MANTRATERAPIA

Manual de Taller - 2020

wah ayurveda

MANTRATERAPIA

NOTA DEL AUTOR

1. La inscripción a cualquiera de los cursos, acompañamiento, talleres, membresías, certificaciones, entrenamientos antes descritos, se la hace por la totalidad de sesiones que comprenda dicho taller o certificación. Es decir, el cliente/usuario, está obligado al pago por la totalidad de sesiones que comprenda el taller o certificación independientemente de la facilidad de pagos
que tenga o del número de sesiones a las que asista.

2. Si el cliente/usuario no se siente satisfecho con el taller, membresía o no puede asistir a una o varias de las sesiones, dentro de un taller, curso, formación o acompañamiento que comprenda varias sesiones, el valor correspondiente a dicha sesión, NO será reembolsable, NO será transferible (ni a otra persona ni sustituida por otro curso o servicio) y tampoco dará lugar a un descuento o deducción del valor total del taller.

3. Los cursos, talleres, entrenamientos y certificaciones dictados por Wah están orientados a fomentar un despertar espiritual y compartir información de sabiduría, y consecuentemente, no reemplazan tratamientos médicos, psicológicos o de otro profesional.

wah ayurveda

MANTRATERAPIA

4. Si en el curso/taller aplica un valor por matrícula, este será cancelado en su totalidad independientemente si la persona toma uno o varios módulos/trimestres/niveles/clases.

5. Es responsabilidad del participante del Taller informar sobre su estado de salud, realizarse chequeos médicos y si es que está bajo tratamiento o en alguna situación de desequilibrio de salud debe consultar con su médico acerca de las prácticas espirituales que realizamos en este espacio.

6. Se prohíbe la reproducción total o parcial del presente manual ya que esta información incluye Investigación, resumen, relatos propios y de otros maestros y es un documento / guía en este programa que se comprende en este contexto de estudio.

Administración Wah
Teléfonos: 023560244
wah@ayurvedaecuador.org

wah ayurveda

MANTRATERAPIA

PRINCIPIOS WAH

1. Nuestro estado natural es el bienestar espiritual, emocional y físico donde nuestro cuerpo tiene la inteligencia de recordarlo.

2. Todo lo que está presente en tu vida es una oportunidad de aprendizaje.

3. La auto observación y salir de tu zona cómoda son el corazón para tu trascendencia y salud.

4. Comprender la relación entre los síntomas de tu cuerpo, las circunstancias de tu vida y tus aprendizajes pendientes nos permite tener paz.

5. Los tres ingredientes para la vida feliz y sana son: cuidar nuestra energía vital y nutrir la mente con la información de sabiduría y entrenamiento.

6. La Naturaleza y sus cinco elementos son nuestros maestros.

7. No sabemos nada (la realidad es tan grande que incluso teniendo la herramienta y sabiduría milenaria compartimos la importancia de mantenernos en humildad y receptivos a comprender la verdad universal con mayor entendimiento.

wah ayurveda

MANTRATERAPIA

...

BIOGRAFÍA DEL AUTOR

MA. FERNANDA BUENO

Estudia Ayurveda desde el año 2000, con Maestros de India, Argentina y Estados Unidos. Ha sido la promotora de esta medicina en Ecuador. Actualmente es directora y propietaria, educadora y coach védica del centro Wah donde miles de personas que se educan, sostienen, y sanan con estas herramientas. También es colaboradora del proyecto Mujer a Mujer de Unesco.

RICARDO WILLIAMS

Canta autor hace 30 años. Dentro de su trayectoria ha trabajado en acompañamiento a través de la música y el sonido para sanar las emociones. Disfruta encontrar las letras y las notas musicales que juntas mueven fibras en lo profundo del ser humano. Es un promotor de la respiración consciente como un camino de conexión interior y la eternidad.

wah ayurveda
MANTRATERAPIA

ÍNDICE

Contenido	Pág.
La Creación y cómo regresar a la fuente a través de la vibración	1
El sonido y la frecuencia	5
La voz y la vibración	14
La emoción y la devoción	19
¿Qué es un mantra?	21
Maha Mantra OM	24
El sánscrito y sus vocales	32
Uso de la Japa Mala	35
Piedras y Cristales	42
Bija Mantras	46
Bija Mantras de los elementos, chakras, deidades, doshas	47
Namaha y Swahá en un mantra	55
Mudras básicos para mantraterapia	56
Anexo de Mantras medicinales	59
Anexo de Práctica terapéutica	61

wah ayurveda
MANTRATERAPIA

...

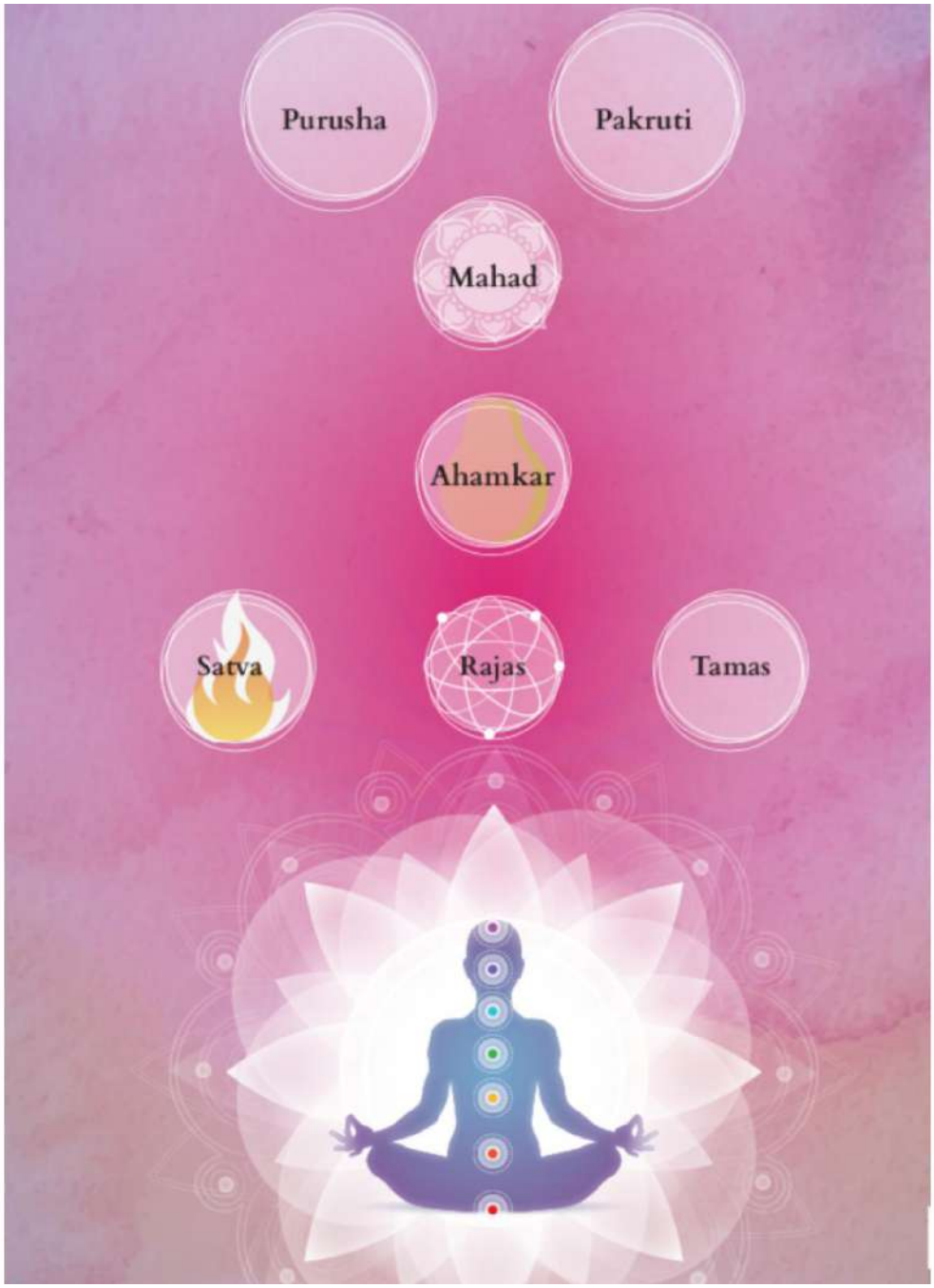
LA CREACIÓN Y CÓMO REGRESAR A LA FUENTE A TRAVÉS DE LA VIBRACIÓN

En la cosmovisión Védica, Yoga, Vedanta y Ayurveda, al igual que en los descubrimientos actuales de física cuántica, la materia es energía y la energía es conciencia. El objetivo último de este camino, estilo de vida, medicina y filosofía que es el Ayurveda es nuestro bienestar y realización de que estamos en un estado de UNIDAD permanente que debido a una ilusión de nuestro ego nos percibe separados.

La Creación tanto en la física como el Ayurveda es una emanación permanente de manifestaciones que va:

1. **De lo sutil a lo denso:** venimos de un estado puro de conciencia llamado Purusha que se caracteriza por ser el Gran Observador y testigo y en su relación con la conciencia de manifestación Pakriti permiten la creación. Estos aspectos son los más sutiles y son en últimas lo que todo en el mundo de la materia es. Esta fuente de la que venimos y a la cual estamos conectados se va cristalizando gradualmente en la experiencia que conocemos como vida. Tanto en la física, como en la biblio y el mundo oriental este estado de NADA lo que tiene es un sonido fuente que permite la creación: AUM.
2. **El siguiente aspecto, un poco más denso** (o más evidente) es la mente unificada, que en el mundo occidental vendría a ser el Inconsciente Colectivo. Todavía en estado de unidad, donde no hay dualismo esta gran mente se la conoce como Mahat.
3. **En la filosofía de la India** siempre ha estado presente la descripción de lo que es la consciencia. Describe al Espíritu como la consciencia integrada y presente en todo lo que existe, tanto lo material como lo no material. Es decir, en lo profundo de todo lo que existe hay una sola y misma Conciencia. La consciencia es lo que queda inmutable y eterno cuando todo lo demás cambia. Es la parte de nosotros que nunca cambia y está en la profundidad de todos los seres como Consciencia Pura.
4. **El Ego es el aspecto de la creación** a partir del cual nos empezamos a percibir separados. Esta estructura mental también viene de la misma fuente de la creación y no debe ser percibida como algo negativo. El ego nos permite tener necesidades y deseos que nos llevan al cuidado del cuerpo y a la experiencia humana. El Ego es quien gobierna dos aspectos MI, MÍO y tiene dos deseos TENER y LOGRAR. Para que el yo , “I” se ilumine hay que darle luz al ego y eso se alcanza observando. Una de las herramientas más profundas y bondadosas para llevar la auto observación a este aspecto sutil de la creación, el ego, es la mantraterapia.
5. **En esta mirada simplificada de la creación** a través de la filosofía Samkhya, el aspecto más cristalizado de la creación es el cuerpo con sus 5 elementos y sus diversas combinaciones conocidos como Doshas, o constitución individual.

Esta gran sabiduría propia del Ayurveda nos permite comprender un mapa único individual en las personas que marca patrones, tendencias físicas, emocionales y conductuales que nos facilitan determinar la medicina sea un mantra, un masaje, un marma, una pregunta adecuada o hierba que le facilitaran el camino a la realización de la fuente dentro de sí mismos. El cuerpo al igual que el ego viven en una ilusión de separación y a través de la vibración de un mantra para la condición física o el dosha las personas pueden recordar su estado de UNIDAD.



Lo que debemos tomar de este entendimiento es:

- La Creación se da todo el tiempo. No es algo que ocurrió hace billones de años, sino que es una fuente de constante emanación.
- Nuestra percepción de estar separados de la fuente, de los otros seres vivos o la materia nos genera enfermedad, malestar, desequilibrio y el objetivo del Ayurveda y la Mantraterapia es que nuestra mente vuelva a la fuente y su estado de unidad.
- Toda la creación viene de una fuente y esta es una vibración, una onda, un sonido, una frecuencia y podemos vibrar a su servicio a través de la mantraterapia.
- En la Biblia se describe esto con el versículo “primero fue el verbo…. Y el verbo se hizo carne".

  La física cuántica demuestra científicamente como la realidad material existe antes en forma de ondas vibratorias que tienen una frecuencia, tono y ritmo al igual que la música. La práctica de mantras es la espiritualidad misma del sonido, asociada a su poder divino y creador. El mantra se utiliza como un instrumento mental en la práctica espiritual.

wah ayurveda
MANTRATERAPIA

EL SONIDO Y LA FRECUENCIA

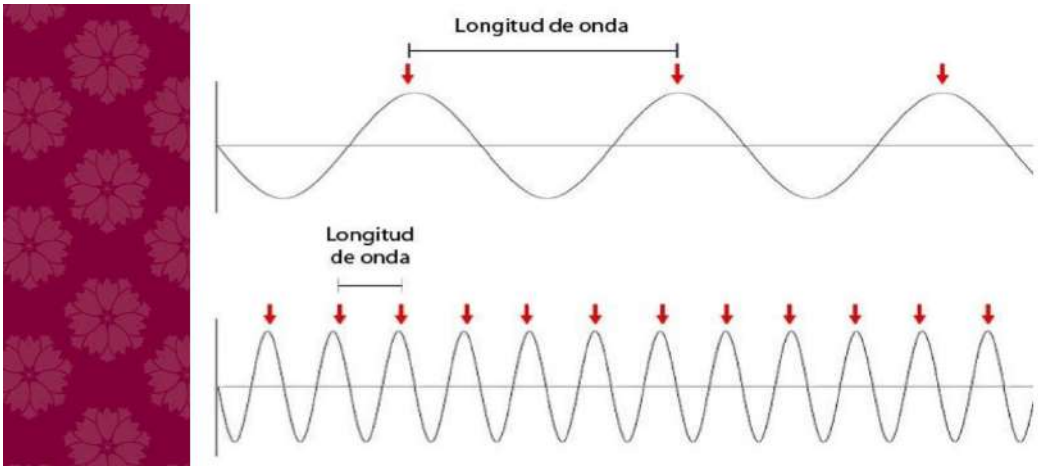
Todo en el universo tiene su propia frecuencia para cumplir su propósito. La frecuencia de la materia, de la música, de las palabras se mide en Megahertz.

