MI BOTIQUÍN DE MANTRAS

MI BOTIQUÍN DE MANTRAS

Hay cientos, miles, …, ¡no!,…, ¿sabes cuántos mantras hay?

Di una cifra,….., ¡NO!

Hay más, muchos más,…, se cree que existen unos 70 millones de mantras distintos, cada uno con su propio sonido y vibración particular y TODOS funcionan con la repetición.

En este documento comparto contigo algunos mantras que utilizo en mi camino del gong. Crea tu propio bolsa con tus mantras medicina. Si no sabes por dónde empezar aquí tienes los que uso, pero recuerda hay millones. Encuentra los tuyos.

NAMASTE

Námaste es un **saludo que se dice al principio y al final de una conversación**, como "hola" y "adiós", para saludar o despedirse.

Námaste viene del sánscrito y se compone del vocablo namas, que significa 'reverencia, adoración', y te (del pronombre personal tuám, que significa 'tú', 'usted'), que se traduce 'a ti' o 'a usted'. Así, literalmente, námaste significa 'me inclino ante ti'.

CANCIÓN PARA SHRUTI BOX:

Yo honro ese lugar en ti donde el universo entero mora.
Yo honro ese lugar en ti lleno de amor, verdad, luz y paz.
Cuando tú estás en ese lugar en ti y yo estoy en ese lugar en mi,
Tú y yo somos uno.

Uso este mantra al final de los baños de gong, lo canto también en inglés y al final cierro con.. " Namaste,…, Thank You". El "thank you" es un guiño a Don Conreaux

LOS TRES GRANDES MANTRAS

1-Om

2-Gayatri

3-Om mani padme hum

MI BOTIQUÍN DE MANTRAS

1- OM

Om es un mantra o vibración, que se canta al principio y al final de las sesiones de algunos tipos de yoga. Tiene su origen en el hinduismo, tiene un alto poder espiritual y creativo. Es a la vez un sonido y un símbolo con mucho significado codificado, refleja la mezcla de lo físico con lo espiritual.

Pronunciado correctamente suena como AUM.

AUM se compone de cuatro elementos: A, U, M, y el cuarto elemento, que es el silencio.

- El primer sonido es A, se pronuncia como "AH" y se prolonga. El sonido se inicia en la parte posterior de la garganta. Al pronunciarlo, tiene que vibrar tu plexo solar y el pecho.
- El segundo sonido es la U, que se pronuncia "oo" y también se prolonga. La vibración estará en la parte trasera de la boca y en la garganta.
- El tercer sonido es M, y se pronuncia como una prolongada "mmmm" con los dientes tocandose suavemente. La vibración se siente ahora en la boca y en toda la cabeza.
- El último elemento es el silencio profundo del Infinito. Pronunciarlo hace que los labios se cierren, es como cerrar la puerta del mundo exterior para llevarnos hacia nuestro interior.

Simbólicamente, las tres letras encarnan la energía divina (Shakti) y sus 3 aspectos elementales: creación (Bhrahma), preservación (Vishnu) y liberación (Shiva).

Sobre este mantra hay muchísimas publicaciones explicando su origen y sus efectos, comparto aquí lo más relevante desde mi punto de vista.

Para la filosofía hinduista

Para el hinduismo, el universo resultó de una vibración cósmica originaria procedente del más profundo de los silencios. El primer OM. El más poderoso de los mantras.

El Mandukya Upanishad dice que la sílaba OM es el arco, atman (alma) la flecha y Brahman (Dios) el blanco. Hay que alcanzarlo sin distraerse, hay que unirse a él como la flecha al blanco.

El Mandukya Upanishad lo asocia con los cuatro estados de la conciencia: despertar, dormir, soñar y turiya (el ser trascendental que mira desde más allá de la mente).

Al OM se le llama también Pranava, el controlador de la fuerza vital o de la vida y dador de prana. De acuerdo con la filosofía hindú, es el sonido desde el cual todo el Universo fue creado.

En los Yoga Sutras de Patanjali se dice que el Señor Creador es un espíritu especial no tocado por el tiempo, aflicciones, acciones ni resultados de ellas. En Él está todo el conocimiento. No está condicionado por el tiempo, es el maestro incluso de los sabios ancestros. Se le designa con el sonido OM (Tasya vachaka prana-vah). **Su repetición elimina los obstáculos.**

(ver Yoga Sutras de Patanjali 1:24-32[7])

3 citas sobre el mantra OM

Se atribuyen a Sri Ramakrishna Paramhansa estas palabras: "La gente me pregunta: ¿Qué ganamos con escuchar el OM? Y contesto: ¿Oyes el rumor del mar en la distancia? Siguiendo el rumor llegarás al océano. Si hay rumor, habrá océano. Pues siguiendo el rastro del OM llegarás al Creador".

