



Guía de introducción al Kundalini Yoga



COMUNIDAD
Kundalini Yoga

Guía de Introducción al Kundalini Yoga

Según las enseñanzas de Yogi Bajan

© The Teachings of Yogi Bajan



COMUNIDAD
Kundalini Yoga

Compilado por Adarsh Singh

Editado por Rai Singh y Sat Bachan Kaur

Diseñado por Comunidad Kundalini Yoga

© The Teachings of Yogi Bhajan

“En Kundalini Yoga lo más importante es tu experiencia . Va directamente a tu corazón. No hay palabras para reemplazar la experiencia. Tu mente puede aceptar las palabras o puede que no , pero tu conciencia no aceptará sólo palabras.”

– **Yogi Bhajan** , El Manual de Formación del Profesorado de Acuario , p . 20

Índice

Sobre esta guía	7
Introducción	8
Orígenes del Yoga	8
Kundalini Yoga	9
Beneficios de Kundalini Yoga	11
Consideraciones antes de una clase	11
Estructura de una clase	13
1. Entonación con el Adi Mantra:	13
2. Ejercicios de calentamiento:	13
3. Kriya:	13
4. Relajación:	14
5. Meditación:	14
6. Eterno Sol:	14
7. Sat Nam:	14
Adi Mantra – Ong Namó Guru Dev Namó	14
Kriya y Asanas	15
Como ejercicio:	16
Como meditación:	16
Como conexión al flujo de energía:	16
Como herramienta de auto diagnóstico:	16

Relajación	17
Meditación	17
Beneficios de la meditación:	18
Mantra	19
Los puntos meridianos en el paladar	20
Cómo hacer eficaz el mantra	22
1. Ritmo	22
2. Proyección	22
3. Pronunciación	22
Algunos Mantras utilizados en Kundalini Yoga	22
Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wahe Guru	22
Govinde Mukande Udaare Apaare Hariang Kariang Nirnaame	
Akaame	23
Har Hare Hari Wahe Guru	23
Ong Namu Guru Dev Namu	23
Sat Nam	24
Wahe Guru	24
Referencias	25

Sobre esta guía

Sat Nam,

Gracias por descargar esta guía. Muchas personas tienen interés por la practica de Kundalini Yoga y no saben que esperar al asistir a una clase o simplemente desean saber más sobre esta disciplina. Kundalini Yoga es amplio como lo puedas imaginar, las enseñanzas entregadas por el maestro Yogi Bhajan se extienden a todas las areas del Ser Humano, desde cosas como la alimentación, crianza consciente y mucho más. En esta guía encontrarás lo básico sobre una clase de Kundalini Yoga. Te invitamos a dejar tus comentarios en nuestra página web y sugerir nuevo material para ti.

Desde ya muchas bendiciones.

A tu servicio,

Equipo Comunidad Kundalini Yoga

Introducción

Kundalini Yoga se llama el yoga de la conciencia . Se trata de una herramienta dinámica y poderosa que está diseñado para darte una experiencia de tu alma.

En Kundalini Yoga aprovechamos las energías mentales , físicas y nerviosas del cuerpo para ponerlas bajo el dominio de la voluntad , que es el instrumento del alma . Esta tecnología combina la precisión y conscientemente la respiración, mudra , focalización de ojos , mantra, bloqueos corporales y posturas para equilibrar el sistema glandular , fortalece el sistema nervioso, amplía la capacidad pulmonar, y purifica la sangre. Trae equilibrio al cuerpo , mente y alma.

Orígenes del Yoga

El Yoga tienes sus orígenes en la experiencia humana. Estas técnicas han sido desarrolladas por **miles de años** a través de muchas civilizaciones. Eran enseñadas abiertamente e integradas a la vida diaria. El trabajo de los primeros yoguis era la observación tangible de la energía y los efectos de distintas actividades y actitudes en el equilibrio de esas energías en el individuo.

Todas las formas de Yoga se focalizan en estimular y regular la energía humana que es la esencia real de la conciencia. Esta energía es llamada Kundalini. Como evolucionó originalmente, cada estudiante trabajaba en todos los aspectos de si mismo, ejercitaba lo físico, disciplinaba lo mental, analizaba y discutía el mundo intelectual, etc. El Yoga era holístico, permeando cada nivel de la existencia humana. Al pasar el tiempo las técnicas se diluyeron y se dividieron. Los individuos atendieron a sus necesidades y personalidades, y escogieron enfatizar y practicar componentes separados del sistema

yogico total. Algunos prefirieron solo el ejercicio, ignorando el mantra; algunos hicieron mantra y meditación sin control de la respiración, etc. Con el tiempo, esto llevo al reconocimiento final de 22 escuelas diferentes de Yoga. De estas división original, un poco menos de 12 escuelas de Yoga son practicadas en forma amplia hoy en día. Entre las cuales tenemos Laya Yoga, Raj Yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Hatha Yoga (Bikram Yoga, Iyengar Yoga, Tri Yoga, etc.), Mantra Yoga, Kundalini Yoga.

