

Karma

El karma se refiere a la ley de causa y efecto que rige todas las acciones y sus consecuencias.

Según esta creencia, toda acción, ya sea física, mental o verbal, tiene un efecto correspondiente en el futuro del individuo.

Las buenas acciones conducen a resultados positivos, mientras que las malas conducen a consecuencias negativas, conformando el destino del individuo e influyendo en sus vidas futuras a través del ciclo de nacimiento, muerte y renacimiento (samsara).

El karma no sólo se refiere a las acciones individuales, sino que también incluye las intenciones, actitudes y consecuencias de esas acciones, haciendo hincapié en la responsabilidad personal y en la importancia del comportamiento ético.

Karma Yoga

El Karma Yoga es el camino de la acción y el servicio desinteresados en la filosofía y el yoga hindúes.

Es uno de los caminos tradicionales hacia la realización espiritual, que hace hincapié en la realización de deberes y acciones sin apego a los resultados.

Los practicantes del Karma Yoga tratan de superar los deseos egoístas y el ego, dedicando sus acciones a un fin superior o al servicio de los demás.

El objetivo del Karma Yoga es alcanzar la liberación espiritual (moksha) purificando la mente y cultivando un sentido de desapego y ecuanimidad hacia los frutos de las propias acciones.

Kauree Kriya

Transliteración

Saa Re Gaa Maa Paa Dhaa Nee,
Saa Taa Naa Maa Raa Maa Daa Saa,
Saa Se So Hung

Significado

Sa Re Ga Ma Pa Da Ni Sa: Escala musical

Sa Ta Na Ma: Nacimiento, Vida, Muerte, Renacimiento; el Panj Shabad o los cinco sonidos primordiales.

Ra: Sol

Ma: Luna

Da: Tierra

Sa: Infinito impersonal

Sa Say: Totalidad del infinito

Entonces: Sentimiento personal de fusión e identidad

Jong: Vibración infinita y real (So Jong: Yo soy tú)

Efecto

Este mantra se utiliza habitualmente en Kauri Kriya, una meditación en la que el mantra se canta en una escala musical ascendente.

Alinea los chakras, eleva la Kundalini y activa la energía curativa.

Kirtan

Canto devocional, a menudo interpretado en un estilo de llamada y respuesta.

Kosha

Kosha es un término sánscrito que significa «envoltura» o «capa».

En la filosofía del yoga, las koshas se refieren a las cinco capas del ser humano, cada una de las cuales representa diferentes aspectos de la existencia, desde el físico hasta el espiritual.

Se cree que estas capas rodean al verdadero yo o Atman, e incluyen el cuerpo físico (Annamaya Kosha), el cuerpo energético (Pranamaya Kosha), el cuerpo mental (Manomaya Kosha), el cuerpo de la sabiduría (Vijnanamaya Kosha) y el cuerpo de la dicha (Anandamaya Kosha).

La comprensión de los koshas ayuda a los practicantes a darse cuenta de la naturaleza holística del ser y les guía hacia la autorrealización y el crecimiento espiritual.

Kriyas de Venus

Las Venus Kriyas son ejercicios de Kundalini Yoga realizados con una pareja, normalmente del sexo opuesto.

Estas prácticas, aunque menos intensas que el Yoga Tántrico, se consideran avanzadas dentro del Kundalini Yoga.

Mejoran la experiencia del ejercicio mediante la interacción

dinámica y la polaridad entre las energías masculina y femenina.

Las Kriyas de Venus utilizan esta interacción para profundizar en las conexiones espirituales y energéticas, fomentando el crecimiento y la comprensión mutuos entre los socios.

Ksepana Mudra

Efectos del Ksepana Mudra:

El Ksepana Mudra, el Gesto de Liberación, se dirige a los chakras del corazón y sacro, así como a los elementos aire y agua.

Este mudra ayuda a expulsar la negatividad, el estrés y la tensión, favoreciendo la limpieza y el equilibrio emocional.

Al practicar el Ksepana Mudra, puedes crear espacio para la positividad y el rejuvenecimiento, lo que te conducirá a un estado de ser más ligero y claro.

Cómo hacer el Ksepana Mudra:

- Entrelaza los cuatro dedos de cada mano, envuelve un pulgar sobre el otro, extiende el índice izquierdo y el derecho juntos, y mantenlos delante del cuerpo.



Kundalini

Kundalini es un término sánscrito que se refiere a la energía espiritual latente que se cree que está enrollada en la base de la columna vertebral.

En las tradiciones del yoga y el tantra, la Kundalini se considera una fuerza potencial que, cuando se despierta, asciende por los centros energéticos o chakras a lo largo de la columna vertebral, conduciendo a la iluminación espiritual. Se dice que el despertar de la Kundalini da lugar a una profunda transformación de la conciencia, desbloqueando estados superiores de conciencia, creatividad y perspicacia espiritual.

La práctica del yoga Kundalini pretende despertar y canalizar esta poderosa energía mediante diversas técnicas, como asanas, pranayama, mantras y meditación.

