Sattva al tiempo que reduce las influencias de Rajas y Tamas, lo que conduce a un estado de ser más equilibrado e iluminado.

Guru Dev Mata, Guru Dev Pita

Transliteración

Gurdev Mata Gurdev Pita Gurdev swami paramesura
Gurdev sakha agiaan Bhanjan gurdev bandhip sahodara
Gurdev daata har naam updesai Gurdev mant nirodhara
Gurdev saant sat budh moorat gurdev paras para
Gurdev tirath amrit sarovar gur giaan majan aprampara
Gurdev karta sabh paap harta gurdev patit pavit kara
Gurdev aad jugaad jug gurdev mant har jap udhra
Gurdev sangat prabh mel kar kirpa hum moor paapi jit lag tara
Gurdev satgur parabrahm pamesar gurdev Nanak har namaskara

Significado

El Gurú Divino es mi madre, el Gurú Divino es mi padre; el Gurú Divino es mi Señor y Maestro Trascendente.

El Divino Guru es mi compañero, el Destructor de la ignorancia; el Divino Guru es mi pariente y mi hermano.

El Guru Divino es el Dador, el Maestro del Nombre del Señor.

El Guru Divino es el Mantra que nunca falla.

El Gurú Divino es la Imagen de la paz, la verdad y la sabiduría.

El Gurú Divino es la Piedra Filosofal: al tocarla, uno se transforma.

El Gurú Divino es el santuario sagrado de peregrinación y el estanque de la ambrosía divina; bañándose en la sabiduría del Gurú, se experimenta el Infinito.

El Gurú Divino es el Creador y el Destructor de todos los pecados; el Gurú Divino es el Purificador de los pecadores.

El Guru Divino existió en el principio primigenio, a través de las edades, en todas y cada una de las edades.

El Guru Divino es el Mantra del Nombre del Señor; cantándolo, uno se salva.

Oh Dios, por favor, ten piedad de mí, para que pueda estar con el Divino Gurú; soy un pecador insensato, pero aferrándome a Él, soy llevado al otro lado.

El Gurú Divino es el Gurú Verdadero, el Señor Dios Supremo, el Señor Trascendente; Nanak se inclina en humilde reverencia ante el Señor, el Gurú Divino.e

Guru Ram Das Rakho Saranai

Transliteración

Ik Ardaas Bhaat Keerat Ki
Guru Ramdas Rakho Sarnai

Hum Avgun Bhare Ek Gunn Naahi
Amrit Chhaad Bikhai Bikh Khaai

Maya Moh Bharam Pai Bhule
Sut Daara Sion Preet Lgaai

Ik Uttam Panth Suneyo Gur Sangat
Tih Milant Jam Traas Mitaai

Significado

Estoy rebosante de pecados y no tengo ni una sola virtud.

Abandonando el Néctar, no como más que veneno.

Cayendo en el amor a las riquezas y en la duda, estoy vagando y he contraído afecto con mis hijos y mi esposa.

He oído que sólo la congregación del Guru es el camino sublime, adhiriéndose al cual, se desprende el miedo a la muerte.

Kirat, el juglar, hace una súplica: Oh Guru Ram Dass, guárdame siempre bajo tu protección.

Gurú Shabd

Shabd Guru es un término del sijismo que se refiere a la palabra o el sonido divinos como maestros espirituales.

Enfatiza la creencia de que el verdadero gurú es la propia palabra divina, más que una persona física.

En la filosofía sij, el Shabd Guru se considera el guía y la fuente de sabiduría definitiva, capaz de conducir a los individuos hacia la iluminación espiritual y la unión con Waheguru (Dios).

La práctica de escuchar y contemplar al Shabd Guru a través de los himnos y las escrituras sagradas es fundamental para la meditación y la devoción sij.

Se cree que las vibraciones divinas inherentes al Shabd Guru tienen el poder de transformar la conciencia, purificar la mente y revelar la presencia divina interior dentro de cada individuo.

Gyan Mudra

Mudra del Conocimiento

Efectos del Gyan Mudra:

El Gyan Mudra, también conocido como Mudra del Conocimiento, es conocido por su capacidad para aumentar la claridad mental, la concentración y la sabiduría espiritual.

