

Guía Sadhana Acuariano Kundalini Yoga



Kundalini Yoga para principiantes
Según las enseñanzas de Yogui Bhajan



“Cuando haces Sadhana en el día a día parecería que nada pasara. Pero no lo haces por egoísmo.

Lo haces para conquistar tu pereza, tu ego y tu estupidez a través de la esencia de tu compromiso.

Eso es el Sadhana. No lo hacemos para conseguir algo.”

-Yogi Bhajan

Sadhana Acuario

Desde un principio, Yogi Bhajan habló de la gran transición y maduración de los seres humanos que marcaría la era de Acuario.

Todo lo que nos enseñó fue con el objeto de prepararnos para esta transición que comenzó en el año 2012. Después de esa fecha, comenzaremos a ver todo lo que él anticipaba.

Necesitaremos intuición, resistencia física y mental, auto conciencia y una nueva profundidad en la experiencia espiritual que pueda *sostener nuestra identidad* ante los cambios globales, la competencia implacable, el exceso de información y los desafíos ecológicos y ambientales.

Guía de Mantras utilizados en el Sadhana Acuariano de **Kundalini Yoga**



1. Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wahe Guru (Adi Shakti Mantra) (7 minutos)

Ek Ong Kaar, Sat Naam, Siri Wha-he Guru(u)

El Creador de la creación es uno. Verdad es Su Nombre. Grande e indescriptible es Su infinita Sabiduría.

La base de este Sadhana matinal es el Adi Shakti Mantra. Este Mantra despierta la energía Kundalini, iniciando la relación entre tu alma y el Alma Universal.

Dicho mantra contiene ocho partes (ashtang) correspondientes a los ocho centros energéticos del cuerpo (7 chakras más el aura). Estas ocho palabras son las letras del “código” para conectarte a ti, la criatura, con tu Creador.

2. Waah Yantii (7 minutos)

Waah Yantii, Kar Yantii, Llag Dut Patii, Aadak It Whaa-haa,

Brahmaadeh Tre(y)shaa Guru(u), It Wha-he Guru(u)

Gran Macro Ser, Ser creativo. Todo lo que es creativo a través del tiempo.

Todo es el Gran Uno. Tres aspectos de Dios, Brahma, Vishnu, Mahes

Eso es Wahe Guru.

Este mantra es de las enseñanzas de Patanjali. La práctica de este mantra es la culminación de miles de años de oración.

3. Mul Mantra (7 minutos)

Ek Ong Kaar, Sat Naam, Kartaa Purkh, Nirbhao, Nirveir, Akaal Muurt, Alluunii, Seibhang, Gurprasaad. Llap. Aad Sach, Llugaad Sach, Hebhi(i) Sach, Naanak Hosi Bhi(i) Sach.

El Creador y toda la creación son uno. Esta es nuestra identidad verdadera. El hacedor de todo. Más allá del miedo. Más allá de la venganza. Imagen del infinito. No nacido. Autoiluminado, completo en el ser. Este es el regalo del Guru. Medita! Verdad Pristina, verdadera a través de todo tiempo.

Verdadero en este momento. Oh Nanak, por siempre verdadero.

Estas son las primeras líneas del Siri Guru Granth Sabih, pronunciado por Guru nanak. El más alto de todos los mantras, contiene la raíz del sonido que es la base de todos los mantras eficaces. Sahej Sukh Dhian: la manera de meditar cómoda y feliz que está perfectamente equilibrada.

El objetivo de la vida es permanecer en un flujo perfecto y contactar con la percepción del alma en cada momento. Este mantra orienta como una brújula en dirección a Dios. Forma la base de la conciencia de nuestra alma misma.



4. Sat Siri Siri Akal (7 minutos)

Sat Siri, Siri Akaal Sat Siri *Grandiosa verdad*
Siri Akaal *Respetado Inmortal*
Siri Akaal *Respetado Inmortal*
Maahaa Akaal *Maravilloso Inmortal*
Maahaa Akaal *Maravilloso Inmortal*
Sat Naam *Verdad Identificada (Nombre)*
Akaal Murat *Imagen Inmortal Del Dios*
Wha-he Guru(u) *Grande e Indescriptible es Su Sabiduria.*

Este mantra capta la frecuencia de la Era de Acuario a medida que cruzamos el umbral hacia ella. Este mantra nos ayuda a establecernos fuera del cambio de tiempo como seres inmortales. Somos perpetuos. Todo lo que hacemos viene del espacio perpetuo del alma.

