

MANTRA en honor al sabio Hindú PATAÑJALI

autor de los Yôga Sutras, texto clásico donde se explica el arte del Yôga
por www.yogaescuela.es

Patañjali ocupa un importante lugar entre los grandes sabios hindúes y benefactores de la humanidad. Es venerado en la tradición hindú como autor de tratados clásicos sobre medicina (Ayurveda), gramática sanscrita (Mahābhāṣya) y Yoga. Estas tres ciencias realizan la purificación del cuerpo, el habla y la mente.

Se dice que es una encarnación de la serpiente Adisesa (La infinita), sobre la cual descansa durmiendo el señor Vishnu.

Patañjali nació de una santa mujer llamada Gonika, que había pasado toda su vida dedicada al espíritu. Cayó en sus manos recogidas en copa, en forma de pequeña serpiente mientras ella hacía una oblación de agua al Sol. De ahí procede su nombre: “Pata” significa “serpiente” o “caído”, y “añjali” significa “manos juntas en oración”. Iconográficamente se le representa con torso de hombre y cola de serpiente enroscada.

En algunas representaciones, en lugar de tener dos manos juntas en saludo (Namasté) posee una espada de sabiduría en una mano para vencer la ignorancia, mientras con la otra está bendiciendo a la humanidad.



YOGUENA CITTASYA PADENA VACAM

Para purificar la mente (citta), purificar la conciencia, Patanjali nos dio la ciencia del Yoga (yogena). Para hacer puro el uso de nuestras palabras (pada) y discurso (vaca), dió comentarios sobre gramática, y así el uso de nuestras palabras y nuestra manera de hablar es clara, distinguida y pura

MALAM SARIRASYA CA VAIDYAKENA

Para remover las impurezas (malam) del cuerpo (sarira), dio la ciencia de la medicina (vaidyakena)

YOPA KAROTTAM PRAVARAM MUNINAM

Déjame ir junto a quien nos ha dado todas estas cosas.

PATANJALIM PRANJALIR ANATO ' SMI

Déjame inclinar mi cabeza con las palmas de las manos unidas frente a Patañjali

ABAHU - PURUSAKARAM

Desde la mano hacia la cabeza, el tiene la forma (karam) humana (purusha)

SANKHA - CAKRASI - DHARINAM

En su mano sostiene una caracola o concha (sankha) que nos llama a la práctica del Yoga y una rueda (cakra) que simboliza la rueda del tiempo y la ley de causa y efecto (Karma)

SAHASRA - SIRASAM SVETAM

Sobre su cabeza (sirasam) tiene miles (sahasra) de cabezas de cobra (que representan lo infinito), porque él es la encarnación de Adisesa

PRANAMAMI PATANJALIM

Saludo a Patanjali. Presento mis respetos y mi gratitud.

MANTRA en honor a GANESHA

Lord Ganesha es aquel que posee una cabeza de elefante con un enorme cerebro. Se simboliza así aquel que alberga el gran cerebro de la humanidad. Además se le supone un enorme cuerpo, que simboliza el cuerpo universal. En esencia, Lord Ganesha es el Dios de la Sabiduría, y como el elefante que abre paso en la selva, así Él elimina todos los obstáculos que puedan parecer cuando se inicia toda actividad auspiciosa o cuya finalidad sea el buena y pura.

Vakratunda Mahakaya // Suryakoyi Samaprabha
Nirvighnam Kurume Deva // Subhakaryesu Sarvada

¡Oh! Ganesa, el del colmillo torcido y gran cuerpo,
tu luz es como la de un billón de soles.
Elimina para siempre todos los obstáculos
en el camino de mis actos auspiciosos.



MANTRA en honor al GURU

Guru es el preceptor espiritual, aquel que destruye la oscuridad (“Gu”) de la duda espiritual aportando la luz (“ru”) del conocimiento supremo. Tradicionalmente, la enseñanza del Yoga era transmitida directamente del Gurú (maestro) al Sisyá (discípulo) quien vivía con el maestro, en el sistema conocido como “Gurukula”. El maestro elegía cuidadosamente a sus alumnos, solo aquellos que estuvieran ya preparados para recibir y comprender las enseñanzas del Yoga. Este mantra sirve para llamar a nuestra sabiduría interior, a nuestro propio Guru.

Gurur Brahma Gurur Vishnu // Gurur Devo Maheshwaraha

El Guru es Brahma, el Guru es Vishnu, el Guru es el mismo Shiva

Guru Saksat Param Brahma // Tasmai Sri Gurave Namaha

El Guru es efectivamente el Supremo. Ante me inclino.

Brahmanandam Parasukhadam // Kevalam Jñanamurtim

Saludo al Guru, que es en si mismo un estado gozoso de Brahma,

Dvandvatitam Gaganasadrsham // Tattvamasyadi Lakshiam

que concede sólo felicidad, que es todo conocimiento, que ha atravesado las dualidades,

Ekam Nityam Vimalamachalam // Sarvadi saksibhutam

siempre inmerso en pensamientos de Brahma. Él es Uno y solo Uno

Bhavatitam Trigunarahitam // Sadgurum tam Namami

eterno, incontaminado, recto, sin verse afectado por las gunas. Saludo a este Guru.

¿QUÉ ES UN MANTRA?

El sonido es una forma de energía constituida por vibraciones o longitudes de onda; ciertas longitudes de onda tienen el poder de curar o hacer trizas una copa.

Mantra es un sonido o verso musical védico, cuya repetición constante se denomina Japa.. El propósito de Japa es refrenar la mente alterada y concentrarla en un solo punto, llevando así al Sadhaka a un estado de conciencia superior. Japa se usa para desvincular la mente de la charla inútil, las ideas obsesivas, la mente que siempre está pensando en cualquier cosa y nunca descansa. La mente adopta la forma de sus pensamientos, moldeándose a ellos, unos buenos pensamientos hacen una buena mente. Japa se ha de realizar con sinceridad, amor y devoción. Al principio se ha practicar en voz alta, después en un susurro y finalmente en silencio.

Hay tres tipos de Mantras: los mantras Saguna hacen referencia a divinidades; los mantras Nirguna son abstractos e identifican al meditador con lo absoluto, y los Bija-mantras que son sonidos clave que abre las puertas del alma al hombre.



OM (ĀUM) Es la sílaba sagrada y eterna. Expresa conceptos de universalidad y omnipotencia. Contiene todo cuanto es beneficioso y auspicioso. La curva inferior larga representa el estado de sueño, la curva superior es el estado del despertar, y la que parte del centro el dormir profundo y sin sueños. La media luna creciente es la representación de Maya, el velo de la ilusión, y el punto es el estado trascendental.

Las tres letras son símbolos de búsqueda de la verdad del hombre a través de las tres vías del Conocimiento, de la Acción y de la Devoción. Así mismo representan las cualidades

masculinas, femeninas y neutro; el presente, el pasado y el futuro; los tres estados de Iluminación (sattva), actividad (rajas) e inercia (tamas).

Al meditar sobre ĀUM el Sadhaka permanece estable, transmuta su ego volviéndose humilde. Encuentra la paz del Espíritu Supremo, aquella en la que no existe el temor, la disolución y la muerte.

Al emitir la sílaba OM, el sonido debe de ser tan grave y uniforme como sea posible. El “O...” hace vibrar la caja torácica estimulando las glándulas endocrinas, tejidos profundos y células nerviosas. La “...M” debería resonar en la cabeza, haciendo vibrar además los nervios craneales.