

Pratyahar

Pratyahara es el quinto miembro del camino de ocho miembros del yoga esbozado por Patanjali en los Yoga Sutras.

Se refiere a la retirada de los sentidos de los objetos externos y las distracciones para volverse hacia el interior.

Esta práctica ayuda a controlar los sentidos y la mente, a reducir la sobrecarga sensorial y a prepararse para etapas más profundas de meditación.

Al practicar el pratyahara, se aprende a desprenderse de los estímulos externos y a cultivar la conciencia interior, lo que conduce a una mayor claridad mental, concentración y crecimiento espiritual.

prithvi tattva

El término «Prithvi Tattva» se refiere al elemento tierra en el contexto de los cinco elementos del yoga y del Ayurveda (Pancha Tattvas).

Simboliza la estabilidad, la solidez y el arraigo, encarnando las cualidades fundacionales necesarias para la existencia física y la abundancia material.

En el Kundalini Yoga, el Prithvi Tattva está estrechamente relacionado con el chakra raíz (Muladhara), que rige nuestra sensación de seguridad, estabilidad y conexión con el mundo físico.

Equilibrar y armonizar este elemento es crucial para establecer una base sólida para el crecimiento espiritual y el bienestar holístico.

Purusha

Purusha se refiere al espíritu no manifestado o conciencia pura que trasciende la identidad individual y la forma física. Encarna la esencia eterna más allá de las fluctuaciones del mundo material, sirviendo de observador cósmico distinto de la realidad manifiesta.

Darse cuenta de Purusha implica reconocerse a uno mismo más allá de los pensamientos, emociones y sensaciones físicas transitorias, e identificarse con la conciencia universal que subyace a toda existencia.

Este concepto es central en las prácticas espirituales encaminadas a la autorrealización y la liberación interior.

Ra Ma Da Sa

Transliteración

Ra Ma Da Sa, Sa Say So Hung

Significado

Ra es la energía del Sol: fuerte, brillante y caliente.

Energiza y purifica.

Ma es la energía de la luna: receptiva, fresca y nutritiva.

Da es la energía de la Tierra: segura y personal.

Es la base de la acción.

Sa es el Infinito impersonal.

El cosmos en todas sus dimensiones, apertura, expansividad y totalidad es Sa.

Sa es el Infinito impersonal.

Say es la totalidad de la experiencia y es personal.
Es el sentimiento de un «Tú» sagrado.
Es la encarnación de Sa.
También lo es el sentido personal de fusión e identidad.
Hung es el Infinito, vibrante y real.
Las dos cualidades juntas (So y Hung) significan: «Yo soy Tú».

Efecto

Las energías universales pueden compararse a las cuerdas de un arpa.
Este mantra afina esas cuerdas para que todo dentro de nosotros y a nuestro alrededor se vuelva melodioso.

Raja Yoga

El Raja Yoga es la vía real del yoga, que hace hincapié en la meditación, el control mental y la iluminación espiritual.
Se centra en aquietar la mente mediante prácticas como la meditación, la concentración y el control de la respiración (pranayama), con el objetivo de alcanzar la autorrealización experimentando la verdadera naturaleza de la conciencia.
El Raja Yoga incorpora principios éticos, posturas físicas (asanas) y técnicas sistemáticas para la claridad mental y la paz interior, tal como se describen en los Yoga Sutras de Patanjali.

Rajas

Rajas es una de las tres gunas de la filosofía yóguica, y representa la actividad, la energía y la pasión.

Se caracteriza por su naturaleza ardiente y activa y por su papel como catalizador de la transformación.

Estas cualidades -Sattva (pureza, armonía), Rajas (actividad, pasión) y Tamas (inercia, oscuridad)- interactúan, se entrecruzan y se influyen mutuamente de forma constante en diversas combinaciones.

Rajas impulsa la ambición, la inquietud y la persecución de objetivos, configurando tanto las respuestas emocionales como las tendencias de comportamiento.

Reconocer y equilibrar Rajas ayuda a las personas a gestionar sus niveles de energía y a orientar sus aspiraciones y acciones hacia el crecimiento y la armonía personales.

Rastrillo Rakhan Har

Transliteración

Rakhe Rakhan Har Aap Ubarian
Gur Kee Pairee Paa-eh Kaaj savaarian
Hooa aap daiaal manhu na visaarian
Saadh Janaa Kai Sang Bhavjal Taarian
Saakat Nindak Dusht Khin Maahi Bidaarian
Tis Saahib Kee Tayk Naanak Manai Maahi
Jis Simrat Sukh Ho-ay Saglay Dookh jaahi

Significado

Dios mismo vela por nosotros,
nos da la luz y se ocupa de nuestros asuntos.
Dios es misericordioso y nunca nos olvida.
Dios nos guía, dándonos buenas personas para que nos ayuden.
Dios no permite que nos hagan daño.
Me consuela pensar en Dios.
Cuando recuerdo a Dios, me siento en paz y feliz
y todo mi dolor se va.

Efecto

Este mantra es para una protección completa.
Aporta energía al Ser y ayuda cuando se está físicamente débil
o se tiene una riqueza limitada.
Ayuda a eliminar los obstáculos para cumplir el propio
destino.

