

CURSO DE BIOMECÁNICA

Anatomía del Asana 5 Posturas de TORSIÓN

En este capítulo vamos a revisar las familiaridades o conceptos comunes que tienen las āsanas o posturas de TORSIÓN, como ya hemos visto anteriormente el eje de nuestra columna con sus curvaturas posee un rango de movilidad diferente en cada segmento. Siendo la rotación vertebral sobre las carillas articulares una de las de menor rango, cuando se implican los diferentes segmentos consecutivamente se adquiere una movilidad conjunta que tiene múltiples beneficios, diferenciamos que en un giro realizando un movimiento concreto la continuidad del movimiento continúa, pero en un movimiento de torsión, una parte del cuerpo quede fija y la otra gira. Sabiendo que los elementos de contacto para que esto suceda necesitan espacio, ya que los ligamentos se retuercen, al igual que el disco intervertebral debemos aplicar ciertos detalles mecánicos, a veces el giro vendrá de la pelvis, de la lumbar, indirectamente de la cintura escapular... Pero en definitiva HAY QUE CREAR ESPACIO!

El hecho de realizar una torsión implica:

- Cierta reciprocidad en la PELVIS y el TÓRAX, es posible realizar un movimiento de rotación de tórax sin implicar el movimiento de la pelvis, manteniendo el equilibrio de la misma, pero realizar un movimiento de rotación en la pelvis implica una cadena de reacción en el tórax.
- Musculatura abdominal activa, capaz de responder al movimiento ya que participan de estabilizar las estructuras, flexibilizarlas y mejorar las funciones respiratorias.
- Movilidad en los segmentos de la columna, se necesita una elongación en el eje vertical de la misma para que la contracción abdominal lleve la presión necesaria a la caja torácica.
- Musculatura de la espalda erectora de columna con rango de flexibilidad adecuado y tonicidad, en las torsiones se conectan con los oblicuos para facilitarla, mientras que son antagonistas durante la flexión y extensión.

- Alineación y respiración coordinadas para la creación del espacio, buena movilidad articular en tobillos, rodillas, cadera, pelvis, columna y cintura escapular.
- Una clara percepción de lo que estamos realizando en los 3 planos y estar abiertos a percibir, reconocer, explorar, desplegarse en el movimiento y disfrutar plenamente la sensación de deslizamiento en nuestros tejidos.

Parivrtta Trikonāsana



La postura del Triángulo girado

Es una poderosa postura de torsión de pie que incluye una flexión lateral, la postura del triángulo representa la estabilidad, la fuerza y no aporta una sensación de poder que hace que nuestra capacidad de superación sea visible. Requiere de alineamiento y precisión para poder desarrollarla, esta postura no se incluye en el HATHA YOGA PRADIPIKA y posteriormente se incluiría en series de otros estilos y prácticas como método Iyengar o Asthanga series. Los giros de pie son un desafío cuando incluyen movimientos de flexión adelante, la asimetría se ve equilibrada gracias a la respiración creando un flujo estable de energía

- Piernas: separados con una gran amplitud, talones alineados, rodillas elevadas.
- Pies y dedos de los pies: adelantado, hacia los 90 grados, conectado al suelo, con los dedos de los pies mirando hacia adelante. Pie de atrás a unos 45 grados, conectado a tierra, dedos de los pies abiertos, activo.
- Caderas: adelantada, flexionada, rotación interna, torsión. Posterior en extensión, cuadrada.

- Espalda: conectada hacia a línea media llevando los hombros lejos de las orejas, girando.
- Pecho y caja torácica: amplia, en torsión, curvada lateralmente.
- Mentón: alineado con los brazos, girado hacia la mano que está arriba.
- Brazos: largos, activos, en línea, el brazo elevado está extendido hacia arriba.
- Manos y Dedos : palma hacia adentro, dedos juntos, apuntando hacia arriba y la mano del suelo colocada fuera del pie derecho.
- Columna vertebral: elongada desde la base, en torsión, curvada lateralmente.
- Ombligo: hacia adentro y arriba, activo hacia la columna.
- Mirada: hacia los dedos.
- Aliento: exhala realizando el giro profundo.

