

SADHANA EN KUNDALINI YOGA

El Sadhana es una de las disciplinas básicas del Kundalini Yoga. Al igual que otras prácticas de orígenes diversos, **el Sadhana** hace hincapié en los beneficios de comenzar el día con ejercicios, meditación y cantos como forma de conectar con el Universo y establecer un estado de conciencia de Unión con el Creador. Incluye oración, ejercicios de **Kundalini Yoga** y una meditación de siete mantras, siete pasos hacia la integración espiritual del Ser.

El núcleo de Sadhana es la disciplina de la autoconciencia, de la autoapreciación y de la autorrenovación. Aunque la sadhana ideal se practica en grupo para ir más allá de lo personal, es una disciplina voluntaria que busca encontrar nuestro ritmo interior. Es finalmente un reto individual llegar a la misma, llevar a cabo la primera acción del día, levantarse a primera hora de la mañana para atravesar de cada obstáculo que te pueda frenar de la sencilla acción de sentarte con el yo infinito y exaltar con amor al Creador quien te ha creado.

Los mantras del Sadhana están sacados la doctrina básica del sikhismo, que consiste en la creencia en un único dios y en las enseñanzas de los *Diez Gurús del sikhismo*, recogidas en el libro sagrado de los sikhs, el Guru Granth Sahib. El sikhismo combina el monoteísmo con tradiciones hindúes como la práctica del mantra y el respeto por las tradiciones, los cantos, etc.

La palabra mantra proviene del sánscrito "man", que significa mente, y "tra", que tiene el sentido de protección, vibración y también instrumento.

Los **mantras** son herramientas para equilibrar la mente. Como provienen de un idioma sagrado, la vibración de sus sonidos reproduce en tu conciencia su significado y su poder. Así, su rítmica repetición crea patrones positivos de pensamiento que sanan tu cuerpo, aclaran tu mente y elevan tu espíritu. Los mantras son un camino de unión vibratorio entre nosotros y El Creador y van acompañados de una música bella que representa el lenguaje del corazón y la armonía del universo

JAP JI (Yap Yi) es la Oración de la mañana dada por Guru Nanak, con la que inicia la sadhana ambrosial. Es uno de los cinco banis y consta de 38 pauris o estrofas con efectos específicos sobre la personalidad. Tiene la facultad de conectarte con tu alma.

¿Cuáles son los beneficios reales de un buen hábito de sadhana?

Los beneficios reales son elevarte a ti mismo de la simple supervivencia a la celebración plena de la vida. Para no sólo vivir cada día, sino para estar vivo mientras vives, para comprometerte contigo mismo, con otros y con el mundo, no por miedo, sino en un estado de amor y éxtasis. Para saber cómo tener la maestría del proceso constante de destilarte a ti mismo, de sublimarte, de cristalizarte en una gema excepcional. Hacer una sadhana perfecta no va a desviar todos los retos y cambios de la vida, pero te dará la fuerza interna para encontrar ese reto con igual fuerza desde dentro. Entonces tu puedes , en el límite entre el yo y el yo externo, experimentar la infinita creatividad artística de Dios.

Otro impacto importante de hacer sadhana cada día es que gradual y sistemáticamente te equilibra. Al ir aprendiendo a explorar tus chakras, tu visión entera del mundo cambia de acuerdo al chakra o a la combinación de chakras que estés usando principalmente en un momento dado. Cada día, cuando tú haces una sadhana, aún si es el mismo ejercicio, tu equilibrio - en términos de chakras y experiencias- cambia. Este cambio evoca, desde tu propio subconsciente, muy diferentes mañas, complejos, en términos de miedos y neurosis, y diferentes potencias en términos de que tienes que traer al mundo. Una sadhana regular es la sencilla y mejor forma para limpiar, equilibrar y desarrollar los hermosos regalos que hay en lo profundo del corazón de cada chakra.

LOS SIETE MANTRAS SON:

Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wha He Guru.

"El Creador de la Creación es Uno. Verdad es Su Nombre.

Grande e indescriptible es el éxtasis de Su Sabiduría".

Es el "Adi Shakti" mantra, inicia la sensibilización de nuestra relación en correspondencia entre nuestra alma individual y el alma universal.

"El Creador de la Creación es Uno. Verdad es Su Nombre.

Grande e indescriptible es el éxtasis de Su Sabiduría".

"Si cantas el Adi Shakti mantra en suave armonía, durante dos horas y media antes del amanecer, cuando los canales están más despejados, serás uno con el Señor y en esta época oscura de "Kali Yuga" se abrirá en ti la cerradura de la ignorancia y la oscuridad. Serás liberado de los ciclos del karma que te atan a esta tierra". Yogi Bhajan:

Hazlo en un ciclo de dos respiraciones y media. Inhala profundamente y al exhalar canta: Ek Ong Kaar. (Ek es muy corto. Ong y Kaar tienen igual duración). Inhala profundamente otra vez y al exhalar canta: Sat Nam Siri. (Sat es corto, Naam es muy largo y Siri casi escapa de tu lengua con los últimos momentos de la exhalación). Finalmente realiza una inhalación corta, de la mitad del tiempo que las anteriores, y canta Wha He Guruu. (Wha He es corto y Guruu es largo). Inhala profundamente y comienza otro ciclo. En cada palabra concéntrate en uno de los chakras (el octavo chakra es el aura).

Waah Yantii, Kar Yantii, LLag Dut Pati

Aadak It Waahaa, Brahmaadeh Tresha Guru,

It Wahe Guruu .