Kundalini Surji

Transliteración

Kundalini surjhee satsangat,
paramanand guru mukh macha.

Jinho baat nischal dhru jaanee,
tayee jeev kaal tay bacha.

Tin tario samundar rudar khin ek meh,
jalahar bimb jugat jag rachaa.

Siri guru sahib sabh upaar,
man bach karam sayveeai sacha

Significado

Los que realizan la Palabra Eterna e Inmutable de Dios, como Dhroo, son inmunes a la muerte.

Cruzan el aterrador mundo-océano en un instante; el Señor creó el mundo como una burbuja de agua.

La Kundalini se eleva en el Sat Sangat, la Verdadera Congregación; a través de la Palabra del Guru, disfrutan del Señor de la Dicha Suprema.

El Supremo Guru es el Señor y Maestro sobre todo; así pues, sirve al Verdadero Guru, en pensamiento, palabra y obra.

Efecto

Kundalini Surjhee shabd procede de las escrituras de Guru Ram Das.

Esta recitación proporciona al practicante una comprensión del flujo de la Energía Kundalini y tiene un efecto rejuvenecedor en el cuerpo mediante la tonificación de los órganos internos.

Laya Yoga

El Laya Yoga es una forma de yoga que se centra en la disolución o fusión de la conciencia individual con la conciencia universal.

Hace hincapié en el despertar y ascenso de la energía Kundalini a través de los chakras, lo que conduce a la iluminación espiritual.

El Laya Yoga implica prácticas como el canto de mantras, la meditación, la visualización y el control de la respiración para despertar y elevar la energía Kundalini desde su estado latente en la base de la columna vertebral hasta el chakra de la coronilla, en la parte superior de la cabeza.

El objetivo del Laya Yoga es trascender las limitaciones del ego individual y experimentar la unidad con lo divino.


Maha Bandha

La Gran Escłusa

Maha Bandha, también conocido como El Gran Bloqueo, se crea cuando aplicas simultáneamente Mula Bandha, Uddiyana Bandha y Jalandhara Bandha.

Maha bandha es fundamental para el Kundalini Yoga, ya que su propósito principal es despertar la Energía Kundalini.

Esto se consigue uniendo Prana Vayu con Apana Vayu, y provocando el despertar de la Energía Kundalini, que entonces se ve obligada a ascender por el Canal de Sushumna y activar los siete chakras.

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

[Lee más aquí ->](#)

Mała

Cadena de cuentas de oración que se utiliza para contar las repeticiones de mantras u oraciones.

Manas

Manas es un término sánscrito que se refiere al aspecto de la mente responsable del procesamiento de la información sensorial y de la formación de pensamientos y percepciones.

A menudo se traduce como «mente» y se considera uno de los cuatro aspectos del instrumento interior (Antahkarana) en la filosofía del yoga, junto con Buddhi (intelecto), Chitta (materia mental) y Ahamkara (ego).

Manas está asociado al sentido de la vista y se considera la sede de las emociones y los deseos.

Desempeña un papel crucial en el funcionamiento de la mente y es fundamental en la práctica del yoga, que pretende controlar y trascender sus fluctuaciones para alcanzar un estado de paz y claridad interiores.

Manipura

Manipura es el tercer chakra primario, situado en la región del plexo solar del cuerpo.

Su nombre se traduce como «gema lustrosa» en sánscrito, simbolizando sus cualidades de poder personal, vitalidad y transformación.

Manipura se asocia con el elemento fuego y se cree que rige aspectos de la autoestima, la fuerza de voluntad y la digestión.

Se cree que equilibrar a Manipura produce una sensación de confianza, autocontrol y capacidad para perseguir los propios objetivos con claridad y determinación.

Manomaya Kosha

Manomaya Kosha es un concepto de la filosofía del yoga que se refiere a la envoltura o capa mental del ser humano, según el modelo Pancha Kosha (cinco envolturas).

Se considera la segunda capa más externa, que rodea al cuerpo físico (Annamaya Kosha), y está asociada con la mente, las emociones y las percepciones sensoriales.

Manomaya Kosha es donde se procesan y experimentan los pensamientos, los sentimientos y los recuerdos.

Se cree que esta envoltura está formada por los elementos sutiles de la mente (manas) y es responsable del funcionamiento de la mente inferior.

En la práctica del yoga, comprender y trabajar con el Manomaya Kosha puede conducir a una comprensión más profunda de la mente y de su influencia en nuestras experiencias y comportamientos.

Mantra

Mantra se refiere a una palabra, sonido o frase sagrados que se repiten o cantan durante la meditación o la práctica espiritual.

Se cree que los mantras tienen un poder inherente y se utilizan como herramienta para centrar la mente, cultivar cualidades o intenciones específicas y conectar con lo divino. Pueden ser simples sonidos, sílabas o frases con un profundo significado espiritual, y se cree que su repetición crea una vibración que alinea al individuo con la conciencia superior.