Los músculos a nivel de biomecánica:

Estabilizadores: se requiere de un esfuerzo concéntrico de estos músculos.

- Multifido (erectores espinales) Erectores espinales como el Longísimo del tórax previenen la flexión de la columna.
- Los músculos rotadores o transversos espinales guían la rotación.
- El glúteo mayor y medio estabilizan la cadera para aumentar el giro sobre la misma.
- Cuadrado lumbar de la pierna del giro sostiene el movimiento de la pelvis.

- Tríceps y deltoides posterior, romboides del brazo hacia el suelo estabilizan la cintura escapular.

Elongación y flexibilidad por parte de:

- Gemelos y sóleo de la pierna de atrás e isquiotibiales de la pierna adelantada.
- Glúteo mayor y piriforme de la pierna del lado de la torsión.
- Oblícuo externo del lado de la torsión junto con el pectoral mayor.
- Musculatura anterior del brazo elevado.

Los músculos erectores de la columna profundos crean una conexión entre cada vértebra y la que está encima de ella, junto con la acción de los rotadores profundos los grados de movimiento en cada espacio articular son muy necesarios para crearlos.

Beneficios físicos (anatómicos):

Parivrtta Trikonasana (Postura del Triángulo Girado) es una combinación de flexión hacia adelante, lateral y torsión. Con todas estas características, la práctica de esta postura conlleva a la Flexibilidad y rango de movimiento de diversas articulaciones, como los hombros, las caderas, la pelvis y las rodillas, junto con los diversos músculos, como los músculos de las piernas, la pelvis, el tronco, el abdomen, el pecho y los brazos, se estiran y contraen activamente. juntos, ayudando con un mejor rango de movimiento, con el tiempo. Al obtener un mejor rango de movimiento en las caderas y la pelvis con fuerza en los músculos centrales y de las piernas.

Pecho, diafragma y respiración, en esta postura, la torsión expande la parte delantera del pecho abriéndolo involucrando los hombros, los omóplatos, la caja torácica, los brazos y la parte superior del abdomen. Este giro profundo abre los músculos intercostales y realza la cavidad de la caja torácica. Mantener la postura por más tiempo en este giro asegura el suministro de sangreoxigenada hacia la cara, la garganta, el corazón, los pulmones y la parte superior del abdomen, justo después de abandonar la postura.

Conciencia y enfoque (concentración) : esta postura tiene los tres movimientos más importantes de la columna: flexión hacia adelante, flexión lateral y torsión. El movimiento final que es el giro requiere diligencia. Esta conciencia ayuda a generar confianza en las conexiones entre la respiración y el cuerpo y, al mismo tiempo, lo mantiene libre de lesiones.

Siendo consciente de la acción de apoyo de los pies, la acción de elevación de los cuádriceps para evitar la tensión en las rodillas, el alargamiento de los brazos y los hombros, el uso suave de los músculos del cuello y la cara, la apertura del pecho y la parte delantera del cuerpo, y finalmente una mirada gentil al dedo ayuda a mantenerse estable en la postura.

Energizante, desestresante, relajante : esta postura de giro de pie es una postura desintoxicante profunda ya que presiona el abdomen como una toalla mojada, estos giros tan intensos garantizan el flujo correcto de *vayu* en todo el cuerpo. Esta acción es eficaz para estimular el estómago y el colon. El aumento del metabolismo elimina los desechos y gases tóxicos y energiza el cuerpo.

Estimulación de Órganos: El giro abdominal masajea los órganos viscerales internos del abdomen y el pecho. Este giro estimula el fuego metabólico (*Jatharagni*) en el cuerpo.

Esta postura aumenta la confianza física y crea estabilidad mental, mientras permanece fuerte y estable en la postura.

