

MOOLA MANTRA (El mantra Raíz)

*"Om
Sat-Chit-Ananda Parabrahma
Purushothama Paramathma
Sri Bhagavati Sametha
Sri Bhagavate Namaha
Om"*

Significado:

OM: Sonido primordial del universo. Bienvenida a la Divinidad.

SAT: Existencia **CHIT:** Consciencia **ANANDA:** Dicha

Las anteriores son las tres cualidades de:

PARABRAHMA: aspecto omnipresente e inmanifiesto de la Consciencia Cósmica, la fuerza vital detrás de todo.

PURUSHOTHAMA: aspecto manifestado de esta Consciencia, la forma. El ser más alto entre todo lo manifestado.

PARAMATHMA: espíritu Supremo, presente en cada uno como el Guía Interno personal o Antariamin.

SRI BHAGAVATI: aspecto femenino, maternal, de esta Consciencia.

SAMETHA: junto con (inseparable de)...

SRI BHAGAVATE: aspecto masculino, paternal, de la Consciencia.

NAMAHA: me postro ante ti (me rindo ante tu grandeza).

Om Sat Chit Ananda Parabrahma

**Purushothama Paramatma
Sri Bhagavathi Sameta
Sri Bhagavathe Namaha**

Hari Om Tat Sat

El Moola Mantra es un canto que libera energía de manera poderosa, aun sin saber su significado; claro esta que si conocemos su significado y lo vocalizamos desde el corazón, su fluidez será mucho mayor.

Básicamente la traducción del mantra sería lo siguiente:

Oh Divina fuerza, espíritu de la creación, Altísima personalidad, Divina presencia, que se manifiesta y vive en todos los seres.

Alma suprema que surge de la unión de la Divina Madre y el Divino Padre.

Yo me pongo ante ti en profunda reverencia.

Dios es la verdad.

SADHANAS

A continuación te entregamos algunos "sadhanas" o prácticas espirituales que te brindarán apoyo en tu proceso de crecimiento interno.

Al comenzar a entregar Diksha de Unidad a otras personas, tu proceso personal suele profundizarse y, en ocasiones, se acelera. Este proceso te llevará a "verte" tal y cómo eres y abrazar la realidad, lo que no siempre es fácil. Por esta razón es importante apoyarte en prácticas para nutrirte de energía, llevar tu atención hacia el interior, fortalecer tu proceso de sanación de tus relaciones en la vida cotidiana y personalizar tu lazo con la Divinidad. En la medida que tu proceso de sanación y florecimiento interno siga avanzando, podrás afectar positivamente las vidas de más personas a tu alrededor, tanto de aquellas que participen de tus sesiones de entrega del Diksha, como de tu familia y amigos.

Meditaciones Diarias

Este sadhana puedes realizarlo de la misma manera que lo hicimos en el curso. Es especialmente benéfico si se realiza en la mañana, pero también puede ser realizado en la tarde o la noche. Es recomendable realizar estas meditaciones en ayunas para lograr mejores resultados.

Prana es la energía que alimenta la vida. No existe una traducción exacta en español, en occidente Pranayama significa 'ejercicio de respiración. En realidad, Pranayama es la regulación de energía detrás de nuestras actividades mentales y corpóreas.

En Sánscrito Ayaama significa dimensión y Pranayama es la expansión del Prana. La principal intención de Pranayama es purificar los Nadis (canales energeticos que se encuentran distribuidos en todo el cuerpo) y hacer que el poder de la Kundalini llegue desde Mooladhara hasta Sahasrara.

PRANAYAMA

Inicia sentado cómodamente en padmasan, siddhasan, vajrasan u otra posición sagrada con la espalda erecta. Coloca las manos en la posición de **pranayama 1**, la punta del pulgar toca suavemente la punta del dedo índice, las manos se posan sobre las rodillas con las palmas hacia abajo. Cierra los ojos y mantenlos así durante toda la práctica. Toma consciencia de tu respiración, tanto la inhalación como la exhalación son por la nariz. El rango entre inhalación y exhalación debe ser de 1:2, es decir, si inhalas en un tiempo, exhalas en dos; si inhalas en 4, exhalas en 8 y así sucesivamente. Continúa respirando a este ritmo durante 2 o 3 minutos.

Con los ojos aún cerrados, coloca las manos en posición de **pranayama 2**, el dedo pulgar toca la base del meñique y es envuelto por los demás dedos formando un puño; ambos se colocan sobre los muslos mirando hacia abajo. Continúa respirando en el mismo rango de 1:2 mientras conservas tu cuerpo relajado y la espalda recta pero no rígida. Mantén toda tu atención en tu respiración. Practica este ciclo por 2 o 3 minutos.

