

Kundalini Yoga Mantras de inicio

ADI MANTRA

Adi, significa lo primordial.

Mantra es la proyección mental creativa que utiliza el sonido

Ong Namō Guru Dev Namō

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

Aad Guray Nameh Llugad Gure Nameh Sat Gure Nameh Siri Guru De-Ve Nameh

Yo me postro ante la sabiduría prístina,
me inclino ante la sabiduría verdadera a través de las eras,
me postro ante la gran sabiduría invisible.

Kundalini **YOGA**

Séptimo chakra

Sahasrara

«Mil pétalos»



Ubicación

Coronilla

Color

Violeta, blanco u oro

Elemento

Más allá del tiempo y el espacio

en desequilibrio

Profunda desesperación
Negación de la espiritualidad
Confusión
Desconexión de la realidad
Neurosis
Drogadicción
Alcoholismo
Angustia
Inseguridad
Prepotencia
Chantaje
Materialismo



Práctica de meditación
u oración

Vestir de tonos violetas

Autoreflexión

Repetir mantras en silencio

Meditar en mi propósito

**estrategias
de sanación**

Meditación para el

Sahasrara Chakra

Mantra: (click para ver)

Guru guru wahe guru guru
Ram das guru

Postura:

Siéntate muy calmado y silencioso. Endereza tu columna. Coloca cada mano en el hombro opuesto. Tus brazos deben cruzarse. Sostén tus hombros, los brazos van relajados sobre el pecho. Cierra tus ojos.

Meditación:

Escucha en tu mente enfocándote en el punto del entrecejo el mantra:

Ardaa bhaí, amar daas guruu,
Amar daas guruu, ardas bhaí,
Raam daas guruu, raam daas guruu,
Raam daas guruu, sachii sahii.



La gracia de Guru Amar Das (quien es la Esperanza de los desesperanzados) Y Guru Ram Das (Quien e el Rey de los yoguis y Otorgador de bendiciones – pasadas, presentes y futuras) garantizan que la plegaria será contestada y todas las necesidades serán provistas.

En tu interior, mantente muy calmado y silencioso. Esta es una postura de paz. Continúa de 15 a 31 minutos. Luego, comienza a respirar larga, lenta y profundamente. Mentalmente escucha el eco de tu silbido. Escucha el sonido que creaste antes. Haz que el poder unísono de tu mente, el sutil Guna Sátvico de la mente, lo escuche. Una vez que has aprendido a escuchar de esta manera, puedes escuchar, en la misma forma lo que es la Voluntad de Dios.

Cuando puedas calmar la mente, refinarle y dirigir su gura, podrás escuchar la Voluntad de Dios, discernir lo que es y luego actuar. La vida será muy fácil, dichosa y satisfactoria. La Biblia dice lo mimo. Existe la palabra “contemplar”. Contémplate ti mismo. Permanece dentro de ti y escucha. Continúa de 3 a 11 minutos.

Termina con tres respiraciones poderosos. Inhala profundamente por la nariz, suspende la respiración de 5 a 10 segundos, luego exhala poderosamente a través de la boca. Cuando sostengas la respiración adentro, por toda la presión de las manos sobre tus hombros. Repite esta respiración tres veces. Después relájate.

Tiempo: De 15 a 34 minutos.