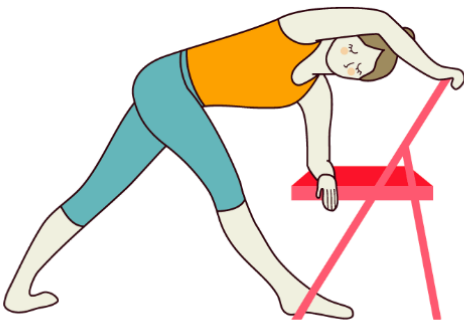
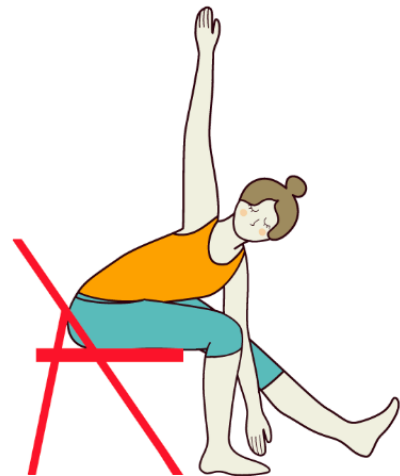
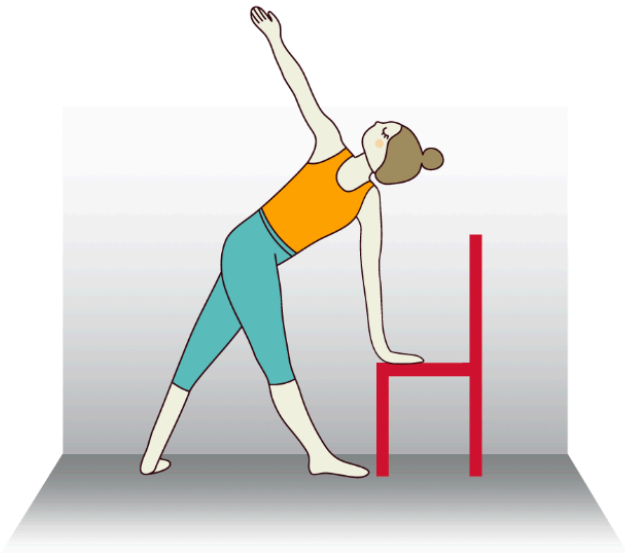
Circulación y Sistemas : Esta postura intensa que tonifica y estira los grandes músculos y articulaciones del cuerpo fortalece el sistema musculoesquelético. La circulación sanguínea a todo el cuerpo mejora con la apertura del pecho y la intensa torsión de la columna, mejorando el sistema circulatorio. La tonificación de la columna relaja la tensión en la columna y calma el sistema nervioso.

Las siguientes son las contraindicaciones para la postura del triángulo girado (Parivrtta Trikonasana):

1. **Lesiones y cirugía** : con lesiones o esguinces en los tobillos y hombros deben evitar esta postura para evitar daños mayores. Los practicantes que se hayan sometido recientemente a una cirugía de columna, rodillas, tobillos, hombros o cadera deben evitar esta práctica. Hernias discales o estenosis.
2. **Falta de conexiones cuerpo-respiración** : tener conciencia y conocimiento de la coordinación de la respiración al entrar y salir de la postura. Dado que es un giro desafiante, realizarlo sin exhalar puede crear calambres, tensión en el pecho y la caja torácica, malestar en las caderas y pelvis que obligan a abandonar la postura rápidamente, o tensión innecesaria en la rodilla, tobillo y cuello. Por lo tanto, exhalar para girar, inhalar para elevarse, inhalar para mirar hacia arriba, exhalar para rendirse a la postura, son parte de la transición hacia y fuera de la postura.

3. **Fuerza física y cuerpo débil** : los practicantes con espondilosis cervical o espondilitis lumbar sentirán presión en la columna y deberán evitar la torsión de la columna. Las personas que sufren de presión arterial alta, migraña o vértigo que no pueden soportar la torsión del cuello y la presión sobre las arterias en la región del cuello. El efecto de equilibrio también es un desafío para ellos y, por lo tanto, deberían evitar esta práctica.
4. **Otros** : las mujeres embarazadas deben evitar esta postura desafiante. No son aconsejables el estiramiento abdominal, el esfuerzo de equilibrio y la presión sobre las articulaciones.