Permanece con los ojos cerrados y coloca las manos en la posición de **pranayama 3**, ambos puños se encuentran y se unen por la parte expuesta de los dedos que forman el puño; se colocan mirando hacia arriba a la altura del ombligo. Continúa el ciclo de respiración en el mismo rango de 1:2 por 2 o 3 minutos.

Al término del tercer paso, relaja las manos y cuerpo, y respira normalmente por unos 30 segundos con los ojos aun cerrados.

PRANAKRIYA

Este ejercicio debe hacerse de manera continuada luego de **Pranayama 1, 2 y 3**.

Siéntate en la posición adecuada, con la espalda derecha pero no rígida. Recuerda que debes mantener los ojos cerrado durante toda la práctica.

Coloca las manos en posición de **pranakriya 1**, la punta del pulgar toca suavemente la punta del índice y el resto de los dedos se extienden; ambas manos se colocan sobre los muslos con las palmas hacia arriba. Toma consciencia de tu respiración e inicia el ciclo igual a los anteriores durante 2 o 3 minutos.

Coloca ahora las manos en posición de **pranakriya 2**, la punta del índice toca la parte media del pulgar y el resto de los dedos se extienden; ambas manos se colocan sobre los muslos con las palmas hacia arriba. Continúa el ciclo de respiración en consciencia durante 2 o 3 minutos.

Coloca las manos en posición de **pranakriya 3**, la punta del dedo índice toca la base del pulgar y el resto de los dedos se extienden; ambas manos se colocan sobre los muslos con las palmas hacia arriba. Continúa el ciclo de respiración en consciencia durante 2 o 3 minutos. Recuerda mantener la espalda recta y el cuerpo relajado. Al término del tercer paso, con los ojos todavía cerrados, relaja las manos y el cuerpo y respira normalmente durante 30 segundos.

Si lo deseas, la práctica puede terminar aquí y pasar a Shavasana, o bien, prosigue de inmediato con Bandhatreya.

BANDHATREYA

Este ejercicio involucra e las bandhas o candados principales. Moola Bandha, (candado raíz que se cierra contrayendo el perineo entre el ano y los genitales), Uddiyana Bandha (candado abdominal superior que se cierra jalando sutilmente el ombligo hacia la columna) y Jalandhara Bandha (candado de la garganta que se cierra estirando el cuello levemente hacia delante y bajando el mentón si es posible, hasta tocar el esternón). La combinación simultánea de los tres anteriores, da como resultado el cuarto gran candado llamado Maha Bandha. Así mismo, la retención del aire o Kumbhaka.

*Esta meditación debe hacerse siempre en ayunas y generalmente se realiza después de Pranayama y Pranakriya.

Coloca las manos en posición de **pranayama 3**, ambos puños se encuentran y se unen por la parte expuesta de los dedos que forman el puño; se colocan mirando hacia arriba a la altura del ombligo. Mantén los ojos cerrados y el cuerpo relajado. Inhala y exhala profunda y suavemente. Siente cómo el aire pasa por la garganta (cerrando la epiglotis ligeramente).

Luego de la inhalación, aguanta la respiración (Kumbhaka) y cierra los candados de manera ascendente, es decir de Moola Bandha a Jalandhara Bandha. (Uddhiyana Bandha se cerrará automáticamente). Permanece en esta posición por todo el tiempo que te sea posible contener Kumbhaka.

Cuando sientas necesario exhalar, suelta (relaja) suave y progresivamente los candados a medida que exhalas, ahora en forma descendente; es decir, iniciando con Jalandhara Bandha y terminando con Moola Bandha.

Con esto habrá concluido la primera ronda. Inhala profundamente y comienza con la segunda vuelta. Realiza el ejercicio durante 5 rondas.

Al terminar, conservando los ojos cerrados, vuelve a tu respiración normal y relaja el cuerpo lentamente. Recuéstate en Shavasana durante unos 10 minutos.

Sadhana para profundizar tu estado de consciencia

Esta práctica diaria está pensada para ser integrada a tu vida cotidiana. La idea es que, luego del curso, te sientas alineado/a con la Consciencia Superior y tu proceso continúe de manera fluida.