Cada una de estas escuelas o tipos de yoga emplea un método distinto para desenvolver los “chakras” (centros energéticos). No obstante, para las mayores autoridades, sólo son considerados métodos legítimos o tradicionales de yoga, aquéllos tipos o escuelas que tienen como propuesta alcanzar el estado de hiper consciencia y lucidez (samadhi o iluminación).

Kundalini Yoga

Es una técnica milenaria para equilibrar cuerpo, mente y espíritu. Se le conoce como el Yoga de la Conciencia, y es considerado una de las prácticas más poderosas de yoga (**12 años de practica de Hatha Yoga equivalen a 1 año de practica de Kundalini Yoga**). El despertar de kundalini es el objetivo de todas las formas de Yoga, por eso se le llama también la madre del Yoga.

La palabra Kundalini proviene del sánscrito “kundal”, que significa “rizo de cabello del Ser Amado”. Desenrollar este “cabello” significa despertar el potencial creativo que existe en todo ser humano; despertar a una ilimitada capacidad, dormida en la mayoría de las personas, que nos pertenece.

Mediante la práctica se estimula esta energía intacta que sube por el canal central de la columna hasta llegar a la parte superior del cráneo, activando la secreción de la glándula pineal. Esta pequeñísima glándula y su función han sido un misterio para la ciencia

occidental pero los yoguis conocen su importancia desde hace miles de años. Nuestro cuerpo y mente se controlan a través de la secreción de químicos en el cerebro. Cuando elevamos directamente la kundalini, se activan estos químicos y se experimenta un cambio en la conciencia, sutil y gradual.

El proceso consiste en equilibrar y coordinar las funciones de los **chakras** (centros de energía, "rueda" en sánscrito) inferiores para poder experimentar el reino de los chakras superiores. Así, cuando la energía kundalini fluye libremente, se produce la verdadera transformación de la persona, y la prueba es que mejora su actitud hacia la vida y sus relaciones con los demás.

Algunas personas sienten curiosidad, y también cierto temor, acerca de Kundalini Yoga, porque se hace referencia a la energía kundalini, simbólicamente, como el poder de la serpiente, y temen que la experiencia kundalini los lleve a un trance ó a un despertar instantáneo, como un relámpago, pero más allá de ciertos términos exóticos, se trata de un proceso gradual que eleva la conciencia y nos integra aún más con la realidad que vivimos.

La práctica constante ayuda a equilibrar los rasgos de la personalidad, fortalecer el sistema nervioso, desarrollar la creatividad, la propia radiancia, la flexibilidad para dar respuestas más armónicas a las situaciones y retos de la vida social, laboral y familiar. La verdadera clave de la experiencia de Kundalini Yoga es el deseo y la voluntad de cambiar. Se necesita valor para librarse de patrones adquiridos, y para conquistar el espacio que necesitamos para que el cambio sea permanente. Espacio para practicar, espacio para meditar, espacio para respirar, espacio vital.

Beneficios de Kundalini Yoga

- El sistema nervioso es balanceado y fortalecido, dándote la capacidad de resistir los desafíos diarios con entereza y energía.
- Los músculos son fortalecidos, evitándose la atrofia muscular, producto de la vida sedentaria.
- Kundalini Yoga es una práctica increíblemente completa para ayudar a mantener los músculos tonificados y fuertes.
- Kundalini Yoga da un masaje interno a los tejidos y órganos del cuerpo, incrementando la circulación de la linfa y otros fluidos del cuerpo.
- El sistema endocrino es ayudado al ser todas las glándulas masajeadas y revitalizadas. Muchos ejercicios ajustan el funcionamiento glandular estimulando la base principal del cerebro (hipotálamo) a través de la respiración rítmica y por el efecto del sonido y el mantra.
- Kundalini Yoga también produce una excelente desintoxicación. Debido a que tendemos a exceder la capacidad auto-limpiadora de nuestro cuerpo. El ácido úrico, los cristales de calcio y otros desechos se almacenan en los tejidos y articulaciones, causando rigidez y enfermedades.
- La práctica masajea internamente todo el cuerpo y estira los músculos, devolviendo los desechos a la circulación para que los pulmones, intestinos, riñones y piel sean capaces de eliminarlos más eficazmente.