VARIACIONES DE LA POSTURA





Bharadvajāsana

La postura del estiramiento del torso



Esta postura toma el nombre de uno de los 7 grandes RISHIS, el sabio Bharadvaja, aunque parezca una postura a priori sencilla nos brinda una integración de micromovimientos que son necesarios para otras muchas posturas de torsión. La flexibilidad de la espalda baja y los hombros se ponen a prueba en esta postura, con paciencia y devoción como el SABIO podremos obtener todos sus beneficios. Esta rotación está creada por decenas de articulaciones, tanto vertebrales como costales e implica el principio de activación de la cadena de pelvis y tórax.

- Piernas (derecha): doblada, rodilla exterior apoyada en el suelo. (Izquierda) Muslo doblado y activo, rodilla interna apoyada en el suelo.
- Pies y dedos de los pies (derecho): colocado cerca del perineo. (izquierdo) extensión, arco activo, cerca de la cadera izquierda.
- Caderas (derecha): Rotación externa, (izquierda) rotación interna, activa.
- Espalda: extendida y alargada, del lado de la torsión con más espacio.
- Pecho y caja torácica: amplia, elevado, una suave flexión hacia atrás.
- Mentón: en un suave giro hacia el brazo apoyado en el piso.
- Brazos: derecho codo extendido, rotado externamente y activo. Izquierdo doblado, en un giro.
- Manos y Dedos: derecho girado externamente, palma apoyada en el suelo, dedos apuntando hacia atrás. Izquierdo sosteniendo el codo derecho por detrás.

- Columna vertebral: elevada desde la base, larga, una suave flexión hacia atrás.
- Mirada: en un punto fijo delante
- Aliento: exhalando para girar profundamente

Los músculos a nivel de biomecánica:

Estabilizadores: se requiere de un esfuerzo concéntrico de estos músculos.

- Los músculos intertransversos y rotadores de columna realizan y estabilizan la acción los del lado opuesto.
- El trapecio inferior tira de la escápula hacia abajo contra la columna vertebral.
- Si retiramos la mano del piso, los abdominales oblicuos comenzarán a trabajar para mantener la rotación.

Transición de rotación pasiva a rotación activa

- Sin soporte de mano: Contracción de los oblicuos externos (en el lado opuesto de la rotación).

Elongación de:

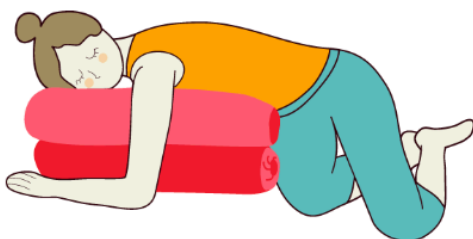
- El glúteo medio se estira durante la flexión y la rotación lateral en la articulación de la cadera.
- La rotación junto con el alargamiento hacia arriba facilita la extensión en la región torácica.
- La rotación de la columna estira el oblicuo externo en el mismo lado que la rotación, y el oblicuo interno en el lado opuesto a la rotación.
- El grupo muscular que rota lateralmente el muslo se estira mientras se combina la flexión de la cadera con la rotación lateral.
- Los cuádriceps se estiran cuando la rodilla está flexionada (excepto el recto femoral).
- El tibial anterior se estira cuando el pie está en flexión plantar.

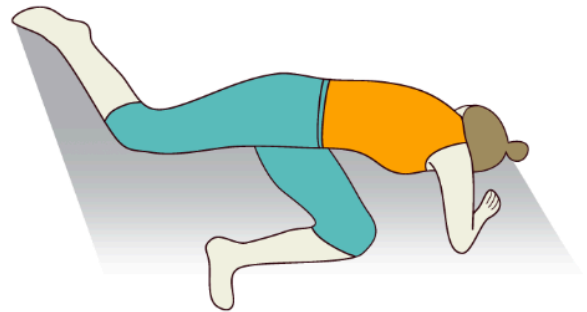
Es mejor ir a lo seguro mientras practica cualquier postura y se debe tener en cuenta lo siguiente al practicar Bharadvajasana.

