

MANTRAS

La proyección creativa de la mente a través del sonido. *Man*=mente, *Trang*=onda o proyección. La ciencia del mantra se basa en el conocimiento de que el sonido es una forma de energía que tiene estructura, poder y un efecto predecible definitivo en los chakras y en la psique humana.

Los mantras son fórmulas que alteran los patrones de la mente y la química del cerebro de acuerdo con leyes físicas y metafísicas. El poder de un mantra está en la vibración de su sonido. Los mantras usados en Kundalini Yoga elevan o modifican la conciencia por medio de su significado y repetición rítmica. Es benéfico enlazar un mantra a la respiración.

Naam Identidad vibracional. “Lo que vibramos, a eso nos transformamos”.

Naad La esencia de todo sonido. *Naad* es la armonía vibracional por medio de la cual el Infinito se puede experimentar.

Naad Yoga La ciencia del *Naad* se basa en la experiencia de cómo las vibraciones del sonido afectan el cuerpo, la mente y el espíritu por medio del movimiento de la lengua, la boca y los cambios químicos en el cerebro.

La naturaleza del sonido

“Cada elemento del universo está en un estado constante de vibración, manifestado hacia nosotros como luz, sonido y energía. Los sentidos humanos perciben sólo una fracción del rango infinito de vibración, así que es difícil comprender que la Palabra mencionada en la Biblia es, de hecho, la totalidad de la vibración que sostiene y subyace a toda la creación. Una persona puede sintonizar su propia conciencia en la conciencia de esa totalidad con el uso de un mantra. Al vibrar en ritmo con la respiración o un sonido particular que sea proporcional al sonido creativo o corriente de sonido, uno puede expandir su sensibilidad al espectro entero de vibración. Es similar a tocar una nota en un instrumento de cuerda. En otras palabras, así como vibras, el universo vibra contigo”.

VIVIMOS EN UN MAR DE ENERGÍA, LA ENERGÍA VIBRA.

Todo en la creación manifiesta está vibrando. Aun objetos aparentemente inanimados y sólidos están vibrando constantemente, sólo que vibran a una frecuencia menor o más lenta que los objetos animados. Algunas vibraciones son audibles; sonidos que podemos oír con nuestros oídos. Los pensamientos son sonidos silenciosos, vibraciones electro- magnéticas. Entre más alta la frecuencia, menos densa y más etérea sea la calidad de vibración que oímos o hablamos, más se elevará nuestra propia frecuencia personal. Elevar nuestra propia vibración nos acerca más a experimentar y fundirnos con la vibración más alta de todo — Dios— la creatividad original del universo.

El universo entero se creó a base de sonido, de vibración. Poniéndolo poéticamente, Dios habló y el mundo nació. De forma más precisa, Dios vibró, y todos los universos y mundos, sistemas solares, océanos, cielo y tierra, y el millar de seres que los habitan aparecieron. Existe una frecuencia vibratoria que corresponde a todo en el universo. Al vibrar una combinación particular de sonidos, te sintonizas a diversos niveles de inteligencia o conciencia. Las situaciones, las personas y los eventos responden a las señales que tú envías. La frecuencia vibratoria de un mantra atrae hacia ti lo que sea que estés vibrando.

Cantar mantras

Cantar mantras, ya sea silenciosamente o en voz alta, es un método consciente para controlar y dirigir la mente. La felicidad, la pena, el gozo y el arrepentimiento son frecuencias vibratorias de la mente. Llámale actitudes o creencias, pero fundamentalmente, son ondas de pensamiento o frecuencias vibratorias. Ellas determinan el tipo de programa que nuestra mente desempeña. El escenario que escogemos se vuelve nuestra vibración, define cómo nos sentimos y qué es lo que proyectamos a los demás. Podemos ejercitar nuestro derecho a escoger en cualquier momento.

Estamos creando con cada palabra que hablamos e, incluso, con cada palabra que pensamos. Cuando cantamos un mantra, estamos eligiendo invocar el poder positivo contenido en esas sílabas específicas. Bien sea para prosperidad, paz mental, incrementar la intuición o cualquiera de la otra multitud de posibles beneficios inherentes en los mantras, sólo con cantarlos, estamos poniendo en movimiento vibraciones que tendrán un efecto. Realmente, no importa si entendemos el significado de los sonidos o no.

Bibliografía:

- KRI, Capacitación Internacional de maestros de Kundalini Yoga primer nivel Yogui Bhajan, Ph.D, 2007.

ADI MANTRA

Ong namo guruu dev namo

Me postro ante la sabiduría divina sutil, el maestro divino interior.