Consideraciones antes de una clase

- Comience cada práctica entonándose con el Adi Mantra.

- El Yoga resulta muy beneficioso si se practica con regularidad. Dedicar 20 minutos al día al Yoga da muy buenos resultados, pero con dos o tres veces por semana ya se obtienen resultados notorios
- No fuerce nunca las posturas
- Busque un lugar bien ventilado, pero evite las corrientes de aire
- Practique Yoga a la misma hora y en el mismo lugar siempre que sea posible
- Vista con ropa holgada, de tejidos naturales y, a ser posible, blanca; todo ello contribuirá a expandir su campo electromagnético.
- Informe a su profesor si está embarazada, ya que hay posturas y ejercicios de respiración que resultan contraproducentes. (arco, camello, langosta, cerradura de raíz, vela, levantamientos vigorosos de piernas, respiración de fuego)
- Si se ha lesionado se está recuperando de una lesión, tenga paciencia y utilice el sentido común.
- Practique Yoga con el estómago, intestinos y la vejiga vacíos. (al menos una, o de preferencia dos horas después de comer).
- Si tiene la presión sanguínea alta o molestias en el corazón, coménteselo a su profesor, ya que hay posturas y ejercicios de respiración que resultan contraproducentes.
- Informe a su profesor de todos y cada uno de sus problemas médicos de cualquiera medicación que este siguiendo.
- En los días más fuerte de menstruación avise a su profesor, ya que algunas posturas y ejercicios de respiración están contraindicados.
- Si siente que debe parar a mitad de un ejercicio, hágalo, pero mantenga la atención y la respiración; retome el ejercicio cuando se sienta preparado.

- Si ha dejado de practicar Yoga durante un tiempo por enfermedad, retome la práctica lenta y suavemente.
- NO practique Yoga después de ingerir drogas o alcohol.
- Si siente molestias en la espalda, coménteselo a su profesor para que le explique otras variantes de los ejercicios.
- Recuerde que Yoga significa "Unión", no "Combate"

Estructura de una clase

1. Entonación con el Adi Mantra:

En KY se usa una vibración de sonido (Mantra) con el fin de asegurar la guía interior más pura. En la siguiente sección podrás ver como entonarte con el Adi Mantra.

2. Ejercicios de calentamiento:

Las Kriyas requieren que el cuerpo este caliente y flexible, para lo cual se recomienda realizar ejercicios que empiecen por calentar la base de columna y ascienda gradualmente.

3. Kriya:

Consiste en un ejercicio o grupo de ejercicios que trabajan para lograr un resultado específico, inicia una secuencia de cambios físicos y mentales que afectan simultáneamente al cuerpo, mente y espíritu.

4. **Relajación:**

Durante una relajación profunda ocurren muchos cambios bioquímicos y energéticos conforme se asimilan los efectos de la Kriya dentro de la psique y el cuerpo.

5. **Meditación:**

Es una técnica que nos ayuda a despertar los recursos que tenemos interiormente para poder enfrentar los retos que nos presenta la vida de una forma consciente y tener la seguridad de responder a ellos con una actitud tranquila y sentirnos en paz con nosotros mismos.

6. **Eterno Sol:**

Canción de bendición para finalizar la clase.

7. **Sat Nam:**

Cantamos Sat Nam largo una o tres veces para terminar la clase.

Adi Mantra – Ong Namó Guru Dev Namó

Este mantra llamado “Adi Mantra” (primario, original), se canta o vibra al menos tres veces al principio de cada práctica o clase de Kundalini Yoga. Y cada vez en una sola exhalación. Primero se vibra “**Ong Namó**”, luego una pequeña pausa sin respirar, y luego “**Guru Dev Namó**”.

El **Adi Mantra** nos conecta con la “Cadena Dorada”, línea de Maestros y Santos que nos han precedido en este camino.

Ong es la energía creativa infinita. Es una variación de la sílaba cósmica Om, que denota lo absoluto, el Creador oculto. En el estado creativo y en funcionamiento se transforma en Ong.

