

# Narayan Shabd

## Transliteración

Naam niranjan neer naraa-in.  
Rasnaa simrat paap bilaa-in.

Naaraa-in sabh maahi nivaas.  
Naaraa-in ghat ghat pargaas.  
Naaraa-in kahtay narak na jaahi.  
Naaraa-in sayv sagal fal paahi.

Naaraa-in man maahi adhaar.  
Naaraa-in bohith sansaar.  
Naaraa-in kahat jam bhaag palaa-in.  
Naaraa-in dant bhaanay daa-in.

Naaraa-in sad sad bakhsind.  
Naaraa-in keenay sookh anand.  
Naaraa-in pargat keeno partaap.  
Naaraa-in sant ko maa-ee baap.

Naaraa-in saadhsang naraa-in.  
Baaran baar naraa-in gaa-in.  
Basat agochar gur mil lahee.  
Naaraa-in ot naanak daas gahee.

## Significado

El Nombre del Señor Inmaculado es el Agua Ambrosial.  
Cantándolo con la lengua, los pecados son lavados.

El Señor habita en todos.

El Señor ilumina todos y cada uno de los corazones.

Cantando el Nombre del Señor, no se cae en el infierno.

Sirviendo al Señor, se obtienen todas las recompensas

fructíferas.

Dentro de mi mente está el Apoyo del Señor.

El Señor es la barca para cruzar el océano del mundo.

Canta el Nombre del Señor, y el Mensajero de la Muerte huirá.

El Señor rompe los dientes de Maya, la bruja.

El Señor es por los siglos de los siglos el Perdonador.

El Señor nos bendice con paz y bienaventuranza.

El Señor ha revelado Su gloria.

El Señor es la madre y el padre de Su Santo.

El Señor, el Señor, está en el Saadh Sangat, la Compañía de los Santos.

Una y otra vez, canto las Alabanzas del Señor.

Reuniéndome con el Guru, he alcanzado el objeto incomprensible.

El esclavo Nanak ha captado el Apoyo del Señor.

## **Efecto**

El Shabad Narayan fue compuesto por el quinto gurú sij, Guru Arjan.

Narayan es uno de los distintos nombres de la Divinidad.

Se relaciona con la calidad del agua; igual que una planta necesita agua para florecer, cantar Narayan nutre la Identidad Divina que hay en ti para que tu alma pueda florecer bella y elegantemente.

La cualidad de Narayan es restauradora, pues permite que la vida comience de nuevo, abundante y verde.

También te protege de la muerte, pues el Siri Guru Granth Sahib afirma que si lo recitas, la muerte no puede acercarse.

Cantar este Shabad restaura todo lo perdido y aporta abundancia a la vida.

---

# Nirbho Sat Siri

## Transliteración

Nirbho Sat Siri

Nirbho Sat Siri, Nirbho Akal Siri

Nirbho Atma Siri, Nirbho Parmatma

## Significado

En ti no tengo miedo, en ti soy cristalina

Tú en mí estás muy cerca, Tú eres mi Amor, Señor y Atma (Alma).

## Efecto

Un mantra para la intrepidez.

---

## Niyama

Niyama es la segunda rama de la senda de ocho miembros del yoga, tal como la esbozó Patanjali en los Yoga Sutras.

Se refiere a las directrices y disciplinas éticas personales que ayudan a cultivar la autodisciplina y el crecimiento espiritual.

Hay cinco niyamas: Saucha (pureza), Santosha (satisfacción), Tapas (disciplina o austeridad), Svadhyaya (autoestudio) e Ishvara Pranidhana (entrega a un poder superior).

La práctica de los niyamas ayuda a desarrollar la fuerza

interior, la claridad y el sentido del propósito, apoyando el viaje del yogui hacia la autorrealización y la armonía.

---

## **Nudo de Brahman**

El primer nudo energético del cuerpo sutil, situado en la base de la columna vertebral, asociado al chakra raíz (Muladhara). Representa los obstáculos relacionados con la supervivencia física y los instintos primarios.

---

## **Nudo de Shiva**

El tercer nudo energético, situado en la zona del tercer ojo, asociado al chakra del tercer ojo (Ajna). Representa los bloqueos mentales e intelectuales y el reto de superar la ilusión y la dualidad para alcanzar una conciencia superior.

---

## **Nudo de Vishnu**

El segundo nudo energético, situado en el centro del corazón, asociado al chakra del corazón (Anahata). Representa los apegos emocionales y las dificultades para trascender el ego y los deseos.

