

• *un viaje en* •

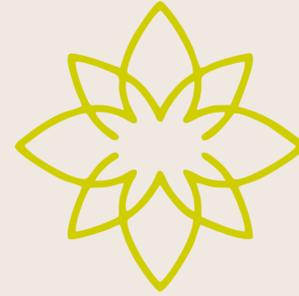
KALMA

con

Manuela Mejía

MANTRAS

May 31, 2023



Mantra de apertura y protección:

OM Sahana Vavatu
Sahanau Bhunaktu
Saha Viryam Karavavahai
Tejasvi Navaditamastu
Ma Vidvishavahai
OM Shanti Shanti Shantihi

GAYATRI MANTRA

Om Bhur Bhuvah Suvaha
Tat-savitur Vareṇyam
Bhargo Devasya Dheemahi
Dhiyo Yonah Prachodayāt

Los versos del mantra Gáiatri son una adoración a SAVITRI (el dios del Sol, ‘estimulador, vivificante’) Divino Inmanente y Trascendente que se le conoce también con el nombre de de “Savita”, que significa aquello de lo que nace todo esto.

SE RECOMIENDA RECITAR al amanecer y durante el atardecer



MANTRA

Shiva Shambo

SARASWATI



MANTRA:

Aum Shreem Hreem Saraswatyai Namaha

SIGNIFICADO:

Om: el sonido cósmico del universo, la realidad divina, el origen de todo.
Shreem: el sonido o vibración de la abundancia y la prosperidad.
Hreem: el sonido o vibración de la fuerza del corazón.
Saraswatyai: la energía que representa Saraswati.
Namaha: la reverencia, propiamente dicha, a la diosa.

• experiencias en •

KALMA

con **Manuela Mejía**

RAM & SITA



MANTRA:

**SRI RAM JAI RAM JAI JAI RAM
SITA RAM**

SIGNIFICADO:

SRI RAM JAI RAM JAI JAI RAM: Nos conecta con nuestro lado masculino, con el sol, con la energía que nos impulsa hacia adelante, con nuestro dharma, integridad, luz, compasión nuestro poder y sabiduría en perfecta armonía, cuando pronunciamos Ram. También estimula nuestro Píngala Nadi del lado derecho de nuestro cerebro y columna, nos une a la suprema conciencia

SITA RAM: para balancear energía femenina y masculina, abundancia y fortaleza. Sita representa un ideal de mujer, la energía femenina en balance y máxima expresión. Se la considera un ejemplo de virtud femenina al ser capaz de mantener siempre su integridad y nobleza, incluso en los momentos más adversos.

Om Purnamadah
Purnamidam Purnat
Purnamudachyate
Purnasya Purnamadaya
Purnamevavashishyate

Nada es incompleto, lo que veo y lo que no veo,
todo es completo.

Esto es el Todo; El Todo emerge del Todo; el Todo
surge del Todo y aún así, es la Totalidad. Om paz,
paz, paz.

This is Whole, That is Whole, Take away Whole from
Whole, Wholeness Still Remains



Mantra: Radhe Govinda



Mantra a las Diosas, a la energía
femenina y sus diferentes
manifestaciones

OM DUM DURGAYE NAMAHA
OM LAKSHMYAI
OM SARASWATI OM
OM MA



Gurur Brahma,

Gurur Vishnu,

Guru Devo Maheshwaraiya

Guru Sakashat Per Brahma,

Tasme Shri Guruveyah Namah.

Este curso está dedicado a todos los maestros



SHIVA

MANTRA:

Om Namah Shivaya



Ambe | Durga | Shakti

Mantra: Jaya Jaya jagadambe Ma Ambe

Traducción:

Victoria para la Madre del Universo

Jaya Ambe (Gloria a ambe)

Ambe: la DIOSA que suena

Jagat (universo)

Jagadambe (Diosa del universo)

Ma (madre)

• experiencias en •

KALMA

con

Manuela Mejía

Ambe | Durga | Shakti



Mantra:

Adi Shakti, Adi Shakti, Adi Shakti, Namó Namó
Sarab Shakti, Sarab Shakti, Sarab Shakti, Namó Namó
Pritham Bhagvati, Pritham Bhagvati, Pritham Bhagvati,
Namó Namó
Kundalini Mata Shakti, Mata Shakti, Namó Namó

Traducción:

Me inclino ante (o invoco) el poder primario.
Me inclino ante (o invoco) el poder y la energía que
todo lo abarca.
Me inclino ante (o invoco) aquello a través de lo cual
Dios crea.
Me inclino ante (o invoco) el poder creativo de
Kundalini, el Poder de la Madre Divina.

• experiencias en •

KALMA

con

Manuela Mejía

Ramji Karengé Beda Par - Udas Man Kahe Ko Dare

Esta es una meditación tradicional donde el alma le está hablando a la mente
Donde Viveka: o el intelecto sabio, le está hablando a tu mente

Considera a la Mente como un hombre salvaje y Viveka como una suave y sabia compañera mujer. El hombre salvaje está todo el tiempo envuelto en hacer cosas salvajes y locas y la mujer sutil compañera Viveka siempre le está diciendo que se calme. Ella le dice:

“ Ramji Karengé Beda Par - Udas Man Kahe Ko Dare” **O mente inquieta, por qué te preocupas, tu Amado Supremo te va a llevar a a atravesar el océano del sufrimiento y el dolor, por que tienes miedo?”**

Solo cuando eres valiente, seguro de ti mismo y has tomado refugio en los pies de loto de Dios entonces “ Ramji Karengé Beda Par - Udas Man Kahe Ko Dare”, el amado supremo te llevará al otro lado del océano, de Samsara.

Puedes usar esta meditación en todo momento, especialmente cuando estes bajo o deprimido

**Extraído del libro Purna Grace, Mantras, Bhajans y Stratats de Sri Swami Purna*



• experiencias en •

KALMA

con
Manuela Mejía



Gracias por abrir tu voz y tu corazón