Algunos datos curiosos son:

- Una lata de atún 0 megahertz
- Una persona con cáncer 40 megahertz
- Una persona sana 60 megahertz
- Una lechuga o vegetales 60 megahertz
- Una persona que medita a diario 100 megahertz
- Un maestro iluminado 500 megahertz
- Leche materna, miel de abeja, algunos aceites esenciales 550 megahertz
- La miel de oro vibrada 620 megahertz

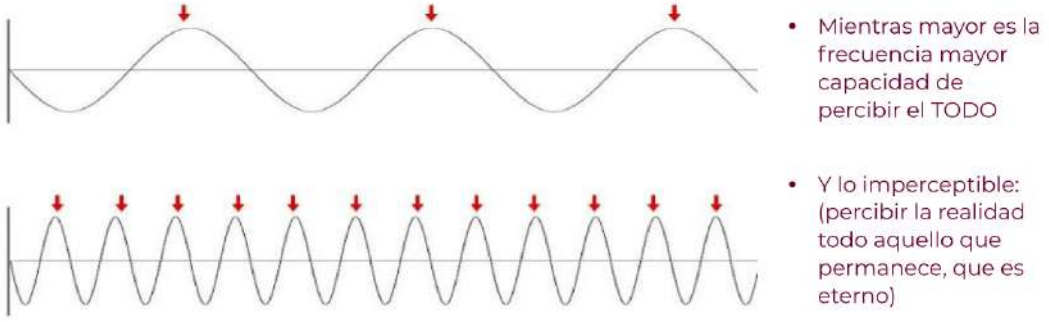
Desde esta mirada, es importante comprender que nuestro principal trabajo espiritual está en estabilizarse en una alta frecuencia lo cual nos permite que nuestras ondas se eleven y tener los siguientes beneficios generales y muy profundos:

- Estar en un mayor **estado de unidad**: las ondas al elevarse a frecuencias más altas empiezan a unirse las unas con las otras.



- Mayor **amplitud y perspectiva** de oportunidades: es como estar en un edificio, mientras más baja es la onda/frecuencia menor perspectiva del paisaje tienes.

- **Calma mental:** en las frecuencias más bajas entre la cúspide de una onda y otra hay un espacio que se llena de ruido mental, al elevar la frecuencia este ruido disminuye porque el espacio se acorta y gozamos de más silencio interior.



EL SONIDO EN LA INDIA

La cultura de la India tiene como un método de realización espiritual al misticismo musical, es una parte esencial de la práctica de yoga y la medicina del Ayurveda. Para el hinduismo la música es divina, es una forma de abrir el corazón y elevar la mente a su estado más puro, y allí se convierte en Dios mismo.

A través del Yoga se explora el sonido y la música, puede ser con la repetición de una sílaba como el OM o el canto de varias plegarias. La música y el sonido son el alma de la tradición del Yoga y tienen un impacto profundo en el camino espiritual.

Nada Yoga es el término clásico para describir la práctica del Yoga con la vibración y el sonido, explora el sonido como método para la meditación y el despertar espiritual. Del Nada Yoga se desprenden varias técnicas: Shabda, Shakti y Bhava.

- **Shabda** se refiere a la tradición Védica del mantra, en donde el sonido toma forma de palabra con significado.

- **Shakti Yoga** es la tradición tántrica del sonido y los bija-mantras tántricos para despertar la energía.

- **Bhava Yoga** es la práctica de mantras en forma de cantos devocionales como japa y kirtan.

Nada Yoga.-

La práctica de Nada Yoga se hace con ciertas posturas de meditación para desarrollar la capacidad de escuchar los sonidos internos del cuerpo así como percibir a través del cuerpo las formas sonoras sutiles de la vibración del universo. El Nada Yoga no se especializa en los mantras sino en métodos para percibir sonidos sutiles místicos (nadas) en estados profundos de meditación. En el Nada Yoga se medita con un amplio espectro de frecuencias de vibración desde las audibles por el oído humano hasta otras muy sutiles como el zumbido de los planetas o de la sangre dentro del cuerpo. La práctica de Nada Yoga explora a profundidad la meditación en silencio y la vibración del mantra OM.

Uno de los textos de esta tradición es el Nada-Bindu Upanishad donde se describe la práctica de aprender a escuchar los sonidos internos del cuerpo y la energía a través del oído interno derecho, percibiendo de manera sutil progresivamente el sonido del océano, nubes, distintos tipos de tambores, cascadas, campanas, flautas, arpas y el zumbido de las abejas. Todos estos sonidos se perciben dentro del cuerpo. El Nada Yoga también explora el silencio profundo, el sonido del éter o espacio vacío también llamado Nada Brahman. Los Nada yoguis además identifican diferentes tipos de silencio. Una de las prácticas esenciales de Nada Yoga es Brahmari Mudra.

Otro aspecto que desarrolla el Nada Yoga es la música como un instrumento sagrado que puede restablecer la integridad del ser y el uso de la música como medicina. Lo que llamamos música es la organización de las ondas vibratorias sonoras en tonos o frecuencias con intervalos específicos. Aunque el sonido está implícito en la música, el ser humano solo puede captar pocas frecuencias de sonido de las existentes en el canto del universo.

La música es la percepción auditiva de un orden en las vibraciones como melodía, ritmo y armonía. El cuerpo humano tiene su propia música en la vibración del corazón, los impulsos nerviosos, los ritmos hormonales, etc. Los ritmos internos del cuerpo entran en sintonía y se sincronizan con los ritmos del cosmos en una resonancia que sucede naturalmente. Es por esto que los ciclos de la luna tienen una influencia en los ciclos hormonales y la posición de los astros influye en nuestra personalidad. Esta resonancia de las vibraciones sucede a todo nivel, incluso en los instrumentos musicales de una orquesta cuando se afinan de manera mágica unos con otros o de igual manera en los péndulos de los relojes.

De igual manera existe también la disonancia, cuando por polución de ruido externo o por una vibración discordante se tiene un impacto que desequilibra el mundo interno. Para ello la música y el sonido místico tienen el poder de ordenar y devolver la armonía a la mente, el cuerpo y el mundo. En la antigua Grecia se consideraba que todo tipo de enfermedades y desequilibrios físicos o mentales eran en principio inconsistencias musicales. Hipócrates conocido como el padre de la medicina occidental usaba la música y el sonido para sanar y restablecer la armonía natural del cuerpo y la mente. El Nada Yoga además está relacionado con la música clásica de la India que funciona en el sistema de Ragas. Los Ragas, al igual que los mantras, pueden ser utilizados como medicina tanto para la sanación como para la transformación de la consciencia a través de la armonía y la melodía.

Las Ragas son Sa, Ri, Ga, Ma, Pa, Da, Ni, Sa análogas a la escala musical de Do, Re, Mi, Fa, Sol, La, Si, Do y con una altísima complejidad de intervalos musicales ascendentes y descendentes que lo convierten en el sistema musical más sofisticado del mundo. La música basada en Ragas facilita la introversión y la meditación. Cada nota de las Ragas es sagrada y está asociada a una deidad rica en mitología y simbología así como también corresponde a cada uno de los chakras.Las ragas tienen una poderosa influencia en el plano físico, mental, emocional, energético y espiritual. La medicina Ayurveda explora con la música clásica de la India y las diferentes Ragas por su poder sanador así como con las diferentes tradiciones del Yoga del sonido.

Shabda Yoga.-

Shabda Yoga es la práctica védica que combina sonidos, palabras y significados en forma de mantras para despertar la intuición, la percepción espiritual y la inspiración divina. Esta práctica también se realiza en posturas especiales de meditación mientras se repite mantras en lenguaje sánscrito. Los mantras védicos son considerados el lenguaje de comunicación con el plano celestial y la energía misma o presencia de las deidades. Estos semi - dioses y diosas de la mitología de la India son representaciones simbólicas de diferentes aspectos de la consciencia y energía cósmica descritos como imágenes con atributos antropomórficos.

El Shabda Yoga explora el poder creador de la palabra desde su intención y significado. El evangelio de San Juan lo describe claramente cuando dice “en el principio estaba la palabra y la palabra estaba con Dios y la palabra era Dios”. Este texto describe el origen del universo desde la intención de la mente divina plasmada en la palabra sagrada. De igual manera en el Génesis se describe la creación del universo desde la palabra cuando “Dios dijo que se haga la luz y se hizo la luz…” Las intenciones de la mente y la expresión de la palabra tienen el poder creador de manifestar una realidad.

Los principios del Shabda Yoga afirman que en el lenguaje sánscrito el sonido de una palabra representa verdaderamente la vibración sonora del objeto que describe esa palabra. También afirma que los sonidos de las palabras establecen una conexión energética entre la voz que habla, el oído de quien escucha y el objeto del que se está hablando. Afirma además que el tono con el que se dice una palabra crea un campo de energía que tiene poder.

Afirma que los mantras védicos correctamente pronunciados tienen la capacidad de abrir portales de consciencia, comunicación divina y sabiduría. El espíritu de la palabra se llama Vak y tiene diferentes dimensiones:

- **Vaikari Vak** es la palabra pronunciada.
- **Madhyama Vak** es el proceso de transición entre la palabra hablada y su significado comprendido o en reversa el proceso de traducir el significado de un pensamiento en palabra.
- **Pasyanti Vak** es el pensamiento intuitivo con la compresión completa de lo que se intenta comunicar a través de la palabra. Este nivel de comunicación se da cuando se puede leer la mente de otra persona y saber intuitivamente lo que nos comunica sin usar palabras.
- **Para Vak** o la Palabra Suprema es el cuarto nivel más profundo, de donde la mente divina piensa la manifestación del universo. Los mantras se originan a este nivel y pueden atravesar todas las dimensiones de Vak y por eso son vehículos místicos.

Un mantra puede llevarnos a la iluminación cuando logra transportarnos hasta el cuarto nivel de Para Vak para fundirnos en Shabda Brahman. La práctica mántrica de Shabda Yoga tiene un efecto protector que neutraliza fuerzas negativas y atrae bendiciones.

Shakti Yoga.-

Shakti Yoga deriva de la tradición tántrica que es la más antigua de todas, con origen shamánico continuó desarrollándose y expandiéndose hasta la época medieval de manera paralela y alternativa a la tradición védica.

La palabra Tantra quiere decir telar o tejido y afirma que la Consciencia (Shiva) y su poder o Energía (Shakti) forman una especie de tejido o red (Tantra) de canales interconectados que forman la base de todo el universo y la existencia.

Mientras la tradición védica constituía la práctica espiritual ortodoxa, las sectas del Tantra se mantuvieron como una alternativa no ortodoxa y secreta debido a sus prácticas misteriosas y excéntricas. Por ejemplo, una de las técnicas tántricas es llevar un amuleto que simboliza el mantra o la deidad que se invoca. Estos objetos o símbolos externos se cargan de energía con la repetición del mantra y pueden usarse para reforzar la práctica personal y también como elementos de protección al estar benditos con la vibración del mantra. También se pueden regalar a otras personas para que quien la use pueda recibir ese poder.

El Tantra considera al ser humano como una réplica del universo entero concentrada en un microcosmos. De igual manera los mantras tántricos se conocen como “bija” mantras o sílabas semilla que contienen el poder del mantra concentrado en una sílaba.

En los bija mantra tántricos se encuentran los sonidos primordiales del universo y toda su energía concentrada. Los mantras tántricos tienen su raíz en el cuerpo mientras los mantras védicos están orientados desde el cosmos.

Los mantras tántricos son de carne y hueso afirmando la presencia divina en la realidad material y el cuerpo en vez de enfatizar la trascendencia de los mantras védicos. La visión del Tantra otorga el poder activo dinámico a la energía femenina llamada Shakti y la consciencia pura pasiva al aspecto masculino de Shiva. Sin embargo Shiva y Shakti nunca están separados y son dos aspectos de una sola realidad no dual. El juego dual de los opuestos complementarios está en toda la creación y debe ser unificada a través de la práctica del Tantra. La energía de Shakti además tiene dos facetas infinitas que demuestran su lado feroz y a la vez amoroso capaz de crear y a la vez destruir todo en un ciclo infinito.

El Tantra afirma el cuerpo físico como la encarnación divina mientras otras tradiciones ven al cuerpo como un obstáculo a ser trascendido. El Tantra cultiva el cuerpo físico y energético para que no se convierta en un obstáculo sino en una experiencia mística de éxtasis espiritual. El movimiento es esencial en la práctica de Shakti Yoga porque la naturaleza de la energía es dinámica y debe fluir constantemente. Los mantra tántricos se usan para desbloquear los canales de energía en todo el cuerpo y los chakras a lo largo de la columna vertebral para permitir su flujo hacia el éxtasis divino en el encuentro entre Shiva y Shakti.

En el Tantra hay un componente devocional hacia la Shakti como la madre divina del universo y se la llama Para Shakti o Kundalini Maatha. La práctica de Shakti Yoga combina rituales con mantras, yantras (figuras geométricas que encarnan la energía de la deidad), mudras (sellos energéticos hechos con gestos de las manos), movimiento y respiración. Mientras la mayoría de mantras védicos se repiten solo 3 veces, la repetición de los bija mantras tántricos es repetida muchas veces y sin música. Al contrario de los mantras védicos que enfatizan la palabra pronunciada, los mantras tántricos aumentan su poder al ser repetidos interna y mentalmente (maanasa) o como murmullos en la respiración (upaamsu).