- **Evitar cuando hay lesión en la cadera** : Ve a lo seguro y toma precauciones al practicar esta postura con una lesión en la cadera, ya que la presión hacia un lado de la cadera al girar es mayor. Una lesión en las caderas agravará el dolor y provocará molestias.

- **La alineación de la columna es muy importante y, por lo tanto, no debe realizarse sin guía :** aquí, en la postura de giro espinal sentado, generalmente uno tiende a equilibrar el cuerpo sobre una sola cadera mientras realiza el giro. Esto da como resultado una desalineación de la columna. Para obtener mejores resultados, es mejor seguir el consejo de un profesor experimentado al realizar esta postura, para obtener una mejor orientación mientras se realiza la postura y obtener el máximo beneficio.
- **Apoya las caderas con mantas si no son flexibles en las caderas :** la idea de esta postura no es simplemente el giro, es el giro con la alineación adecuada de la columna y los hombros. Por lo tanto, si las caderas se levantan del suelo mientras se gira el torso, lo mejor es sostener las nalgas con mantas adecuadas.
- **Cualquier tipo de lesión en el cuello o con dolor cervical intenso :** aunque esta postura es esencialmente buena para el dolor cervical, es mejor no realizarla si uno tiene un dolor intenso. También es mejor dejarse guiar por un experto en este tema. También se debe evitar cualquier tipo de lesión en el cuello y los hombros.
- **Presión arterial alta o presión arterial baja :** como la respiración juega un papel importante en el giro, cualquier retención de la respiración mientras se gira causará molestias y, por lo tanto, cualquier persona que sufra de presión arterial debe ir despacio o, mejor aún, buscar la ayuda de profesor experimentado durante la práctica.

VARIACIONES DE LA POSTURA





Ardha Matsyendrāsana

La postura del Señor de los Peces



Es una postura básica pero desafiante, obtiene una torsión de la parte superior torácica que es la que menos movilidad tiene con la ayuda de los brazos realizando las palancas. El estiramiento del cuello y los hombros es bastante intenso, el nombre de la postura proviene del gran sabio Matsyendranath quien fundó el Hatha yoga.

Matsyendra fue alumno del Señor Shiva (también conocido como *Adiyogi* o el primer yogui). Matsyendra es considerado uno de los fundadores del Hatha Yoga y tradición Nath.

Según uno de los textos más populares sobre Yoga, Hatha Yoga Pradipika, es el segundo Siddha (el alma realizada) que alcanzó la iluminación física y espiritual después de *Adiyogi*. Entre sus varios discípulos, Gorakha (otra figura importante), jugó un papel decisivo en el establecimiento del Hatha Yoga como un elemento cultural. También se dice que Matsyendra fue el autor del Matsyendra Samhita (una colección de mantras e himnos). Sus libros son un testimonio de su rica y variada contribución a la ciencia yóguica.

Los textos clásicos afirman que Matsyendra nació en un momento desfavorable que se creía que era un mal augurio responsable de traer mala suerte a sus padres. Por eso fue arrojado al océano. En el océano, fue tragado por un pez y vivió dentro de él durante muchos años.

Un día, se encontraba nadando cerca de la orilla del río donde Shiva estaba impartiendo los secretos del Yoga a su esposa, Parvathi. Tras adquirir conocimientos yóguicos, Matsyendra practicó la sadhana yóguica dentro del pez durante muchos años.



La historia continúa diciendo que un día Shiva notó el tamaño del pez y, habiendo escuchado toda la historia de boca de Matsyendra, lo eligió para difundir el conocimiento del yoga al mundo. Transformó el pez gigante en un hombre, y el hombre llegó a ser conocido como Matsyendranath.

Otra versión de la leyenda afirma que era pescador antes de que un pez se lo tragara.

Practicó las enseñanzas del Señor dentro del pez y después de muchos años, otro pescador enganchó el pez y lo liberó. También hay una historia que dice que Matsyendranath nació como un pez y se convirtió en un Siddha por la gracia del Señor Shiva.

En sánscrito, Poorna significa "lleno", Matsya significa "pez", Indra significa "señor o rey" y Asana significa "pose". Por lo tanto, en inglés, Poorna Matsyendrasana se conoce popularmente como la postura del Señor de los Peces.