Swami Vivekananda dijo que el Universo se forma de dos materiales: akasha (espacio) y prana (energía). El sonido y la respiración vital son sus manifestaciones, el infinito y la fuerza. El yoga es la combinación de respiración y sonido OM. Cuando el OM se une con la respiración y se mueve en el cuerpo se le llama pranava (el que nos da la vida). Prana también quiere decir aliento de vida. El aliento y la mente están interconectados. Esto puedes comprobarlo, observa como cambia el estado de tu mente cuendo cambias tu respiración.

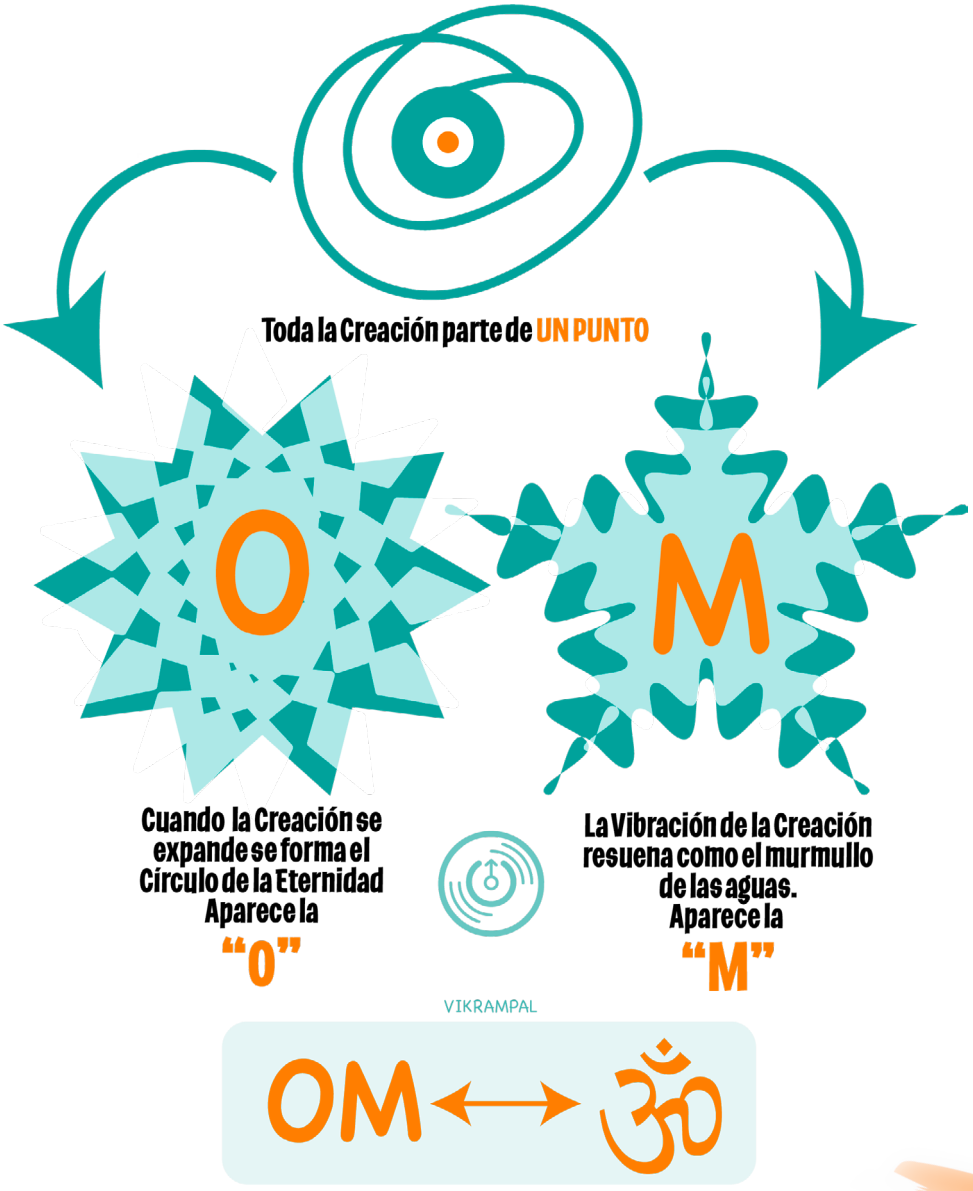
El sabio Kabir dijo una vez: "Conociendo el OM el ignorante se hace sabio y el sabio se queda en silencio".