Namo tiene la misma raíz que la palabra Namaste que significa “saludo reverente” o “hago reverencia ante ti”

Ong Namó significa “Llamo a la conciencia creativa infinita”

Guru es el maestro o la personificación de la sabiduría. Gu significa “oscuridad” y Ru significa “luz”, por lo que Guru significa “aquello que te lleva de la oscuridad a la luz”

Dev significa transparente o no físico

Guru Dev Namó quiere decir “Llamo al maestro divino o a la sabiduría universal”

Kriya y Asanas

Las Asanas son determinadas posturas que el cuerpo adopta para ejercer una beneficiosa influencia sobre todos en los órganos, glándulas y sistema neuromuscular. También armonizan las energías y la función mental.

Cada asana o postura en un kriya es un ejercicio, una meditación, una conexión al flujo de energía y un instrumento de auto diagnóstico para el practicante de Kundalini Yoga

Como ejercicio:

La postura es usada para aislar músculos específicos, para presionar puntos específicos o áreas que actúan como detonadores de reflejo para enaltecer los funcionamientos de las glándulas y los órganos, y para redirigir, afluir o incrementar la circulación.

Como meditación:

La postura crea un cimiento y una conexión especial entre el cuerpo y la mente. Cada postura estimula un área del cuerpo mientras que la técnica de meditación empleada empieza a liberar mascararas emocionales y bloqueos.

La frecuencia de los pensamientos de la mente y el tono emocional de la experiencia están, íntimamente, atados a la postura.

Como conexión al flujo de energía:

La postura abre un sendero de energía entre los puntos meridianos. Incluso un bebé en la matriz, se mueve y va a través de 84 posturas.

Si el bebé se salta una de esas posturas, eso significa que aquel sendero de energía no esta tan desarrollado, y tendrá que compensarlo después.

Como herramienta de auto diagnóstico:

Ciertas posturas te pueden dar señales de placer o de incomodidad y dolor que indican condiciones de la musculatura, de las glándulas o de las emociones.

Relajación

Los efectos de las Kriyas mejoraran mucho al practicar la relajación al final de cada kriya. Aunque parezca pasiva, la relajación profunda después de un a serie de Yoga es, sin duda activa. Durante la relajación profunda ocurren muchos cambios bioquímicos y energéticos conforme se asimilan los efectos del kriya dentro de la psique y el cuerpo. Es muy importante dar tiempo a que estos cambios ocurran. Dedicar tiempo para la relajación profunda, afirma su confianza en la sabiduría innata del cuerpo para autocurarse y regenerarse.

Meditación

La Meditación es el proceso de controlar y trascender las ondas de la mente y, así, permitir el flujo de radiancia desde el Alma.

Nuestra mente es el vehículo mediante el cual tenemos que encontrar la felicidad. Aquel ser que ha logrado dominar a sus pensamientos y ha convertido a su mente en su siervo, será feliz, mientras se continúa siendo víctima de los patrones del inconsciente, se vive en dolor.

Hay que comprender que nuestra mente¹ funciona a un ritmo superior del que podemos ser consciente. Durante cada parpadeo de ojos nuestro subconsciente libera más de un millar de pensamientos. Estos no los escoges, sino que salen del almacén de experiencias pasadas que poseemos dentro. De este **millar de pensamientos**, nuestro ego tomara uno que se convertirá en una emoción. Esta emoción, marcada por tu experiencia anterior, se trasformara en deseo. Y este deseo motivara la acción.

La meditación es el proceso a través del cual el individuo logra limpiar su mente de manera que es capaz de experimentar su alma. Nuestra alma, nuestro verdadero Ser, es

infinito, no tiene barreras, ni está sujeto al tiempo o al espacio. La práctica de la meditación trabaja limpiando nuestro subconsciente, liberando nuestra mente de aquellos pensamientos que motivan nuestro comportamiento negativo. Una vez eliminado el pensamiento, la persona es entonces capaz de cambiar o eliminar la emoción y deseo que actúa con ella.

Tres de las ocho ramas de la práctica de Yoga de Patanjali tratan sobre el proceso de control de los pensamientos y la expansión de la mente. Estos son: Pratyahar (discriminación de pensamientos), Dharana (concentración) y Dhyana (meditación).

Beneficios de la meditación:

- Desarrolla una mente neutral (meditativa)
- Nos lleva de una percepción finita de la realidad a una infinita al conectarnos con la claridad del alma.
- Fomenta un sentido de bienestar, paz interna, estabilidad y calma.
- Desarrolla la intuición.
- Libera reacciones y hábitos inconscientes, así como miedos y bloqueos.
- Fomenta la maestría mediante la transformación de emoción en devoción.
- Fomenta la capacidad para enfocar la energía, lo que intensifica la eficacia y la eficiencia.
- Fomenta la claridad de la mente, la conciencia mental y la capacidad para estar presente.
- Disuelve las emisiones principales de patrones de estrés.
- Desarrolla el lóbulo frontal, el cual controla la personalidad.

