



MANTRAS DE KUNDALINI YOGA

Mantra se compone de dos partes: MAN (mente) y TRA (liberar). El mantra es una vibración sonora, que utiliza la corriente del sonido, que ayuda a liberar la mente de sus ataduras; sirven también para enfocar y relajar la mente, al concentrarte en la repetición del sonido, los pensamientos se desvanecen poco a poco hasta quedar la mente clara y tranquila. Los mantras son una herramienta poderosa de "desprogramación", para crear nuevos programas y influir en nuestros patrones de pensamiento.

Acá puedes encontrar algunos de los mantras más utilizados en Kundalini Yoga y su significado:

Ong namo guru dev namo (Se entona este mantra para sintonizarse antes de la clase de Kundalini Yoga)

Yo hago reverencia ante el Creador y al Maestro divino Interior.

Mángala Charan Mantra (Mantra de protección y gozo, te rodeará con luz protectora)

Aad Guray Nameh, me postro ante la Sabiduría Primordial

Jugaad Guray Nameh, me postro ante la Sabiduría de todas las eras

Sat Guray Nameh, me postro ante la Verdadera Sabiduría

Siri Gur Deyv-ey Nameh, me postro ante la Grandiosa y Divina Sabiduría

Sat Nam

Su nombre es la verdad, (mi identidad es la verdad)

Despierta al alma y te trae tu destino. Este mantra se relaciona con la respiración al repetir mentalmente SAT al inhalar y NAM al exhalar. Con lo cual se conecta cada pensamiento con un resultado positivo y da profundidad a la práctica.

Sa Ta Na Ma

El infinito, la vida, la muerte, la regeneración.

Wahe Gurú

La expresión de éxtasis que es indescriptible de traspasar desde la oscuridad hasta la luz.

Gurú Gurú Wahe Gurú, Gurú Ram Das Gurú

Llama a Gurú Ram Das, en alabanza de Su virtud, Su luz y Su protección.

Govinde, Mukhande, Udhaare, Apaare, Hariang, Kariang, Nimaame, Akaame

Sostenedor, Liberador, Iluminador, Infinito, Destructor, Creador, Sin nombre, Sin deseos.

Aad Sach, Jugaad sach, Hai Bhee Sach, Nanak Hosee Bhee Sach

Verdadero en el principio. Verdadero a través de todas las épocas. Verdadero aún ahora, Nanak dice que la verdad siempre será verdadera.