Respiración de fuego

Una de las técnicas respiratorias más comunes que practicarás
en Kundalini Yoga es la respiración de Fuego o Agni Pran.
This foundational breathing technique is used during exercises
as well as meditation.

¿Qué es la respiración de fuego?

La respiración de fuego es una respiración rápida, rítmica y
continua que dura aproximadamente 2-3 ciclos por segundo. La
inhalación y la exhalación tienen la misma duración, sin pausa
entre ellas. Se practica a través de las fosas nasales con la
boca cerrada, a menos que se describa lo contrario en las

instrucciones de la kriya.

¿Cómo practicar respiración de fuego?

Dirígete a nuestro artículo de Inmersión Profunda sobre la Respiración de Fuego para aprender a practicar esta técnica respiratoria de forma segura.

[Lee más aquí ->](#)

Rudra Granthi

Rudra Granthi, conocido como el Nudo de Shiva, reside en el chakra Ajna (Tercer Ojo).

Representa el último obstáculo para los yoguis en su viaje espiritual.

Este nudo obstruye el flujo de la energía Kundalini hacia el yo más elevado, atándolo con apegos mentales y orgullo intelectual.

Se manifiesta en prejuicios intelectuales y en la incapacidad de distinguir entre el verdadero autoconocimiento y la mera acumulación intelectual.

Sa Re Sa Sa – Mantra Antar

Naad

Transliteración

Sa Re Sa Sa, Sa Re Sa Sa, Sa Re Sa Sa, Sa Rung
Har Re Har Har, Har Re Har Har, Har Re Har Har, Har Rung

Significado

Esa Totalidad Infinita está aquí, en todas partes.
Esa Creatividad Divina está aquí, en todas partes.

Efecto

Este mantra te da el poder de la comunicación para que tus palabras tengan dominio.

Es la conexión con la sabiduría del pasado, del presente y del futuro.

Te traerá la paz, incluso a aquellos que no la tienen escrita en su destino.

Trae prosperidad y buena suerte.

Sa Ta Na Ma – Panj Shabad

Transliteración

Sa Ta Na Ma

Significado

Saa = Infinito, la totalidad del cosmos.

Taa = Vida (nacimiento de la forma del infinito) Naa = Muerte (o transformación) Maa = Renacimiento

Efecto

Panj significa cinco, y expresa los cinco sonidos primordiales del Universo (SSS, MMM, TTT, NNN y AAA).

Es la forma atómica o primordial del mantra Sat Nam.

Se utiliza para aumentar la intuición, equilibrar los hemisferios cerebrales y crear el propio destino cuando no existe ninguno.

Este mantra describe el ciclo continuo de la vida y toda la creación.

Este mantra es un gran catalizador del cambio.

Sadhana

Sadhana se refiere a la práctica o disciplina espiritual emprendida por las personas para alcanzar la autorrealización y el crecimiento espiritual.

La sadhana no es una mera rutina, sino un esfuerzo dedicado a purificar la mente, cultivar las virtudes y profundizar en la conexión con la conciencia divina o superior.

Es un viaje personal que implica compromiso, perseverancia y transformación interior, con el objetivo de alinear al individuo con su verdadero propósito y alcanzar la paz interior y la plenitud.

Sahasrara

Sahasrara, el chakra de la coronilla, situado en la parte superior de la cabeza, se asocia con la iluminación espiritual, la unidad y la conexión con lo divino.

Representa el nivel más elevado de conciencia dentro del sistema energético humano, simbolizado por un loto de mil pétalos.

Se cree que abrir y equilibrar Sahasrara conduce a un profundo despertar espiritual, trascendiendo la identidad individual y fomentando una profunda conexión con la conciencia universal y lo divino.

Samadhi

El samadhi es el estado último de absorción meditativa y unión con lo divino, caracterizado por la identificación total con el espíritu y la experiencia profunda de «Yo y Dios, Dios y Yo, somos Uno».

Representa el pináculo de la conciencia alcanzable mediante las prácticas de yoga y meditación, donde el practicante experimenta una profunda unidad con el objeto de meditación o el universo mismo.

El samadhi aporta una profunda tranquilidad, dicha y la trascendencia de la identidad individual y las dualidades mentales, ofreciendo una realización directa de la conciencia pura y el despertar espiritual.

Samana Vayu

Samana Vayu es el viento vital que rige la digestión y la asimilación, situado principalmente en la zona del ombligo.

Desempeña un papel crucial en la digestión de los alimentos, la absorción de nutrientes y el mantenimiento del equilibrio y la armonía generales en el flujo energético del cuerpo, favoreciendo una salud y vitalidad óptimas.

Samskara

Los samskaras son las impresiones mentales o huellas kármicas dejadas por acciones y experiencias pasadas.

Abarcan tendencias, potencialidades y estados latentes que existen en las zonas subconsciente e inconsciente de la mente. Estas huellas se acumulan por la acción continua de las ondas de pensamiento e influyen en la creación de nuevos patrones de pensamiento.

Según la filosofía yóguica, los samskaras dan forma al carácter de cada uno, influyendo en los comportamientos, las respuestas emocionales y la formación de hábitos a lo largo de las vidas.

Comprender y transformar los samskaras es esencial para el crecimiento espiritual, que conduce a la autoconciencia y, en última instancia, a la liberación del ciclo del renacimiento (samsara).