



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## **Mandhavani Kriya: Mantra para eliminar bloqueos**

Texto original extraído de <https://www.3ho.org/meditation-2nd-sutra-mandhavani-kriya>

*Texto original en inglés, traducido en servicio para APKY por Deep Prakash Kaur*

*"Cuando tu trabajo no procede, te bloqueas, si cantas este mantra, entonces no solo comenzará, sino que comenzará como el Infinito". Yogi Bhajan 11/04/77*



La práctica de esta meditación, aunque sea brevemente, te ubica en el corazón, abre tu percepción y te permite reconocer de inmediato el camino a seguir. **Mandhavani** significa estar en presencia de inteligencia, belleza y cuidado profundo. Es un estado de dicha. Es cuando estás tan feliz que sientes que la mano y la gracia de Dios acompañan cada respiración y esfuerzo. En ese estado,

toda victoria es tuya y no hay otra victoria por alcanzar más que la conquista de tu propio corazón.

**Postura:** Siéntate en una posición cómoda con las piernas cruzadas y la columna recta.

**Mudra:** Pon las manos frente a la garganta, los antebrazos paralelos al suelo. La mano izquierda con la palma hacia abajo; la palma está plana y los dedos apuntan a la derecha. Extiende el pulgar izquierdo hacia la garganta. Coloca el pulgar derecho entre el pulgar izquierdo y el índice, en el centro de la palma izquierda y permite que los dedos de la mano derecha descansen sobre el dorso de la mano izquierda. Bloquea el pulgar derecho en su lugar y aplica presión firme sobre la palma izquierda. Mantén la posición al nivel de la garganta aproximadamente 15 centímetros delante del cuerpo.

**Ojos:** Cerrados

**Mantra:** Aad Sach, Jugaad Sach, Hai Bhay Sach, Naanak Hosee Bhay Sach

**Respiración:** Inhala profundamente y exhala completamente mientras el mantra se canta en un monótono. Inhala y continúa. Este mantra es del 17º Ashtapadi de Sukhmani Sahib.

**Tiempo:** 31 minutos.

### **Comentarios:**

Asegúrate de mantener los brazos paralelos al suelo. La clave de esta meditación es bloquear el pulgar derecho y mantener una presión firme sobre el centro de la mano izquierda. Puede que te duela el pulgar después de un tiempo, pero se fuerte y no cedas ni un milímetro.

© Las Enseñanzas de Yogi Bhajan

### **Más sobre Mandhavani Kriya por Gurucharan Singh:**

Esta es una meditación muy especial y sofisticada. Yogi Bhajan compartió esta meditación como una forma de cultivar, conocer y actuar desde tu corazón. Necesitamos la claridad de nuestro corazón para saber cómo recorrer el camino del espíritu y realizarnos como seres humanos.

Como él lo explicó, cada uno de nosotros anhela tocar el Infinito, fusionarse y convertirse en el Infinito. Esta es una cualidad y un deseo construido en lo profundo de nuestro sistema nervioso y acogido por nuestro espíritu.

A veces, no reconocemos que nuestra experiencia finita en el cuerpo humano es en parte para crear una polaridad para que podamos experimentar el Infinito. Lo finito y lo Infinito son como dos manos que están ahí para servir a nuestro corazón. Sentimos el deseo de expandirnos y tocar esa naturaleza infinita. Podemos expresar esto como un deseo de poder, estatus, dinero o simplemente para vernos más grandes y mejores en nuestra musculatura o nuestra apariencia. Pero cuando nos conformamos con estos objetivos finitos, en lugar de abarcar toda la luz de nuestro infinito, a menudo nos enredamos. Nos atascamos y no podemos ver ni aceptar nuestra propia luz. Como lo expresó Yogi Bhajan, nos conformamos con un solo emparedado de mantequilla de maní en lugar del festín de abundancia que continuará durante toda nuestra vida.