Mantra

“Cada elemento del universo esta en un estado constante de vibración, manifestada hacia nosotros como luz, sonido y energía. Los sentidos humanos perciben solo una fracción del rango infinito de vibración, así que es difícil comprender que la Palabra mencionada en la Biblia es, de hecho, la totalidad de la vibración que sostiene y subyace a toda la creación. Una persona puede sintonizar su propia conciencia en la conciencia de esa totalidad con el uso de un mantra. Al vibrar en ritmo con la respiración o un sonido particular que sea proporcional al sonido creativo o corriente de sonido, uno puede expandir su sensibilidad al espectro entero de vibración. Es similar a tocar una nota en un instrumento de cuerda. En otras palabras, así como vibras, el universo vibra contigo”.

Yogui Bhajan

Mantra es la proyección creativa de la mente a través del sonido. **Man** = mente, **Trang** = onda o proyección. La ciencia del mantra se basa en el conocimiento de que el sonido es una forma de energía que tiene estructura, poder y un efecto predecible definitivo en los chakras y en la psique humana. Los mantras son formulas que alteran los patrones de la mente y la química del cerebro de acuerdo a leyes físicas y metafísicas. El poder de un mantra esta en la vibración de su sonido.

El universo entero se creo en base a sonido, de vibración. Poniéndolo poéticamente, Dios hablo y el mundo nació. De forma mas precisa, Dios vibro, y todos los universos y mundos, sistemas solares, océanos, cielo y tierra, y el millar de seres que los habitan aparecieron.

Existe una frecuencia vibratoria que corresponde a todo en el universo. Al vibrar una combinación particular de sonidos, te sintonizas a diversos niveles de inteligencia o conciencia. Las situaciones, las personas y los eventos responden a las señales que tú envías. La frecuencia vibratoria de un mantra atrae hacia ti lo que sea que estés vibrando.

Los puntos meridianos en el paladar

Existen **84 puntos meridianos** en el paladar duro del techo de la boca. 32 pares de puntos (64 puntos) se localizan en la superficie del paladar duro directamente detrás y a lo largo del interior de los dientes. Los otros 20 puntos se localizan en una curva o figura de "u" en la parte central del paladar, con 10 pares de puntos a lo largo de cada lado.

El movimiento de cada parte de la lengua estimula estos puntos meridianos. Los puntos son como la entrada de un teclado en una computadora. La computadora se localiza en el área del cerebro del Hipotálamo. Recibe los impulsos de la repetición de los patrones de sonido del mantra. Esto se traduce en instrucciones que regulan mensajeros químicos que van a todas las áreas vitales del cerebro y del cuerpo. Esta conectado por vasos sanguíneos a la glándula pituitaria -la **glándula maestra del cuerpo**-. Se sabe que el hipotálamo regula funciones vitales como el hambre, la bebida, la temperatura corporal y el sueño. También dispara la regulación de estados de ánimo, el comportamiento emocional y la sexualidad.

Los patrones especiales del mantra estimulan al hipotálamo para cambiar la química del cerebro. Esto ajusta las funciones del sistema glandular y del metabolismo para crear una mente equilibrada y neutral, y para fortalecer el funcionamiento inmunológico. Muchos estados mentales positivos se pueden crear al usar mantras. **Pueden conquistar la depresión**, mejorar la inteligencia y la intuición y abrir el poder de la compasión.

El máximo estado mental es llamado Anahat *. Trae intuición, fuerza interna y la capacidad para estar abierto a hacer lo que tienes que hacer como parte única de la totalidad del Ser.

En este estado estas gozoso, eres sincero y compasivo. Cada vez que perfeccionas un mantra, eres como un musuco que puede evocar estados elevados de ser desde el instrumento del Ser.

Cantar es una ciencia llamada espiritualidad de “una estrella”, la cual te sintoniza y te afina. Piensa en ti mismo como un instrumento Divino de cuerdas. Cuando cantas, la vibración de las cuerdas causa que todos los treinta trillones de células de tu cuerpo resuenen, bailen, formando los patrones que te moldean física, emocional y mentalmente.

