

ATMA YOGA

-Mantra despertar del Alma: (cargar: 9 malas por día durante 12 días consecutivos)

AHAM NIVEDIN

AHAM ATMA

Aham: yo soy

Nivedin: estar consciente

Atma: Alma

En general el mantra significa "Yo soy el estar consciente, soy Alma". Nivedin es estar consciente de forma concreta (por la "N") y unido ("V") a la forma ("D"). Por lo tanto es estar consciente de todos nuestros planos físico, vital, emocional y mental. Con el primer Aham declaramos que nosotros somos ese "estar consciente" de nuestros planos y con el segundo Aham declaramos que "ese estar consciente y todos los planos son alma". Es el despertar de que eres el "estoy consciente de que estoy consciente" en todos los planos.

-Mantra del Alma Serena (para cargarlo: 1 mala X 41 días consecutivos; para sanar a otros debes hacer 108 malas)

OM MAMA OM MAMA OM MAMA

ATMA SUKHI BHAVA SUKHI BHAVA SUKHI BHAVA

ATMA SHANTI SHANTI SHANTI

AVAHAM AVAHAM AVAHAM

Mama: Todo lo que se y todo lo que no sé sobre mi en la madre Divina

Atma : Alma

Sukhi : Placer, alegría

Bhava : generar

Shanti : Paz

Avaha(m) : Traer a la consciencia (m), darnos cuenta de la paz y la alegría del alma ó Avaha (verbo) tb significa tomar lugar en la existencia.

-Mantra: Alma de Brahma (para cargar: 108 días consecutivos, 1 mala/día). Cargarlo justo antes de dormirte. Objetivo llamar al alma divina cuando nos dormimos. Mi alma es el Alma divina

**OM BRAHMA
ATMA BRAHMA
BRIM BRIM BRIM
MAMA ATMA PARAMATMA
AVAHAM AVAHAM AVAHAM**

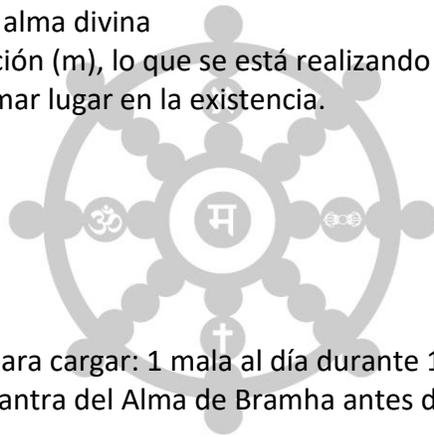
Atma: el Ser que es el Alma + el ser

Brim: semilla del mantra de Brahma, atrae la energía del creador

Para: más allá

Param: lo más elevado es el alma divina

Avaha(m): Traer a la realización (m), lo que se está realizando es la paz y el placer del alma ó Avaha (verbo) significa tomar lugar en la existencia.



-Mantra : Alma de Shakti (para cargar: 1 mala al día durante 108 días consecutivos; debes haber cargado primero el mantra del Alma de Brahma antes de empezar a cargar este)

**OM HRIM RAM DHIM
SHIVA SHAKTI
ATMA SHAKTI
YOGA SHAKTI
RAKSHA RAKSHA RAKSHA MAM**

MAHAJRYA
tradición budista

Hrim: Bija mantra para la purificación de la mente, fuego de Shiva

Ram: Bija mantra del placer y alegría, sentirse bien

Dhim: Bija mantra para la energía del cuerpo físico

Shiva: Espíritu Santo

Atma: el Alma

Yoga: práctica espiritual

Shakti: el poder, la fuerza femenina del universo

Raksha: proteger

Mam: a mi

-Mantra oración al Alma (mínimo 9 malas por día durante 12 días, no hay máximo). Haz 9 mantras del “despertar del alma” antes de empezar, esto te ayudará a percibir tu alma.

OM GURU PARAMATMA SIDDHI HUM

Guru: Nuestra parte espiritual, nuestro ser divino, no una divinidad externa. El guru es el destructor de la oscuridad.

Siddhi: poder

ATMA YOGA (2º Nivel)

1) Om Brahma avaham

Om Vishna avaham

Om Shiva avaham

2) Om brahmindraghi

Brahma, Indra and Agni; los 3 gurús del universo, son invocados a la vez.

3) Om tat sat

Om: Consciencia Universal

Tat: Hecho localizado

Sat: Verdad



MAHAJRYA
tradición budista

El 1er mantra del Proceso Atma Yoga fue creado por Maha Vajra. El 2º, 3º, 4º mantras fueron creados por Sri Kaleshwar. El 5º mantra proviene de la Tradición Hinduista. El 2º nivel de Atma Yoga, fue creado por Maha Vajra.