

## Kundalini shakti

### Aplicado a la regeneración física y mental

Este mantra se focaliza en tus potenciales positivos. Construimos nuestra kundalini al realizar buenas acciones. El resultado de los buenos potenciales que tienes en tu interior, alimenta tu kundalini. Sé una buena persona, las visualizaciones solas, en sí mismas no te convertirán en una buena persona, Las acciones son lo que importan. El recitar únicamente el mantra no hará elevar tu kundalini real.

**PRÁCTICA:** Después de meditaciones y contemplaciones acerca de lo que kundalini significa, puedes cargar el mantra haciendo 9 malas al día durante 12 días consecutivos.

Mantra: Om namah kundalini shakti

Encarnamos en el cuerpo, mientras recitas y después de recitar el mantra. Nos focalizamos en lo que queremos regenerar. Prestamos atención al cuerpo, a la mente, o al corazón, y recitamos la aplicación que afecta a la intención para hacerlo nuevo, nuevamente.

- Punarnava: regenerar, o hacerlo nuevo, nuevamente.
  - Punar: volver, repetir
  - Nava: nuevo
- Purnanava mamadeham: regenerar mi cuerpo
  - Mama: mente
  - Deham: cuerpo
- Mamamanasa: regenera el plano mental (con las dificultades intelectuales, con la habilidad de pensamiento, el cerebro, pero también el crecimiento personal es necesario para lograr la regeneración del plano mental)
- Mamacitta: el corazón, o la mente, emocionalmente hablando

**Importante:** no enseñes este mantra a la gente que tenga enfermedades mentales. Les podría causar tener viajes de poder, o creer que han aumentado su kundalini a través de varias de sus fantasías de su mente, sin haberse focalizado en su verdadera bondad.

**Efectos secundarios de este mantra:** puede salir nuestra resistencia. Los músculos pueden sufrir espasmos (saltos), las cosas se pueden romper. Utiliza cualquier resistencia para observarte, y crecer.

Mantra de la Fuente de juventud,  
Extender la esperanza de vida, ser más joven.

**Mantra:** Purva Yuvan (adulto joven)

Purva: joven (normalmente niños)

Yuvan: adulto (joven comparado con la gente anciana)

Purva Yuvan: adulto joven

“Purva yuvan” ayuda al cuerpo a devolverlo al estado pasado donde nos sentimos físicamente muy bien. Debemos de construir la referencia a un período de nuestra vida donde nos sentimos muy bien emocionalmente, mentalmente y físicamente. Recomendamos un período entre los 30 y los 40 años. Más joven si tienes menos de treinta años. Perdonar y resolver lo que queda de aquella edad que has tomado como referencia, es esencial para volver a ese estado funcional.

“Purva yuvan” no nos convierte en inmortales, pero nos hace más funcionales físicamente mientras estamos vivos. Para esto, debemos dejar ir nuestro sistema de creencias acerca de todo lo científico que hace que nuestra mente cartesiana piense acerca de cómo deben de ser las cosas.

**Mantra:** Om namah purva yuvan ram

Significado del mantra: reconoce la presencia del poder de la juventud en una elevada forma de disfrute.

Om: partícula universal

Namah: saludo

Purva: niño joven

Yuvan: adulto joven

Ram: forma más elevada del disfrute

Este proceso ha sido creado por Maha Vajra