Se puede iniciar con la pronunciación verbal (vacaka) y luego se va internalizando. Eventualmente ya no repetimos el mantra sino que quedamos absortos y el mantra se repite por sí mismo en nosotros.

Bhava Yoga.-

Bhava Yoga es la práctica de los mantras en cantos devocionales bhajan, japa y kirtan como repeticiones devocionales de los diferentes nombres sagrados de Dios (sahasranama) para abrir el corazón a la Gracia.

La devoción es el sentimiento más elevado del amor universal expresado en la relación íntima y cercana del ser humano con la divinidad. La devoción permite una relación con Dios como padre, madre, niño, hermano, amigo o amante. La devoción es el sentimiento mismo del amor divino.

El Bhava Yoga se desarrolló dentro de la tradición Bhakti.Bhava significa éxtasis, una condición que sucede cuando el corazón se funde con la divinidad. Bhakti significa devoción y es el sendero del Yoga que enfatiza el Bhagavad Gita.

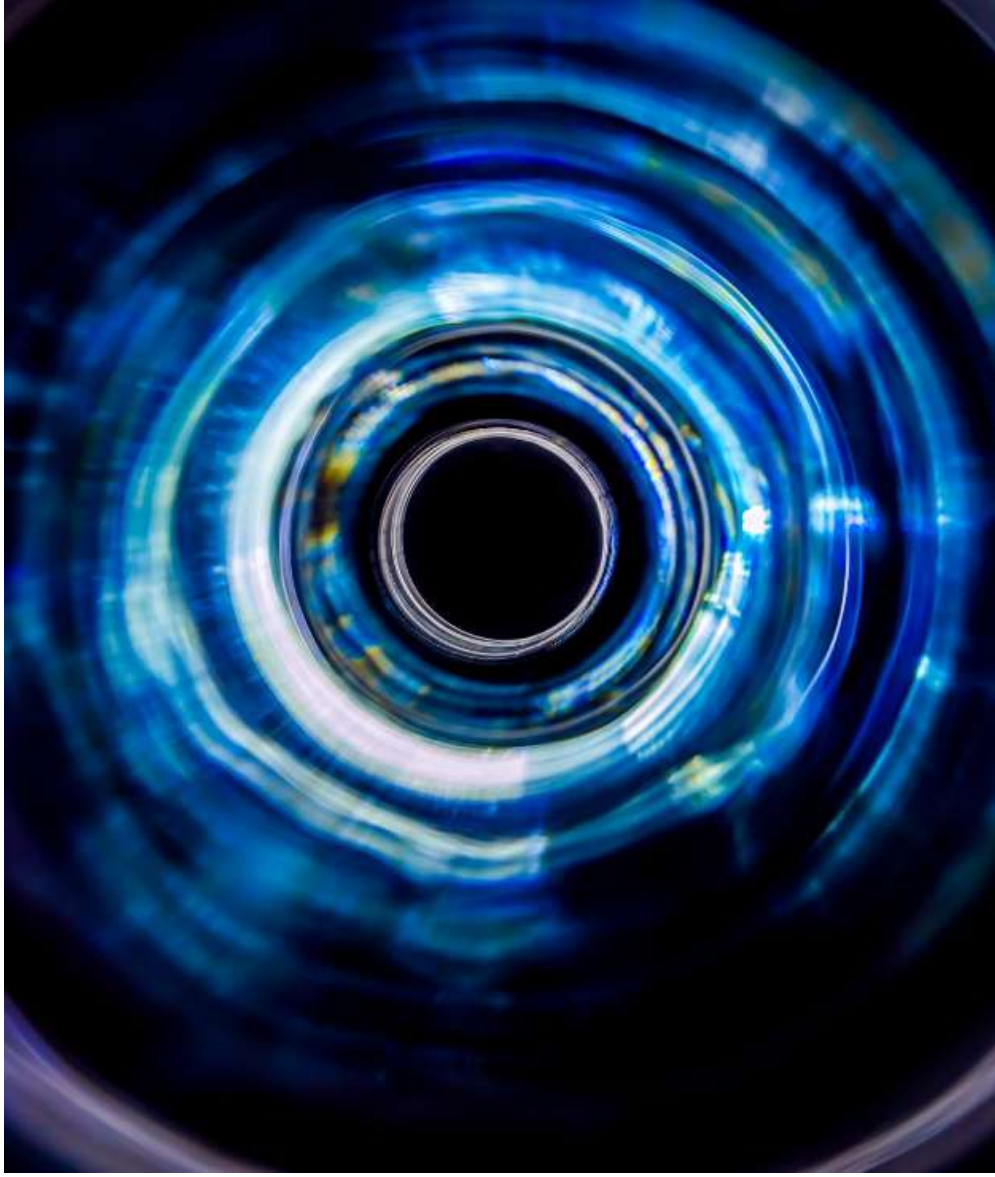
La práctica de Bhakti es popular porque es menos técnica y más accesible pues permite que sea el amor divino en el corazón lo que cuenta. La tradición Bhakti se asocia con la religión Vaishnava, una rama ortodoxa del hinduismo. En los cultos Bhakti se adora a Krishna como la encarnación de Vishnu, el dios preservador de la trinidad Brahma – Vishnu – Shiva. Otra encarnación de Vishnu que también se venera es Rama, esposo de Sita.

El poder de la tradición Bhakti es que ofrece la liberación del sufrimiento y el karma a cualquier ser humano a través del canto devocional que repite los diferentes nombres de Dios (kirtan). El poder espiritual de la práctica se encuentra en el anhelo sentido de unión espiritual con Dios. El kirtan no siempre está compuesto por mantras en sánscrito y no requiere de reglas de pronunciación pero sí usa la voz como un canal de sanación.

En la práctica de Bhava Yoga no importa si se tiene buena voz o no como cantante profesional para impresionar a un público sino que lo que importa es ofrecer la voz para cantar a Dios con amor y sentimiento. El Bhava Yoga sí se practica con música pero tampoco se requiere ser un experto en música. La práctica de canto devocional puede extenderse por horas o durante toda la noche a manera de ritual que congrega y sostiene una comunidad.

La práctica de bhajan es en cantos devocionales en sánscrito y meditaciónrepitiendo los diferentes nombres de la divinidad. Generalmente se acompañan con instrumentos como flautas, tambores, tabla, armonio y otros. Los bhajan pueden ser tan simples como un mantra repetido (japa) o un poco más musicales como el kirtan y también muy sofisticados con su base en la música clásica de los ragas. Generalmente son líricos y los cantos se acompañan con historias, anécdotas o episodios de las escrituras, las enseñanzas de los sabios y las descripciones de las deidades. Incluso puede haber teatro involucrado. El bhajan se puede practicar como un tipo de meditación profunda y se realiza sentado en el piso. En el vaishnavismo el bhajan se considera una adoración a Krishna. La práctica de Kirtan o Kirtana es un tipo de canto devocional con respuesta del grupo.

wah ayurveda
MANTRATERAPIA



...

LA VIBRACIÓN, LA RESPIRACIÓN Y LA VOZ

Para las principales corrientes espirituales del mundo en el principio fue el verbo, la palabra.

Fue el sonido lo que creo el universo entero y podríamos plantear que Dios, la causa primera, la Inteligencia Cósmica, es una vibración, ya que todo en el universo está constituido por energía en diferentes frecuencias de vibración.

De igual forma ocurre con el sonido.

Todos los sonidos y sus respectivas vibraciones que el ser humano pueda percibir con su órgano auditivo, debe tener una frecuencia de oscilación entre los 20 Hgz y los 20.000 Hgz (Megahertz). El tono de cada sonido está dado por la frecuencia de su vibración.

VIBRACIÓN

Es algo consistente, que se repite, un patrón rítmico. Esta es la esencia de toda la materia, la energía y la conciencia. Es también la emanación de base a partir de la cual toda la materia, la energía y la conciencia es creada. La actividad del cerebro se mide por ondas o impulsos eléctricos, los cuales pueden clasificarse en función de su velocidad.

Las cuatro principales categorías son las siguientes:

- ONDAS BETA – 14 Hz y 20 Hz: Se encuentran en condiciones normales de los estados de consciencia. Están presentes cuando una persona se dedica a actividades ordinarias en relación con el mundo exterior. Hemisferio izquierdo. El pensamiento analítico. Los sentidos, tacto, gusto, olfato, oído y vista.

- ONDAS ALPHA – 8 a 13 Hz: Se encuentran en los estados de relajación. Estas se vuelven más fuertes cuando los ojos están cerrados. Cuando una persona pasa de Beta a ondas Alfa, la parasimpática parte del cerebro se encarga del sistema nervioso y más señales son enviadas a los órganos y glándulas, creando condiciones ideales para la sanación. El predominio de estas ondas se asocia con mayor aprendizaje, la creatividad y la concentración.

  Las ondas alfa surgen en ese crepúsculo intermedio donde hay calma, pero no hay sueño, donde hay relajación y un estado propicio para meditar. Lo podemos experimentar también cuando estamos en el sofá viendo la tele o en la cama descansando, pero sin llegar a dormirnos.

  Hemisferio derecho. Estados de quietud, relajación, se integra lo aprendido. Máximo rendimiento, aumentan los sentidos, se asocia a estados de paz, creatividad, inspiración, intuición. Un estado meditativo.

- ONDAS TETA – 4Hz a 7 Hz: Estas ondas se encuentran en los estados de alta creatividad y en los estados de meditación profunda. Este estado es ideal para la meditación ya que hay una desconexión entre el cuerpo y la mente y una profunda relajación física donde la imaginación experimenta una mayor libertad. Hemisferio derecho. Aparece en el proceso onírico, fase REM del sueño. Estados mentales muy profundos donde pueden aparecer procesos mentales especiales, como influir sobre procesos biológicos. La videncia aparece en este estado.

- ONDAS DELTA – 5 Hz a 3 Hz: Estas ondas se encuentran en los estados de sueño profundo y de la inconsciencia, y los nuevos estudios han demostrado que estas ondas también aparecen en los estados de meditación profunda también. Hemisferio derecho. Aparece el sueño profundo, relajación total, aproximadamente una hora y media de nuestro sueño.

Una de las características de los diferentes sonidos, mantras y canciones que se utilizan para llegar a estados de meditación es que todos ellos tienen la misma frecuencia que el Teta Waves, 4 a 7 Hz, o 3,5 latidos por minuto.

LA RESPIRACIÓN

Si bien la respiración diafragmática es la forma correcta de respirar para cualquier actividad, lo es especialmente para quien va a trabajar con su voz a través de una terapia con mantras.

Una de las raíces etimológicas de la palabra respirar nos lleva a la comprensión de que cada vez que respiramos recibimos y fortalecemos nuestro espíritu.

“Asociada a la capacidad de respirar la palabra espíritu acaba significando fuerza vital, el coraje, el ánimo, el alma como principio y esencia de la vida. De allí que inspirar no solo signifique tomar aire al respirar sino también causar, originar en otro una idea creadora. Es por eso también que expirar acaba significando no solo expulsar el aire al respirar, sino expulsar la fuerza vital, la esencia de uno, y por tanto morir y dejar escapar el último soplo retenido”.

El objetivo es que puedas incorporar la respiración diafragmática a tu vida cotidiana practicándola sentado, de pie, e incluso caminando. Esta forma de respirar está grabada en tus primeras memorias, sin embargo, para que en un inicio te resulte más fácil acuéstate boca arriba cómodamente, con un cojín bajo tu cabeza y tus rodillas y para ayudarte puedes posar tus manos en el abdomen.

PRÁCTICA DE RESPIRACIÓN CONCIENTE:

1. Expulsa a fondo el aire de tus pulmones con el fin de vaciarlos bien de aire residual, lo cual automáticamente provocará la necesidad de inspirar más profundamente.
2. Una vez provocado este impulso de respiración profunda, inspira llevando el aire “hacia tu abdomen” como si quisieras empujar hacia arriba las manos posadas en él. Mientras más extiendas el diafragma y más profundo respires, más se “hinchará” tu vientre.
3. Retén unos instantes el aire en tus pulmones.
4. Cuando sientas la necesidad de expulsar el aire, hazlo relajando tu vientre (este se “desinflará” y las manos bajarán con él). Y al final de la exhalación empuja voluntariamente el diafragma hacia los pulmones para expulsar todo el aire.
5. Quédate un instante con los pulmones vacíos, sintiendo cómo te vas relajando, y en cuanto sientas nuevamente el impulso de inspirar, hazlo profunda y lentamente volviendo a llenar tus pulmones mientras tu abdomen sube.

LA VOZ

La voz es sumamente poderosa en todas las religiones.

Ese poder lo usan los cristianos en la oración y los hindúes y budistas en los mantras.

La voz es considerada nuestro principal instrumento de expresión ya sea a través de la palabra o el canto y para utilizarla como método de sanación es de vital importancia que antes la hayamos explorado a conciencia.

Esta permite sacar de adentro bloqueos emocionales que pueden enfermar al cuerpo. Una de las herramientas más poderosas utilizadas por el shaman es el *Icarus*, una canción sagrada que el médico canta a su paciente para lograr su curación.

Se ha comprobado que el canto beneficia la salud física y mental y no hace falta hacerlo a la perfección, pues el simple hecho de cantar mejora la capacidad pulmonar, reduce los niveles de estrés, es un antidepresivo y favorece el bienestar.

Uno de los efectos del canto es la disolución de los límites y cuando esto sucede, algo nuevo puede suceder en la psique y el cuerpo de una persona. Al cantar se estimulan directamente la emisión de ciertas sustancias químicas en el cerebro, como las endorfinas que generan estados elevados de conciencia, calma llena de dicha e incluso estados de meditación profunda.