Este es un mantra yóguico antiguo que le permite al que canta relacionarse inmediatamente con el maestro divino interior. *Adi* significa primordial o primero, y *mantra* significa la proyección mental creativa que utiliza sonido. Se usa para sintonizarse antes de las clases de Kundalini Yoga, para centrarnos en el ser superior y para guiar espiritualmente tanto al maestro como a los estudiantes durante la clase.

KUNDALINI BHAKTI MANTRA

(ADI SHAKTI)

Aadii shaktii, namo namo Sarb shaktii, namo namo Pritham bhaagwatii, namo, namo Kundalinii, maata shaktii, namo namo

Yo me postro ante el Poder Primordial. Yo me postro ante toda la Energía y el Poder circundantes. Yo me postro ante aquello a partir de lo cual Dios crea. Yo me postro ante el poder creativo de la kundalini, el Poder Materno Divino.

Este mantra devocional invoca al Poder Creativo primario, el cual se manifiesta como lo femenino. Apela al Poder Materno. Te ayudará a estar libre de las inseguridades que bloquean la libertad de acción. Al meditar en él, uno puede obtener un entendimiento más profundo acerca de la interacción constante entre las cualidades manifiestas e inmanifiestas del cosmos y la conciencia.

RA MA DA SA

(SIRI GAITRI MANTRA O SIRI MANTRA)

Raa maa daa saa saa sa se so jong

Raa = Sol. *Maa* = Luna. *Daa* = Tierra. *Saa* = Infinitud impersonal. *Say* = Tú. *Saa Say* = totalidad del Infinito. *So* = sentido personal de identidad y fusión.

Jong = el Infinito, el cual vibra y es real. *So jong* = “Yo soy Tú”.

Este mantra es un mantra curativo en Kundalini Yoga y es una afinación del ser con el universo. Da equilibrio. Estos ocho sonidos estimulan el flujo kundalini en el canal central de la columna para la sanación. Este mantra combina Tierra (*raa maa daa*) y Éter (*saa se so jong*), con *Saa* como la palabra conectora.

RAKHE RAKHANHAR

Rakhe rakhanjaar aap ubaarian Gur kii perii paae kaall savaarian Joa aap daiaal manoh na visaarian Saad llanaa ke sang bavllal taarian Saakat nindak dusht khin maaeh bidaarian Tis saajib kii tek naanak mane maaeh
Llis simrat sukh joe sagale duukh llaae

Dios Mismo está vigilándonos, nos da la luz y cuida de nuestros asuntos. Dios es piadoso y nunca nos olvida. Dios nos guía, dándonos buenas personas para ayudarnos, Dios no permite que el dolor llegue a nosotros. Yo me consuelo en el pensamiento de Dios. Cuando yo recuerdo a Dios, me siento pacífico y feliz, y todo mi dolor se marcha.

Estas son las palabras de Guru Arjan, el quinto gurú sikh, y son para una protección completa. Es del rezo nocturno (*Rehras*), el cual añade energía al ser y ayuda cuando estás débil físicamente o tienes una riqueza limitada. Es una canción de victoria que nos permite ser guiados por la mano agraciada y piadosa de Dios. Se deshace de los obstáculos para realizar el propio destino.

SAT NAM

(BIJ MANTRA)

Sat naam

Este mantra es, probablemente, el mantra utilizado de manera más amplia en la práctica de Kundalini Yoga. *Sat* significa verdad, la realidad de la existencia propia. *Naam* significa la identidad. Es un *bij* (o semilla) *mantra*. Dentro de la semilla está contenido todo el conocimiento del árbol ya crecido. La esencia o semilla es la identidad de la verdad incorporada de una manera condensada. Cantar este mantra despierta el alma y te da tu destino. Este mantra equilibra los cinco elementos (*tattvas*).

SA-TA-NA-MA

(PANJ SHABD)

Saa Taa Naa Maa

Saa = Infinito, totalidad del Cosmos *Taa* = Vida (nacimiento de forma desde el Infinito) *Naa* = Muerte (o transformación) *Maa* = Renacimiento

Panj ['panll'] significa cinco y expresa los cinco sonidos primarios del universo. (SSS, TTT, NNN, MMM y AAA.) Es la forma atómica o *naad* del mantra *Sat Naam*. Se utiliza para incrementar la intuición, equilibrar los hemisferios del cerebro y crear un destino para

alguien cuando no existía ninguno. Este mantra describe el ciclo continuo de la vida y la creación.

