

Manifestar a través del mantra

Como el mantra es la relación de la mente con el cosmos, cada palabra que dices es una confirmación de esa relación. “Estoy arruinado”, “No me puedo permitir eso” y otras afirmaciones como éstas reiteran una y otra vez que, en definitiva, no hay lugar para la prosperidad económica en tu vida. Las afirmaciones que hacemos en voz alta o en la mente, tales como “No soy bueno en las relaciones”, “Estoy tan fuera de forma”, “Siempre estoy enfermo”, “La vida no mola”, fortalecen esta estructura negativa en tu realidad física y se aseguran de que no haya prosperidad en tu salud, en tus relaciones, ni en ningún aspecto de tu vida. Por los próximos 40 días, simplemente niégate a hablar o a tener estos pensamientos. Por el contrario, di cosas como “Mi prosperidad incrementa y pronto me podré permitir esto con facilidad”, “Estoy trabajando para estar más a gusto con mi presupuesto”, “La prosperidad viene a mí”. Estos comentarios, en lugar de rechazar la prosperidad, la invitan a pasar. Di cosas como “Veo este reto como una oportunidad de crecimiento y superación”. Me amo lo suficiente para empezar un programa de ejercicios que funcione para mí”, “Soy bella, tengo abundancia y estoy feliz”.

Éste es un mantra que puedes practicar en casa para traer prosperidad a tu vida.

Este mantra brinda riqueza. Puedes practicar esta kriya en casa. No es difícil, pero cambiará toda la química de tu sangre y te dará un nuevo comienzo.
---Yogui Bhajan

Mantra:

Har har Har Gobinde...

Traducción:

Gobindei: sostenedor

Mukandei: liberador

Udaarei: iluminador

Aaparei: infinito

Jariang: destructor

Kariang: creador

Nirnamei: indescriptible

Akaamei: sin deseo

Har es la fuerza original de la creatividad.

Este mantra se conoce como el Mantra de Guru Gaitri con cuatro *Har*. Fija la mente en la prosperidad y el poder. Contiene las ocho facetas del ser. Las cuatro repeticiones de *Har*, le dan poder a todos los puntos de vista y proveen el poder necesario para romper con las barreras del pasado. Transforma el miedo en determinación, para poder usar y expandir la energía de reserva del punto del ombligo. Invoca orientación y sustento; todos los poderes vienen a servir tu propósito verdadero.

1. Siéntate erguido en postura fácil. Levanta las manos y colócalas frente a los hombros. Las palmas se miran. Los hombros están relajados a la altura de la caja torácica (figura 1). Ojos cerrados.
2. Silenciosamente medita en el mantra *Har Har Har Gobindei* de Nirinjan Kaur. Cuando oigas el cuarto *Har*, golpea las bases de las palmas, sepáralas y vuelve a colocarlas frente a los hombros (figura 1 y 2). Continúa por 10 minutos.
3. Los 10 minutos siguientes, aplaude una vez en el cuarto *Har* y luego vuelve a separar las manos (figura 1 y 3). Durante los últimos 11 minutos, mantén las manos frente a los hombros. Respira largo y profundo e intenta equilibrar la respiración y sana todo tu sistema (figura 1).
4. Para teminar, inhala profundo, retén, estira los brazos hacia arriba y aprieta cada dedo y todas las partes de tu cuerpo lo más que puedas (figura 4). Exhala y baja las manos. Repite dos veces más. Relájate.

Los mantras no son cosas pequeñas; los mantras tienen poder. Los mantras son la vibración de la mente en relación con el cosmos. En algunas situaciones no es tu karma lo que importa, es el mantra. Después de todo, en el comienzo hubo sonido; hubo una palabra. La palabra estaba con Dios, la palabra era Dios y esto fue lo que hizo que el Universo se manifestase.

--- Yogui Bhajan