



## 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 e influir en nuestros patrones de pensamiento.

Te compartimos algunos de los mantras más utilizados en la práctica de Kundalini Yoga:

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

Me postro ante la sabiduría infinita y ante el/la Maestro/a divino/a 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**

La verdad es mi identidad.

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**

Representa la impermanencia y el ciclo: Infinito, vida, muerte, renacimiento.

**Wahe Gurú**

Expresión de éxtasis indescriptible de traspasar de la oscuridad hacia la luz.

**Gurú Gurú Wahe Gurú, Gurú Ram Das Gurú**

Invoca al arquetipo del amor incondicional, servicio, compasión, bondad, generosidad, perdón.

**Gobinde, Mukhande, Udhaare, Apaare, Hariang, Kariang, Nimaame, Akaame** (calidades del Infinito en ti)

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

**Ang Sang Wahe Guru**

El Infinito danza en cada una de mis células.