MANGALA CHARAN MANTRA

Aad gure name, llugaad gure name
Sat gure name, sirii guruu de-ve name

Yo me postro a la sabiduría prístina. Yo me postro ante la sabiduría, verdadera a través de las épocas. Yo me postro ante la sabiduría verdadera. Yo me postro a la gran sabiduría invisible.

Eres guiado desde el inicio y centro primordial, a través de cada momento de experiencia y actividad, guiado en la verdad más profunda de tu corazón y ser por la Infinitud no vista de tu ser superior. Este es un mantra que limpia las nubes de duda y nos abre a la guía y a la protección. Envuelve el campo magnético con luz protectora.

GOBINDAY MUKANDAY

(GURU GAITRI MANTRA)

Gobinde mukande udaare apaare Jariang, kariang, nirnaame akaame *Sostenedor, liberador, Iluminador, Infinito Destructor, Creador, Sin nombre, Sin deseos.*

Este mantra puede eliminar los bloqueos kármicos o errores del pasado. Tiene el poder de purificar el campo magnético, haciendo que sea fácil relajarse y meditar. Es un mantra protector, un *ashtang mantra* (que tiene ocho partes). Además de ayudar a limpiar la mente subconsciente, equilibra los hemisferios del cerebro, dándole compasión y paciencia a aquél que medita en él.

GURU GURU WAHE GURU

Guruu guruu waa-je guruu guruu raam daas guruu (GURU MANTRA DE GURU RAM DAS)

Sabio, sabio es aquél que sirve al Infinito.

Este es un mantra de humildad, relajación, autosanación y alivio emocional. Apela al espíritu de humildad y gracia del reino de Guru Ram Das, con su luz guiadora espiritual y gracia protectora. Reconecta la experiencia del Infinito con lo finito y, por consiguiente, te rescata en medio de la prueba y el peligro.

La primera parte, *Guruu Guruu Waaje Guruu*, es un *nirgun man- tra* (*nirgun* significa sin ninguna cualidad) —aquél que vibra solamente con el infinito, sin tener componentes finitos—. Proyecta la mente hacia la fuente de conocimiento y éxtasis. La segunda parte, *Guruu Raam Daas Guruu*, es un *sirgun mantra* (*sirgun* significa con forma). Por consiguiente, proyecta la mente al Infinito y, luego, brinda una relación guiadora en un nivel práctico.

SA RE SA SA

(ANTAR NAAD MANTRA)

Saa re saa saa, saa re saa saa, saa re saa saa, saa rang Jar re jar jar, jar re jar jar, jar re jar jar jar rang

Saa es el Infinito, la Totalidad, Dios. Es el elemento éter. Es el origen, el principio y contiene todos los demás efectos. Es sutil y más allá de lo sutil. *Jar* es la creatividad de la Tierra. Es el elemento denso, el poder de manifestación, lo tangible, lo personal.

Estos sonidos se entretajan y, luego, se proyectan a través del sonido de *ang* o Totalidad completa. Este es el mantra base de todos los mantras, La adversidad se derrite ante este mantra. Te da la capacidad de una comunicación eficaz, así que tus palabras contienen maestría e impacto.

Este mantra te ayuda a conquistar la sabiduría del pasado, presente y futuro. Te da paz y prosperidad aun cuando esto no estaba en tu destino.

TRYAMBAKAM MANTRA

(MAHA MRITYUNJAI)

Om Tryambakam(ñ) Yajâmahé
Sugandhim Pushti Vardhanam
Urvârukamiva Bhandhanân
Mrtyor Muksheeya Mâmrtât
Om

Que el Señor nos proteja en un estado de Fragancia, en un estado de Salud. Que Él remueva nuestros males físicos, mentales y espirituales. Que Él nos preserve en un estado de Cualidades Espirituales, de Fragancia Espiritual y nos proteja contra toda separación violenta de este cuerpo.

Que Él nos permita partir de este cuerpo, de este mundo, como el fruto que cae por si solo de la planta cuando está maduro, después de haber cumplido su ciclo.

Que esta vida se aparte de este cuerpo después de cumplir su propósito, naturalmente, sin dolor, sin una partida abrupta y violenta y pueda Él, finalmente, liberarnos de la muerte, del ciclo de nacimiento y muerte; y garantizarnos la liberación, la inmortalidad en Su Conciencia.

GÂYATRI MANTRA

Om Bhoor, Bhuwah, Swah Om Tat Savitur Varenyam Bargo Devasya Dheemahi Dhyo yo nah Prachodayât Om

Meditemos en el Señor, que es digno de oración, que quita la ignorancia y nos redime. Que ilumine nuestro intelecto y comprensión en los tres planos de la vida, el físico, el material y el espiritual.