

7 Mantras para la Era de Acuario

1. Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wahe Guru (7')

Un creador creó esta creación. Verdad es su nombre
No hay palabras para describir su infinita sabiduría

-Síntetate con la columna recta
-Aplica la cerradura de cuello
-Inspira profundamente y recita "Ek Ong Kar"
-Inspira de nuevo y recita "Sat Nam" hasta quedarte sin aliento;
a continuación, susurra brevemente "Siri"
-Inspira hasta llenar los pulmones a la mitad y recita "Wahe Guru"
-Inspira profundamente para seguir con el ciclo
Este mantra, conocido como Ek Ong Kar largo (llamada matinal)
debe practicarse con un ritmo y en un tono muy precisos.

2. Waah Yantee Kar Yantee (7')

Waah Yantee Kar Yantee Jag Doot Patee Aadak It
Waahaa Brahmaadeh Traysha Guru It Wahe Guru

El Gran Macroser, Ser creador, Todo lo que es Creativo a través del tiempo. Es el Uno y Grande. Tres aspectos de Dios: Brahma, Vishnu, Mahesh. Eso es el Wahe Guru.

3. Mul Mantra (7')

Ek Ong Kar	Un creador, creación
Sat Nam	Verdad expresada
Kartaa Purakh	Creador de todas las cosas
Nirbhao	Intrépido
Nirvair	No vengativo
Akaal Moorat	Eterno
Ajoonee	No nacido
Saibhang	Con luz propia, que existe por sí mismo
Gur Prasaad	Gracia del guru
Jap Aad Sach	Repetir
Jugaad Sach	Verdadero desde el principio
Hai Bhee Sach	Verdadero a través de los tiempos
Naanak Hosee Bhee Sach	Nanak dice que la verdad perdurará siempre

Este mantra, cuyo nombre alude a la raíz ("mul"), permite experimentar la profundidad y la conciencia del alma. IMPORTANTE: haz un pequeño descanso entre "ajoonee" y "saibhang", no juntas las palabras. Haz hincapié en el sonido "ch" alargándolo ligeramente al final de la palabra "sach". El mantra será más poderoso. Este mantra te enseñará a mantener el liderazgo. En el Universo existen 108 elementos, tantos como letras tiene este mantra (en el escrito original Gurmukhi).

4. Sat Siri, Siri Akal (7')

Se trata del mantra de la Era de Acuario

Sat Siri	Gran verdad
Siri Akaal	El gran eterno
Siri Akal	El gran eterno
Maha Akaal	El gran inmortal
Maha Akaal	El gran inmortal
Sat Nam	Verdad es su nombre
Akaal Moorat	Imagen imperecedera de Dios
Wahe Guru	Sabiduría indescriptible

Con nuestros mejores deseos
para 2006 y siempre
Sat Nam!



5. Rakhe Rakhan Har (7')

Rakhay rakhanahaar aap ubaaria-an
Gur kee pairee paa-ay kaaj savaari-an
Hoaa aap day-aal manaho na visaari-an
Saadh janaa kai sang bhavajal taari-an
Saakat nindak dusht khin maa-eh bidaari-an
Tis saahib kee tayk Naanak manai maa-eh
Jis simrat sukh ho-ay sagalay dookh jaa-eh

Tú que sabes, salvávanos a todos y llévanos
mejorando y proporcionando la excelencia.
Nos bendijiste con la hoja del loto del Guru,
y todas nuestras tareas quedaron cumplidas.
Has sido misericordioso, amable y compasivo,
por lo que nuestra mente no te olvida.
En compañía de los seres sagrados nos alejas
de desgracias y calamidades,
escándalos y perturbaciones.
Enemigos sin dios, calumniosos:
los eliminás donde no existe el tiempo.
El gran Dios es mi ancla
Nanak, mantén vívido su recuerdo
meditando y repitiendo su nombre.
La felicidad llega, la tristeza y el dolor se van.

Esta corriente de sonido protege de todas las fuerzas negativas que se interponen entre nosotros y nuestro destino, tanto interno como externo. Corta de raíz, como si fuera una espada, cualquier vibración, pensamiento, palabra o acción que nos perjudique.

6. Wahe Guru Wahe Jio (22')

Wahe Guru, Wahe Guru Wahe Guru, Wahe Jio

Para que sea más efectivo, recita este mantra sentándose en la Postura del Héroe: siéntate sobre el talón izquierdo, mantén la columna recta, lleva la rodilla derecha hasta el pecho y haz con las manos el gesto de la oración apoyándolas en el esternón. Fija la mirada en la punta de la nariz. Wahe Guru es el mantra del éxtasis. No existe una traducción exacta. "Jio" es una variante cariñosa pero a la vez respetuosa de la palabra "jee", que significa "alma".

7. Guru Ram Das Guru (5')

Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru

Estas sílabas pertenecen a la oración de la conciencia del guru Ram Das e invocan
su luz espiritual, su orientación y gracia protectora.