- Piernas : derecha doblada, rodilla apuntando hacia arriba, pie apoyado en el suelo, colocado fuera de la rodilla izquierda, dedos del pie anchos, hacia el frente.
- Izquierda doblada, pie metido debajo de la cadera derecha, rodilla apuntando al frente, arco activo, pie flexionado, dedos del pie apuntando hacia el lado.
- Caderas: activadas y coaptadas, rotación interna, derecha flexionada, activas.
- Isquiones: enraizados a la tierra.
- Pecho y caja torácica: amplio, levantado hacia arriba-
- Mentón: en un giro, alineado con el hombro derecho
- Cuello: largo, en un giro hacia el hombro.

- Brazos: derecho estirado, hacia atrás, musculatura activa. Izquierdo flexionado por de la rodilla izquierda, activo en su empuje hacia posterior.
- Espalda: en torsión, hombros lejos de las orejas.
- Columna vertebral: levantada desde la base, alargado hacia arriba, en una torsión.
- Ombligo: hacia adentro y hacia arriba para sostener la espalda.
- Mirada: suavemente hacia atrás.
- Aliento: exhalando profundamente para dar un giro

La práctica de la postura del medio señor de los peces tiene un giro de la columna mientras los brazos están unidos, es una variante más profunda y esto afectará por completo a los hombros, el cuello y la columna. Aquí con el brazo por encima de la rodilla se realiza una apertura de pecho y corazón profunda y necesaria.

Los músculos a nivel de biomecánica:

En la rotación pasiva, los abdominales oblicuos no participan en la rotación de la columna ya que el movimiento está facilitado por los brazos así que se estiran ligeramente. En rotación activa si tienen un fuerte componente de trabajo sobre la rotación.

- Los grandes estabilizadores son el Mutífo y el Romboides mayor en la cintura escapular.
- Cuando la rotación es activa son los rotadores espinales quienes hacen la diferencia en el gesto técnico.

Los músculos que se elongan:

- Glúteo medio
- Glúteo mayor
- Glúteo menor
- Piriforme (Rotadores de cadera)
- Pectoral mayor
- Pectoral menor
- Oblicuo externo
- Oblicuo interno

Con la práctica de la variación, con la mano hacia arriba, se estiran varios músculos como los abdominales, los músculos alrededor de la columna, los músculos de la parte superior del muslo, los músculos de la parte superior del brazo, etc. Los músculos estirados se vuelven fuertes y flexibles, preparando el cuerpo para posturas de yoga del siguiente nivel.

Flexibilidad y rango de movimiento: como se mencionó anteriormente, la práctica de esta postura estirará y fortalecerá varios músculos del cuerpo. Una mayor flexibilidad en los músculos aumentará el rango de movimiento de los músculos y las articulaciones. Una mayor flexibilidad ayudará al practicante de muchas maneras. Prepara el cuerpo para posturas avanzadas sin cansarse y evita lesiones innecesarias. Una postura sentada con ambas piernas en rotación interna ayuda a mejorar el rango de movimiento de las caderas.

Pecho, diafragma y respiración: la torsión de la columna sentado fomenta una mejor respiración al expandir los músculos del pecho y abrir los hombros. A medida que la respiración se vuelve más profunda y mejor, los practicantes pueden mantener la postura por más tiempo sin sentirse sin aliento. Especialmente en las posturas donde se contrae el estómago. Los principiantes suelen tener dificultad para respirar mientras practican este tipo de posturas. Con la expansión del pecho y los pulmones la práctica se vuelve más fácil.

Alineación y postura : Centrarse en la alineación adecuada y la postura correcta incluso como principiante le ayudará con la práctica disciplinada y más profunda del Yoga. Para aprovechar al máximo la práctica lo que se necesita es estar en el momento mientras se practica la postura. Una postura correcta ayudará a obtener todos los beneficios de la postura. Además, salvará al practicante de lesiones innecesarias y preparará el cuerpo para posturas avanzadas de yoga.