Cada semana, durante los 7 días, puedes hacer esta práctica en la mañana o en la tarde/noche. Dura 12 minutos en total y consta de 3 fases:

1º Consciencia en la respiración (por 4 min)

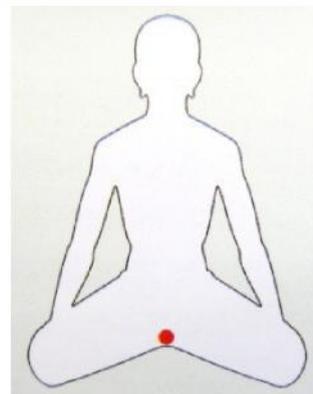
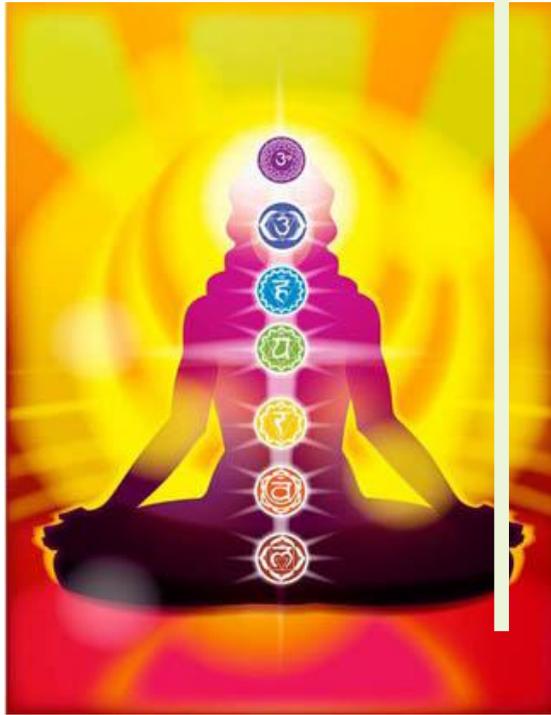
2º Meditación en el chakra que corresponde a esa semana, llevando la atención a la zona del cuerpo respectivo, visualizando la forma y color del chakra y cantando por 4 min. el "bija mantra" o sonido que activa ese chakra, como aparece indicado.

3º Contemplación en la enseñanza que se menciona para esa semana (por 4 min). Esa contemplación puede extenderse más allá de la práctica, como un foco o enseñanza inspiradora para tu día y tu semana.

Este sadhana se realiza durante 7 semanas consecutivas (una por cada chakra) y en la octava semana no se hace este sadhana, aunque puedes continuar si lo deseas con alguno de los otros. Luego de esta semana de descanso puede retomarse esta práctica, comenzando siempre con el primer chakra y siguiendo en el orden indicado en la página siguiente.

Resumen de los 7 chakras

| Centro Energético | Localización | Color | Mudra | Mantra |
|-------------------|--|----------|--------------|-------------------|
| Mooladhara | Perineo (entre los genitales y el ano) | Rojo | Pranakriya 1 | Lang |
| Swadhisthana | Región Genital | Naranja | Pranakriya 1 | Vang |
| Manipura | Ombbligo | Amarillo | Pranakriya 1 | Rang |
| Anahata | Corazón | Verde | Pranakriya 2 | Yang |
| Vishuddhi | Epiglotis (atrás de la campanilla) | Azul | Pranakriya 2 | Hang |
| Agnyea | Entrecejo | Índigo | Pranakriya 3 | Aum |
| Sahasrara | Coronilla de la Cabeza | Violeta | Pranakriya 3 | Ogum Satyam Om |



1. Mooladhara

Es la base para el despertar de la Kundalini, la energía de vida. Incrementa la estabilidad.

Enseñanza: "El sufrimiento no está en el hecho, sino en la percepción del hecho"

Elemento: **Tierra**

Color: **Rojo**

Bija Mantra: **Lang**

Mudra: **Pranakriya 1**

2. Swadhisthana



Aumenta la sensibilidad.

Enseñanza: "**El mundo es un espejo. Las situaciones que experimentas en el mundo externo, son un reflejo de tu estado interior de consciencia**"

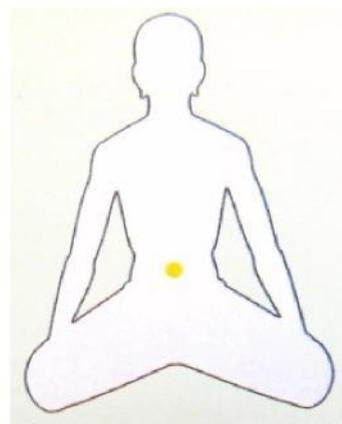
Elemento: **Agua**

Color: **Naranja**

Bija Mantra: **Vang**

Mudra: **Pranakriya 1**

3. Manipura



Despierta la intensidad y la pasión, esencial para una perfecta salud y fuerza física.