---

# Patanjali

Patanjali es un antiguo sabio indio, al que tradicionalmente se atribuye la composición de los «Yoga Sutras», un texto fundacional sobre la filosofía y la práctica del yoga.

Los Yoga Sutras constan de 196 aforismos que esbozan el camino de ocho ramas del yoga, incluidos los preceptos éticos, las posturas físicas, el control de la respiración y las prácticas meditativas encaminadas a alcanzar la autorrealización y la iluminación espiritual.

La obra de Patanjali ha influido profundamente en diversos aspectos del yoga, la meditación y la filosofía hindú, convirtiéndolo en una figura central de la historia del yoga.

---

# Pavan Guru

## Transliteración

Pavan Pavan Pavan Pavan

Par Para Pavan Guru

Pavan Guru Wahe Guru

Wahe Guru Pavan Guru

## Significado

Pavan – aire, aliento y portador de Prana (energía o fuerza vital).

Gurú – el que te conduce de la oscuridad a la luz.

Waje Guru – éxtasis cuando experimento la Sabiduría

indescriptible.

## Efecto

Este mantra es para la energía pránica y para aumentarla en el cuerpo.

Aumentar el prana es la mejor manera de conseguir la curación.

---

## Pingala

Pingala es uno de los tres nadis primarios en las tradiciones yóguica y ayurvédica, responsable de canalizar la energía solar a través del cuerpo.

Se asocia con el lado derecho del cuerpo y el hemisferio izquierdo del cerebro, y rige cualidades dinámicas y activas como la lógica, el pensamiento analítico y la actividad física.

El nadi Pingala se origina en la base de la columna vertebral, entrelazándose con el nadi Ida y el nadi Sushumna, y termina en la fosa nasal derecha.

Equilibrar el Pingala ayuda a mantener la vitalidad, la concentración y un flujo energético equilibrado.

---

## Poota Mata Kee Asees

### Transliteración

Jis simrat sabh kilvikh naaseh pitree ho-ay udhaaro

So har har tum sad hee jaapahu jaa kaa ant na paaro  
Poota maataa kee aasees  
Nimakh na bisara-o tum ka-o har har sadaa bhajahu jagdees  
rahaa-o  
Satgur tum ka-o ho-ay da-i-aalaa santsang tayree preet  
Kaaparh pat parmaysar raakhee bhojan keertan neet  
Amrit peevhu sadaa chir jeevhu har simrat anad anantaa  
Rang tamaasaa pooran aasaa kabeh na bi-aapai chintaa  
Bhavar tumaaraa ih man hova-o har charnaa hohu ka-ulaa  
Naanak daas un sang laptaa-i-o ji-o booNdeh chaatrik ma-ulaa

## Significado

Recordando a Dios, todos los errores son limpiados y nuestros antepasados redimidos y salvados.

Canta siempre el nombre de Dios, Har Har.

Dios está dentro de ti, Dios es infinito.

Oh, hija mía, ésta es la bendición de tu madre.

No olvides a Dios ni un momento, alabando siempre al Señor del Universo.

Que el verdadero Gurú sea bondadoso contigo, que ames estar con los Santos.

Que tu ropa sea la protección de Dios, que tu comida sea el canto de las oraciones de Dios.

Bebe el néctar del nombre de Dios y ten una larga vida, que la meditación en Dios te proporcione una alegría infinita.

Que el amor sea tuyo y tus deseos se cumplan.

Que nunca te invadan las preocupaciones.

Deja que tu mente sea el abejorro y que los Pies de Loto del Guru sean la flor.

Oh Siervo Nanak, ata tu mente de esta manera.

Como el halcón que encuentra una gota de lluvia, florece.

## Efecto

El mantra Poota Mata Kee Asees es un mantra de oración, amor y

protección.

Es una bendición que las madres otorgan a sus hijos, para que tengan protección y guía divinas.

---

## Prabhupati

Prabhupati es un término de origen sánscrito, compuesto por «Prabhu», que significa «señor» o «maestro», y «Pati», que significa «esposo» o «protector».

En el contexto del Kundalini Yoga, se refiere a una persona que ha dominado su yo interior y tiene dominio sobre su propia mente, cuerpo y espíritu.

Esta maestría le permite dirigir y proteger a los demás, guiándoles en su viaje espiritual.