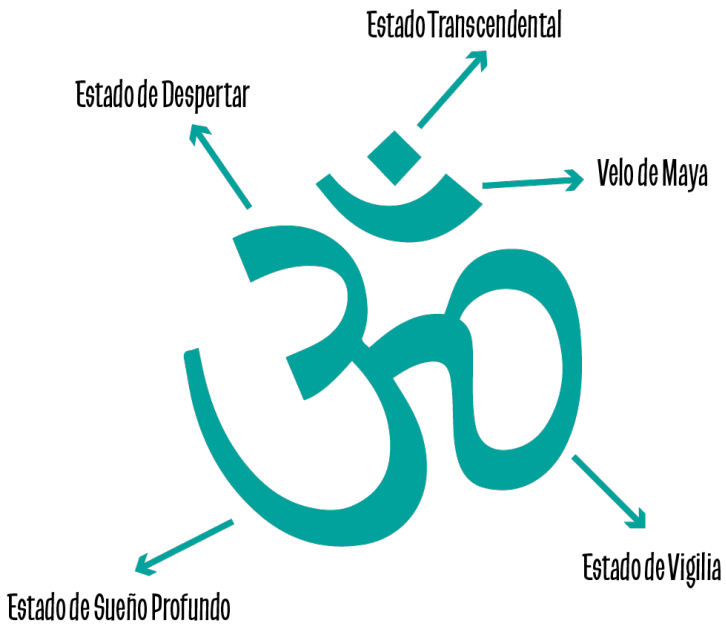
Beneficios del Mantra OM

Existen muchos estudios que demuestran que el canto del OM tiene un poderoso efecto sobre la glándula pineal, responsable de la producción de la melatonina (hormona de la juventud), así como, sobre la glándula pituitaria, encargada de segregar las hormonas reguladoras de la homeostasis.

Su vibración tiene un gran efecto sobre la mente, las emociones y el cuerpo físico. En yoga se dice que limpia y purifica los "koshas", desde la más densa (annamayakosha o cuerpo físico) hasta la más sutil (anandamayakosha o cuerpo causal).

Su vibración y su canto rítmico ralentiza el sistema nervioso y calma la mente, llevándonos a un estado meditativo. Cuando las ondas cerebrales se ralentizan, la presión arterial disminuye, mejorando la salud del corazón.





- **despertar:** Conciencia. La mente esta activa y percibe los estímulos del mundo material que le rodea. La mente depende de los 5 sentidos.
- **consciencia pura,** de paz, y felicidad suprema, a la vez que un estado de desconexión. Bindu: El origen de todo. La semilla. El final.
- **ignorancia** que nos mantiene lejos de quienes somos realmente, el llamado Velo Maya.
- **sueño o vigilia,** aparentemente estamos dormidos pero todos nuestros sentidos están activos.Estamos condicionados por los deseos y los recuerdos.
- **sueño,** en el que estamos inconscientes de todo lo que nos rodea. Dormir ayuda a la recuperación del cuerpo.

Te invito cantar OM conmigo y con los sonidos del gong:

Video: https://www.youtube.com/watch?v=Cli8YXil7Sg&t=626s

2- GAYATRI MANTRA

El Gayatri mantra es una plegaria universal. Se dice que es la primera oración que los Dioses enseñan a los seres humanos y aparece por primera vez en los Vedas, considerados las escrituras más antiguas de los seres humanos. Puede ser recitado con devoción para el beneficio material o espiritual propio, en cualquier era y en cualquier parte del mundo.

Esta mantra apela a la ayuda o bendición de la fuerza superior para vencer a los enemigos interiores. Es un bellísimo canto de amor al sol, al cosmos y a la superación.

MI BOTIQUÍN DE MANTRAS

¿Has escuchado el Gayatri Mantra cantado por → Deva Premal?

Gayatri es una invocación a la liberación.

OM, Bhur, Bhuvah, Suaha,
Tat Savitur Varenyam
Bhargo Devasya Dhimahi
Dhiyo yo Nah, Prachodayat

Om. Es el símbolo del Creador. Sonido del amor universal que resuena en toda la tierra, también llamado "el sonido del silencio".