Finalmente hay indicios probados de que esto beneficios aumentan cuando se canta en grupo.

La voz es la llave para la transformación espiritual porque el sonido de la voz está directamente ligado con la respiración. A través del trabajo con la voz es posible alcanzar el estado que los tibetanos conocen como rigpa, la conciencia que combina claridad y vacuidad. Esto conduce finalmente a la iluminación. La voz es una herramienta poderosa para transitar de la emoción a la devoción.

wah ayurveda
MANTRATERAPIA

...

LA EMOCIÓN Y LA DEVOCIÓN

La física cuántica ha demostrado científicamente que la energía antes de convertirse en materia es una onda vibratoria de partículas que aparecen y desaparecen en forma de luz. El universo entero es una luz que vibra en diferentes ondas produciendo sonidos primordiales que estructuran o crean la materia que podemos percibir con nuestros sentidos y cerebro. La luz y el sonido son la base estructural de la materia.

wah ayurveda
MANTRATERAPIA

El puente
es el canto

Según las escrituras Védicas, el Universo es el canto o sonido de la Consciencia (Shabda Brahma) que se manifiesta en la creación desde el MANTRA OM o AUM. En sánscrito la palabra Shabda quiere decir sonido y se relaciona con el oído, la voz y el elemento sutil del éter (Akasha).

wah ayurveda
MANTRATERAPIA

...

¿QUÉ ES UN MANTRA?

La palabra “mantra” viene de la raíz sánscrita “manas” que quiere decir mente y “tra” o “tram” que quiere decir instrumento de expansión, liberación y trascendencia. De esta misma raíz sánscrita deriva la palabra castellana “mente” y en inglés las palabras “mind” y “man”. Los mantras son fórmulas de sonido que nos llevan más allá de la mente para conectar nuestra atención consciente con estados más profundos y sutiles de nuestra existencia creadora: Purusha y Pakriti. Los mantras si bien existen en nuestro plano vienen de la fuente y nos permiten realizarla y es la herramienta que utilizamos para trascender de un trabajo personal a uno espiritual en el consultante.

- El mantra es un sonido místico que se conoce como el eco de la Divinidad. Este sonido vibra en todo el Cosmos y tiene un poder creador. Puede alterar la realidad física y estructurar la configuración de la mente y la materia por esta razón es parte de la medicina que imparte un sanador o coach védico en la medicina Ayurveda.
- El mantra tiene el poder de sanar el cuerpo, limpiar la mente, desbloquear la energía y revelar la consciencia en todas sus dimensiones. En diferentes niveles el mantra proporciona protección, sanación, abundancia, claridad, sabiduría y bienestar.
- El mantra es una energía del Cosmos viva que a través de su práctica adecuada entra en nuestra mente, en nuestra biología y facilita el que materialicemos una conciencia pura en nuestra vida de acuerdo a nuestras necesidades.
- La vibración del mantra produce una frecuencia particular que tiene un impacto profundo sobre la psiquis y el cuerpo.

La vibración física o mental de diferentes sonidos puede tener diferentes efectos o impactos en la mente. Cada sonido tiene su textura y sabor que influye en la mente de una manera particular. La energía puede tener diferentes vibraciones que concentran su poder de diferentes formas. Cada sonido tiene un poder en sí mismo que crea una impresión en la mente. Así cada mantra tiene también su propia vibración y efecto particular. De igual manera, en Ayurveda se reconoce que cada mente tiene su propia constitución de gunas o elementos y en la sabiduría Yoga se habla de los samskara o impresiones y patrones de la mente que vienen de los condicionamientos colectivos y de otras vidas (karma).

Todo deseo, pensamiento, impulso y acción que nos surge desde la mente es causada por nuestros samskara o patrones mentales estructurando la personalidad. En el camino espiritual de perfeccionamiento aprendemos a tomar consciencia de estas energías para transformarlas a través del sonido y la meditación. Tradicionalmente el mantra es también una manera de pasar la energía del maestro al discípulo y se conoce como Gurú mantra o Diksha mantra. El maestro con su energía gurú puede dar un mantra personal de acuerdo a lo que cada discípulo necesita para equilibrar su mente y potenciar su camino espiritual. De acuerdo a la tradición hindú hay 3 tipos de guías espirituales: Dios a través de la Gracia, el Gurú (ser iluminado) y Acharya (profesor, maestro, mentor o guía espiritual).

Los rishis o sabios antiguos recibían mantras como revelaciones internas de la gracia divina y es así como los mantras se despiertan en el interior del alma de cada ser. Gurú también es una energía interna, el guía interno que nos lleva de la oscuridad a la luz y siempre está disponible en el interior del alma. Es decir, gurú puede revelarse tanto en la persona del maestro iluminado como en cualquier lugar sagrado. Puede también ser un libro, un sonido, un amigo, etc.

Como principio el gurú está en nuestro interior y nos guía continuamente al igual que en la tradición cristiana se reconoce la fuerza equivalente del Espíritu Santo. La palabra Gurú quiere decir aquello que te ayuda a ir de la Oscuridad a la Luz.

wah ayurveda
MANTRATERAPIA

MAHA MANTRA OM

EL MAHA MANTRA OM Om “Yo soy el Todo”.
Este es el sonido sagrado de la vibración de aquello que creo el universo y que a su vez lo contiene todo. Este sonido representa la energía pura en sus tres formas: Creación, Preservación y Liberación.

Aum representa todo el tiempo: lo que ya fue, lo que es y lo que será:

A: Se refiere a lo material, todo lo que está aquí en el plano material. Al experimentador, la experiencia y a lo experimentado. A estar atentos, despiertos y conscientes. Es el estado de vigilia en que la mente percibe al mundo con sus 5 sentidos.
(La observación de un árbol se refiere a quién lo está observando, al árbol que está siendo observado y a las emociones que esa observación está provocando en el observador).

U: Se refiere al plano mental. Abarca todo lo mental, el consciente, el inconsciente y el subconsciente. Está asociado con el estado intermedio, la atmósfera, entre el cielo y la tierra. Es el espacio en que nos encontramos energética y físicamente desde que nacemos.

El espacio que va desde el sueño hasta la vigilia. La mente activa consciente dentro del sueño.

M: Se refiere al cielo, al inconsciente, la parte no visible.

Toda es energía y la energía está formada por átomos en movimiento y este mantra representa la unidad y la integridad del Todo.

De este sonido Aum nacen todos los demás sonidos y es el sonido del origen y del fin.

El MAHA MANTRA OM **se** asocia con Ajña Chakra, el tercer ojo en el entrecejo. Repetir este mantra de manera muy suave como un susurro.

Se suele iniciar en la práctica de mantra con el canto del OM por ser un mantra universal que tiene la capacidad de conectarnos inmediatamente con lo místico y sagrado. Es el sonido con el que la creación en su estado puro vibra y por esa razón nos conecta y abre a la fuente (Dios, El Padre, El Todo) OM es el mantra del Absoluto. La resonancia que tiene este mantra en el cuerpo humano es muy poderosa y lo prepara como una caja de resonancia para facilitar el aprendizaje de otros mantras. Al cantar el Om es posible escuchar la propia voz y a la vez entonar con otras voces hasta unirlas en una misma vibración.

El mantra Om está compuesto por 4 partes: el sonido inicial “ah” seguido de “oh” y luego “umm” (AUM). La cuarta parte es el silencio. Con relación a estas 4 partes se dice que Purusha está tres cuartas partes en el Cielo y una cuarta parte en la Tierra.

Similarmente como dice la Bibilia “así en el Cielo como en la Tierra” el mantra Om abre un portal de 4 partes para unir el mundo manifiesto de la materia y la energía con el no manifiesto de la Consciencia y el Espíritu. El Maitri Unpanishad nos dice que hay 2 maneras de poder contemplar a Dios (Brahman): con el sonido y con el silencio. Del sonido pasamos al silencio en el mantra OM.

Cada una de las 4 partes del mantra Om es uno de los 4 estados de consciencia: vigilia (jagrat), sueño (susupti), sueño profundo (maya) y el último estado de Turiya que es el despertar a la consciencia. Es decir esta tradición nos enseña que la realidad está invertida pues el estado que llamamos vigilia es el sueño profundo de Brahman y que a través de lo que llamamos sueño entramos al inconsciente y más allá donde está el verdadero despertar.

La primera parte del mantra se practica después de tomar una respiración profunda y completa, exhalar con la boca bien abierta en el sonido “ah” pero sin exagerar la pronunciación de la primera vocal A para que pueda fluir hacia la pronunciación de “oh”.

En la segunda parte del mantra no se debe alargar demasiado el sonido “oh” para permitir el paso al sonido “mm” que debe tener la suficiente fuerza como para vibrar en el cráneo. Con el control de los músculos abdominales al final se debe disolver progresivamente el sonido “mm” hacia el silencio del cuerpo y la mente.

Es evidente que para poder practicar este mantra se debe conocer y aplicar la gran respiración yóguica completa (Mahat Yoga Pranayama).

El mantra Om se lo practica repitiendo 3 veces y luego de respirar en silencio se puede hacer otro ciclo de 3 y de igual manera luego 3 más para un total de 9 repeticiones (3 x 3).

FÓRMULA VIMAPER PARA INICIARTE EN EL PROTOCOLO DEL PRACTICANTE DE MANTRAS

- VIBRACIÓN: Los mantras funcionan por la vibración que emanan y comprender su significado no es el sentido de su eficacia, al contrario, si el practicante se enfoca en el significado estará con su intelecto en la práctica y la mantraterapia es una práctica que trasciende a la mente, la libera. Esta vibración se puede pronunciar con la voz a través del sánscrito y por ello es muy importante la pronunciación correcta.

- INTENCIÓN: la intención de aceptación de lo que venga o una intención que contenga un propósito de transformación para la conciencia incluso cuando queremos sanar el cuerpo el objetivo último es que este esté en equilibrio para la realización de la fuente en uno.

- NÚMERO: (repeticiones, minutos y días y cuándo) El número de repeticiones es importante para que tenga un efecto medicinal y en la conciencia y serán 108 veces, salvo cuando se trabaja dentro del rito terapéutico de alguna otra manera. Al principio el mantra se repite de manera consciente hasta que la repetición se vuelve inconsciente, guiando nuestra vida momento a momento. En la tradición del hinduismo se reconoce el poder de los números en la repetición de los mantras. El número 3 (trinidad) representa la completitud y el número 7 representa la perfección en la diferenciación (7 chakras).

  De ahí que el número 21 (7x3) es auspicioso y se lo puede usar para hacer una práctica mínima de 21 minutos. También se puede aplicar esta fórmula para practicar un mantra por 3 días, 7 días o 21 días. Existen rituales y tradiciones que pueden recomendar la práctica hasta 40 para realizar un proceso en tejidos y místico en cuarentena, 120 días para romper patrones e incluso 1000 días para integrar uno nuevo expandido. Este punto nos habla también del cuándo: se puede llevar la repetición del mantra a cualquier lugar o momento de manera consciente o inconsciente. Se puede practicar mantra durante las actividades cotidianas mientras se cocina, tomando un baño, caminando, etc. La tradición del Ayurveda recomienda tres momentos del día para la práctica: en la madrugada antes del amanecer a las 04h00 o al amanecer entre las 05h30 - 06h30 y al atardecer cuando empieza a oscurecer. Estos horarios facilitan la práctica porque son momentos en que se equilibran las energías de la luz y la oscuridad en la naturaleza influyendo también en nuestro equilibrio energético interno.

- ATENCIÓN: Tener concentración y atención mental en el canto o repetición del mantra para llenarlo de poder y enfocando tu atención en el entrecejo mientras vibras el mantra.

- POSTURA: columna recta, hombros por detrás de las orejas para que el corazón de abra y levante, relajar rostro y cuerpo sin dejar rigidez en tu cuerpo y equilibrar por igual el peso sobre los isquiones.ESPACIO: tu cuerpo es tu primer espacio para la práctica, debe estar puro. Hay rutinas de purificación como la del recuadro, pero estar aseado, usar un aceite esencial purificador, estar bien vestido y con tu mala en un espacio físico limpio y sagrado (velas, incienso o un altar) es parte de este punto.

- RESPIRACIÓN: algunos mantras te llevarán a un patrón determinado de tu respiración. En términos generales antes y después de tu práctica es importante entrar en observación de tu respiración tal cual se encuentre, con tu postura apropiada y en aceptación de ella tal cual se presente. El flujo de la respiración te irá llevando a tu espíritu. La respiración (pranayama) es una práctica esencial del Yoga. La respiración es el puente de energía que une el cuerpo con la mente y el misterio del espíritu. Es el puente entre lo conocido y lo desconocido. La respiración es la vía por la cual el cuerpo físico recibe el aliento de vida o Prana – el poder de la Diosa Shakti, la energía divina.

La respiración es el vínculo más cercano que tenemos entre el cuerpo físico y la presencia del espíritu. La palabra respirar quiere decir recibir el soplo del espíritu. La atención fijada en la respiración nos permite estar en el eterno momento presente desde donde cada inhalación y cada exhalación es la consciencia en el momento presente. La respiración también está directamente relacionada con las emociones y el sistema nervioso por lo que el Yoga aprende a dirigir la respiración para relajar y aquietar la mente.