Un Prabhupati encarna la sabiduría, la fuerza y la compasión, y actúa como faro para quienes buscan la iluminación y la paz interior.

---

## Prakirti

Prakirti es un término sánscrito que se refiere a la materia o naturaleza fundamental, natural y primordial, sobre todo en las tradiciones Sankhya y Ayurveda.

Representa el mundo físico dinámico y siempre cambiante y todos sus elementos, incluidos la mente, el cuerpo y los sentidos.

Prakirti se compone de tres gunas (cualidades) -Sattva (equilibrio), Rajas (actividad) y Tamas (inercia)- que influyen en su estado y sus transformaciones.

En contraste con Purusha, la conciencia o espíritu puro e inmutable, Prakriti es la fuerza creativa que interactúa con Purusha para manifestar el universo.

Comprender y equilibrar la Prakriti es esencial para lograr la armonía y el crecimiento espiritual.

---

## **Prana Vayu**

Prana Vayu es una de las cinco subdivisiones del prana, o fuerza vital, en las tradiciones yóguica y ayurvédica.

Gobierna el movimiento interior de la energía y está centrado en el pecho, controlando la respiración y el corazón.

El Prana Vayu es responsable de atraer la energía vital a través de la respiración, sustenta todas las funciones corporales y es esencial para mantener la vitalidad y la salud.

Al potenciar el Prana Vayu, se puede mejorar la claridad mental, la estabilidad emocional y los niveles generales de energía, fomentando una conexión más profunda con uno mismo y con el entorno.

---

## **Pranam Mudra**

### **Efectos del Anjali/Pranam Mudra**

El Pranam Mudra, también conocido como Mudra de la Oración o Anjali mudra, se consideraría uno de los mudras más antiguos y universales.

Desde el principio de los tiempos, la gente ha puesto las palmas y las manos juntas en el centro del corazón.

Este mudra une los lados derecho e izquierdo del cuerpo y los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo.

Cuando realizamos este mudra, los pulgares ejercen cierta presión sobre el esternón, lo que activa los vasos de la concepción y el gobierno, un meridiano central que hace un bucle y conecta todos los sistemas de meridianos.

Creemos que la presión de los nudillos sobre el centro del esternón activa un tipo de nervio mental o punto focal que favorece tu capacidad de meditar más profundamente.

Pruébalo y sintoniza con las sensaciones que tienes al juntar las manos y presionar los pulgares contra el esternón.

¿Qué sientes en esta antigua postura?

En la antigüedad, la gente entendía que la zona del corazón era el «Cerebro» o centro de la conciencia humana, incluso más que la cabeza y el cerebro.

Cuando practiques este mudra, siente cómo tus procesos de pensamiento se centran en la zona del corazón, de modo que te conectes con una parte de ti que está centrada en los sentimientos y más allá de la mente analítica.

## **Cómo hacer el Pranam Mudra:**

1. Empieza presionando con las palmas de las manos juntas delante del corazón.

Apoya los pulgares exteriores sobre el esternón.

2. Asegúrate de que las líneas del brazalete de la muñeca (donde se unen la palma y la muñeca) se sitúan en el centro del corazón.

Los dedos están a 90 grados, apuntando directamente hacia arriba por debajo de la parte inferior de la barbilla.

3. Aplica una presión uniforme y constante sobre los 10 dedos y las palmas de las manos, así como contra el

esternón.



---

## Pranayama

El pranayama es una práctica del yoga que consiste en controlar la respiración para mejorar el bienestar físico, mental y espiritual.

El término procede del sánscrito, donde «prana» significa fuerza vital o energía vital, y «ayama» significa control o extensión.

Mediante diversas técnicas, como la respiración profunda, la retención de la respiración y la respiración nasal alterna, el pranayama pretende regular el flujo de prana dentro del cuerpo.

Esta práctica puede reducir el estrés, aumentar la concentración y mejorar la salud general equilibrando la mente y el cuerpo.

---

## Pranayama Kosha

Pranayama Kosha es la segunda de las cinco envolturas, o capas, del ser humano según la filosofía yóguica.

Representa el cuerpo energético, que engloba la fuerza vital conocida como prana, que fluye por los nadis y se concentra en los chakras.

Pranamaya Kosha es responsable de la vitalidad y sostiene el

cuerpo físico, vinculando los planos físico y mental.  
Prácticas como el pranayama y el trabajo energético ayudan a equilibrar y fortalecer esta envoltura, fomentando el bienestar y la salud generales.