EL PODER DEL MANTRA:

La tecnología de transformación interior

Raj Inder | **Pavandeep** | **Hari Datta**

Octubre, 2027

CASA PREM
ESCUELA DE KUNDALINI YOGA

CONTENIDO

02 INDICE

03 INTRODUCCIÓN

04 ¿QUÉ ES UN MANTRA?

06 ¿CÓMO FUNCIONAN? TU LENGUA Y LOS PUNTOS MERIDIANOS

07 MANTRAS EN LA VIDA MODERNA: BENEFICIOS Y APLICACIONES

08 ALGUNOS MANTRAS UTILIZADOS EN KUNDALINI YOGA

15 MEDITACIÓN RAKHE RAKHANHAAR SHABD

17 CONTÁCTO

Introducción

Los mantras son fórmulas que impactan los patrones mentales y la química cerebral, siguiendo leyes físicas y metafísicas. Su poder reside en la vibración del sonido. En Kundalini Yoga, los mantras elevan la conciencia mediante su significado y repetición rítmica. Cada cosa en el Universo tiene una frecuencia vibratoria, y al entonar mantras, invocamos su poder positivo, independientemente de si comprendemos su significado. El acto de cantarlos pone en movimiento vibraciones que pueden influir en diversos aspectos, como la prosperidad, la paz mental o la intuición.

¿Qué es mantra?



Mantra es el empleo del sonido para influir en la conciencia; "man" significa mente y "tran" alude a ola o proyección. Todo en el mundo, incluso a niveles subatómicos, está en constante movimiento y vibración. La velocidad de la vibración varía según la densidad del material, y a veces es tan sutil o rápida que no es perceptible directamente. Esta vibración representa energía pura.

Cantar mantras genera una frecuencia vibratoria específica dentro del cuerpo. Los sonidos y pensamientos que emites irradian desde ti. La frecuencia vibratoria de un mantra atrae hacia ti aquello con lo que estás vibrando. Eres como un imán que atrae vibraciones en función de lo que emanas. El mantra, como vibración, estado de ánimo o estado del ser, derivado del canto, es compatible con todos los sistemas de creencias.

Cuando cantas, estimulas ochenta y cuatro puntos meridianos en el paladar, cada uno asociado con glándulas y órganos específicos. El canto de mantras toca una secuencia, ritmo y posición particulares que desencadenan una reacción química en el cerebro y el cuerpo. Es como un sistema electrónico de seguridad en tu boca, donde al tocar el código correcto en el paladar superior, obtienes acceso al cerebro y a las cámaras internas de la conciencia superior.

¿Cómo funcionan? Tu lengua y puntos meridianos

Mantras en la vida moderna: beneficios y aplicaciones

Los mantras son una herramienta ancestral que cobra especial relevancia en la vida moderna, donde el exceso de estímulos, el estrés y las distracciones dificultan nuestra capacidad de concentración y presencia. A través de la repetición consciente del sonido, podemos entrenar la atención, conectar con la respiración y crear un espacio de pausa y claridad mental.

Integrar los mantras en nuestra vida cotidiana puede ayudarnos a cultivar la calma, la concentración y una conexión más profunda con nosotros mismos. Más que dejar la mente en blanco, se trata de darle un punto de enfoque al que podamos regresar, transformando el sonido en una práctica consciente de meditación y autoconocimiento.





Algunos Mantras utilizados en Kundalini Yoga

–

CASA PREM
ESCUELA DE KUNDALINI YOGA

Ong Namo Guru Dev Namo

Significado: Me postro ante la sabiduría divina sutil, el maestro divino interior.
Efectos de este mantra: Este es un mantra yóguico antiguo que permite al que lo canta relacionarse inmediatamente con el maestro divino interior. Adi significa primordial o primero, y Mantra significa la proyección mental creativa que utiliza el sonido. Se usa para sintonizarse antes de las clases de Kundalini Yoga, para centrarnos en el ser superior y para guía espiritual tanto como para el maestro como para los estudiantes durante la clase.