RUTINA DIARIA AYURVEDA PARA EL AUTOCUIDADO	
ACCIÓN	**BENEFICIO**
ANTES DE ABRIR LOS OJOS: Respira largo y profundo y conecta con una intención o agradece.	Proyecta tu día desde la conciencia
Limpia tu lengua varias veces con un limpiador METÁLICO.	Limpia toxinas y estimula los órganos
Utiliza un NETTI para despejar las fosas nasales.	Limpia acumulación de flema y estimula la hipófisis
OIL PULLYING: 15 minutos de buches con aceite de ajonjolí y se escupe.	Limpia la boca y arrastra toxinas del cuerpo
Toma agua caliente con limón, aceite de ajonjolí o Ghee.	Limón: alcaliniza la sangre Ajonjolí: ayuda a la digestión Ghee: da claridad e introspección

El mantra induce al estado meditativo donde vamos a descubrir que la mente puede observarse a sí misma, puede ser consciente de que es consciente El mantra es el instrumento para que el Ego pueda observarse a sí mismo y así estar expandido en un aspecto luminoso. Un mantra puede ser un sonido, una sílaba, una serie o grupo de sonidos o sílabas, una palabra, frase o una larga plegaria en sánscrito que tiene un efecto particular en la mente cuando se lo usa de forma repetitiva. El mantra puede tener un significado, pero su poder no radica en el significado sino en su vibración y sonido. Un mantra puede tener manifestación física en forma de palabra o puede ser solamente mental. La repetición del mantra sirve como ancla para fijar la atención y aquietar la mente.

El mantra da a la mente un punto donde centrar la atención y así ayuda a tomar consciencia de los estados internos. El mantra es una técnica para conectarnos con el mundo interior y entender los diferentes niveles en los que existe nuestro ser. El mantra es un vehículo para experimentar la unión de la consciencia individual con la Consciencia Cósmica.

NIRGUNA Y SAGUNA MANTRA.-

Los mantras pueden clasificarse como:

- **Nirguna (sin guna, sin forma):** Los nirguna mantra son afirmaciones místicas que nos conectan directamente con el Absoluto sin forma y transpersonal para ir más allá de todo concepto de Dios.

Este estado de consciencia es muy difícil o casi imposible para la mente condicionada y encarnada, pero como los mantras son instrumentos poderosos se los puede usar de manera técnica sin importar las creencias o condicionamientos de la mente. Un ejemplo de nirguna es el Gayatri Mantra.

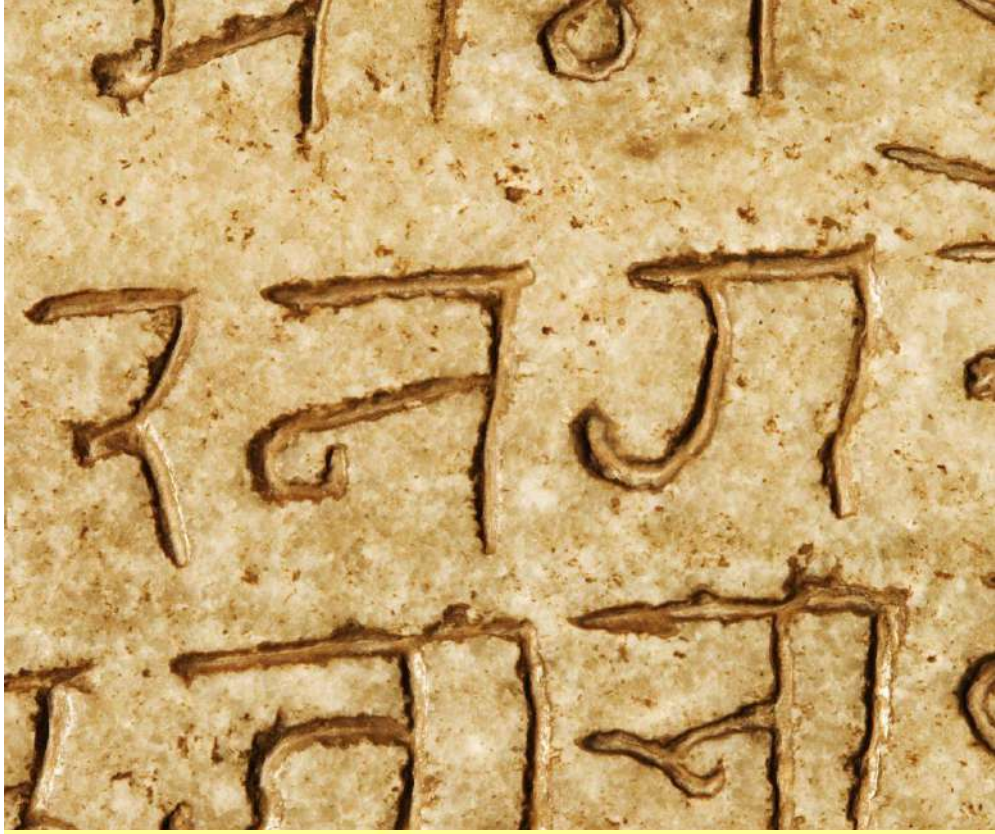
- Saguna (con forma): Los saguna mantras, en cambio, encarnan los atributos divinos en el mundo de la forma, representados por las deidades de la mitología hindú como Shiva, Kali, Ram, etc. Un ejemplo es el mantra "Om Namah Shivaya" que nos conecta con la divinidad como una presencia en nuestro interior.

  El saguna mantra puede facilitar el acercamiento a la divinidad como algo más accesible a lo humano a través de las imágenes de los dioses o diosas y sus símbolos, cualidades o arquetipos que abren el inconsciente para la transformación personal. La repetición de este tipo de mantra de todas maneras tiene como propósito llevarnos más allá de la mente y de las leyes físicas del mundo.

Este estado de consciencia es muy difícil o casi imposible para la mente condicionada y encarnada, pero como los mantras son instrumentos poderosos se los puede usar de manera técnica sin importar las creencias o condicionamientos de la mente. Un ejemplo de nirguna es el Gayatri Mantra.

- Saguna (con forma): Los saguna mantras, en cambio, encarnan los atributos divinos en el mundo de la forma, representados por las deidades de la mitología hindú como Shiva, Kali, Ram, etc. Un ejemplo es el mantra "Om Namah Shivaya" que nos conecta con la divinidad como una presencia en nuestro interior.

  El saguna mantra puede facilitar el acercamiento a la divinidad como algo más accesible a lo humano a través de las imágenes de los dioses o diosas y sus símbolos, cualidades o arquetipos que abren el inconsciente para la transformación personal. La repetición de este tipo de mantra de todas maneras tiene como propósito llevarnos más allá de la mente y de las leyes físicas del mundo.



अ a आ ā इ i ई ī उ u ऊ ū ऋ ṛ ॠ ṝ
ऌ ḷ ए e ऐ ai ओ o औ au

ṁ (anusvara) : ḥ (visarga)

EL SÁNSCRITO Y SUS VOCALES

El sánscrito es una de las lenguas más antiguas y proviene de la familia indo europea. Es considerado la lengua de los Dioses debido a la complejidad de su gramática. Es la principal lengua litúrgica del hinduismo, del jainismo y del budismo mahayana.

Esta lengua tiene 3959 reglas gramaticales, lo cual nos da una idea de la complejidad de su estructura, de su manejo y de por qué es considerada la lengua de los dioses.

El sánscrito es el lenguaje de los mantras. Sanskrit quiere decir perfecto o refinado y se refiere a la expresión perfecta del sonido. Se considera el lenguaje de la iluminación y un lenguaje eterno.

Algunos términos en sánscrito:

- **CHAKRA:** Ca da uno de los 7 centro donde se concentra la energía del cuerpo.
- **DHARMA:** Ley natural o misión. Deber ético o religioso que todo individuo tiene asignado desde su nacimiento.
- **GURU:** Maestro espiritual o líder religioso.
- **KHARMA:** Nuestro acciones determinan positiva o negativamente la futura felicidad en un ciclo de causas y efectos.

"Que la unidad sea tu propósito, que armoniosos sean tus sentimientos, que serena este tu mente".
(Texto extraído de los últimos sutras del Rik Veda).

Los mantras son vibraciones y sonidos que abren un portal para ir más allá de la palabra. El mantra sánscrito es una presencia espiritual de energía concentrada que existe en el universo; es un campo de poder al que accedemos a través del sonido. La energía de la Consciencia Divina se manifiesta en forma de luz y sonido que nosotros podemos percibir como diferentes pero que no son sino un continuo de la misma energía. Al iniciarnos con el sonido del mantra tenemos acceso a la Luz Divina y su poder.

El sánscrito es el lenguaje del yoga, la plegaria y el ritual. Como lenguaje el sánscrito contempla muchas palabras para describir conceptos y experiencias espirituales que no tienen equivalente en otros idiomas. Además de esto, una clave esencial del sánscrito es su pronunciación pues es a través de la vibración que se magnifica el poder del mantra. Si bien la intención del mantra es muy importante, no se debe subestimar el poder de la pronunciación del mantra con la posición correcta de la lengua en el paladar. Es abismal la diferencia de poder que tiene el mantra si está bien pronunciado y por ello debe aprenderse de un maestro. Solamente los mantras de la tradición Bhakti son la excepción pues su poder no radica en la pronunciación tanto como en la intención devocional.

Através de una correcta pronunciación del sánscrito, los mantras estimulan la secreción de la glándula pineal optimizando el funcionamiento del sistema PINE (psico - inmuno - neuro - endócrino). Es decir, los mantras tienen un efecto sanador a nivel psíquico (mental, emocional), inmunitario, del sistema nervioso y hormonal. El sistema PINE es la regulación integral de todo el organismo. A nivel hormonal los mantras reducen las hormonas del estrés y aumentan la secreción de endorfinas. La música y el sonido tienen un impacto a nivel de todos los tejidos, órganos y células del cuerpo accediendo hasta la plasticidad genética.

La vibración no solo se escucha con el oído sino con todo el cuerpo físico, mental y emocional. La vibración de la música, el sonido y el mantra se mueve por ondas dentro del cuerpo y también viaja largas distancias que con su eco atraviesa todo el planeta hasta espacio cósmico, conectando el macrocosmos y el microcosmos. La correcta pronunciación de los mantras permite el despertar de Ajna chakra o el tercer ojo en el entrecejo. La visión espiritual del tercer ojo se despierta solamente cuando la mente discursiva racional se silencia y el pensamiento lineal se suspende para dar paso a la sabiduría intuitiva.

EL USO DEL JAPA MALA

Japa Mala se pronuncia yapa mala y es una joya espiritual que debe ser llevada como tal. No es una decoración sino que está activada y sirve para recordarte tu vibración a trabajar, tu conexión espiritual y protegerte.

El Japa Mala solo debería ser tocada por ti porque se va cargando con tu energía y frecuencia a medida que la vas usando, activando con el mantra y llevando. Darla a otra persona hace que pierda esa facultad tan esencial. Tiene el aspecto de un “collar” aunque su significado conecta con su origen etimológico en sánscrito: mientras que “japa” significa “murmurar o rezar en voz baja”, el término de “mala” se traduce como “guirnalda”.

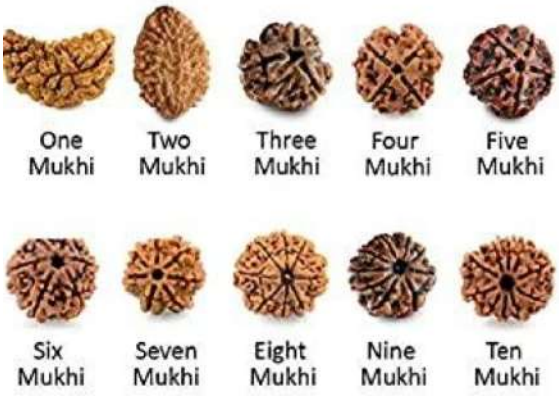
Hay dos principales materiales para hacer un Japa Mala: la madera y las semillas de Rudraksha.La madera se usa mucho debido a que es tradicional. Es decir, como las Japa Mala tienen casi 3000 años de antigüedad y en ese entonces era más fácil tallar madera, la cual te conecta con la tierra.

Las semillas de Rudráksha también son tradicionales para hacer un Japa Mala porque vienen de un árbol sagrado, Elaeocarpus ganitrus o Rudraksha, se dice que fue creado a partir de las lágrimas de Shiva (Rudra es Shiva y aksha significa lágrima), que cayeron cuando meditaba. Durante miles de años, los hindúes y los budistas han utilizado la sagrada planta de rudráksha para meditar, curar, controlar el estrés y facilitar cambios positivos en el cuerpo, la mente y el espíritu. En la India los yoguis llevan cuentas de rudráksha para favorecer el control de los sentidos y facilitar estados profundos de calma y concentración mental.

Un aspecto importante del rudráksha es que todas las sampradayas (escuelas del hinduismo) la adoran y llevan, incluso los vaishnavas (devotos de Vishnu que suelen llevar cuentas de la planta sagrada de Tulasi). Al margen de su orientación espiritual, religión, su raza o género, cualquier persona puede llevar cuentas de rudráksha. Llevar cuentas de rudráksha no produce efectos adversos, se cree que favorecen la paz interior y ayudan a eliminar las consecuencias del karma negativo debido a las acciones pasadas. Llevar rudráksha ayuda a avanzar en el camino espiritual gracias a las bendiciones de Shiva, que nos da pureza de pensamiento, palabra y acción.

Llevar rudrákshas acompañados de perlas, cristales, plata, oro y piedras preciosas ayuda a destruir los infortunios astrológicos y planetarios, a vencer el miedo a una muerte prematura. También el Ayurveda (la medicina tradicional hindú) habla de las glorias y beneficios del uso del rudráksha, además de sus propiedades preventivas y de cura de muchas enfermedades. Un equipo de científicos dirigido por el Dr. Subash Rai, del Instituto Tecnológico de la Universidad Hindú de Benarés, en la India, ha documentado recientemente el valor y las virtudes de estas semillas por medio de la investigación científica moderna. El estudio ha demostrado que llevar rudrakshas mejora y equilibra la actividad de los neurotransmisores y los niveles de dopamina y serotonina (sustancias muy importantes que se encuentran en el cerebro).