También llamado Jnana Mudra en algunas tradiciones, se utiliza para mejorar la concentración y estimular el cerebro, lo que lo convierte en una poderosa herramienta para profundizar en tu práctica meditativa y en tus capacidades cognitivas.

Cómo hacer Gyan Mudra:

1. Toca la punta del pulgar con la punta del dedo índice.
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.



Hai Gobinda Hai Gopal

Transliteración

Hey Gobind Hey Gopal Hey Daial Lal
Pran Nath Anath Sakhe
Din Darad Nivaar
Hola Samrath Agam Puran
Mohe Mai Adhaar
Andh Kup Maha Bhiyaan
Nanak Par Utaar

Significado

Oh Preservador del Mundo, Oh Sustentador del Mundo, Oh Amado
Misericordioso.

Tú eres el Maestro del aliento de vida, el Compañero de los
perdidos y abandonados, Sácame de esta Miseria

Oh Todopoderoso, inimaginable, por favor, derrámame con Tu
Compasión.

Por favor, llévame al otro lado de este terrible, profundo y

oscuro pozo de desesperación.

Efecto

Para liberar el sufrimiento.

Es como un barco que nos lleva a través de una tormenta en el océano.

Es una plegaria a la fuerza creadora Gobinda y a la alimentada, sostenida y ayudada por Gopal.

También desarrolla el poder de la compasión, trasladándonos a un lugar de Unidad.

Har Gobinde Mahan He

Transliteración

Har Gobinde Har Gobinde Har Gobinde Mahane He Sarab Shakti
Sarab Shakti Sarab Shakti Mahane He

Significado

Oh Dios Tú eres lo Más Alto.

Oh Dios poderoso tú eres lo Más Alto.

Efecto

Este mantra invoca a la Fuerza Divina para que nos libere de los obstáculos kármicos y actúa sobre el corazón.

Har Har Har Har Gobinde

Transliteración

Har Har Har Har Gobinday
Har Har Har Har Mukunday
Har Har Har Har Udaaray
Har Har Har Har Apaaray
Har Har Har Har Hariang
Har Har Har Har Kariang
Har Har Har Har Nir-naamay
Har Har Har Har Akaamay

Significado

Har: El Uno, el Dios desconocido combinado con los ocho aspectos de Dios:

Sustentador, Liberador, Iluminador, Infinito

Destructor, Creador, Sin Nombre, Sin Deseo

Efecto

Este mantra de kundalini yoga te ayudará a conseguir el poder de la prosperidad y a desatarlo en tu vida.

Lo más probable es que el mantra se utilice como parte de una meditación con el propósito de ganar más.

Ni que decir tiene que, para aprovechar realmente este poder, tendrás que comprender plenamente la traducción del mantra y lo que significa en la acción.

Har Har Wahe Guru

Transliteración

Har Har
Wahe Gurú

Significado

El Creador es alegría; grande es el Gurú.

Efecto

Para vencer la negatividad y alcanzar la grandeza y el éxtasis.

Con este mantra puedes obtener energía cósmica que te ayude a alcanzar la victoria y a realizar tu ser interior y exterior.

Har Hare Hari Wahe Guru

Transliteración

Har Haray Hari Wahe Guru

Significado

Har: El Uno, el Dios desconocido.

Haré: El Único unido

Harí: El proyectado, la energía generadora, el Dios conocido.

Wahe Guru: El éxtasis de la conciencia.

Este mantra expresa las tres fases de Har como Creación Divina: semilla, flujo y culminación.

Efecto

Es un mantra de prosperidad y vitalidad absolutas, su vibración te ayuda a crear abundancia y alegría en tu vida.

Har Nar Wahe Guru

Transliteración

Har Nar
Wahe Gurú

Significado

Dios es el ser y Dios es todo.

Efecto

Crear un equilibrio entre la tierra y el éter, restablecer el equilibrio que necesitamos en la vida.

Elimina las fobias paterno-maternas.

Es especialmente bueno para cuando una mujer tiene miedo a los hombres.