Energizante, desestresante y relajante : con el giro en, se libera la tensión alrededor de la espalda baja y alta, además del cuello, reduciendo el estrés y la tensión en estos músculos. Menos estrés y tensión conducen a una mejor salud.

Estimulación y órganos : la compresión de los músculos alrededor de la parte inferior y superior del abdomen mientras se gira ayuda a mantener los órganos internos como el estómago e hígado, los riñones, etc., en buenas condiciones. Esto asegura el suministro de sangre oxigenada a los órganos cada vez que el cuerpo abandona la postura.

Si bien la práctica de Ardha Matsyendrasana aporta muchos beneficios, existen algunas contraindicaciones que se deben tener en cuenta.

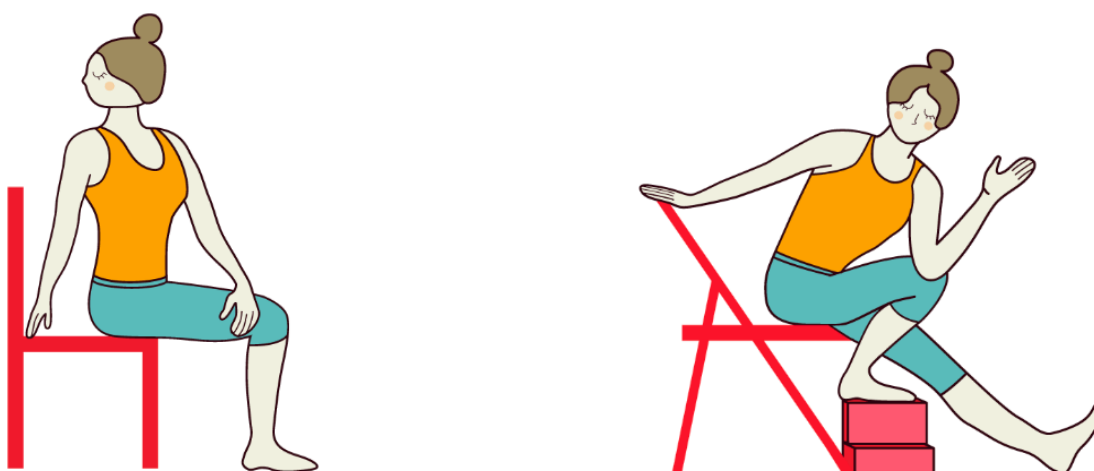
A continuación, se detallan algunas de estas precauciones:

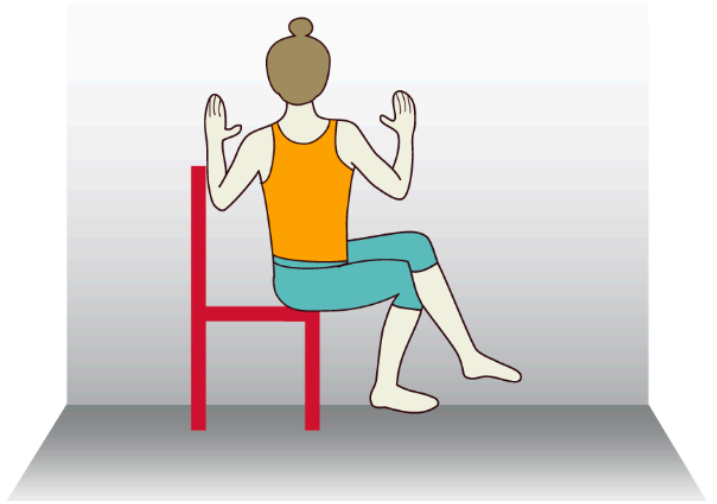
Lesiones y cirugía : las torsiones no son buenas para las lesiones de la espalda baja o la cadera. Si hay lesiones en las vértebras o en la articulación de la cadera, la postura de giro sentado es una contraindicación. Por lo tanto, lo mejor es evitarlo y tener cuidado.