Rudráksha significa Rudra (un nombre del dios Shiva) y aksha (ojos) “los ojos de Shiva” aunque también se le conocen como “las lágrimas de Shiva”Los Rudrakshans tienen varias caras y estos a su vez tienen un sentido:



Los Rudrakshans tienen varias caras y estos a su vez tienen un sentido:

- 1 CARA El Sol o Surya, el centro del sistema solar alrededor del cual giran todos los planetas, representa las Rudrakshas de una sola cara. Es la Rudraksha más buscada, rara y económicamente más cara (hasta $10.000).

Se cree que una Rudraksha de un solo mukhi puede aportar poder, riqueza, lujo, fama, confianza en uno mismo y enriquecimiento espiritual.

- 2 CARAS: El astro regente de Rudraksha de dos mukhis es la Luna. Es muy apropiada para los devotos del Señor Shiva y les provee paz mental y progreso espiritual. Se cree que los portadores de esta Rudraksha pueden conseguir que se cumplan todos sus deseos y también obtener paz mental.

- 3 CARAS: La Rudraksha de tres mukhis es llevada para aumentar la autoconfianza y contrarrestar depresiones. Destruye la mala suerte y se considera que confiere salud, riqueza y conocimiento. Se cree que con un Mala de 108 cuentas de Rudraksha de 3 mukhis, se destruyen karmas incluso de encarnaciones anteriores.

- 4 CARAS: Se cree que esta cuenta ayuda a lograr una mente y un cuerpo sanos. Puede ayudar a incrementar el poder mental, la inteligencia, el conocimiento y la concentración. Esta Rudráksha es especialmente importante para estudiantes y eruditos, pues todos los tipos de aprendizaje se vuelven más fáciles para el portador de esta Rudráksha.

- 5 CARAS: La Rudraksha de 5 caras ayuda a obtener éxito en todos los aspectos de la vida, a adquirir conocimiento, beneficios buscados, riqueza y a lograr objetivos. También se usa con frecuencia en la cura de diversas enfermedades. Es una cuenta muy buscada que, de hecho se cree, puede ayudar a alcanzar la felicidad y la bienaventuranza eterna. También representa al Señor Shiva y es muy efectiva contra las envidias y los enemigos.

- **6 CARAS:** Se cree que esta cuenta enriquece el camino de la carrera y ayuda a alcanzar éxito profesional y académico. Ayuda a realizar los sueños y a llevar una vida lujosa. Aquellos interesados en el Tantra también se benefician de ella.

- **7 CARAS:** El mukhi de siete ayuda a alcanzar el éxito en las finanzas y a amasar riqueza. Puede ayudar a alcanzar la prosperidad y la paz mental. Es considerada muy auspiciosa porque ayuda a alejar las enfermedades y a alcanzar la longevidad.

- **8 CARAS:** Se considera que esta cuenta incrementa la fuerza del carácter y la mente, ayuda a lograr felicidad, fama y buena salud y a incrementar la confianza.

- **9 CARAS:** Se cree que esta Rudraksha incrementa la fortuna, propiedades y posesiones, a llevar una vida lujosa y ayuda a cumplir sueños y ambiciones.

- **10 CARAS:** La Rudraksha de diez mukhi es considerada muy poderosa y puede ayudar a superar miedos y a desarrollar una mente sana. Puede ayudar a una persona a disfrutar de los beneficios de la vida, a obtener la felicidad y el éxito. También protege de las influencias malignas en el medio ambiente y da un sentimiento de seguridad y protección.

Se llama Japa Mala por el fin para el que son creados, es decir:

- Para rezar en voz baja o interiormente, que en sánscrito se dice japa.
- Mala significa guirnalda.
- Este nombre, que nos puede parecer raro, lo es todavía más en español, porque normalmente las palabras acabadas en a son femeninas, y sin embargo Japa Mala es un término masculino.

El 108 es un número sagrado en el hinduismo

El número 108 es místico para el hinduismo. Una de las mayores representaciones de ello es que la recopilación de los Upanishads recoge 108; se trata de los principales textos sagrados escritos en sánscrito entre los siglos VII-III aC.En las distintas tradiciones hindúes, el número tiene una gran presencia. Por ejemplo, Shiva cuenta con 108 asistentes, Alvar guardaba 108 templos conocidos como Divya Desam y Vishnu cuenta con un total de 108 nombres por dar algunos ejemplos.

El 108 y el karma

El jainismo es una de las grandes religiones dhármicas junto al hinduismo y el budismo . Como parte de un tronco común de espiritualidad, comparten algunas doctrinas y creencias. Entre ellas, la consideración del 108 como número mágico que se considera el número clave para romper karmas . 108 es el número de kleshas u oscurecimientos mentales que nos impiden ver de verdad y que deben superarse para alcanzar la iluminación.

En Japón, por este motivo, se tocan 108 veces las campañas para celebrar la entrada en el nuevo año, representando ese camino hacia el Nirvana. Por otro lado, 108 son los deseos terrenales, 108 las mentiras que cuentan las personas y 108 los engaños humanos.

Este número sagrado también se alcanza multiplicando:

- Los sentidos del olfato, tacto gusto, oído, vista y consciencia (6).
- Si son dolorosos, placenteros o inocuos (3).
- Si proceden de nuestro yo interior o del exterior (2).
- Si se han producido en el pasado, presente o futuro (3).

Si multiplicas 6x3x2x3 se obtiene, ¡108!

La tradición también explica que fueron 108 las preguntas que Mahamati formuló a Buda y que componen el camino del bodhisattva.

También hay un listado de 108 negaciones de Buda. El 108 es un número tan poderoso que tiene aún más muestras de su misticismo y usos en prácticas relacionadas con estas religiones, como puede ser el yoga.

Destaco a continuación algunas curiosidades relacionadas con las tradiciones védicas:

- Se le considera número perfecto por tener 3 cifras, ser múltiplo de 3 y sumar 9 (3 veces 3).
- Representa la plenitud de la existencia.
- Hay 108 lugares sagrados en la India.El cuerpo tiene 108 zonas sagradas o puntos de presión (marma).
- Algunas visiones modernas cifran en 108 las etapas del camino del alma.
- Una meditación profunda consiste, exactamente, en 108 respiraciones profundas.
- Se deben hacer 108 saludos al sol para recibir el equinoccio de primavera.
- Por último, si analizas cada cifra en las tradiciones orientales, el 1 es la unidad, el 0 el vacío y el 8 el infinito si lo volteas.
- Siempre múltiplos de 3: el mala tiene 108 cuentas.
- En el hinduismo, este número es sagrado. Aunque el hinduista, a diferencia del budista, tiene 109; pues este último representa la cuenta de Dios, la energía o maestro que te lleva desde la oscuridad hacia la luz.

USO ADECUADO DEL JAPA MALA

1. No toca el piso: el mala es un elemento sagrado, por eso no toca el piso ni se pone frente a los pies. La manera más tradicional de cuidar tu mala es envolviéndolo en una telita o bolsita.

2. No se usa el dedo índice: junta el dedo medio, anular y meñique de tu mano derecha y que tu mala cuelgue de ellos.El dedo índice lo levantas y lo separas. Con el dedo pulgar vas “arrastrando” cuenta a cuenta hacia ti. El dedo medio representa el elemento éter, simboliza el aire. El dedo pulgar, la tierra. Usar el mala con esos dos dedos representa el lugar donde estamos: entre el cielo y la tierra. El dedo índice, por su parte, representa el fuego. De ahí que sea tan intenso. Lo usamos para señalar cuando estamos molestos, por ejemplo.

3. No se salta por encima de la cuenta de Dios, ni vas en reversa: si llegas a la cuenta que va justo al lado de la 109, no deberías de saltar encima de esta. Es decir que si llegas a la cuenta anterior de la de Dios/Guru, debes de girar, con la misma mano, tu mala. Lo que debes hacer es que esa última cuenta se convierta en la primera.

4. Se utiliza el Mala a la altura del esternón justo debajo del corazón, allí yace el punto de convergencia de los 108 Nadis. Las cuentas se mueven con el dedo anular (nunca con el dedo índice) y el pulgar. Con cada mantra se cargan las cuentas con la energía de la persona y de la intensión recitada, alimentado el corazón de los 108 canales que pasan por el cuerpo.

5. El mala siempre mira hacia ti y lo tomas con una sola mano.

PIEDRAS Y CRISTALES

AMATISTA

Viene del griego “Amethystos”” que significa no intoxicado, y por ello se cree que ayuda a prevenir embriaguez.

Color: de Rojo a Violeta claro

Beneficios: Protección y transmutación de energía hacia el amor. Calmante natural, ayuda a enfocarnos, asimilar ideas y tomar decisiones.

Ayuda al insomnio por mente muy activa, estimula la memoria y motivación. Alivia tristeza y dolor y promueve el amor por lo divino, altruismo y es excelente para meditación. Limpia el aura y sirve para chakra garganta, corazón y 3er ojo. Ayuda con sistema inmune y purificación de sangre.

AMBAR

Más que una piedra es una resina con poderes curativos. Viene del griego “Amethystos”” que significa no intoxicado, y por ello se cree que ayuda a prevenir embriaguez

Color: Marrón - amarillo

Beneficios: Purifica ambientes al absorber energía y protección.

Da estabilidad, motivación y reduce depresión. Trae equilibrio, paciencia y aumenta la confianza. Estimula chakra plexo solar y sacro.

Ayuda con dolor y es Anti-inflamatoria. ayuda con problemas dentales.

AQUAMARINA

Es la piedra de la manifestación, coraje y protección para viajes, porque antiguamente era el talismán de los marineros.

Color: Azul - verdoso

Beneficios: Reduce stress y aquieta mente.

Armoniza ambientes y previene polémicas. Favorece la tolerancia y el no juzgar , facilita la comunicación y expresión. Ayuda con miedos. Agudiza su intuición y activa la clarividencia y es maravillosa para meditación e incentiva servicio a la humanidad.

Protege aura y alinea chackra, cuerpo físico con espiritual y limpia especialmente el de la garganta. Ayuda con dolores de garganta, glándulas y hormonas.

CORNALINA

Es la piedra del coraje

Color: Rojo, naranja, marrón

Beneficios: Restaura vitalidad y motivación. Tiene
poder de limpiar otra piedras.

Estimula coraje y cambios reduciendo miedos y apatía.

Ayuda a confiar en nosotros mismos y en perseverancia.

Remueve pensamientos dispersos y ayuda en la meditación.

Calma la negatividad emocional y substituye por el amor por la vida.

Estimula la vitalidad y el metabolismo y activa chackra raíz.

JADE

Es la piedra de protección y confianza.

Color: Verde, azul verdoso, blanco, naranja

Beneficios: Símbolo de pureza y serenidad, sabiduría y tranquilidad.

Asociado al chackra del corazón, promueve amor o cariño. Protege y trae paz y armonía.

Estabiliza mente y cuerpo. Es la piedra de los sueños reveladores y ayuda a reconocernos como seres espirituales. Ayuda a eliminar toxinas y en la fertilidad.

MALAQUITA

Es la piedra del corazón, naturaleza, prosperidad y sanación.

Color: Verde

Beneficios: Absorbe energía negativa, por lo que hay que limpiarla a menudo poniéndola a la luz del sol o sobre un cuarzo.

Para su limpieza NO usar sal. Elimina radiación electromagnética y telúrica.

Activa chackra 3er ojo y equilibra chackra plexo solar y corazón. Ayuda a la visualización e imaginación. Es una piedra de transformación y de cambios y ayuda a mostrar nuestros bloqueos y a expresar los sentimientos.

Promueve la empatía, combate la timidez. Ayuda para cólicos y mareos de viajes.

OJO DE TIGRE

Es la piedra de la manifestación y auto estima.

Color: amarillo, marrón, café – rojizo

Combina energía de La Tierra con la del sol.

Beneficios: Piedra protectora por naturaleza, estimula la manifestación.

Ayuda a distinguir lo que queremos de nuestras necesidades. Ayuda a integrar hemisferio derecho e izquierdo y con ello aumenta nuestra percepción y ayuda a reconocer nuestros talentos y mejora auto estima. Alivia depresión y mejora el humor. Activa chackra sacro y plexo solar y conexión con Tierra. Refuerza energía y vigor.

PIEDRA VOLCÁNICA

Es la piedra del renacimiento.

Color: Negro

Beneficios:
Ayuda a calmar emociones y a limpiar sentimientos innecesarios

Estabiliza chackra raíz.

Promueve vitalidad, firmeza y persistencia. Ayuda con el auto conocimiento y protección. Alivia la tensión y stress.

Limpia energías por lo que es mejor que no tope el cuerpo directamente y es mejor limpiarla frecuentemente.

Ayuda sistema circulatorio.

LOS BĪJA MANTRAS

Los Bīja Mantras son los primeros sonidos que existieron en el universo como el sonido primordial OM o MA.

Bīja significa semilla, es lo primero que existe para dar nacimiento a la creación, por lo tanto estos son sonidos semilla que conectan con lo sutil de la existencia.

Existen Bijas para los Chakras, elementos, planetas, Deida- des, Marmas y mantras adicionales.

wah ayurveda
MANTRATERAPIA

...