Mangala Charan Mantra - Ad Guray Nameh

Mantra completo: Ad Gure Name, Llugad Gure Name, Sat Gure Name, Siri Guru De-Ve Name
Significado: Yo me postro a la sabiduría prístina. Yo me postro a la sabiduría verdadera a través de las eras. Yo me postro ante la sabiduría verdadera. Yo me postro ante la gran sabiduría invisible.
Efectos de este mantra: 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 infinidad no vista de tu ser superior. Este es un mantra que limpia las nubes de dudas y nos abre a la guía y a la protección. Envuelve el campo electromagnético con luz protectora.



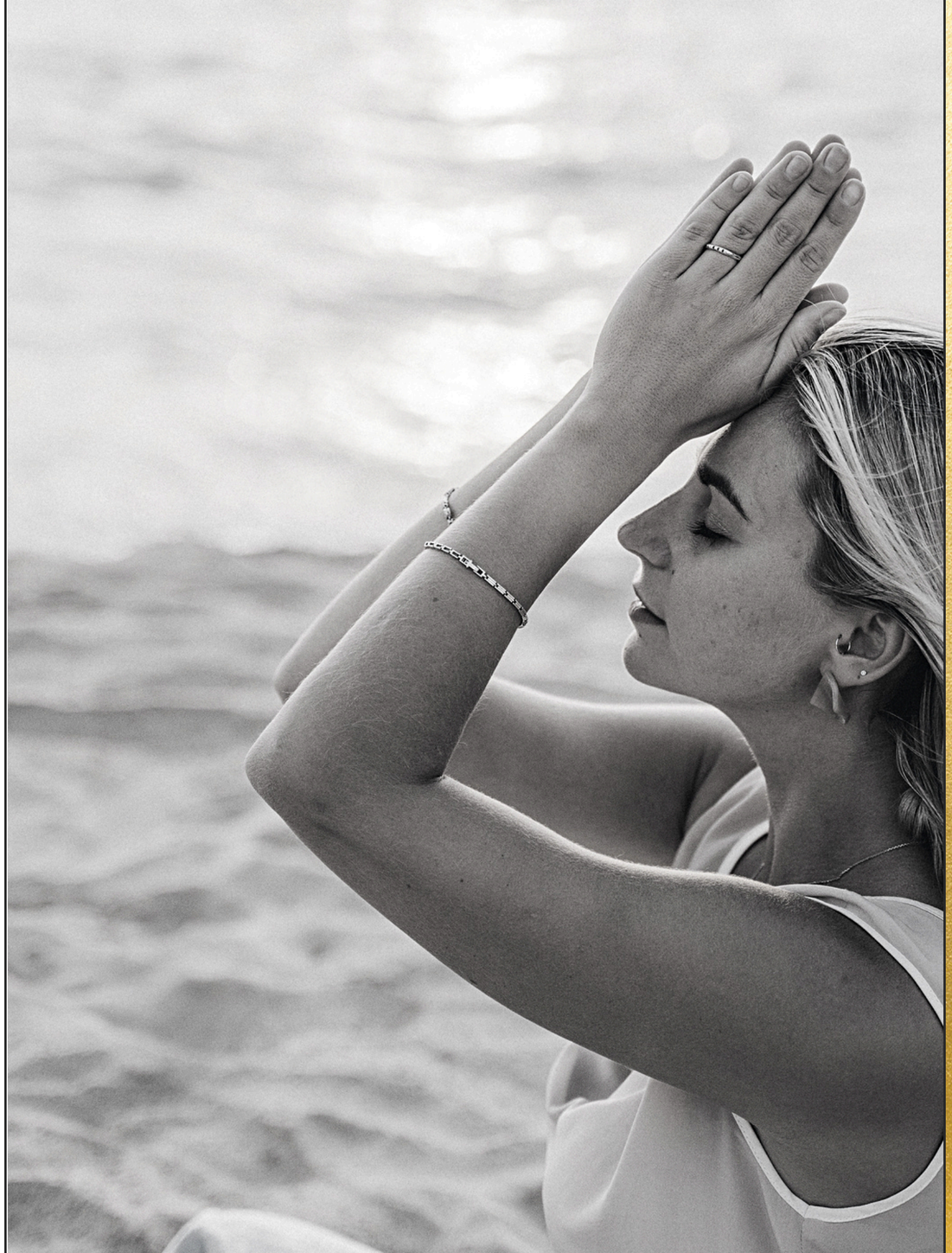
Ad Sach, Llugad Sach, JeBHE Sach, Nanak Josi BHE Sach

