

ASHTANGA MANTRA PARA LA PROSPERIDAD

14 de enero de 1989



POSTURA: postura fácil

OJOS: cerrados y enfocados en la punta de la nariz

MUDRA: usando tu intuición, escoge un mudra para la mano izquierda y coloca ésta sobre la rodilla. Coloca la mano derecha sobre el corazón en la parte superior izquierda del pecho (ver imagen)

MANTRA: canta el mantra. Cántalo con la lengua, no con la boca

HAR HAR HAR HAR GOBINDE
HAR HAR HAR HAR MUKANDE
HAR HAR HAR HAR UDARE
HAR HAR HAR HAR APARE
HAR HAR HAR HAR HARIANG
HAR HAR HAR HAR KARIANG
HAR HAR HAR HAR NIRNAME
HAR HAR HAR HAR AKAME

TIEMPO: 5 a 11 minutos

Pautas para practicarla:

Practica esta meditación de 5 a 11 minutos antes de irte a la cama. Entonces duerme con el mantra sonando durante la noche. A la mañana siguiente, antes de salir de la cama, canta este mantra. Duérmete con este mantra y despiértate con él.

Comentarios:

En la lengua, el par de nadis llamados ida y pingala se encuentran con el canal central, shushumna. Este es el único lugar donde los tres se encuentran. En ningún otro lugar esta unión es posible. En otros lugares se cruzan entre sí pero la lengua es el único sitio donde los tres confluyen alineadamente, Cantar este mantra creará una experiencia de unión y serás feliz. Así que canta con la lengua y no con la boca, Cantar este mantra ocupa unos 30 segundos,

Hay 8 poderes descritos en estas palabras – las 8 facetas de Dios con que te has de relacionar, te guste o no:

Gobinde, aquél que nos sustenta
Mukande, aquel que nos libera
Udare, aquél que nos lleva y nos eleva
Apare, aquél que es infinito
Hariang, aquél que hace todo
Kariang, aquél que por cuya gracia todo es hecho
Nirname, aquél que por nada es obligado y no tiene la identidad del nombre
Akame, aquél que es por sí mismo

Har, es un shakti yoga mantra. El Dios original, y a veces, si cantas esta única palabra, Har, conmigo, abrirás la consciencia de Dios en sólo un par de segundos

Cuando tu subconsciente oye este mantra por la noche, no permitirá la “basura” en él. Devendrá puro. Reconoce, practica esto por 10-15 minutos por la noche, así como por la mañana y hará su trabajo. Conviértete en el centro y las cosas vendrán a ti. Conviértete en el borde y querrás ir a todos los sitios. Cuando deseas doscientas mil cosas, ¿a dónde vas a ir?. Te vuelves loco yendo de un lado a otro sin que a nadie le importe y te sometes a una presión excesiva.

Fuente: Kundalini Research Institute

Traducción: Parmatma Singh