MANTRAS

Un mantra puede ser una sílaba, una palabra o una frase pronunciada en una de las lenguas sagradas (como el sánscrito o el gurbani) o a veces en español, y eleva o modifica la conciencia a través de su significado, sonido, ritmo y tono.

Los mantras desempeñan un papel muy destacado en kundalini yoga, ya que producen un efecto inmediato y muy eficaz. "Mantra" significa "hacer vibrar la mente", pues se trata de la proyección del sonido. Los mantras se enmarcan en un conjunto de enseñanzas conocidas como "Shabd Guru".

"Shabd" significa "lo que corta el ego", mientras que "guru" significa "lo que lleva de la oscuridad a la luz".

Se suele creer que "guru" significa "profesor". Un guru puede ser un profesor, pero en esencia la palabra se prefiere al viaje, que consiste en ir descubriendo el conocimiento. Una persona se convierte en guru cuando posee ese conocimiento, que sólo será clave para la transformación si la persona lo enseña.

El ego no constituye un aspecto negativo de nosotros mismos, sino que simplemente nos limita y descuida. Cuando uno se aferra al ego como si constituyera su verdadera naturaleza, siembra dolor, infelicidad y problemas. Nuestra auténtica realidad está más allá del ego; nuestra auténtica realidad es muy abundante y no conoce fronteras. Colocarse en el ojo del huracán es lo más seguro para escapar de la destrucción. En una época de cambios en la que reina el caos, hay que ir al centro de la tormenta. Para ello, hay que utilizar la mente neutral, que sofoca las reacciones conscientes y subconscientes al ego. Shabd Guru transforma a la persona eliminando las barreras que erigen las necesidades del ego.

Al utilizar los mantras la conciencia asciende al nivel del rey y los ángeles se convierten en nuestros servidores. Las palabras tienen mucho poder. Todo lo que uno dice pasa a formar parte de los Registros Akásicos y luego se le devuelve. Los Registros Akásicos almacenan la energía de cada palabra, deuda, acción y reacción que se hayan pronunciado o producido nunca. Todo lo que ha sucedido en el mundo ha quedado registrado energéticamente y este proceso seguirá produciéndose mientras haya vida.

Uno recoge lo que siembra: es una ley universal. Los mantras nos permiten neutralizar los pensamientos, lo que resulta indispensable para limpiar la mente subconsciente de negatividad.

Recitar un mantra no es cantarlo, sino hacerlo vibrar.

Haciendo vibrar un mantra se liberan en el cuerpo grandes cantidades de energía. Esta energía circula de formas muy diversas, hasta que el cuerpo queda sumergido en un vasto océano de luz cósmica vibrante. El secreto reside en hacer vibrar el sonido en las cavidades frontales de la cabeza.

También se obtienen muchos beneficios si se hace vibrar en el pecho, ya que se estimula el chakra del corazón. Una vez se domina este paso, el siguiente es hacer vibrar todo el sonido en el cuerpo, lo que provoca ondas energéticas que

vianjan a través del ser. Igualmente importante es escuchar el mantra a través del cuerpo. Intenta perderse en el sonido y rendirte a su ritmo.

¿Por qué funcionan los mantras?

La ciencia que se esconde detrás de los mantras es, en realidad, muy simple. Todo se explica por el movimiento de la lengua en la boca, la utilización del lenguaje y los productos químicos que segregan el cerebro. En el cerebro no hay conexiones nerviosas que conecten una parte con la otra. Los mensajes se transmiten de una parte a la otra a través de fluidos: Por tanto, hay que trabajar esos fluidos para modificar el estado de conciencia y armonizar la personalidad de modo que refleje cómo somos realmente. Para modificar esos fluidos podemos recurrir a las palabras, los pensamientos y el lenguaje. Los labios simbolizan la luna, o el principio femenino, mientras que la lengua representa el sol, o el principio masculino. Al hablar se produce un intercambio entre ambos extremos, como en una especie de coito celestial.

No debe subestimarse el poder de los mantras, una ciencia muy necesaria en los tiempos que corren. Nuestros hábitos y maneras de comportarnos obedecen a vibraciones desentonadas que se repiten en nuestro interior. Nadie podría haberlo previsto nunca. Si nos conformamos porque consideramos que así es nuestro carácter es porque no nos hemos dado cuenta de que se ha producido esa desintonación.

Hay personas, por ejemplo, que aceptan su carácter agrio. "Soy así", te dicen. Pues no, no es cierto. Ese rasgo del carácter es fruto de una vibración. La personalidad se puede reequilibrar para que refleje la verdadera esencia del ser. Los resultados que se obtienen con un mantra de 11 minutos al día son sorprendentes, tanto si lo que se busca es eliminar la rabia como si se lucha por compensar cualquier otra vibración desentonada. El auténtico yo interior permanecerá tranquilo y brillará ininterrumpidamente con cada vibración del mantra, ya que cada 24 horas regará la semilla. Este secreto ancestral está ahora al alcance de todos y no cuesta dinero: no deje pasar la oportunidad y pruébelo.

