

Bhakti

Voz, corazón, devoción



Breves memorias y prácticas

Cuatro modos de trabajar con el mantra

Naada
(el sonido sin golpe)



Shakti
(mantras de poder)



Shabda
(la frecuencia correcta)



Bhakti
(me reúno y entrego)

*(*The Yoga of Sound*, Russill Paul)

Las prácticas

0. Dispón el cuerpo

- a. Ablanda las articulaciones y mueve el bajo abdomen acompañando el movimiento con la respiración (y con unos buenos suspiros). Puedes practicar círculos sufis o dibujar, de pie, el número 8 con la pelvis.
- b. Ablanda y activa la columna (la cuerda del alma). Puedes hacer postura de gato-vaca, flexiones frontales o laterales.
- c. Practica glissandos (o “el rodadero”). Inhala profundo y en la exhalación: Mmm-fh, Brrrr-fh, Rrrrr-fh

Las prácticas

1. Naada Yoga

- a. Practica a menudo el **sonido madre 'mmmm'**.
Aprovéchalo para entrar en el cuerpo y ablandarlo, para nutrirte de sustancia sutil en cualquier momento, para conectar con la materia y recargarla dulcemente. Úsalo para arrullarte y calmarte.
- b. **OUOAIEI**. Este sonido invita a todos los resonadores a trabajar sutilmente. Recuerda que puedes poner las manos frente a la boca los oídos para afinar y explorar los matices de tu propia voz.

Las prácticas

1. *Naada Yoga*

- c. OM (o *pranava*). **Explora el Om**, el mantra madre de todos los mantras. Prácticalo atendiendo a su sentido profundo: contactar con el sonido silencioso que suena al fondo de todos los sonidos. Recuerda que puedes hacerlo en la forma MoOom, o bien en la forma AOoung. Al final del sonido, entra por el bindu.
- d. **Medita en la escucha receptiva**. Hazte sensible al *Anahata Naad*, el sonido sin golpe, el silencio de fondo de la mente y del mundo.
- e. **Inventa melodías solo con vocales**. Hazlas simples. Son oraciones muy tuyas, arrullos que te regalas para contactar con la Presencia.

Las prácticas

2. Shakti Yoga

- a. **Activa el punto energético del ombligo** con respiración de fuego o emitiendo con energía las sílabas Ja-ja-ja-jo-jo-jo-ji-ji-ji.
- b. Practica y comparte los **Bij Mantras**. Recuerda que tradicionalmente se resuenan 7 o 21 veces en cada chakra. Los encuentras en la siguiente página.
- c. **Practica los mantras de poder:** *Om Shakti Om, Om Gam Ganapataye Namaha, Om Namah Shivaya, Hami Ham Bram Ham.*
Mantraliza mentalmente, pero también en voz alta.



BIJA MANTRAS

Las prácticas

2. Shakti Yoga

- c. **Om Aim Hrim Shrim Klim.** Es un mantra poderoso (dicen que corta los ganchos psíquicos y la “magia negra”). Cántalo imaginando círculos concéntricos que se extienden desde ti.

- e. **Medita en la energía ascendiendo por la columna.** Acompaña la visualización con la respiración: inhala mientras la energía asciende de la base a la coronilla, exhala y proyecta

Las prácticas

3. *Bhakti Yoga*

- a. Canta y medita en el corazón. Cuando lo hagas, recuerda que consiste en: (1) **Reunirme** en el centro del pecho, (2) **Amasarme** (o reconocer lo que está orbitando en mi, ahora) y (3) **Ofrendarme** a la Inteligencia interna, que es siempre un Amor y un Poder que no procede de mi, pero que está aquí para mi.
- b. Repasa y practica los **9 principios del *Bhakti Yoga***. Es una buena idea tomar uno por algunos días, como hilo de consciencia durante el día, a fin de integrarlo y tornar cotidiana nuestra relación con Krishna, o la Presencia.
- c. Recuerda que *Bhakti* sin *Shakti* carece de poder. Pero que *Shakti* sin *Bhakti* es solo poder, sin un sentido real.

Las tres voces

Baikhari

(Cantar en voz alta o
“la voz del amigo”)

Remueve
pensamientos

Facilita la meditación
(objeto grueso de
meditación)

Efectos fisiológicos

Upamshu

(Cantar en susurro
o “la voz del
amante”)

Profundiza el
propósito

Limpia karmas

Efectos fisiológicos

Manasik

(Cantar en silencio o
“la voz del alma”)

Efecto más profundo:
psíquico o anímico.

Técnica más
avanzada
(objeto sutil de
meditación)

Las prácticas

4. *Shadba (o Shabd) Yoga*

- a. **Aprende recitaciones mántricas** y medita con ellas. O usa oraciones que ya sepas y que te gusten.
- b. **Lee poemas místicos.** O mejor aún: escríbelos en estado de *Bhakti*.
- c. Cuando hables, recuerda que tu palabra puede ser una **palabra sagrada**. Las palabras son un vehículo, un medio. Lo que buscamos es la experiencia, es decir, el significado, que siempre está más allá de las palabras.
- d. Recuerda, siempre: lo que emito es lo que determina la cualidad de mi experiencia. El *Naada* crea el *Akasha*. Déjate resonar en tu realidad. Deja que el Amor resuene en ti. Resuéñalo entes palabras y prácticas. Construye y teje una relación con la Presencia del Amor.

Tres anclas

(sostener la frecuencia)

Intención o
proyección



Ritmo

Pronunciación