



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

LOS MANTRAS

Las raíces del mantra: historia y significado

La palabra mantra se deriva de dos palabras sánscritas: manas (mente) y tra (herramienta). Mantra significa literalmente "una herramienta para la mente", y fue diseñado para ayudar a los practicantes a acceder a un poder superior y su verdadera naturaleza.

"El mantra es una vibración sonora a través de la cual enfocamos conscientemente nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y nuestra intención más elevada.

Con el tiempo, esa vibración se hunde más y más en tu conciencia, ayudándote a sentir su presencia como shakti, una fuerza poderosa, aunque sutil, que trabaja dentro de cada uno de nosotros y que nos lleva a estados más profundos de conciencia.

Uno de los mantras más recitados universalmente es la sagrada sílaba hindú Aum, considerada el sonido de la creación del universo. Se cree que Aum (generalmente deletreado Om) contiene todas las vibraciones que alguna vez existieron, o existirán en el futuro. También es la raíz energética de otros mantras más largos, incluyendo Om namah shivaya ("Me inclino ante Shiva", Shiva es el Ser interno o la verdadera realidad) y Om mani padme hum (que esencialmente significa "joya del loto").

Estos populares mantras hindúes están en sánscrito, pero el mantra tiene raíces profundas en todas las tradiciones espirituales principales y se puede encontrar en muchos idiomas, incluidos hindi, hebreo, latín e inglés. Por ejemplo, un mantra popular para los cristianos es simplemente el nombre de Jesús, mientras que los católicos comúnmente repiten la oración del Ave María. Muchos judíos recitan Barukh atah Adonai ("Bendito eres tú, oh Señor"); mientras que los musulmanes repiten el nombre de Allah como un mantra.

Un estudio de 2015 realizado por investigadores en Israel descubrió que las personas que repetían silenciosamente la palabra echad ("uno" en hebreo) experimentaron un silencio mental, particularmente una desactivación de la red de modo predeterminado típicamente activa en el cerebro. "Cuando la gente decía" uno, uno, uno ", todo lo que había estado activo durante el estado de reposo en la red en modo predeterminado se cerró.

Al cantar ciertos mantras sagrados puedes experimentar la armonía vibratoria a través de la cual vibras en lo divino. Esta es una ciencia de cómo las vibraciones sonoras afectan la mente, el espíritu y el cuerpo a través del movimiento de la lengua en la boca. Este movimiento de la lengua estimula los puntos meridianos como un teclado que ingresa a una computadora y es a través de esta ciencia que podemos experimentar nuestra verdad y conexión con la Divinidad interna.

Varias tradiciones sugieren permanecer con un mantra durante varios meses antes de cambiar a otro, para profundizar su práctica y cultivar una sensación de tranquilidad, presencia y paz.

El mantra es un sonido puro.

La relación entre la forma y el sonido es conocido como la ciencia del Mantra.

Todas las formas están asociadas a un sonido. Cada sonido tiene una forma a la que se relaciona.

La forma correspondiente a ese sonido se le conoce como Yantra.

La tecnología de usar esta combinación se le llama Tantra.

Los efectos neurológicos del mantra en tu cerebro

El mantra, ya sea recitado, susurrado o recitado en silencio, es una poderosa herramienta de meditación y terapia. La ciencia occidental recién ahora está comenzando a ponerse al día.

Los neurocientíficos, equipados con herramientas avanzadas de imágenes cerebrales, están comenzando a cuantificar y confirmar algunos de los beneficios para la salud de esta práctica ancestral, como su capacidad para ayudar a liberar su mente de las conversaciones de fondo y calmar su sistema nervioso. En un estudio publicado recientemente en el Journal of Cognitive Enhancement, investigadores de la Universidad de Linköping, en Suecia, midieron la actividad en una región del cerebro llamada red de modo predeterminado, el área que está activa durante la autorreflexión y la deambulación mental, para determinar cómo practicar La meditación mantra afecta al cerebro.