Gran Macro Ser. Ser Creativo. Todo lo que es Creativo a través del tiempo. Todo ello forma el Gran Ser Único. Los tres aspectos de Dios: Brama, Vishnu y Shiva .Eso es Wahe Guruu.

"Wha Yanti", dado por Guru Gobind Singh y predicho por el sabio Patanjali, su práctica es la culminación de cientos de años de oración. Una vez establecida la vinculación con el primer mantra, llamamos al Macro-yo directamente, el Gran yo, y sumergimos nuestra alma que ya trascendió las gunas (estados de ánimo del mundo material) más allá del juego de la creación. Este mantra establece nuestra radiancia.

Ek Ong Kaar, Sat Naam, Kartaa Purkh, Nirbhao, Nirveir, Akaal Muurat, Alluunii, Seibhang, Gurprasaad, Llap,Aad Sach, Jugaad Sach, Hei Bhi Sach, Naanak Hosi Bhi Sach.

Creador Uno de la Creación. Verdad es Su Nombre. Hacedor de Todo. Sin Miedo. Sin Venganza. Inmortal. Sin Nacimiento y Auto Iluminado. Todo se conoce por la Gracia del Guru. Medita. Verdad en el Principio. Verdad a través de las Eras. Verdad Hoy. ¡Oh Nanak, Él Siempre será Verdad!.

El tercer mantra es el Mul Mantra de Guru Nanak. En él se encuentran cada uno de los 108 elementos, variaciones o cualidades que se mezclan y revuelven para formar la experiencia y elaboración del desarrollo en el universo. Expande nuestra creatividad y nos proyecta hacia la acción en conexión con el Creador, en conexión con el Dharma (acción sin reacción) y el destino. Este mantra describe la personalidad y conciencia de un ser iluminado. Contiene la maestría de todos los secretos interiores y equilibra todos los chakras y cuerpos.

Sat Siri Siri Akaal, Siri Akaal Maha Akaal

Maha Akaal Sat Naam, Akaal Muurat Wahe Guru

"Oh! Grandiosa Verdad, Grandioso Inmortal. Maravilloso Inmortal, Exaltado Inmortal. Uno, tan Grandiosamente Infinito, Eres Pura e Infinita Verdad dentro de Todos. Oh. Imagen Eterna del Infinito, Maravillosos Dios Infinita es Tu Sabiduría".
El cuarto mantra para la era de Acuario, Sat Siri Siri declara que vivimos como seres inmortales. Somos sin tiempo (Akal- el opuesto de Kala que en sánscrito significa el tiempo que todo lo devora) y todas las acciones que hacemos son el espacio sin tiempo del alma. Al pasar a través de la transición Acuariana , nos establecemos firmemente fuera del cambio de tiempo. Desearás experimentar directamente la grandeza eterna, desearás sentir en tu interior tu Identidad Verdadera.

Rakhe rakhan har aap ubaarian.

Gur ki peiri pae kaall savaarian.

Hoaa aap deyaal manaho na visaarian.

Saadh Ilanaa kei sang bhavllal taarian.

Saakat nindak dusht khin maa-eh bidaarian.

Tis saahib ki teyk Naanak manei maa-eh.

Llis simrat sukh ho-eh sagley dukh Ila-eh.

Oh! Dios Protector Quien Escuda a todos, me has liberado. Habiendo caído a los pies de la Sabiduría Divina, mi vida se ha hecho bella y perfecta. Es misericordioso y bondadoso. Aquel quien nunca nos olvida. En la compañía de los santos me transportas a través del océano de fuego. Los que adoran al mundo, los calumniadores y enemigos, Él destruye en un instante. Oh! Naanak, Toma refugio con el Señor en tu mente. Al recordarlo tendrás Paz y serás liberado de todo sufrimiento. El quinto mantra es "Rakhe Rakhan Har". Una vez que estamos en el lugar sin muerte, plenos de radiancia y en correspondencia al universo, declarados como parte del gran Macro- Yo, nos rodeamos de protección. Somos guiados por la graciosa y misericordiosa mano de Dios.

Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Llio

"Grandiosa, más allá de toda descripción es la experiencia de la sabiduría de Dios. Oh. Alma mía. Dios Es".

En el sexto mantra cantamos Wahe Guruu, Wahe Guruu, Wahe Guruu, Wahe Llio en posición "Virasana". Por 22 minutos conquistamos la mente y nos establecemos en potente progresión, para la prosperidad, para la victoria, para el amor al desafío y para el derecho de sobresalir en el Nombre de Dios y para honrar al alma. Este mantra te aporta relajación, fortaleza y claridad mental. Aporta la capacidad infinita de experimentar el poder del alma en este momento. Llio significa alma.

Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru

"Grande es aquel que sirve a Dios".

Este Guru Mantra proyecta la mente hacia el infinito y te concede una relación de guía concreta, en tu vida cotidiana. Terminamos con el canto Guruu Guruu Wahe Guruu Guruu Ram Das Guruu que invoca a Guru Ram Das, alabando su espíritu de compasión, luz, amor y guía. Lo ofrecemos en gratitud a la Cadena Dorada de Maestros que nos brinda la oportunidad de meditar en Sadhana. También es nuestra declaración que nos hemos purificado, que somos completos y que con gracia infinita aclamamos "Grande es aquel que sirve a Dios". Este Guru Mantra proyecta la mente hacia el infinito y te concede una relación de guía concreta, en tu vida cotidiana.