5. Rakhe Rakhanhar (7 minutos)

Rakhe rakhanahaar aap ubaarian
Gur ki peri paa-eh kaall savaarian
Hooa aap dayaal manho na visaarian
Saadh llanaa ki sang bhavllal taarian
Saakat nindak dusht khin maa-eh bidaarian
Tis saahib ki teek Naanak manee maa-eh
Llis simrat sukh ho-eh saglee dukh llaa-eh

Dios mismo está vigilándonos, Nos da la luz y cuida de nuestros asuntos.

Dios es piadoso y nunca nos olvida. Dios nos guía, dándonos buenas personas para ayudarnos.

Dios no permite que el dolor llegue a nosotros. Yo me consuelo en el pensamiento de Dios

Cuando yo recuerdo a Dios, me siento pacífico y feliz y todo mi dolor se marcha.

Estas son las palabras de Guru Arjan, el quinto gúru sikh, y son para una protección completa. Es una canción de victoria que nos permite ser guiados por la mano agraciada y piadosa de Dios.



6. Wahe Guru Wahe Llio (22 minutos)

Wha-he Guru(u) Wa-he Guru(u) Wha-he Guru(u) Wha-he Llio

Mucho más allá de la descripción es su Sabiduría Infinita.

Este es el mantra de éxtasis. Este mantra significa “ indescriptiblemente grande es la máxima e infinita sabiduría de Dios”. Llio es una variación afectuosa, pero respetuosa de la palabra Lli, la cual significa alma. La palabra Llio envía el mensaje directamente al alma. “¡Oh, mi alma, Dios es!”.

Dicho mantra causa un roce muy sutil en contra del centro del paladar superior, y estimula el meridiano conocido como el punto de Cristo en occidente y, en el oriente, como sattvica buda bindu. La lengua y los labios corresponden al sol y a la Luna en su movimiento. Alivia las heridas de la vida con dicha infinita que este mantra induce.

7. Guru Guru Wahe Guru, Canto de Guru(u) Ram Daas (5 minutos)

Guru(u), Guru(u), Wha-he, Guru(u), Guru(u), Ram, Daas, Guru(u).

Sabio, sabio es aquel que sirve al Infinito.

Es un mantra de humildad, relajación, autosanación, y alivio emocional.

Reconecta la experiencia del Infinito con lo finito, y por consiguiente te rescata en medio de la prueba y el peligro.



La siguiente es una oración de Yogi Bajan la cual demuestra la universalidad de la oración para la Auto Guía y la Humildad:

*Oh Sin Forma en toda forma, Oh Infinito de todo lo finito,
Oh Desconocido, conocido a través de toda la creación,
Oh, Más Allá, aún unido por el amor, Fue Tu gracia la que
Tú pronunciaste y Tú escuchaste,
Tú hiciste posible que todas las personas, tus criaturas,
puedan venir y puedan compartir Tu gracia. Danos el poder
para transitar la senda de lo justo; Danos la humildad para
servir y encontrar el amor de nuestro hermano;
Danos la tranquilidad y la paz para hallar
las esferas más elevadas de la conciencia.
Que la gracia nos guíe
hacia la luz del infinito;
Que nuestro viaje en el mundo sea exitoso, para esparcir
el servicio para que los compañeros de la humanidad
puedan compartir. Que desde este día en adelante
viajemos en paz. Que Tu gracia prevalezca,
Y que Tú puedas elevarnos
hacia la conciencia levitada,
Oh Dios de los Dioses, oh Señor de los Señores,
si has sido tan amable y misericordioso
de traernos junto a Ti,
Oh Infinito, oh Desconocido, oh Más Allá
aún unido por el amor,
danos el poder de la felicidad,
la alegría y el júbilo, para que podamos vivir
en el éxtasis de la conciencia.
Sat Naam*