**Entramos en este estado enredado cuando estamos molestos por la intensidad o el mal manejo de nuestras emociones. Ciertamente aceptamos las emociones como esenciales para una vida plena. Y las emociones son buenas ya que nos conectan y nos ayudan a saber lo que es importante. El problema surge en el momento en que se vuelven descontroladas, desequilibradas o simplemente inapropiadas para las realidades que enfrentamos. Entonces fallan en servir el verdadero deseo de nuestro corazón.** Como lo dijo Yogi Bhajan:

*"Hemos olvidado una cosa. No hemos venido a esta Tierra para tener una religión, en absoluto. No hemos venido aquí para hacer negocios. Todas estas son herramientas para lograr una cosa, que es un instinto humano básico, que este finito quiere fusionarse en el Infinito. No queremos esto o aquello, pero queremos tener todo; queremos sentir todo, queremos saber todo, queremos fusionarnos en todo y queremos que todo se fusione en nosotros. Cuando dejas de intentar esto, te destruyes a ti mismo. Tu mecanismo se destruye porque entonces actúas contra tu propia naturaleza de buscar el Infinito."*

Para elevarnos como seres humanos y permanecer en el camino de nuestro espíritu, existen herramientas simples que pueden ayudarnos. Nos dan la claridad, el coraje y la conciencia que necesitamos. Esta meditación es una de esas herramientas.

El efecto completo de esta meditación proviene de una combinación de tres partes: el mudra, el mantra y el enfoque meditativo.

## **Mudra**

Con el mudra de las manos creamos una polaridad. La mano derecha está contraída, apasionada y yang. La mano izquierda esta relajada, receptiva y yin. El pulgar derecho presiona firmemente en el centro de la mano izquierda y el resto

de los dedos de la mano derecha agarran el dorso de la mano izquierda y aprietan casi como una tenaza. Mantenemos este firme agarre en forma de garra de manera constante. El punto que estás presionando se llama Talahrída. Es el octavo punto en el meridiano del pericardio. También se conecta al meridiano triple más cálido. Por lo tanto, es una intersección de dos corrientes: una polaridad.

Este punto en el sistema del yoga, un punto marma, se conoce como el "protector del corazón". **Cuando se estimula este punto, su efecto es estabilizar las sensaciones y expandir la sensibilidad del corazón. El corazón se estabiliza en medio de las diferentes emociones y factores estresantes que provienen del exterior o del interior.** Por esta razón, mantener este punto también se asocia con una buena salud en los pulmones, el corazón y la circulación, e incluso en el sistema inmune.

Cuando se combina con la meditación y la respiración, crea un estado de extrema calma en el que podemos sentir todo el cuerpo sutil. Nos volvemos receptivos para reconocer el paso que debemos dar en la línea de nuestro destino. **En lugar de manipular, usar mentiras, autoengaño, fuerza o astucia, usamos el reconocimiento desde nuestro corazón, todo nuestro Ser. Permitimos que nuestro infinito nos guíe, nos hable y nos muestre cada paso en nuestro camino.** Cuando reconocemos ese paso, podemos actuar de todo corazón con pleno coraje y compromiso. Ese compromiso es elegante, preciso y lleno de bendiciones.

La mano izquierda mantiene el pulgar extendido apuntando hacia la garganta. El pulgar izquierdo ahora está abierto y receptivo a la proyección de cada palabra, cada creación de nuestra conciencia. Mientras mantenemos el mudra al nivel de la garganta, nuestros antebrazos están paralelos al suelo y esto eleva un poco el centro de nuestro pecho y corazón.

## **Mantra**

Añade a este mudra el canto que dio Baba Siri Chand, el decimoséptimo Ashtapadi de Sukhmani Sahib. Cuando dio este mantra, era distinto del lenguaje contemporáneo y las escrituras. Era un maestro yogui que, de hecho, entrenó a varios de los gurús Sikh. Cuando pronunció este mantra, desbloqueó la escritura de lo que se convertiría en una hermosa escritura en la tradición Sikh. Se ha utilizado desde entonces para ir a la esencia de una situación, desbloquear y permitir que nazca el milagro de lo que ya está presente.