Bhur. La tierra, los prados, los árboles, el cielo azul, la totalidad de la naturaleza, del plano físico de nuestra existencia material.

Bhuva. La atmósfera, el cielo, el éter, el plano astral, el tránsito del alma hacia otros planos de la existencia espiritual.

Shava. El cielo donde moran los ángeles, el plano causal, el plano celestial.

Tat. Aquel.

Savitur. Es la diivinidad solar, el lugar donde mora el dios Savitri, fuente de la luz y del calor del amor.

Varenyam. Amable, digno de ser adorado, extraordinario.

Bhargo. Brillante, radiante, refulgente, que da luz.

Devasya. De los devas, dioses o ángeles.

Dheemahi. Que nosotros adoramos, amamos o contemplamos con alegría.

Dhiyo. El intelecto.

Yo. Quien, quienes.

Nah. Nuestro.

Prachodayath. Requerimos cuidado, protección, bendición.

Una traducción libre podría ser:
"Que la venerada luz solar que brilla en los tres planos del universo ilumine nuestra mente y proteja nuestra inteligencia por el sendero del bien".

A mi me gusta mucho esta traducción:

"Oh querida Diosa Gayatri, por favor iluminanos hacia los más altos niveles de conciencia y guíanos hacia el verdadero propósito de nuestra vida".

BENEFICIOS DE ENTONAR EL GAYATRI MANTRA

Este mantra tiene un inmenso poder, puede cantarse en cualquier momento y en todo lugar, y redime a quien lo canta. Esta directamente dirigido a nuestra Divina Madre, el amor y la reverencia por el mantra y la fe en los resultados que promete son mucho más importantes que la mera repetición mecánica mientras la mente vaga en otros temas.

- Agudiza la facultad de adquirir conocimiento.
- Alivia las enfermedades.
- Evita todas las miserias.
- Colma todos los deseos.
- Nos protege de todo peligro.
- Proporciona el estado de plenitud.
- Asegura un futuro brillante y auspicioso.
- Te provee de inagotable fuerza para superar todos los obstáculos.
- Libera de la rueda de nacimiento y muerte.
- Limpia la mente.
- Es la llave que abre la puerta de la conciencia cósmica.
- Confiere sabiduría, prosperidad, pureza y liberación.
- Remueve todo temor.
- Destruye el karma.

Una cita imprescindible Swami Sivananda:

" De todos los mantras, el supremo y mas potente es el Gayatri mantra. Es el soporte de todo buscador de la Verdad que cree en su eficiencia, poder y gloria; sea él de cualquier casta, credo, clima o secta. Es solamente la fe y la pureza de corazón de uno lo que realmente cuenta. Deben hacer , al menos, un mala diariamente (un mala consiste en repetir el Gayatri mantra 108 veces) sin interrupción. Ello les guardara de todo peligro, les dará fuerza infinita para sobreponerse a todos los obstáculos y les llevara al verdadero pináculo del esplendor, poder, paz y bendición."

3- OM MANI PADME HUM

"Dios, que los pétalos de esta flor se abran para que aparezca la joya de mi yo interior".

OM MANI PADME HUM significa Joya en el Loto.

Se pronuncia de 2 maneras :
Om mani padme hum (sánscrito).
Om mani pame hung (tibetano).

Se utiliza para:

- Despertar la compasión.
- Aumentar la intuición.
- Curar enfermedades.
- Protegerse de cualquier daño.

Su poder radica en que contiene en sí la esencia de todas las enseñanzas cual camino que nos lleva a la perfección y por ende a la iluminación.

El mantra OM MANI PADME HUM significa etimológicamente "proteger la mente" y con él centran el foco de su atención en un tema específico; la compasión en este caso.

Extracto de S.S. el XIV Dalai Lama.

OM: La primera está compuesta por tres letras A, U, y M. Estas simbolizan el cuerpo, el habla y la mente impura del practicante; también simbolizan el cuerpo, el habla y la mente puros y exaltados de un buda.

Mani, significa joya y simboliza los factores del método: la intención altruista de iluminarse, la compasión, y el amor.

Padme, significa loto, simboliza la sabiduría. La pureza debe lograrse mediante la unión indivisible entre el método y la sabiduría.

Hum, indica indivisibilidad. De acuerdo con el sistema del sutra, esta indivisibilidad del método y la sabiduría se refiere a la sabiduría afectada por el método, y al método afectado por la sabiduría.