Estas creado con 72 Surs o cuerdas. El chakra de la coronilla (el loto de los mil pétalos) impacta a cada una de estas cuerdas con una vibración multiplicada por mil. Por tanto, tienes 72000 impactos vibratorios que envían energía por todo tu sistema y crean este mismo.

La cuerda de afinación central es el principal nervio vago del sistema parasimpático, el cual es llamado ik tara (una estrella). Actúa como un zumbido de afinación para todas las otras cuerdas. Cuando el canal central del sushmana en la columna se activa y los dos canales de soporte ida y pingala se mueven con el, el sistema entero empieza a vibrar.

Cuando cantas, al principio, es consciente y en voz alta, luego, se vuelve mental. Si el ritmo, y tu concentración y rendición de pulso es practicado, entonces, tu sistema nervioso central lo vibra, y tu simplemente escuchas. Anahates el estado en el cual tu sistema nervioso vibra el mantra sin tu esfuerzo consciente y el mantra se armoniza con el infinito. Vibras juntamente con un patrón más allá de los que pudieras crear desde tu ego o ser finito.

Anahat: a esta corriente de sonido se le refiere como “Melodía Intocada”. Esto es cuando el mantra resuena en cada átomo y fibra de tu ser. Su vibración se vuelve una parte de ti. Esto dispara las glándulas superiores para producir lo que se refiere como amrit, el dulce néctar de éxtasis.

Cómo hacer eficaz el mantra

Existen **tres elementos clave** que pueden mejorar la experiencia del mantra:

1. Ritmo

El elemento más importante es mantener un ritmo preciso y nítido. Mantén estrictamente el número correcto de tiempos para el mantra específico.

2. Proyección

Cuando cantas mantras, estas proyectando tu prana. Proyecta desde la pureza de tu alma. Se consciente desde que chakra estas proyectando.

3. Pronunciación

Utiliza la presión correcta de la lengua sobre los puntos meridianos. Mantén el ritmo y equilibrio correcto de las sílabas que forman las palabras

Algunos Mantras utilizados en Kundalini Yoga

Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wahe Guru

(Adi Shakti Mantra)

El creador y la creación son uno. Esta es nuestra verdadera identidad. El éxtasis de esta sabiduría más allá de las palabras.

El mantra de ocho partes corresponde a los ocho centros energéticos del cuerpo (7 chakras mas el aura). Estas ocho palabras son las letras código o el número telefónico para conectarte a ti con tu creador. Es muy poderoso para despertar la energía Kundalini y suspender la mente en éxtasis.

Govinde Mukande Udaare Apaare Hariang Kariang Nirnaame Akaame

(Guru Gaitri Mantra)

Sostenedor, liberados, iluminador, infinito, destructor, creador, sin nombre, sin deseos.

Este mantra puede eliminar los bloqueos karmicos o errores del pasado. Tiene el poder de purificar el campo electromagnético haciendo que sea fácil relajarse y meditar.

- Guru guru wahe guru guru ram das guru – (Guru mantra de guru ram das)

Grande e infinita es la sabiduría de aquel que sirve al infinito.

Este es un mantra de humildad, relajación, autosanación y alivio emocional.

Har Hare Hari Wahe Guru

Este es un Shakti mantra mas un Bhakti mantra. Expresa las tres cualidades de la palabra har (jar), la infinidad creativa: semilla, flujo y conductor, hacia el infinito. Este mantra puede llevarte a través de cualquier bloqueo en la vida.

Ong Namō Guru Dev Namō

(Adi mantra)

Me postro ante la sabiduría divina sutil, el maestro divino interior.

Este mantra se usa para sintonizarse antes de las clases de Kundalini yoga, para centrarnos en el ser superior y para guiar espiritualmente tanto al maestro como a los estudiantes durante la clase.

Sat Nam

(Bij mantra)

Sat significa verdad, la realidad de la existencia propia. Nam significa identidad. Es un bij (o semilla) mantra. Dentro de la semilla esta contenido todo el conocimiento del árbol ya crecido. Cantar este mantra despierta al alma y te da tu destino.

Wahe Guru

(Gurmantra)

Estoy en éxtasis cuando experimento la sabiduría indescriptible.

Expresa la experiencia indescriptible de ir de la oscuridad a la luz. Es el maestro infinito del Alma. Expresa el éxtasis a través del conocimiento y la experiencia.

Referencias

“El Maestro de la Era de Acuario” – Yogi Bajan

“Kundalini Yoga” – Shakta Kaur Khalsa

“Guía Practica de Kundalini Yoga” – Siri Datta

www.comunidadkundalini.com