Esta meditación trata sobre la esencia y la sensibilidad del corazón. Ubica nuestro poder en nuestra conciencia y nuestro ser elevado. En la conferencia adjunta, Yogi

Bhajan nos ayuda a comprender que instintivamente seguimos a un líder o una jerarquía de fama o estatus. Nos pide que vayamos a la esencia como hizo Baba Siri Chand en ese momento de milagro. Luego explica que solo hay un camino verdadero y que reside en tu corazón, como un individuo, mientras abrazas completamente tu situación particular y el Infinito del que formas parte. En sus propias palabras, dice:

*“Ningún profeta que ha dicho la verdad ha dicho una verdad diferente. Pero algunos lo explicaron detalladamente, algunos sólo lo insinuaron, algunos lo dejaron como un misterio y algunos lo explicaron con maestría. Esa diferencia está ahí. No hay otra diferencia No hay Judaísmo, ni Cristianismo, ni Budismo, ni Islamismo, ni Sikhismo, ni Hinduismo, nada. Estas son carreteras, caminos apartados y autopistas. Estas son rutas, y estas rutas tienen sus carriles y reglas...*

*Trata de entender el concepto de que la mente humana no está aquí, allí o en cualquier otro lugar, es universal. Es nuestro deseo lo que se convierte en religión; **Dharma no es religión. Dharma es caminar y llevara quienquiera que caiga. Es una caravana. Es un sendero de justicia. Todos son iguales. Ninguno es denunciado.***

Dominar esta meditación es ver más allá de nuestro propio impulso de categorizar, separarnos de los demás y juzgar. Un maestro de esta meditación que abre su corazón nunca actúa para destruir o condenar, sino para crear, elevar y entregar.

### **Escucha profunda**

Agrega a estos dos componentes un tercero: la perfección de la escucha profunda. Lo llamamos sunia, desde un lugar de perfecta quietud interior, escucha. Claro y alerta de que pronuncias cada fonema con tu lengua. Igualmente claro que el Universo simultáneamente vibra sin sonido a través de tu lengua. Escucha los sonidos que produces con ambos oídos, con toda tu mente y tu corazón. Deja que cada sonido resuene en todo tu ser, como un guijarro en el estanque más tranquilo. Y en esa compleja matriz de ondas, todavía estás personalmente presente y sientes tu inmensidad, en igual proporción a tu finitud específica. Estás en este cuerpo. En este momento. Atemporal y totalmente involucrado.

Cuando escuchas desde la puerta entre lo finito y lo Infinito, el mantra que recitas se convierte en el shabad, un sonido que disuelve el ego al invitar al Infinito a través del corazón que encarnas. Como Yogi Bhajan nos instruyó:

“Este es un Shabad. Si puedes perfeccionar este Shabad, perfeccionar significa cuando puedes recitarlo correctamente en cualquier momento sin ninguna dificultad mientras recitas, esta es la perfección del Shabad. Mientras recitas

puedes escucharlo con precisión. Lo escuchas dentro de ti mismo, no de nadie más. Eso significa que está perfeccionado. Entonces, cada vez que lo realices, el milagro maestro sucederá.”

La práctica de esta meditación, aunque sea brevemente, te ubica en tu corazón, abre tu percepción y te permite reconocer de inmediato el camino a seguir. Todos los bloqueos que parecían absolutos se disuelven. **Cuando la oscuridad y la lucha parecen rodearte, un rayo de luz se abre paso y es aún más fácil ver a través de la oscuridad. Este es un estado de milagros ordinarios. Este es un estado constante de gratitud por ver el flujo constante de milagros que te acompañan en tu camino. ¡Eso es Dharma!**

Ahora puedes entender el significado del nombre de la Kriya. Significa estar en presencia de inteligencia, belleza y cuidado profundo. Es un estado de dicha. Es cuando estás tan feliz que sientes que la mano y la gracia de Dios acompañan cada respiración y esfuerzo. En ese estado, toda victoria es tuya y no hay victoria para ganar sino para conquistar tu propio corazón.

## TEXTO ORIGINAL EN INGLES

### Mandhavani Kriya: Mantra to Clear Blocks

*“When your work doesn’t proceed, you get blocked, if you chant this mantra, then not only it will start, it will start like Infinity.” Yogi Bhajan 4/11/77*

The practice of this meditation, even briefly, locates you in your heart, opens your perception, and lets you immediately recognize the way forward. Mandhavani means being in the presence of intelligence, beauty, and profound caring. It is a state of joy. It’s when you’re so happy that you feel the hand and grace of God accompany each breath and effort. In that state all victory is yours and there is no victory to win but to conquer your own heart.