Mantra completo: Ad Sach, Llugad Sach, JeBHE Sach,
Nanak Josi BHE Sach

La ligera diferencia entre este mantra y el anterior son las palabras de Guru Arjan, el quinto Guru Sikh: "Cuando las cosas no se mueven, este mantra agrega las semillas de la prosperidad en tu personalidad. Todo lo que esta atorado se moverá".

Sat Nam

Significado: Sat significa verdad, la realidad de la existencia propia. Nam significa identidad.
En un bij (semilla) mantra. El mantra "Sat Nam" es ampliamente utilizado en Kundalini Yoga y contiene el conocimiento de la verdad de manera condensada. Su repetición despierta el alma y proporciona dirección en la vida. Además, equilibra los cinco elementos (tattvas).





Wahe Guru
Wahe Llio

Mantra completo:
Wahe GuruWahe GuruWahe GuruWahe Llio. El mantra Llio: "indescriptiblemente grande es la máxima e infinita sabiduría de Dios". Variante afectuosa de "Lli", que significa alma, conecta directamente con el alma, recordando: "¡Oh, mi alma, Dios es!". Estimula sutilmente el paladar superior, activando el punto de Cristo en occidente y sattvica buda bindu en oriente. La lengua y los labios siguen el movimiento del sol y la Luna. Este mantra alivia las heridas de la vida con dicha infinita.

Ang Sang Wahe Guru

Mantra completo: Ang Sang Wage Guru
Significado: El éxtasis viviente y dinámico del universo está bailando dentro de cada una de mis células.





Panj Shabd - Sa Ta Na Ma

Mantra: Sa Ta Na Ma. Significado: Sa (Infinito), Ta (Vida), Na (Muerte o transformación), Ma (Renacimiento). Panj Shabd: Representa los cinco sonidos primarios del universo. Utilizado para incrementar la intuición, equilibrar hemisferios cerebrales y crear un destino cuando no existía. Describe el ciclo continuo de la vida.

Meditatación con mantra
Rakhe rakhanhaar shabd

Mantra completo:

Rakhe rakhanhaar aap ubaarian
Gur kee pairee paai kaaj savaarian
Hoaa aap daiaal manahu na visaarian
Saadh janaa kai sang bhavajal taarian
Saakat nindak dusht khin maahi bidaarian
Tis saahib kee tek naanak manai maahi
Jis simrat sukh hoi sagale dookh jaahi

Funciona como un escudo energético para alejar las malas energías, vibraciones densas y la negatividad del entorno. Ayuda a neutralizar pensamientos, palabras, acciones o personas malintencionadas que van en contra de tu propósito o destino. Disminuye las fluctuaciones, la ansiedad y el ruido mental. Aporta energía cuando te sientes débil físicamente, cansado o con escasez de recursos/riqueza. Facilita el camino para cumplir tus metas y te conecta con una guía superior o misericordiosa.

SÍGUENOS

Visita

FORMACIÓN DE MAESTROS NIVEL 1, CDMX 2027

CASA PREM
ESCUELA DE KUNDALINI YOGA