Fuerza física y cuerpo débil : Los estudiantes que se recuperan de una hernia discal o aquellos que padecen espondilitis , deben saber que esta postura es una contraindicación para ellos. Los giros generarán más tensión en los nervios y articulaciones afectados, lo que provocará más malestar. Los consejos de un profesor de yoga aquí son muy importantes para mantener la práctica de yoga segura y fluida. Demasiada presión alrededor del abdomen puede no ser segura para quienes padecen problemas relacionados con el estómago o quienes padecen SII (síndrome del intestino irritable) .

Como alternativa, se pueden colocar las manos hacia abajo evitando presiones en los muslos que empujan el vientre.

VARIACIONES DE LA POSTURA





Mantra para Cerrar

Gracias de todo corazón por este viaje hacia la experiencia, por vuestra presencia ahí cada tarde sintiéndome acompañado.

Gracias eternas a mi hermano Jorge que me abrió las puertas de este proyecto Shadaka de vida, con tanto aporte hacia la conciencia de todo lo que engloba y las herramientas tan útiles que nos aporta.

Mi más sincero agradecimiento, un placer haber compartido tanto.

Hari Om Tat Sat

*Gurur Brahmā Gurur Viṣṇur Gurur devo Maheśvaraḥ
Guruḥ sākṣāt param Brahma tasmai śrī gurave namaḥ*

Nuestra creación es ese gurú (Brahma, la fuerza creadora); la duración de nuestras vidas es ese gurú (Vishnu, la fuerza de conservación); nuestras penas, sufrimientos, enfermedades y calamidades, así como la muerte del cuerpo es ese gurú (devo Maheshwara, la fuerza de destrucción o transformación). Hay un gurú cerca (Guru Sakshat) y un gurú lejos, más allá del más allá (param Brahma). Realizo una ofrenda (tasmai) al venerado (shri) supresor de la oscuridad, la ignorancia; (Guru) ante ti me postro con entrega (namah).

Gurú es aquel que elimina la oscuridad: «Gu» significa oscuridad y «Ru», supresor. La oscuridad hace referencia a aquello que opaca la luz de la consciencia. El gurú es el responsable de la iluminación que permite a las personas alcanzar la comprensión del verdadero Ser, el Ser total, el Ser sagrado. El gurú elimina avidya, es decir, la ignorancia, que es un caso de identidad errónea. La ignorancia se manifiesta cuando crees que tú eres tu personalidad, cuando confundes el recipiente de la mente o el cuerpo con tu identidad y no te das cuenta de quién eres realmente. La ignorancia hace que te sientas separado del todo. Si recitas el mantra con sinceridad y desde el corazón, descubrirás que el poder de la iluminación te acompaña en todo momento.

Este mantra invoca la capacidad de ver al gurú en todas sus formas y con todos sus nombres, e incluso la capacidad de reconocer, querer y servir al gurú que no puedes ver, que está más allá de cualquier forma visible. El gurú es tu propio ser, la luz interior que te guía.

Om Asato Maa Sad-Gamaya |
Tamaso Maa Jyotir-Gamaya |
Mrtyor-Maa Amrtam Gamaya |
Om Shaantih Shaantih Shaantih | |

Om, llévanos de la irrealidad (de la existencia transitoria) a la realidad (del Ser), Guíanos de la oscuridad (de la ignorancia) a la luz (del conocimiento espiritual),
Guíanos desde el miedo a la muerte al conocimiento de la inmortalidad.

Este mantra nos lleva a comprender la naturaleza finita de todas las cosas de este mundo, la impermanencia tanto de los objetos materiales como de los cuerpos. Por eso pedimos ser conducidos a la verdadera Realidad, al Ser, que es lo único permanente e imperecedero.

Luego pedimos ser guiados de la oscuridad hacia la luz, es decir, de la ignorancia al conocimiento. La ignorancia oscurece el entendimiento, y creemos que somos sólo un cuerpo que tiende a perecer, y al obtener la luz del conocimiento sabremos que somos mucho más que eso.

SER conducidos de la muerte a la inmortalidad, para recordar que la muerte no existe, que somos seres espirituales inmortales viviendo una experiencia humana, que debemos despertar de esta ilusión de creernos un cuerpo vulnerable y perecedero para vivir lo que realmente somos: seres eternos de amor puro e incondicional.