**Posture:** Sit in a comfortable cross-legged position with a straight spine.

**Mudra:** Bring the hands in front of the throat, forearms parallel to the ground. The left hand is palm down; the palm is flat and the fingers point to the right. Extend the left thumb toward the throat. Bring the right thumb between the left thumb and index finger, placing it in the center of the left palm and allow the fingers of the right hand to rest on the back of the left hand. Lock the right thumb in place and apply firm pressure on the left palm. Hold the position at the level of the throat about six inches in front of the body.

**Eyes:** Closed

**Mantra:** *AadSach, Jugaad Sach, Hai BhaySach, NaanakHoseeBhaySach*

**Breath:** Inhale deeply and completely exhale as the mantra is chanted in a monotone. Inhale and continue. This mantra is from the 17th Ashtapadi of *Sukhmani Sahib*

**Time:** 31 minutes.

#### **Comments:**

Be sure to keep the arms parallel to the ground. The key to this meditation is locking the right thumb and keeping firm pressure on the center of the left hand. Your thumb may become sore after a while but be strong and don’t give an inch.

© The Teachings of Yogi Bhajan

#### **More about Mandhavani Kriya by Gurucharan Singh:**

This is a very special and sophisticated meditation. Yogi Bhajan shared this meditation as a way to cultivate, know and act from your heart. We need the clarity

of our heart to know how to walk the path of spirit and fulfill ourselves as human beings.

As he explained it, each of us has a longing to touch the Infinite—to merge with and become the Infinite. This is a quality and a desire built deep within our nervous system and hosted by our spirit.

Sometimes we do not recognize that our finite experience in the human body is in part to create a polarity so we can experience the Infinite. The finite and the Infinite are like two hands which are there to both serve our heart. We feel the desire to expand and touch that infinite nature. We may express this as a desire for power, status, money, or to simply look bigger and better in our musculature or our fashions. But when we settle for these finite goals, instead of embracing the full light of our infinity, we often get entangled. We become stuck and can neither see nor accept our own light. As Yogi Bhanjan put it, we settle for a single peanut butter sandwich instead of the ongoing feast of plenty that will continue for all our lives.

**We get into this entangled state when we are upset by the intensity or misdirection of our emotions. We certainly embrace emotions as essential to a fulfilled life. And emotions are good as they connect us and help us know what's important. The problem comes in the moment when they become uncontrolled, imbalanced, or simply inappropriate to the realities that we face. Then they fail to serve the real desire of our heart.** As Yogi Bhanjan said:

*“We have forgotten one thing. We have not come on this Earth to have a religion, not at all. We have not come here to do a business. These are all tools to achieve one thing—which is a basic human instinct—that this finite wants to merge in Infinity. We want to have not this, not that, but we want to have everything; we want to feel everything, we want to know everything, we want to merge in everything, and we want everything to merge in us. When you stop trying this, you destroy yourself. It destroys your mechanism because then you act against your own nature to seek Infinity.”*

In order to elevate ourselves as human beings and to stay on the path of our spirit, there are simple tools that can help us. They give us the clarity, courage and consciousness we need. This meditation is one of those tools.

The full effect of this meditation comes from a combination of three parts—the mudra, mantra, and meditative focus.

## **Mudra**

With the hand mudra we create a polarity. The right-hand is contracted, fiery and yang. The left-hand is relaxed, receptive and yin. The right thumb presses firmly in the center of the left-hand and the rest of the fingers of the right hand grab the back of the left-hand and squeeze almost like a pincer. We hold this firm claw-like grasp steadily. The point it's pressing is called the Talahrida. It is the 8th point on



the Pericardium meridian. It connects to the triple warmer meridian as well. So it is an intersection of two streams—a polarity.

This point in the system of yoga, a marma point, is known as the “protector of the heart.” **When this point is stimulated, its effect is to stabilize the sensations and expand the sensitivity of the heart. The heart becomes stable amidst all the different emotions and stressors that come from outside or inside us.** For this reason, holding this point is also associated with good health in the lungs and heart and circulation, and even in the immune system.

