

Mantra Ashtang

El Ashtang Mantra, en las prácticas yóguicas y espirituales, se refiere a un tipo específico de mantra que abarca ocho sonidos o aspectos clave, también conocidos como «miembros» o latidos.

Estos mantras están diseñados para alinear al practicante con estados superiores de conciencia y promover el bienestar holístico equilibrando la mente, el cuerpo y el espíritu.

El ritmo de la Kundalini responde naturalmente al compás del ashtang, y cada parte cubre el espectro de las cualidades proyectadas de la conciencia.

Algunos ejemplos son «Ek Ong Kar Sat Naam Siri Wahe Guru» y «Ra Ma Da Sa Say So Hung», que ayudan a cultivar una concentración más profunda, la paz interior y el crecimiento espiritual.

Mantra Darshani

Se trata de un método visual de meditación.

Proyectas mentalmente el mantra en una pantalla interior y te concentras en él mientras atraviesa la pantalla.

Mantra de Guru Ram Das

Transliteración

Guru Guru Wahe Guru

Guru Ram Das Guru

Efecto

Éste es un mantra de autocuración, humildad, relajación, gracia protectora y alivio emocional.

Invoca el espíritu de humildad y gracia de Guru Ram Das.

El mantra de Guru Ram Das es un mantra ashtang.

Los mantras ashtang tienen ocho partes.

Catalizan la energía kundalini para que se inicie mediante tu propio esfuerzo y devoción.

La primera parte del mantra, Guru Guru Wahe Guru, proyecta la mente hacia el Infinito, fuente de conocimiento y éxtasis.

La segunda parte, Guru Ram Das Guru, significa «la sabiduría que llega como siervo del Infinito».

Mantra del Gurú Gaitri

Transliteración

Mukunday

Udaaray

Apaaray

Hariang

Kariang

Nirnaamay

Akaamay

Significado

Sostenedor
Libertador
Iluminador
Infinito
Destructor
Creador
Sin nombre
Sin deseo

Efecto

El Guru Gayatri fue pronunciado por Guru Gobind Singh tras una larga meditación.

Dijo que llegará un momento en la vida en que no tengas valor alguno y anheles alcanzar la conciencia de Dios, pero te sientas impotente y desamparado.

En ese momento, recurre al Gayatri Mantra del Gurú.

Te ayudará y te sacará adelante.

Tiene el poder de dar vida a cualquier cosa, pero sólo funcionará si se canta desde el punto del ombligo.

Mantra Trikuti

El Trikuti Mantra se refiere a un sonido sagrado o mantra que equilibra las energías relacionadas con la generación, la organización y la transformación.

Un ejemplo es «Wahe Guru», conocido como Gur Mantra en el sijismo, que invoca una sensación de asombro y éxtasis al tiempo que alinea al practicante con la conciencia divina.

Este mantra se utiliza para armonizar y elevar la mente, facilitando el crecimiento y el despertar espirituales.

Maya

Maya se refiere a la naturaleza ilusoria del mundo material. Según esta creencia, Maya es el velo de la ilusión que oculta la verdadera naturaleza de la realidad, llevando a los individuos a percibir el mundo como algo separado de la realidad divina o última.

Maya se considera una ilusión cósmica creada por la mente, que distorsiona y colorea nuestra percepción del mundo, haciéndonos confundir el mundo transitorio y siempre cambiante con la verdad última.

El objetivo de la práctica espiritual es trascender Maya y percibir la unidad subyacente y la unicidad de toda la existencia.

