

Har Singh Nar Singh

Transliteración

Har Singh Nar Singh
Neel Naaraain
Guroo Sikh Guroo Singh
Har Har Gaain
Waahe Guroo Waahe Guroo
Har Har Dhiaain
Saakat Nindak Dusht Mitaaain

Significado

Dios es el protector del Universo.

Las personas que quieren residir en la conciencia de Dios recitan el nombre de Dios y meditan en el éxtasis que es la grandeza de Dios.

Si recitas el nombre de Dios, todos tus karmas se limpiarán.

Efecto

Este mantra hace que uno conquiste todo el mal.

Actúa sobre la «energía de la evolución» de la fuerza del hombre.

Es especialmente bueno para los hombres.

Hari Nam Sat Nam

Transliteración

Hari Nam Sat Nam Hari Nam Hari

Hari Nam Sat Nam Sat Nam Hari

Significado

Hari: Flujo creativo del Universo

Nam: identidad

Sat: true

Efecto

Este es un mantra de prosperidad que te ayuda a alinearte con el flujo creativo del Universo.

Hatha

Hatha es un término sánscrito que se refiere a un sistema de prácticas físicas del yoga, centradas en la purificación y el equilibrio del cuerpo y la mente.

El hatha yoga incluye asanas (posturas), pranayama (control de la respiración), mudras (gestos) y bandhas (bloqueos energéticos), destinados a armonizar el flujo de prana (energía vital) en el cuerpo.

La palabra «hatha» se traduce a menudo como «enérgico» o «esforzado», lo que refleja la disciplina y el esfuerzo que requieren estas prácticas.

El hatha yoga no trata sólo de la forma física, sino también de crear un equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu, que conduzca a la salud y el bienestar generales.

Hum Dhum Har Har

Transliteración

Hum Dhum Har Har
Har Har Hum Dhum

Significado

Hum representa al Dios que llevamos dentro.

Dum significa el Dios exterior.

Har es el poder creador del universo.

Con este mantra, honramos el microcosmos y el macrocosmos (mundos interior y exterior), así como la conexión entre ambos mundos.

Efecto

Este mantra abre el corazón y nos proporciona un poderoso medio de comunicación.

Humee Hum Brahm Hum

Transliteración

Humee Hum Brahm Hum

Significado

Somos Uno.

Somos Dios.

Efecto

Fija la identidad en su verdadera realidad.

Humee Hum Tumee Tum, Wahe Guru

Transliteración

Humee Hum

Tumee Tum

Wahe Gurú

Soy Tuyo

En Mío, Yo Mismo

Wahe Gurú

Significado

Soy Tuyo en Mí Mismo, Wahe Guru

Efecto

Para equilibrar las cualidades internas y externas.

Para relajar las tensiones más profundas del ser interior y obtener la paz.

Ida Nadi

El canal energético izquierdo se asocia con la energía lunar, la calma y el enfriamiento.

Jai Tegang

Transliteración

Khag Khand Bihandang Khal Dal Khandang En Ran Mandang Bar Bandang

Bhuj Dand Akhandang Tej Prachandang Jot Amandang Bhaan Prabhang

Sukh Santaa Karanang Duramat Daranang Kilabikh Haranang As Saranang

Jai Jai Jag Kaaran Srisht Ubaaran Mam Pratipaaran Jai Tegang

Significado

La espada se abre paso y acaba con los demonios de la mente y del cuerpo.

Esta arma bella y poderosa adorna el campo de batalla de la vida.

Es como una prolongación del brazo, irrompible, terriblemente rápido, su impresionante esplendor eclipsa incluso al sol.

Protege la paz y la felicidad de los santos y destruye cualquier energía negativa poderosa.

Ha borrado la negatividad y la culpa que arrastro.

Busco su refugio.

Alabado sea, alabado sea el gran hacedor del mundo, salvador de la creación, mi gran protector, ¡alabada sea la espada!

Efecto

El Shabad «Jai Te Gang» atraviesa tu karma y borra la negatividad.

Aporta fuerza, valor e inspiración.

Jalandhara Bandha

Bloqueo del cuello

Jalandhara Bandha, también conocido como Bloqueo del Cuello, regula el movimiento sutil en la parte superior del cuerpo.

Este bloqueo es el más común de los 4 bloqueos y suele aplicarse mientras se realizan la mayoría de las prácticas de canto meditación, la mayoría de pranayama.

Los yoguis creen que cuando aplicas Jalandhara bandha consciente y correctamente, ayuda a desatar el nudo de Shiva situado en el punto del entrecejo.

Cuando la energía de este nudo está desatada y fluye, te sientes libre del tiempo y del espacio.

Te asocias con la atemporalidad y la no dualidad del alma y la esencia Divina.

✘ Dirígete a nuestro artículo de Inmersión Profunda en Jalandhara Bandha para aprender a practicar esta técnica con seguridad.

Jap Sahib

Oración compuesta por Guru Gobind Singh, el décimo Guru sij. Forma parte del Dasam Granth y los sijs la recitan por la mañana.

El Jap Sahib alaba a Dios y describe la naturaleza de lo divino.

Japa

El japa es la práctica meditativa de cantar o recitar repetidamente un mantra, a menudo utilizando un mala (cuentas de oración) para llevar la cuenta.

Esta práctica ayuda a centrar la mente, cultivar la paz interior y profundizar la conexión espiritual, alineando al practicante con la esencia vibratoria del mantra.

El japa puede realizarse en silencio, susurrado o en voz alta, y cada método ofrece beneficios únicos para la concentración y la atención plena.

Japa Mala

Una sarta de cuentas utilizada para contar repeticiones de mantras u oraciones.

Japji Sahib

Una composición sagrada de Guru Nanak, el fundador del sijismo, que los sijs recitan por la mañana.

Forma parte del Guru Granth Sahib, la sagrada escritura del sijismo, y consiste en una serie de himnos que exponen la filosofía y los principios espirituales.

Jappa

Jappa significa literalmente «repetir» y es la práctica de recitar o cantar repetidamente un mantra, nombre o frase divina, a menudo en voz alta, para desarrollar el poder del simran (recuerdo de lo divino).

El Jappa puede realizarse en voz alta, susurrado o silenciosamente en la mente, y se utiliza como forma de meditación para centrar la mente, cultivar la paz interior y conectar con lo divino.

Al repetir continuamente el mantra, los practicantes pretenden trascender los patrones de pensamiento ordinarios, purificar la mente y alcanzar estados más profundos de conciencia y devoción espirituales.

Jnana Yoga

Es uno de los caminos tradicionales hacia la realización espiritual, que hace hincapié en la búsqueda del conocimiento, la comprensión y el discernimiento de la naturaleza de la realidad y del yo.

Los practicantes del Jnana Yoga tratan de trascender la ignorancia y el engaño mediante la autoindagación, la contemplación y el estudio de textos sagrados como los Upanishads y el Bhagavad Gita.

El objetivo del Jnana Yoga es comprender la verdadera naturaleza del yo (Atman) y su identidad con la realidad última (Brahman), lo que conduce a la liberación (moksha) del ciclo de nacimiento y muerte (samsara).

Kal Akal

Transliteración

Kal Akal Siri Kal

Maha Akal

Akal Moorat

Waheguru

Significado

Kal: Muerte

Akal: Sin muerte

Siri Kal: Gran muerte

Maha Akal: Grande más allá de la muerte

Akal Murat: Nunca muere

Efecto

Este mantra puede proteger y eliminar cualquier negatividad.

No hay defensa contra este mantra.

Captura la negatividad y la sella.

También puede borrar la sombra de la muerte.