BĪJA MANTRAS DE LOS CHAKRAS

BIJA MANTRA	CHAKRA	COLOR	POSICIÓN DE LOS DEDOS	MANTRA COMPLETO
LAM	Tierra Muladhara	Rojo	Oler – Gandha Contiene también a: sonido, tacto, visión y sabor	Lam – vam śam sam sam
VAM	Svadhis-thana Agua	Naranja	A la altura del regazo, descansa mano derecha sobre mano izquierda, se tocan los pulgares formando un círculo.	Vam – bam bham mam yam ram lam
RAM	Manipura Plexo solar	Amarillo	Palmas de las Manos juntas, situadas entre el corazón y el ombligo.	Ram- dam dham nam tam tham dam dham nam pam pham

BIJA MANTRA	CHAKRA	COLOR	POSICIÓN DE LOS DEDOS	MANTRA COMPLETO
YAM	Anahata Corazón	Verde	Mano derecha, se juntan pulgar y dedo índice sobre el chakra del corazón. La mano izquierda con el miso mudra sobre el muslo.	Yam –kam kham gam gham nam cam cham jam jham ñam tam tham
HAM	Vishuda Garganta	Turqueza	Dedos entrelazados a la altura del estómago, se topan los dedos pulgares formando un círculo.	Ham – am ām im īm um ūm rm rm lrm lrm em aim om aum am ahm
OM	Ajna Tercer ojo	Azul índigo	A la altura del pecho medio, ambos dedos medios se topan entre ellos, los otros se apoyan como en el dibujo.	Om – ksam ham
SILENCIO	Sahasrara Coronilla	Violeta	A la altura del estómago, manos entrelazadas, dedos meñiques apuntan hacia arriba.	Aum

wah ayurveda
MANTRATERAPIA

...

BĪJA MANTRAS Y LOS ELEMENTOS

Cada energía sutil de los tanmãtrãs esta conectado a cada unos de los elementos:

- El éter esta conectado con el sonido.
- El aire esta conectado con el sonido y el tacto.
- El fuego esta conectado al sonido al tacto y a la visión.
- El Agua está conectado al sonido, al tacto, la visión y el sabor.
- La tierra está conectada al sonido, al tacto, a la visión, al saborear y al olor.
- El prana conecta el sonido y la vibración a los elementos.

BIJA MANTRA EN SÁNSCRITO	ELEMENTO MAHA-BUTHAS	CHAKRA	TANMÃTRÃS SENTIDOS DE LOS ÓRGANOS	ENERGÍA
LAM	Tierra	Muladhara	Oler – Gandha Contiene también a: sonido, tacto, visión y sabor	Energía Mecánica
VAM	Agua	Svadhis thana	Sabor – Rasa Contiene también a: Sonido, tacto y visión	Energía Química
RAM	Fuego	Manipura	Visión – Rupa Contiene también a: Sonido y tacto	Energía Radiante
YAM	Aire	Anahata	Tacto – Sparsha Contiene también a: sonido	Energía Eléctrica
HAM	Sonido	Vishuda	Sonido - Shabda	Energía Nuclear
OM	Luz	Ajna		
SILENCIO	Pensamiento	Sahasrara	Ultra sonido – Brahma Shabda	Nada

wah ayurveda
MANTRATERAPIA

...

BĪJA MANTRAS DE LOS DIOSES Y SUS PROPIEDADES

BIJA MANTRA	DIOSES	PROPIEDADES
OM	Sonido Primordial	Meditando, contemplando te lleva a conectarte con la fuente de la manifestación.
Aim	Diosa Sarasvati	Es el trabajo sobre la mente. Excelente para mejorar la memoria, concentración, aprendizaje y hablar.
Śrīm	Todas las Diosas y la Diosa Laksmi	Prosperidad, belleza, salud, paz, creatividad, amabilidad. Se la ha visto en algunos Yantras (imágenes) antes de los nombres de muchos Santos y Dioses.
Hrīm	Todos los Dioses en especial al consorte de Shiva, llamada Mahamaya, Kali	Para cortar el velo de la ilusión
klīm	Lord Krishna	Otorga Poder, control de las emociones, sexualidad y atractivo, estimula el desapego.
Hūm	Kali	Se puede usar como una espada y armadura. Corta fuerzas negativas y las despeja. Se puede usar para apuntar ciertos aspectos y disolverlos.
gam	Señor Ganesha	Para comenzar proyectos, para invocar su energía y aniquilar sufrimiento.
glaum	Ganesha	Pasar obstáculos.
ksraum	Narashimadeva – el hombre León, encarnación de Visnu.	Su ferocidad aniquila los impulsos demoníacos. Para repeler influencias negativas, fantasmas y otras entidades.
nrm	Narashimadeva	Aspectos de protección y prosperidad
dum	Durga consorte de Shiva	Activa el poder personal, destruye la ignorancia, acaba con influencias psíquicas negativas.
Rām	Lord Ramachandra	Paz suprema, protección y felicidad.

wah ayurveda
MANTRATERAPIA

...

BĪJA MANTRAS Y LOS DOSHAS

Existen mantras que potencian, estabilizan, suavizan y reducen la energía de cada elemento, se los llama Shakti mantras.

Estos pueden ir en combinación con los Purusha Mantras para dirigir la energía hacia los puntos Marmas y tejidos del cuerpo necesarios. Lo importante es basarnos en la **ley del opuesto** para equilibrarlos.

El primer principio de la terapia ayurvédica es hacer lo opuesto a lo que dicta nuestra naturaleza. La acción opuesta neutraliza. El opuesto es el que está menos presente en el biotipo de la persona, es decir por ejemplo que para una persona Vata-Pitta, su opuesto seguramente está en Kapha.

De esta manera se da el aprendizaje que lleva del Karma al Dharma. Karma se transforma en Dharma cuando se integra el opuesto. La creación existe gracias a las dos energías opuestas complementarias y por eso nos corresponde integrar los opuestos.Si no se integra el opuesto no hay aprendizaje y se perpetúa el ciclo del Karma en donde todo pensamiento condicionado y emoción generan una reacción inconsciente y desequilibrada.

CREENCIAS / IDENTIFICACION		
VATA	**PITTA**	**KAPHA**
Se *identifica* con su **Ideología** Sus *frases*: "Soy liberal", "Todo bien", "No me hago lío", "Si llego", "Necesito un cambio" ,"Estoy atado", "Soy libre" Se *cree*: flexible, relajado, libre *No le gustan*: los compromisos, sentirse atado Cambia facilmente de planes *Cree* que: puede hacerlo todo, le alcanza el tiempo para todo	Se *identifica* con el **Hacer** Sus *frases*: "Nadie lo hace como yo", "Soy el mejor", "Soy eficiente", "Soy autosuficiente", "Soy organizado", "Sin mí el otro es nada", "Tengo la razón", "Yo puedo con todo", "Tengo el poder", "Soy fuerte", "Es así y punto", "estoy a full", *'My way or the higway'* *Cree* que: funciona bajo presión, hay que confrontar, es todo o nada *No le gusta*: que le contradigan, que le cambien los planes	Se identifica con el **Sentir** Sus *frases*: "No te voy a dejar", "Te voy a acompañar", "Tengo que estar tranquilo", "Soy bueno", "Prefiero evitar los problemas" *Cree* que: Hay que ayudar a los demás, los demás están primero, tiene que cargar el peso de los demás, hay que evitar el conflicto *No le gusta*: confrontar, los cambios, la incertidubre Se cree pobrecito...

Para salir del ciclo del Karma al Dharma hay que hacer el aprendizaje de cambiar una reacción que tiene su tendencia inconsciente por una acción totalmente opuesta y consciente, que nos equilibra.

Se debe incorporar el opuesto en todo: alimentación, comportamiento, palabras, etc. Nuestras tendencias físicas y mentales nos inclinan siempre hacia la reacción condicionada y debemos descubrir cuál es el opuesto para hacerlo como medicina.

Por ejemplo, una persona resentida espera que le pidan perdón cuando en realidad su medicina es el opuesto, en donde debe ser ella quien pida perdón. La acción pura nos lleva al Dharma y es devocional, nos conecta con la divinidad, es decir con la paz interior, el gozo, el servicio desinteresado, etc.

Hacer este aprendizaje es voluntario. La ley del Karma nos pone en la vida las oportunidades de manera inevitable hasta que decidamos aprender y hacer una transformación personal.

EMOCIONES PREDOMINANTES		
VATA	**PITTA**	**KAPHA**
• Miedo • Inseguridad • Ansiedad • Curiosidad • Inquietud • Agobio • Libertad • Duda	• Ira • Frustración • Apuro / impaciencia • Intolerancia • Control • Estrés • Autosuficiencia • Pérdida • Exigencia / autoexigencia • Perfeccionismo	• Tristeza • Melancolía • Nostalgia • Soledad • Abandono • Serenidad / calma • Ambigüedad • Culpa • Sentirse necesitado

Si evadimos el aprendizaje simplemente se pone cada vez más evidente y más intenso con más oportunidades de aprender o más Karmas. Si hacemos el aprendizaje y se repite la situación es porque todavía no hemos hecho nuestro aprendizaje completo, al 100%.

- El opuesto requiere un giro de 180 grados.
- El opuesto del Karma es el Dharma.
- El opuesto del pensamiento es la verdad.

El tratamiento de Ayurveda se basa en la ley del opuesto y la ley de la afinidad. No siempre estamos listos pero se pueden dar pasos progresivos de acuerdo al momento o estado de la enfermedad/situación.

El opuesto puede sanarnos inmediatamente si aprendemos a escuchar los síntomas y mensajes del cuerpo como oportunidades de aprendizaje y sanación.

De acuerdo al biotipo se puede saber cuáles son las tendencias predominantes de la persona y qué es lo que le falta cultivar en su vida. La ley del opuesto nutre la parte débil del Dosha.

De acuerdo al Dosha no es necesario cultivar las fortalezas y virtudes sino las debilidades, y cuidar las tendencias del Dosha para que no se exacerben, pues incluso las virtudes se pueden desmandar y convertir en defectos.

DOSHA	MANTRAS EQUILIBRAN	MANTRAS AUMENTAN
VATA	Los mejores Mantras suaves son: **Hrīm, Śrīm, Klīm, Strīm, Saum**	Se cuida el dosha usando Mantras más ásperos: **Krīm, Hum, Hlīm, Hsauh**
PITTA	Mantras lunares, refrescantes y suaves: **Śrīm, Klīm, Aim, Saum**	Para cuidar doshas algo más ásperos y fogosos: **Krīm, Hūm, Hrīm, Dūm, Hsauh o Hlīm**
KAPHA	Mantras cálidos y estimulantes: **Krīm, Hūm, Hrīm, Dūm, Hsauh**	Para el cuidado se usan Mantras suaves, lunares y acuosos: **Śrīm, Klīm, Saum**

A veces es muy difícil hacer radicalmente lo opuesto y se puede empezar gradualmente. Lo importante es empezar y ser proactivo aunque todavía no se logre la neutralidad, el trabajo del opuesto puede ser un juego para el ego, lo que denominamos "JUEGAR".

JUEGAR al opuesto es salir de nuestra zona cómoda del ego y del dosha, lo que no es fácil, ni natural, ni agradable, pero es importante hacerlo. Para esto lo más importante es siempre saber cuál es el elemento o los elementos que más necesitamos cultivar para nuestro equilibrio. Esos elementos son nuestro aprendizaje.

ENERGÍA	BIJA MANTRA	ENERGÍA	BIJA MANTRA
Energía Pránica	Om	Energía del Sonido	Aim
Energía Solar	Hrīm	Energía Lunar	Śrīm
Energía Eléctrica	Krīm	Energía magnética	Klīm
Poder del Fuego	Hūm	Poder para Parar	Hlīm
Poder para Estabilizar	Strīm	Poder para Trascender	Trīm

...

NAMAHA Y SWAHÁ EN UN MANTRA

Los mantras han sido revelaciones que recibieron los sabios rishis, no podemos diseñar un mantra, más sí existen combinaciones precisas que podrás compartir a tus consultantes. Tu lugar es el de acompañar, observar y verificar que sea el mantra adecuado.

- **Namaha** significa me inclino ante ti, te saludo.
- **Swahá** tiene un sentido de ofrecimiento por el bienestar de todos los seres. Por lo general acompaña en ceremonias al fuego y en mantras donde queremos se manifieste en acción.

Todos los Bij mantras en relación de deidades se pueden vibrar solos o con Om (Bij Mantra) y con cualquiera de estas dos terminaciones, los de los chakras de preferencia con Namaha o solos

...

MUDRAS BÁSICOS PARA MANTRATERAPIA

Mudra en sánscrito quiere decir “sello” o “anillo para sellar”, esta traducción es una descripción de los movimientos que hacemos con las manos para concentrar la energía o hacer contacto con una energía en particular.

Uniendo un dedo con otro hacemos contacto y cerramos un tipo especial de circuito que permite una cualidad de energía, una intención o una vibración en particular.

Los mudras son gestos que se realizan utilizando los dedos las manos. Son considerados sagrados y se utilizan como instrumentos particularmente en el yoga y en muchos sistemas de meditación.

Son una verdadera técnica que nos permite canalizar adecuadamente la energía de nuestro cuerpo.

Debido a la diferente cualidad de cada uno de ellos, es recomendable utilizarlos durante un tiempo determinado que suele ir de 3 a 45 minutos, y generalmente es recomendable realizarlos mínimo una vez al día.

Los mudras son muy importante en el caso de que estemos utilizándolos para sanación y son una técnica para dar mensajes claros al sistema cuerpo-mente.

Del mismo modo en que las letras son combinadas en multitud de formas para formar diferentes palabras, así los dedos pueden también construir diferentes mudras.

GYAN MUDRA/SELLO DEL CONOCIMIENTO

- ¿Cómo hacerlo?:

  Toca la punta del dedo índice (primer dedo) con la punta del dedo pulgar. Los otros tres dedos están estirados.

- Efecto: Estimula el conocimiento, sabiduría, receptividad y calma.

Este mudra es tan potente que al practicante constante le permite unir su alma al alma de Dios.

Con este mudra se puede alcanzar la eliminación o despertar de la conciencia. Incrementa el poder de la memoria y afina la mente.

ANJALI MUDRA/SELLO DE ORACIÓN

- ¿Cómo hacerlo?:
  Las palmas y los dedos de las dos manos se tocan. el borde exterior del montículo del pulgar se presiona contra el esternón.