La ciencia de Naad

Algunos de los mantras se recitan en Gurbani, un idioma basado en la milenaria ciencia de Naad. Todo el que iba a ser rey tenía que aprender esta valiosa herramienta, que se transcribía en oro líquido para conservar sus enseñanzas.

En el paladar superior de la boca tenemos 84 puntos meridianos. Al golpear el paladar, la lengua los estimula. Al mismo tiempo, el movimiento rotatorio de la lengua estimula determinadas zonas del hipotálamo; esto activa la secreción de las glándulas pituitaria y pineal y modifica la composición química del cerebro. La mayor presencia de la secreción de estas glándulas en el cerebro equilibra la personalidad, el carácter y la psique.

El significado de las palabras

El Naad está formado por sílabas, pues es de naturaleza científica. Las sílabas abren los "naadis" (nervios sutiles) de todo el cuerpo, lo que provoca cambios en nuestra composición química. Cuando una persona pronuncia una palabra positiva, se fortalecen el cuerpo y el aura. Las palabras negativas, en cambio, debilitan. Hablar mal de uno mismo o de los demás destruye. Nuestra felicidad depende de nuestra capacidad para concentrarnos en pensamientos elevados.

Véase a sí mismo como un instrumento divino con cuerdas. Al tocar las cuerdas, los 30 millones de células del cuerpo vibran. Esta vibración le proporciona salud física, mental y emocional.

Estamos creados con 72 "surs" o cables, cuyo predominio varía cada 72 horas. El chakra de la Corona influye en cada cuerda o canal multiplicando la vibración por mil, generando una onda de pensamientos. Por tanto, en cada uno de nosotros se producen 72.000 movimientos o impactos vibratorios, que envían energía a todo el sistema.

Estas 72.000 terminaciones nerviosas transportan la vibración del mantra a todos los rincones del cuerpo. Al recitar un mantra se elige un sonido infinito, vasto y atemporal, que ha sido capturado en una semilla, es decir, en palabras. Si se entona con el ritmo adecuado y con total concentración, dejándose llevar uno por sus pulsaciones, el sistema nervioso central lo traduce en vibraciones y lo único que hay que hacer es escuchar.

Al recitar un mantra, la vibración se dirige a la mente infinita o Dios.

Todos nuestros pensamientos están formados por frecuencias vibratorias: felicidad, tristeza, alegría o arrepentimiento. Las ondas de pensamiento determinan el programa que "ejecuta" la mente. El programa que decidimos seguir se convertirá en nuestra vibración y eso es lo que proyectaremos a los demás. Podemos elegir lo que elegimos ser siempre que queramos.

Al recitar un mantra, elegimos invocar el poder positivo que contienen sus sílabas. La corriente sonora puede acabar con casi cualquier pensamiento negativo de la psique. No importa que no entendamos su significado. Estamos creando, con cada palabra que pronunciamos, con cada pensamiento que pensamos. Cada vibración que enviamos nos acaba siendo devuelta.

El Universo es el Uni-Verso. Somos todos un único sonido.

Cómo recitar un mantra

Algunos consejos:

- 1) Desconecta el teléfono y ambiente tu espacio personal para crear sensación de paz. Por ejemplo, encendiendo una vela o quemando una barrita de incienso.
- 2) Prepárate recitando Ong Namo Guru Dev Namo, aunque sólo vayas a meditar. De este modo, te unirás a la Cadena Dorada, un hilo energético que te conectarás con todos los maestros.
- 3) Recuerda hacer vibrar el mantra, no cantarlo
- 4) Mantén la columna recta y los ojos cerrados.
- 5) Recítalo desde el ombligo para obtener la máxima potencia.
- 6) Toma conciencia de los puntos meridianos que pasan por la lengua.
- 7) Recita los mantras durante el tiempo indicado.
- 8) Practícalos en la zona más apacible de la casa y vuelve siempre al mismo lugar, para que se acumule la energía. Así, cada vez que te sientes a recitar un mantra, la energía te ayudará a profundizar más en la meditación. Crearás un espacio energético, un refugio al que poder retirarte.
- 9) Cuando acabes, inspira profundamente y deja que la energía circule por todo el cuerpo. Aunque hayas dejado de emitir sonidos, podrás oír cómo fluyen a tu alrededor.
- 10) Antes de abandonar el lugar, recita Sat Nam al menos tres veces y cierra la práctica con la siguiente afirmación: "Soy la encarnación de la verdad."

Hazlo lo mejor que puedas y Dios hará el resto

IMPORTANTE:

Información extraída íntegramente del libro *Guía práctica de Kundalini Yoga*, de Siri Datta Kaur (p. 65-69 y 90-93).

SUGERENCIA:

Para tu sadhana, puedes imprimir los mantras en casa a tamaño A4 y siquieres, pedir en una copistería que te lo amplíen p.e. a A3 (en hoja normal, de color, cartulina... al gusto); en la mayoría también te lo imprimirán directamente a tamaño grande si entregas el archivo en formato .pdf. En el cuadro central puedes pegar una fotografía o dibujo que te inspire, y... ¡a cantar!