Así, las seis sílabas, Om Mani Padme Hum, significan que a partir de la práctica de un camino, que es la unión indivisible del método y la sabiduría, puedes transformar

tu cuerpo, tu habla y tu mente impuras en el cuerpo, el habla y la mente puras y exaltadas de un buda. Se dice que no debes buscar la budeidad fuera de ti, las sustancias para el logro de la budeidad están dentro de ti.

Sílaba	Purificar un defecto	Nos lleva a alcanzar la perfección
Om:	Orgullo	Generosidad
Ma:	Envidia	Ética, proceder según los valores mas elevados
Ni:	Deseo pasional	Paciencia
Pad	La idiotez	Diligencia
Me:	La escasez	Concentración
Hum:	Agresividad	Sabiduría, conocimiento

OM, es una antigua sílaba mística, de larga trayectoria en la India. Los tibetanos explican su función, al comienzo de un mantra, como evocación de la perfecta unidad entre el cuerpo, la mente y lo que el Buda predica.

MANI, significa "gema", "joya".

PADME, es el loto.

Estos dos términos simbolizan otros tantos factores de Iluminación: **método y sabiduría.** El método incluye todos esos aspectos del Sendero que fundamentan la compasión: generosidad, conducta ética, indulgencia, bondad, etc. La sabiduría -el loto- se refiere a las cualidades internas de serenidad y discernimiento a través de las cuales se consigue la Iluminación dentro de la verdadera naturaleza de la realidad.

HUM, representa a los cinco agregados -skandhas: gérmenes de vida, subjetiva y objetiva, agua, aire, tierra, fuego, sensaciones, consciencia, conocimiento, etc, de cada personalidad- los elementos corruptos de la persona, cuya purificación lleva al estado de uda.

Definición de Patrul Rinpoche

El mantra Om Mani Pädme Hum es fácil de decir pero muy poderoso, porque contiene la esencia de todas las enseñanzas. Cuando dices la primera sílaba Om está bendecida para ayudarte a lograr la perfección en la práctica de la generosidad. Ma ayuda a perfeccionar la práctica de la ética pura, y Ni ayuda a conseguir la perfección en la práctica de la tolerancia y paciencia. Päd, la cuarta sílaba, te ayuda a lograr la perfección en la perseverancia. Me te ayuda a lograr la perfección en la práctica de la concentración. La sexta y última sílaba Hum te ayuda a lograr la perfección en la práctica de la sabiduría.

De esta manera, recitar el mantra ayuda a lograr la perfección en las seis prácticas, desde la generosidad hasta la sabiduría. El camino de las seis perfecciones es el camino seguido por todos los Buddhas de los tres tiempos.

AUM MANI PADME HUM en tibetano

Además de estos cuatro mantras, **¿qué mantras uso cuando toco gong?**

- **Om Nama Sheevaya**
  Saludo a la gran energía creativa (Shiva)
  Shiva- el solucionador
  Para atraer todos los elementos de la creación para que permanezcan dentro de uno mismo en su totalidad de manifestación.

- **Om Guhm-Gan-Uh Pot-Eye-Yay Namaha**
  Para eliminar todos los obstáculos que se interponen en el camino.

- **Om Sri Maha Lakshmee Ay Swah Hah**
  Para atraer gran abundancia.

- **Om Sri Don Von Trey Namaha**
  Para encontrar el camino de curación apropiado para cualquier condición.

MI BOTIQUÍN DE MANTRAS

- **Namee Oho Rengay Kee Oh**
  Para que se cumplan los deseos de uno. Para traer paz al mundo.

- **Om Matri Moya Salay Doo**
  Para aumentar el poder de la intención correcta cien veces.

- **Hoom Chi Hoom Chi**
  Parar de quejarse.

- **Sahn Gwan Goon**
  Hoom Nee Chi Ah Dow Ray
  Hoom Nee Hahm Nee
  Sah Pah Hah
  Para protegerse de las plagas del cuerpo y la mente.

- **Om Tare Tuttare**
  Protege de los peligros y libera de los miedos.

MI BOTIQUÍN DE MANTRAS

Descubre tu
Guru-mantra
y tu vida se
transformará.

Vikrampal.

vikreative

www.elcaminodelgong.com
hola@vikreative.es

Diseño gráfico:
Teresa Cobo Gutiérrez

Este pdf es de uso interno para los alumnos de la formación El Camino del GONG con Vikrampal

Prohibida la reproducción total o parcial, así como su difusión

Si necesitas acceder a las fuentes bibliográficas utilizadas para crear este documento, no dudes en contactar conmigo en hola@vikreative.es