Desde la década de 1970, Herbert Benson, profesor de medicina en la Escuela de Medicina de Harvard y fundador del Instituto Benson-Henry para la Medicina de la Mente y el Cuerpo en el Hospital General de Massachusetts, ha estado investigando cómo la meditación y la oración pueden alterar los estados mentales y físicos. Ha estado particularmente interesado en lo que produce un estado meditativo, al que llama "la respuesta de relajación". Benson ha experimentado con sujetos que repiten mantras sánscritos, así como con palabras no religiosas, como "uno". Descubrió que, independientemente de lo que uno repita, la palabra o frase tiene casi los mismos efectos- la relajación y la capacidad de lidiar mejor con los estresores inesperados de la vida.

Más recientemente, los científicos de varias universidades e institutos han aplicado herramientas modernas de imágenes cerebrales para llegar aproximadamente a las mismas conclusiones que Benson.

Algunos Mantras:



Sa ta na ma

La meditación Sa Ta Na Ma se está convirtiendo científicamente reconocida como una herramienta poderosa para prevenir o detener la enfermedad de Alzheimer, aumentando todos los aspectos de la función cognitiva (percepción, pensamiento, razonamiento y recuerdo) y reduciendo los niveles de estrés al tiempo que mejora la memoria a corto plazo.

Hay tres estudios separados que se han publicado que prueban los beneficios de la meditación Sa Ta Na Ma. Dos de los estudios se realizaron en la Universidad de Pensilvania y uno se sigue estudiando en la Universidad UCLA de California. El estudio de la Universidad de Pensilvania se publicó en 2010 en el Journal of Alzheimer's Disease. Su segundo estudio fue publicado en el Journal of Nuclear Medicine en 2010.

La Fundación Canadiense de Investigación y Prevención del Alzheimer recomienda la meditación como una práctica diaria para disminuir los efectos del Alzheimer.

La meditación Sa Ta Na Ma es un Kundalini Kirtan Kriya (KEER-tun KREE-a) traído a Norteamérica por Yogi Bhajan. Kirtan Kriya es sánscrito, un idioma clásico de la India. Kirtan significa "canción" o "alabanza" y Kriya significa "hacer" o "acción". La meditación es una combinación de cantar un mantra mientras se mueven las manos a través del mudra.

Comencemos primero por comprender el mantra Sa Ta Na Ma.

Los sonidos provienen de uno de los mantras más antiguos de Sat Nam, que significa "mi verdadera esencia" o "verdadera identidad" y están diseñados para ser edificantes. Hay muchas interpretaciones para cada uno de los sonidos, una de las cuales no tiene ningún significado, sino simplemente una vibración y una estimulación de 84 puntos de acupresión en el paladar que se produce al cantar y susurrar las palabras. Otras traducciones de los sonidos son:

SA es el nacimiento, el comienzo, el infinito, la totalidad de todo lo que alguna vez fue, es o será.

TA es vida, existencia y creatividad que se manifiesta desde el infinito.

NA es muerte, cambio y transformación de la conciencia.

MA es renacimiento, regeneración y resurrección que nos permite experimentar conscientemente la alegría del infinito.

Algunos Mantras:



So-Ham

Se deriva del sánscrito y literalmente significa "yo soy eso". significa identificarse con el universo o la realidad última. Mientras meditamos en esto, nos damos cuenta de que todos somos uno, todos hemos venido de una Fuente Infinita, y una parte (Ansh) de esa fuente infinita está presente en todos nosotros. Todos estamos conectados.

Sat Nam

El significado de Sat Nam es la verdadera identidad. "Sat" significa verdad y "Nam", identidad. Sat Nam está en el lenguaje sagrado de Gurmukhi.

En la práctica del Kundalini Yoga, Sat Nam es el mantra sagrado más utilizado. Este es el mantra de la sílaba de la semilla (Bij), y dentro de esta semilla está contenido todo el conocimiento del árbol completamente desarrollado. La semilla es la identidad de la verdad encarnada en una forma densa: la verdad de tu alma.

Cantar este mantra equilibra los cinco elementos (tattvas), despierta el alma y trae tu destino presente. En otras palabras, al cantar un mantra de semillas (Bij), la semilla del sonido se planta en el inconsciente.

Sat es la verdad. Nam es nuestra identidad vibratoria, y en lo que vibramos nos convertimos. El mantra Sat Nam normalmente se canta de manera prolongada con las manos en posición de oración en el centro del corazón después de tomar una inhalación profunda al final de una clase de Kundalini Yoga. La verdad es nuestra identidad. Estamos vibrando nuestra existencia.