Meere Man Loche

Transliteración

Mayraa man lochai gur darshan taa-ee
Bilap karay chaatrik kee ni-aa-ee
Trikhaa na utarai Shaant na aavai
Bin Darshan Sant pi-aaray jee-o
Hao Gholee jee-o ghol ghumaa-ee
Gur darshan sant pi-aaray jee-o

Tayraa much suhaavaa jee-o sahaj dhun baanee
Chir ho-aa daykhay saaring paanee
Dhan so days jahaa too(n) vasi-aa
Mayray sajan meet muraaray jee-o
Hao gholee hao ghol ghumaa-ee
Gur sajan meet muraaray jee-o

Ik gharee na milatay taa kalijug hotaa
Hun kad milee-ai pri-a tudh bhagavantaa
Mo-eh rain na vihaavai need na aavai
Bin daykhay gur darbaaray jee-o
Hao gholee jee-o ghol ghumaa-ee
Tis sachay gur darbaaray jee-o

Bhaag ho-aa gur sant milaa-i-aa
Prabh abhinaasee ghar meh paa-i-aa
Sayv karee pal chasaa na vichhuraa
Jan Naanak daas tumaaray jee-o
Hao gholee jee-o ghol ghumaa-ee
Jan Naanak daas tumaaray jee-o

Significado

Mi mente anhela la visión de la Darshan del Gurú
Clama como el sediento pájaro cantor por el néctar de tu
nombre.

Mi sed no se sacia, y no puedo encontrar la paz Hasta que
reciba el Darshan el santo amado.

Tu rostro es tan hermoso, y el sonido de tus palabras (shabd)
está tan lleno de sabiduría interior.

Hace demasiado tiempo que este pájaro de la lluvia no
vislumbra siquiera el agua.

Bendita sea la tierra donde vives, mi amiga y amada, mi Divina
maestra.

Un instante lejos de ti, trae oscuridad ¿Cuándo te encontraré,
mi amado Waheguru?

No puedo soportar esta noche, el sueño también me elude ¡Hasta que vea tu hogar, mi amado Gurú!

Por buena fortuna, conocí a mi Santo Gurú y he descubierto que el creador inmortal está dentro del hogar mi propio yo, por lo que siempre te serviré y nunca me separaré de ti ni siquiera por un instante.

Guru Nanak dice- Soy tu esclavo, mi amado Señor.
Me entrego a mí mismo y a mi alma.
El siervo Nanak vive para servirte.

Efecto

Para curar las heridas del corazón.

Mudra

Mudra es un término sánscrito que se refiere a un gesto o postura simbólicos, utilizados a menudo en el yoga, la meditación y la danza clásica india.

Se cree que los mudras canalizan el flujo de energía en el cuerpo y estimulan distintas partes del cerebro, lo que produce beneficios físicos o mentales específicos.

Estos gestos suelen realizarse con las manos y los dedos, pero también pueden implicar a todo el cuerpo.

Cada mudra tiene un significado o intención específicos y, cuando se practican con conciencia, se dice que mejoran la concentración, profundizan la meditación y fomentan el bienestar general.

Mudra de Buda

Mudra de la Iluminación

Efectos del Mudra de Buda:

El Mudra de Buda, también conocido como el Gesto de la Iluminación, tiene profundos efectos calmantes y centrados.

Este mudra se utiliza tradicionalmente para fomentar la paz interior y la claridad mental, ayudando a los practicantes a alcanzar un estado de meditación más profundo.

Al equilibrar la mente y enraizar el cuerpo, el Mudra de Buda facilita la conexión con la sabiduría interior y el despertar espiritual.

Cómo hacer el Mudra de Buda:

- Para trabajar la polaridad masculina: apoya la palma de la mano izquierda boca arriba en el regazo con la mano derecha con la palma hacia arriba encima y, por último, toca la punta de los pulgares entre sí.
- Para trabajar la polaridad femenina: apoya la palma de la mano derecha boca arriba en el regazo con la mano izquierda con la palma hacia arriba encima y, por último, toca la punta de los pulgares entre sí.



Muḷ Mantra

Transliteración

Ik
Onkaar
Satnaam
Kartaa Purakh
Nirbhau.
Nirvair
Akaal Moorat
Ajooni
Saibhang
Gurprasaad

Jap
Aad Sach
Jugaad Sach
Haibhee Sach
Nanak Hosee Bhee Sach

Significado

El Creador de todo es Uno;
Verdad es Su nombre;
Él es el Hacedor de todo;
No tiene miedo;
No tiene ira;
Nunca muere;
Nunca nace,
y Él se ilumina a sí mismo.
Todo esto se conoce por la gracia del Guru.
Medita
Era la Verdad al principio,
Él es la Verdad a través de los tiempos,

Él es la Verdad incluso ahora,
Oh Nanak, Él será por siempre la Verdad.