- Efecto: Neutraliza el lado positivo (derecho, sol, masculino) y negativo (izquierdo, luna, femenino).

Este mudra activa y armoniza los hemisferios cerebrales. En la meditación refuerza una actitud de ruego a la Divinidad. Proporciona equilibrio, calma, tranquilidad y paz interior.

Al juntar las manos estamos neutralizando la polaridad negativa y positiva de nuestro campo electromagnético.

BUDA MUDRA

El alineamiento de las manos calma los nervios.

¿Cómo hacerlo?:

- Hombres: descansa la palma izquierda en el regazo apuntando hacia el cielo, coloca la mano derecha encima de la palma izquierda también manteniendo la palma hacia arriba también.

- Mujeres: sigue las instrucciones anteriores cambiando el orden de la manos, manteniendo la derecha abajo y la izquierda arriba, ambas apuntando hacia el cielo.

...

ANEXO 1. MANTRAS Y SUS BENEFICIOS

- Un mantra que escuchamos constantemente en la práctica de Kundalini Yoga. Un sonido semilla que funciona como una poderosa herramienta para proyectar la mente en una frecuencia muy elevada de verdad absoluta. **Sat Nam** es la Individualidad superior, el poder de Dios.

- Para elevar tu frecuencia a la sanación Divina. Este mantra es conocido comúnmente como Ra Ma Da Sa y contiene 8 sonidos que estimulan el flujo de la energía Kundalini trayendo equilibrio a nuestro cuerpo energético. Estos sonidos invocan las energías del Sol, la Luna, la Tierra y el Espíritu Infinito para traer sanación profunda. Puede ser cantado para sanarte a ti mismo o enviar sanación a cualquier persona que lo necesite.

  RAMA DA SA SA SE SO HUNG

- Har es el aspecto creativo del Infinito. Este mantra libera del todo aquello enquistado, elimina el miedo y te da la energía.

  HAR HAR

- Cambia la dirección de la mente de negativo a positivo. Este mantra se asentará en tu corazón. Es tan fuerte que eleva al ser más allá de la dualidad y establece el flujo de espíritu. Este mantra hace a la mente tan poderosa que elimina todos los obstáculos.

  Ek Ong Sat gur Prasad Hare Krishna
  (Dios y Nosotros somos uno.Yo se esto por la gracia del verdadero Gurú)

- Para revivir nuestra conciencia original. El canto es un llamado al Señor y a Su Energía Espiritual para que le brinde protección al alma.

  Hare Krishna

- Este un mantra de humildad, relajación, auto sanación y alivio emocional. Apela al espíritu de humildad y gracias 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, Guru guru waje guru, es un nirgun mantra (nirgun significa sin ninguna cualidad) – aquel que vibra solamente con el infinito, sin tener componentes finitos -. Proyecta la mente hacia la fuente de conocimiento y éxtasis. La segunda parte, Guru ram das guru, 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. Este mantra se le fue dado a Yogi Bhajan por Guru Ram Das en su ser astral.

  Guru Guru Wahe Guru guru Ram Das Guru.

- Mantra védico para invocar la guía del espíritu en nuestro camino espiritual. Se lo puede cantar en la mañana 3 veces como una plegaria al iniciar el día, antes de cualquier otra práctica de Yoga o Meditación.

  Asato Ma Sad gamaya
  Tamaso Ma Jyotir
  gamaya Mrityor Ma
  Amritam gamaya

  (Llévame de la ilusión a la verdad, de la oscuridad a la luz, de la muerte a la inmortalidad)

- Mantra védico Gayatri para iluminarnos en la meditación. Este mantra es la madre de los Vedas y se lo canta en el oído a todo niño hindú cuando cumple la edad para iniciar su instrucción espiritual. Se lo debe cantar no menos de 3 veces y lo tradicional es cantarlo 108 veces al amanecer y 108 veces al anochecer.

  Om Bhur Bhuvas Swaha
  Tat Savitur Varenyam
  Bhargo Devasya Dhimahi
  Dhiyoyonah
  Prachodayaat

(Reverencio a todo lo sagrado en la tierra, el cielo y más allá. Que la Luz Divina nos ilumine en la meditación)

- Mantra védico para bendecir al planeta y todos sus seres. Se lo puede cantar 3 veces en cualquier momento del día y preferiblemente en grupo.

  Sarvesam Swastir Bhavatu
  Sarvesam Shantir Bhavatu
  Sarvesam Purnam
  Bhavatu Sarvesam
  Mangalam Bhavatu Lokah
  Samasta Sukhino
  Bhavantu

  (Que todos los seres en todos los lugares sean felices y vivan en paz)

- Mantra védico para conquistar la muerte y bendecir con salud.

  Om tri-ambakam iayamaje
  su-gandim pusti vardanam
  urvarukaiva bandanan
  mritior muksiia mamritaat

  (te adoramos tres ojos (Shiva), fragante dador de bienestar y vida, libéranos de la muerte y concédenos la inmortalidad).

- **Nada Yoga:** Brahmari Mudra y Pranayama. Esta práctica es para abrir el oído interno a los sonidos sutiles del cuerpo físico y energético. Consiste en una postura sentada elevar los codos a la altura de los hombros y traer las manos hacia el rostro para cubrir los ojos con los dedos meñique y anular. Los dedos pulgares cubren los oídos. Los dedos índice y medio descansan sobre la parte alta de la frente. Se toma respiraciones más profundas y se produce un sonido similar al zumbido de la abeja para escucharlo internamente.

  Al finalizar se inhala y se tapa la nariz con los dedos meñiques para hacer una retención de aire y traer toda la atención al oído interno en silencio. Hay un par de variaciones con la posición de los dedos para tapar ojos, nariz y oídos pero el propósito es el mismo.

- **Shakti Yoga:** Bija mantras para los 7 chakras. Estos mantras no son cantados sino que se repiten en voz alta, murmullo o internamente solamente con el sonido de la sílaba. Se repite 3 veces los 7 sonidos (7 x 3). Tomar una respiración por cada sílaba. Pronunciar la sílaba con el sonido de una “a” cerrada, no abierta, es decir un sonido de la “a” que se acerca a la “o”.

  Lam
  Vam
  Ram
  Yam
  Ham
  Om
  Silencio

  LAM es “Me he convertido en la Tierra”. Se debe pronunciar con la lengua en el centro del paladar para el sonido de la L y al mismo tiempo la atención se fija en el chakra raíz – Muladhara (esfínter del ano).

VAM es “Me he convertido en las Aguas Cósmicas”. Se debe pronunciar con los dientes superiores detrás del labio inferior y hacer una vibración como zumbido en la V. Traer la atención a la parte superior de los genitales en el vientre bajo y profundo – Swadisthana Chakra.

RAM es “Me he convertido en el Fuego”. Enrollar la punta de la lengua en el paladar parael sonido R y concentrar la atención en el ombligo.

YAM es “Me he convertido en el Aire”. Este mantra se asocia con el plexo del corazón –Anahata Chakra.

HAM “Me he convertido en el Espacio”. Este mantra se asocia con la garganta VissudhaChakra. Abrir bien las mandíbulas para pronunciar el sonido H.

Om “Yo soy el Todo”. Este mantra se asocia con Ajña Chakra, el tercer ojo en el entrecejo.Repetir este mantra de manera muy suave como un susurro.Silencio “Yo soy todo lo que existe y lo que no existe”.

El silencio se asocia con SahasraraChakra en la coronilla.

- Shakti Yoga: otros bija mantras se pueden pronunciar por si solos o ser combinados de forma devocional Bhakti añadiendo el mantra Om antes del bija y Namah después.

  - **Hum** (encarna la energía de Shiva). Sirve para infundir fuerza y estabilidad cuando se está agotado o drenado de energía. Se lo puede practicar por sí solo es muy poderoso o de manera más suave con **Om Hum Namah** y también **Om Hum Shivaya Namah**.

  - **Gam** (encarna la energía de Ganesha). Se lo puede practicar por sí solo y también como **Om Gam Namah** y **Om Gam Ganapataye Namah**. Sirve para remover los obstáculos de la mente y de la vida cuando se emprende un cambio.

- **Dum** (encarna la energía de Durga). Se lo practica por sí solo o como Om Dum Namah y Om Dum Durgaye Namah. Sirve en situaciones de confusión y oscuridad para traer luz y claridad.

- **Shring** (encarna la energía de Lakshmi). Se lo practica por sí solo o como Om Shring Namah y Om Shring Maha Laskshmiye Namah. Sirve para atraer abundancia y prosperidad.

- **Aim** (encarna la energía de Saraswati). Se lo practica por sí solo o como Om Aim Namah Om Aim Saraswataye Namah. Sirve para desbloquear la creatividad y la sabiduría.

- **Krim** (encarna la energía de Kali). Se lo practica por sí solo o como Om Krim Namah Om Krim Maha Kaliye Namah.

- **Hrim** (encarna la energía de Bhuvaneshwari, la madre del Universo). Se lo practica por sí solo o como Om Hrim Namah y Om Hrim Bhuvaneshwariye Namah. Se lo puede usar en cualquier propósito.

- **Om Namah Shivaya:** es una reverencia a la danza de Consciencia y Energía en el Universo. Sirve para celebrar la vida y también para momentos intensos de transición. También se lo practica como Om Namah Shivaya Shivaya Namah Om.

- **Om Hrim Shrim Krim Parameshwariye Swaha**: es un mantra muy poderoso para limpiar toxicidad del cuerpo y de lugares de trabajo o el hogar así como de las relaciones. Este mantra inicia una ascensión de Kundalini Shakti por los chakras y produce sensaciones intensas. Los 3 primeros bija mantras encarnan las 3 energías de la Shakti. La palabra Para quiere decir grandeza y Ishwari es la forma femenina del señor del Universo. Este mantra atrae y condensa todo la energía femenina del Universo.

- Om Shakti Om Shakti Om Shakti Om – Adhi Shakti Maha Shakti Para Shakti Om. Este mantra es para adorar a la Energía Divina primal y suprema en todas sus formas. Usar este mantra de pie con las manos juntas y los brazos totalmente estirados en la parte alta de la cabeza. Este mantra sirve para invocar y recibir energía en el cuerpo, la mente, cualquier situación o relación que está perdiendo energía. Dar pisotadas fuertes en el piso mientras se canta el mantra.

- **Bhakti Yoga - Mantras devocionales:**

- Om Namo Bhagavate Vaasudevaaya
(te adoramos, amado, como la bondad y divinidad en cada persona)

- Om Namo Naaraayanaa (mantra a Vishnu, la energía que preserva el Universo) (en ti descanso y me apoyo)

- Twameva mata cha pita twameva – Twameva bandushcha sakha twameva – Twameva vidya dravinam twameva – Twameva sarvam mama deva deva.

(solo tú eres mi madre, solo tú eres mi padre, sólo tú eres mi hermano y mi amigo. Sólo tú eres mi sabiduría y mi riqueza. Tú lo eres todo para mí, solo tú dios de dioses, diosa de diosas)

- Om Shanti Shanti Shanti

ANEXO 2. PROTOCOLO MANTRA TERAPIA

ANEXO PROTOCOLO PARA EL MANTRATERAPEUTA	
ealiza preguntas o utiliza el péndulo para verificar qué le hace falta a la persona	**medicina que le hace falta**
é notas que te hace falta en tu vida ?	
patrón se te repite en tu vida frecuentemente ?	
es lo más incomodo para ti lograr, en conducta, en reacciones, o en tu vida?	
¡ién puedes revisar en el péndulo los chakras o verificar el mantra	
erda que debes identificar el 180 grados opuesto para la persona	
noces su constitución podrías tomarlo en cuenta	
de si tomarás en cuenta: chakras, dosha, aprendizaje que debe hacer, o mantra específico	
sca el mantra que se ajusta a las caracterísitcas del punto 1. y mira si debes combinar	**mantra necesario**
)M, Swaha, Namaha o es un mantra que debe vibrarse tal cual la tradición	
comienda un japa mala con la piedra adecuada	
epara el espacio.	**espacio limpio y tu purifica**
la intención en voz alta en nombre de tu consultante.	**intención**
la sesión muestrale como utilizas la mala e indicale a qué hora , número de dias que debe pract	**horas y tiempo de práctica**
le instrucción de postura.	**postura cuerpo y manos**
señale a mantener la atención y a respirar.	**atención y respiración**
finalizar facilitale relajarse y observar los cambios internos y aceptarlos como vengan.	**Observar y relajar**

wah ayurveda
MANTRATERAPIA

BIBLIOGRAFÍA

The Yoga of Sound: Tapping the Hidden Power of Music and Chant. Paul Russill. New World Library Novato, California. 2006. ISBN: 978-1-57731-536-0

Wisdom of the Rishis. The Tree Upanishads: Ishavasya, Kena, Mandukya. Sri M. Magenta Press and Publications Pvt Ltd. Mumbai 2002. SBN: 978-81-910096-3-7

Thom. Healing Mantras: Using Sound Affirmations for Personal Power, Creativity, and Healing. Ashley Farrand. Random House Publishing Group NY 1999. SBN: 978-0-307-55661-5

Mantras .Words of Power.
Swami sivananda Radha. Timeless Books 2001

Mantra Yoga and the Primal Sound.
David Frawley.Lotus Press
USA 2010. ISBN: 978-1-6086-9113-5

Girish. Music and Mantras:
The Yoga of Mindful Singing for Health, Happiness, Peace & Prosperity.
ENLI- VEN NY 2016. ISBN 978-1-5011-1220-1

Russill Paul, The Yoga of Sound (New World Library, 2004)

Swami Rama, Sadhaka Grama (Ashram Handbook, Rishikesh)

Teléfono:
(02) 356 0244
El Potrero, vía Lumbisí
wah@ayurvedaecuador.org
Quito - Pichincha - Ecuador