

## Sanación con el Siri Gaitri Mantra

Enseñada, originalmente, por Yogi Bhajan en el verano de 1973.

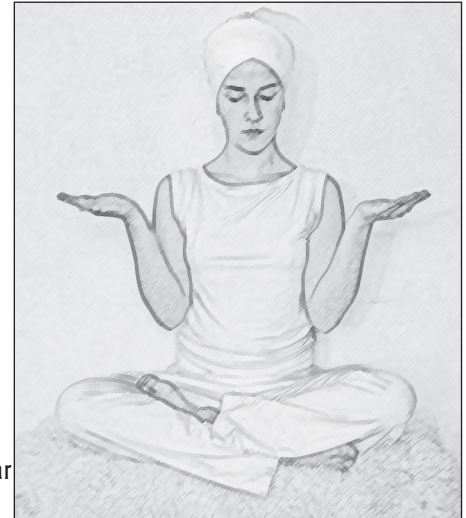
Siéntate en postura fácil, con un ligero *lalandhar bandh*.

**MUDRA:** Cómodamente, mete los codos hacia las costillas. Extiende los antebrazos hacia fuera, a un ángulo de 45° desde el centro del cuerpo. Las palmas están planas y miran hacia arriba, las muñecas están estiradas hacia atrás, con los pulgares separados y los otros dedos juntos. Conscientemente, mantén las palmas estiradas durante la meditación.

**MANTRA:** El mantra consiste en ocho sonidos básicos:

### **RAA MAA DAA SAA, SAA SE SO JONG**

De forma poderosa, mete el punto del ombligo en **SO** y en **JONG**. Nota que el sonido **JONG** no es largo ni se prolonga. Córdalo enérgicamente mientras metes el ombligo. Canta un ciclo completo de todo el mantra y, luego, inhala profundo y repite. Para cantar este mantra adecuadamente, recuerda mover la boca de manera completa con cada sonido. Siente la resonancia en la boca y en las áreas sinusales. Deja que tu mente se concentre en las cualidades que la combinación de sonidos evoca.



**TIEMPO:** Canta, poderosamente, de **11 a 31 minutos**.

**PARA FINALIZAR:** Inhala profundo y sostén la respiración mientras ofreces una oración de sanación; visualiza a la persona que deseas sanar (incluyéndote a ti) totalmente saludable, radiante y fuerte. Imagina a la persona inmersa, enteramente, en una luz blanca curativa, sanada por completo. Luego, exhala e inhala profundo de nuevo, sostén la respiración y ofrece tu oración. Enseguida, levanta tus brazos, y sacude tus manos y dedos vigorosamente.

### COMENTARIOS

Ciertos mantras deben ser apreciados como la gema más rara y bella. El Siri Gaitri Mantra (este es, también, un Siri Mantra y un *Sushmana mantra*) es uno de dichos hallazgos. Es único y capta la energía curativa radiante del cosmos como una gema capta la luz del sol. Como una piedra preciosa, puede introducirse en diversos escenarios para ocasiones y propósitos diferentes. Cuando Yogi Bhajan compartió esta tecnología, dio una serie de meditaciones que utilizan la dinámica interna de este mantra. Si dominas cualquiera de estas prácticas, serás recompensado con sanación y conciencia.

Este mantra es llamado *Sushmana mantra*. Tiene ocho sonidos que estimulan la kundalini para que fluya en el canal central de la columna y en los chakras. A medida que esto sucede, usualmente, existe un ajuste metabólico enorme al nuevo nivel de energía en el cuerpo. El cerebro también participa. El sonido equilibra las cinco zonas de los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro para activar la mente neutral.

El mantra utiliza una corriente de sonido. El sonido crea una yuxtaposición de energías.

**RAA** significa la energía del Sol: fuerte, brillante y caliente. Energiza y purifica.

**MAA** es la energía de la Luna. Es una cualidad de receptividad, frescor y sustento.

**DA A** es la energía de la Tierra. Es segura, personal y es la base de la acción.

**SAA** es la Infinitud impersonal. El cosmos, en toda su totalidad y en sus dimensiones abiertas, es **SAA**. Luego, el mantra repite el sonido. Esta repetición es un punto de inflexión. La primera parte del mantra es ascendente y se expande hacia el Infinito. La segunda parte del mantra gira aquellas cualidades del éter, el cual es más sutil y superior, y las hace descender de nuevo. El mantra entreteje el éter con la tierra.

Después, viene **SE**, el cual es la totalidad de la experiencia y es personal. Es la sensación de un “Vos” sagrado. Es la incorporación de **SAA**.

**SO** es el sentido personal de fusión y de Identidad.

**JONG** es el Infinito, que vibra y es real. Las dos cualidades juntas (**SO** y **JONG**) significan “Yo soy Vos”.

A medida que cantas este mantra, tú completas un ciclo de energía y atraviesas un circuito de los chakras. Creces hacia el Infinito y, enseguida, conviertes la conexión de lo finito y lo Infinito en **SAA**. Luego, regresas a una incorporación y una mezcla de pureza.