Efecto

Para tener una guía interior, para la expansión y para abrir el corazón.


Mulabandha

Bloqueo Raíz

Mulabandha, o Bloqueo de la Raíz, es una técnica yóguica que implica la contracción de los músculos del suelo pélvico, el órgano sexual y el Centro del Ombligo.

Esta práctica ayuda a activar y equilibrar los chakras inferiores, promoviendo una sensación de enraizamiento y estabilidad.

Al dirigir el flujo de energía desde el bajo vientre hacia el canal energético central, el Mulabandha favorece la vitalidad general y eleva la Kundalini.

 Dirígete a nuestro artículo de Inmersión Profunda en Mulabandha para aprender a practicar esta técnica respiratoria de forma segura.

[Lee más aquí ->](#)

Muḷadhara

Muḷadhara, a menudo denominado chakra raíz, es el primer centro energético primario del cuerpo.

Situado en la base de la columna vertebral, se asocia con el color rojo y simboliza la estabilidad, la seguridad y las necesidades básicas de supervivencia.

Se cree que Muḷadhara rige aspectos de la fisicalidad, el enraizamiento y la conexión con la tierra.

Se cree que equilibrar este chakra produce una sensación de estabilidad, seguridad y una base sólida para el crecimiento personal y el desarrollo espiritual.

Naad

Naad es un término sánscrito que se refiere al sonido primigenio o vibración cósmica que subyace y sostiene el universo.

En las tradiciones yóguicas y espirituales, Naad se considera la esencia de todo sonido y la fuente de toda creación.

Se cree que sintonizando con esta vibración sutil mediante prácticas como el canto, el mantra y la meditación, se puede armonizar con la energía universal, lo que conduce al despertar espiritual y a la paz interior.

El Naad Yoga, el yoga del sonido, se centra en utilizar estas vibraciones para elevar la conciencia y conectar con lo divino.

Naad Yoga

El Naad Yoga es una rama del yoga que se centra en el poder curativo y transformador del sonido y la vibración.

Se basa en el concepto de Naad, el sonido primigenio o vibración cósmica que se cree que subyace a toda la creación.

Mediante prácticas como el canto, la repetición de mantras y la escucha de sonidos sagrados, los practicantes del Naad Yoga pretenden armonizar sus vibraciones internas con la energía universal.

Se dice que esta alineación conduce a una mayor conciencia, al crecimiento espiritual y a una profunda sensación de paz interior.

El Naad Yoga hace hincapié en el uso del sonido como herramienta de meditación, curación y conexión con lo divino.

Nadi

Los nadis son canales del cuerpo sutil por los que fluye el prana, o fuerza vital, según las tradiciones yóguica y ayurvédica.

No son estructuras físicas, sino vías energéticas que conectan distintas partes del cuerpo y facilitan el movimiento del prana.

Los tres nadis principales son Ida, Pingala y Sushumna.

Ida se asocia con la energía lunar y el lado izquierdo del cuerpo, Pingala con la energía solar y el lado derecho, y Sushumna recorre la columna vertebral, enlazando los chakras.

Equilibrar los nadis es esencial para mantener la salud física y espiritual.

Namaste

Namaste procede del sánscrito, donde «nama» significa «reverencia», «as» significa «yo» y «te» significa «tú».

Juntos, «Namaste» se traduce como «Me inclino ante ti».

Suele ir acompañado del gesto de juntar las palmas de las manos delante del pecho e inclinarse ligeramente.

Más allá de un simple saludo, Namasté tiene un significado espiritual, pues reconoce la chispa divina que hay en cada persona y transmite respeto, honor y buena voluntad.