Algunos Mantras:

Om mani padme hum



Junto a OM, om mani padme hum es uno de los mantras más comúnmente cantados en el yoga. Se compone de cuatro palabras, y esas cuatro palabras melódicas son todas las palabras en muchas de esas coloridas banderas de oración tibetanas.

Om mani padme hum es un antiguo mantra budista. En inglés, este canto rítmico se traduce literalmente como "Alabanza a la joya en el loto". Esto podría no tener mucho sentido para los nuevos yoguis o incluso para los yoguis bien practicados, pero la esencia del mantra es poderosa y pura.

Como dijo el Dalai Lama, su significado es "grande y vasto" porque todas las enseñanzas de Buda están envueltas en esta frase. Hay muchos significados diferentes y opiniones diferentes sobre lo que significa cada sílaba. En general, cada sílaba representa uno de los seis objetivos de la existencia budista y ayuda a sanar o purificar y presentar las cualidades positivas asociadas con ese objetivo.

Este es el significado de cada palabra en el mantra:

Om = la vibración o el sonido del universo; representa la energía divina y la generosidad y purifica el ego

Ma = representa la ética y purifica los celos

Ni = representa paciencia y purifica el deseo o el deseo

Pad = representa diligencia y purifica la ignorancia y el juicio

Me = representa concentración y purifica el apego

Hum = la unidad de todos; representa la sabiduría y purifica el odio

Algunos Mantras:

AUM / OM

AUM ES CONOCIDO COMO EL SONIDO UNIVERSAL O EL SONIDO BASICO DE CREACION.

AUMKAR YOGA

Desde el "sonido del universo" citado con frecuencia hasta su poder reportado como un medio para unir a los que nos rodean, Om es una pequeña palabra que tiene una multitud de significados.

La palabra Om parece haberse originado en el Mandukya Upanishad que nos dice que "Om es lo que ha sido, lo que es y lo que será".

Om representa todo: el principio, el medio y el final, el pasado, el presente y el futuro. Abarca todos los sonidos.

OM es tanto un símbolo visual como un sonido o mantra sagrado que se puede escuchar y hablar.

La sílaba Om se compone de los tres sonidos "A", "U" y "M" - AUM.



Algunos Mantras:

AUM / OM



"A" aaaa este sonido representa el comienzo, la creación del universo y todo lo que hay dentro de él. Se ha descrito como un símbolo del "estado consciente o despierto". En la tradición hindú, este sonido está asociado con Brahma, el Creador.

El sonido se origina en el vientre y vibra en la parte superior del pecho. La lengua permanece en la parte inferior de la boca y los labios se separan, creando una sensación de apertura.

"U" un sonido prolongado de "oooh" este sonido significa la firmeza que te transporta y la energía que te preserva y sostiene al mundo. Está asociado con el dios hindú, Vishnu, el conservador. Desde el sonido "A", los labios comienzan a moverse juntos y el sonido se mueve gradualmente hacia adelante, rodando a lo largo del paladar superior y vibrando en la garganta.

"M" (sonido "mmmm"): caracteriza el sonido de cierre y el principio del fin. Se asocia con Shiva, a menudo conocido como el "destructor", pero también la fuerza de culminación. Aquí la lengua llega a la parte superior de la boca y los labios se unen para crear un zumbido prolongado.

El sonido del silencio ...

También hay un cuarto sonido: silencio; Lo que nos queda una vez que la respiración y el sonido se desvanecen.

AUM representa el hecho de que todo cambia constantemente: del movimiento a la quietud, del sonido al silencio, el ciclo infinito de la vida...

Es importante que tomes atención a la naturaleza de las vibraciones del mantra. AUM es un mantra transformativa, si lo evocas diariamente.

Algunos Mantras:

AUM / OM

Práctica

Siéntate en Ardhasiddhasana, en yoga Mudra y evoca el sonido AAAA 7 veces, OOO 7 veces y MMM 7 veces, luego AUM 21 veces.

Presta atención y lleva tu consciencia a la vibración que se mueve entre el ombligo a la punta de tu nariz.

Existe un significado según la cantidad de evocaciones de AUM 21, 33, 42, 54, 64, 68, 72, 84, 95, 0...108 veces.



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

CRECIENDO JUNTOS EN CONSCIENCIA

www.globalmindfulness.com

hola@globalmindfulness.com