When it is combined with the meditation and the breath it creates a state of extreme calm in which we can sense the entire subtle body. We become receptive to recognize the step we need to take along the line of our destiny. **Instead of manipulating, using lies, self-deception, force or cleverness, we use recognition from our heart—our whole Self. We allow our infinity to guide us, speak to us, and show us each step along our way.** When we recognize that step, we can act whole-heartedly with full courage and commitment. That commitment is elegant, precise and full of blessing.

The left-hand keeps the thumb extended pointing toward the throat. The left thumb is now open and receptive to the projection of each word, each creation of our consciousness. As we hold the mudra at the level of the throat, our forearms are parallel to the ground and this lifts our chest and heart center just a bit.

## Mantra

Add to this mudra the chant that was given by [Baba Siri Chand](#)—the seventeenth *ashtapadi* of *Sukhmani Sahib*. When he gave this mantra it varied from the contemporary language and scriptures. He was a master yogi who in fact trained several of the Sikh Gurus. When he spoke this mantra it unblocked the writing of what would become a beautiful scripture in the Sikh tradition. It has been used ever since to go to the essence of a situation, unblock and allow the miracle of what is already present to take birth.

This meditation is about essence and sensitivity from the heart. It locates our power in our consciousness and our elevated Self. In the accompanying lecture Yogi Bhajan helps us understand that we instinctively follow a leader or a hierarchy of fame or status. He asks us to go to essence as did Baba Siri Chand in that moment of miracle. He then explains that there is only one true path and that resides in your heart, as an individual, as you fully embrace both your particular situation and the Infinite of which you are part. In his own words, he says:

*“No prophet who has spoken truth has spoken a different truth. But some have explained elaborately, some have just hinted it, some left it as a mystery, and some explained it with a mastery. That difference is there. There is no other difference. There is no Judaism, no Christianity, no Buddhism, no Islam, no Sikhism, no*

*Hinduism, nothing. These are highways, byways and freeways. These are routes, and these routes have their lanes and rules....*

*Try to understand the concept that the human mind is not here, there or anywhere - it is universal. It is our desire that becomes religion; **Dharma is not religion. Dharma is to walk and whosoever falls, carry them. It's a caravan. It is a walking path of righteousness. Everybody is equal. None is denounced.***

To master this meditation is to see beyond our own impulse to categorize, separate our self from others, and judge. A master of this meditation who opens their heart never acts to destroy or condemn, but to create, elevate and deliver.

## **Deep Listening**

Add to these two components a third: the perfection of deep listening. We call it *sunia*—from a place of perfect inner stillness, you listen. Clear and alert that you speak each phoneme with your tongue. Equally clear that the Universe simultaneously vibrates without sound through your tongue. You hear the sounds you produce with both ears, with your whole mind, and with your heart. Let each sound resonate through your whole being like a pebble across the calmest of ponds. And in that complex matrix of ripples you are still personally present and feel your vastness in equal proportion to your specific finiteness. You are in this body. At this time. Timelessly and fully engaged.

When you listen from the doorway between the finite and Infinite, the mantra you recite becomes the shabad—a sound that dissolves the ego as it invites the Infinite through the heart that you embody. As Yogi Bhajan instructed us:

“This is a Shabad. If you can perfect that Shabad—perfect means when you can recite it correctly at any time without any hindrance while reciting, this is the perfection of the Shabad. While reciting you can hear it accurately. You hear it within yourself, not anybody else. That means it is perfected. Then whenever you will perform it the master miracle will happen.”

The practice of this meditation, even briefly, locates you in your heart, opens your perception, and lets you immediately recognize the way forward. All the blocks that seemed absolute dissolve. **When darkness and struggle seems to surround you, a ray of light finds its way in and it is even easier to see through the darkness. This is a state of ordinary miracles. This is a steady state of gratitude to see the constant flow of miracles that accompany you on your path. That is Dharma!**

Now you can understand the meaning of the name of the Kriya. It means being in the presence of intelligence, beauty, and profound caring. It is a state of joy. It's when you're so happy that you feel the hand and grace of God accompany each breath and effort. In that state all victory is yours and there is no victory to win but to conquer your own heart.

