

Mantras

Mantra viene de la palabra sanscrito *man*, que significa “mente” y *tra* que significa “protección”, “herramienta”, “liberar”. Así, el *mantra* es una **herramienta que unifica nuestra actividad mental y física**, y protege la mente de distracciones.

También se traduce como “fuerza que libera la mente del apego”.

Son combinaciones de sonido cuyo propósito es producir un efecto concreto sobre la mente y su funcionamiento. Puede ser repetido en voz alta, susurrado o repetido mentalmente. El mejor método es el último, al repetirlo mentalmente con plena consciencia y concentración, el pensamiento adopta la forma de ese sonido, se convierte en él.

Práctica con mantra **SO HAM**

- Conecta con tu respiración. Práctica una respiración lenta y profunda, Inhala durante 4 segundos, y exhala durante otros 4 segundos. Puedes ayudarte de contar mentalmente.
- Concéntrate en la respiración a su paso por la garganta. Cuando inhales y exhales, siéntela pasando por la garganta.
- Ahora se consciente de la respiración que se mueve desde el ombligo a la garganta. Al inhalar lleva la atención desde el ombligo a la garganta. Luego exhala despacio desde la garganta al ombligo.

Inhala durante 4 segundos y exhala durante 4 segundos. Continúa respirando hacia arriba y hacia abajo. Observa el movimiento, el aire moviéndose entre estos dos puntos.

- Ahora inhala desde el ombligo a la garganta, repitiendo mentalmente el mantra “SO”, y exhala desde la garganta hasta el ombligo con “HAM”. “Sooooo” al inhalar y “Hammmmm” al exhalar.
- Después de practicar durante unos minutos, termina llevando la atención al entrecejo. Mantén la atención en la parte interna de la frente los últimos minutos.

Otros Mantras

OM (o AUM)

Centra los pensamientos, expande la consciencia y es una buena preparación para la meditación. Produce relajación y sensación de paz interior.

Puedes repetir el mantra OM sincronizado con la expiración, y concentrada en un punto en el entrecejo o en el interior de la cabeza.

Muy bueno recitarlo 54 veces seguidas. Incluso la ansiedad y la depresión pueden desaparecer con la práctica diaria.

Si la M la recitas en el punto de la frente el efecto es calmante y si la recitas en la médula oblonga (occipital) el efecto es estimulante.

AHAM PREMA

Yo soy Amor

OM NAMO BHAGAVATE VASUDEVAYA

Es un mantra de disolución. Disuelve todo lo que no permite tu evolución.

Se le conoce como el mantra de la liberación de 12 sílabas.

LOKAH SAMASTAH SUKHINO BHAVANTU

Para salir del ego y entrar en un estado compasivo por los demás.

Muy bueno para empezar y terminar la práctica espiritual.

lokah samastah sukhino bhavantu (x3)

Om Shanti Shanti Shanti-hi

Om

Traducción:

Que todos los seres sean felices,

Que todos mis pensamientos, palabras y acciones contribuyan de algún modo a la felicidad y libertad de todos los seres.

Om paz paz paz

OM GAM GANAPATAYEI NAMAHA

Traducción: "Saludos al que quita los obstáculos"

Para todos los inicios.

Se asocia a la Prosperidad.

OM MANI PADME HAM

Es el mantra de Chenrezig, el Buda de la compasión.

Om pacifica la ignorancia, Ma, el enojo, Ni, la falta de generosidad, Pad, el deseo, Me, los celos y Hum el orgullo.

Om desarrolla la generosidad. Ma la ética, Ni la paciencia, Pad la perseverancia, Me la meditación y Hum desarrolla la sabiduría del darse cuenta.