Enseñanza: "**Cualquier cosa cuando la experimentas completamente, se convierte en dicha**"

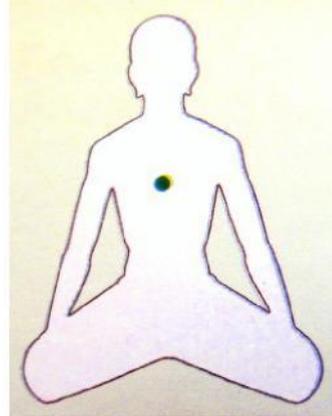
Elemento: **Fuego**

Color: **Amarillo brillante**

Bija Mantra: **Rang**

Mudra: **Pranakriya 1**

4. Anahata



Es el centro de los sentimientos, el amor y la compasión.

Enseñanza: "**Amar es aceptarse tal cual uno es**"

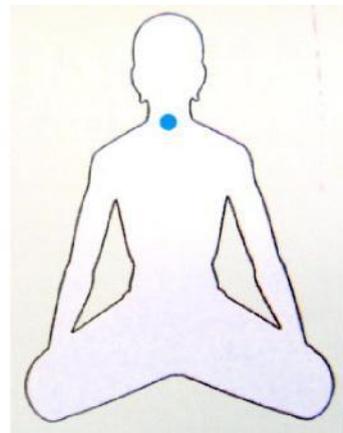
Elemento: **Aire**

Color: **Verde**

Bija Mantra: **Yang**

Mudra: **Pranakriya 2**

5. Vishuddhi



Evoca la entrega, la sacralidad, abre la dimensión mística.

Enseñanza: "**Si reconoces que la Gracia Divina fluye en tu vida como coincidencias, crecerás en amor y gratitud**"

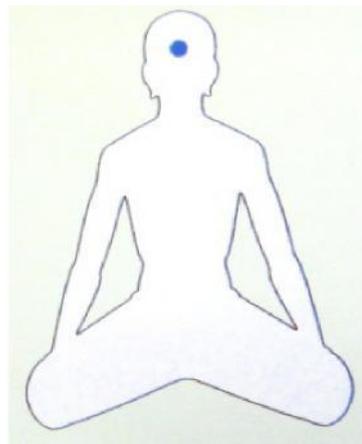
Elemento: **Cosmos (espacio)**

Color: **Azul oscuro**

Bija Mantra: **Hang**

Mudra: **Pranakriya 2**

6. Agnyea



Es el centro en el cuál sincronizan las energías solar y lunar; es esencial para el florecimiento de la inteligencia y la consciencia. Incrementa la memoria y concentración.

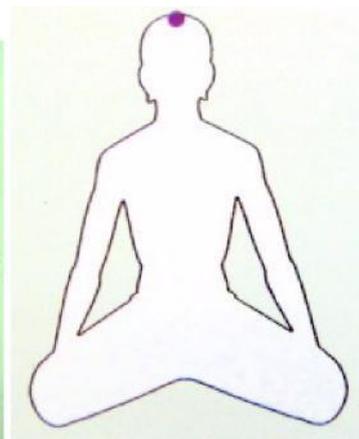
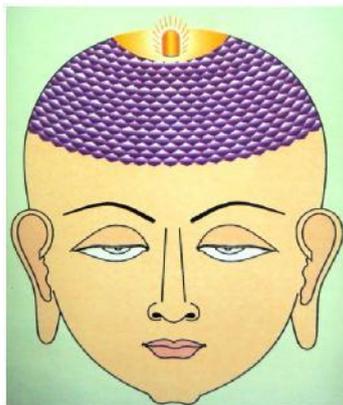
Enseñanza: **"El viaje interior comienza con la consciencia de donde estás y no con la obsesión de donde quisieras estar"**

Color: **Índigo**

Bija Mantra: **Aum**

Mudra: **Pranakriya 3**

7. Sahasrara



El florecimiento de este chakra, lleva al estado de unidad total con la consciencia cósmica o iluminación.

Enseñanza: **"La libertad no está en la transformación del contenido, sino en experimentarlo tal cual es"**

Color: **Violeta con dorado**

Bija Mantra: **Ogum Satyam Aum**

Mudra: **Pranakriya 3**