



# Karma-Dharma Boletín

## Los Mantras

El término mantra procede de la palabra **Man**, que significa **mente**, y la palabra **Trang** que significa **proyección** u **onda**.

El sonido de los mantras es una forma de energía cuyo poder afecta directamente sobre los chakras y sobre la propia psique humana.

Los mantras, a través de su escucha, recitación, susurro o rezo interno, afectan directamente sobre la química cerebral y elevan la conciencia, a través del sonido repetitivo o hipnótico.

La ciencia que explica y estudia los efectos mántricos, se denomina **Naad**

**Yoga**. *Naad* significa *armonía* y un proceso armónico a través del cual el aad, el infinito, puede ser experimentado.



Naad es el sonido básico de todos los lenguajes, es decir que este sonido procede de una fuente común, conocida como la corriente del sonido.

Esta ciencia se basa en la experiencia de cómo las vibraciones sonoras actúan sobre el cuerpo, la mente y el espíritu, por medio del movimiento de la lengua, la boca y como se ha señalado anteriormente, los cambios químicos del cerebro.

Las personas pueden mejorar sus vidas si logran cambiar la composición química de sus fluidos cerebrales. A través de este líquido, por medio de las ondas mátricas, seremos capaces de transmitir un mensaje hacia todas las áreas del cerebro al mismo tiempo. Esto se denomina ***Naad Namodam Rasaa***, que significa: "comunicación dirigida a través de la solución o jugo".

Gracias a este hecho, podemos recibir más energía, salud y fuerza.

## Beneficios de los mantras

**El principal beneficio de los mantras es que son propicios para meditar.**

Esto significa que ayudan a despejar la conciencia y a limpiar ese rumor que está en la cabeza.

Según una investigación de 2017, cantar ciertos mantras puede estimular cambios en el funcionamiento cerebral,

promoviendo ondas alfa y ayudando a sincronizar los hemisferios. Y de acuerdo con otro estudio de 2012, la meditación con mantras podría mejorar la salud cerebral. Después de dos meses meditando diariamente, los participantes de la segunda investigación mostraron mejoría en las funciones cognitivas. En líneas generales, usar mantras para meditar proporciona diversos beneficios:

- Mejoran el estado de ánimo y proveen una sensación de calma y bienestar.
- Reducen los niveles de ansiedad, estrés y fatiga.
- Mejoran la memoria y la concentración.
- Ralentizan el deterioro cognitivo.
- Aumentan la paciencia.
- Sustituyen hábitos negativos por pensamientos positivos.



## Los mantras más usados en meditación

### Om

La llamada *sílaba sagrada* es posiblemente el mantra más conocido de todos. Esta palabra es la vibración misma del cosmos, ya que la frecuencia del *om* y del universo es de 432 hertz.

*Om* significa “ser”, aunque puede equivaler a cualquier tiempo en esencia y en potencia: es, fue, será o sería. Por ende, **alude a los momentos de la vida y a su ciclo en general**: nacimiento, muerte y reencarnación.

Meditar en esta frecuencia, repitiendo *om* calma la mente y facilita la concentración, generando una poderosa vibración.

### Om namah Shivaya

*Om namah Shivaya* o *Shivaia*, es un mantra de respeto **usado para reverenciar y pedir ayuda y protección a Shiva**, el dios de las transformaciones y rey de los yoguis. Se puede traducir como “*Me inclino ante Shiva*”.

Este es un mantra extraído del *Yajurveda*, específicamente del llamado *oscuro* (*krishna*), donde

aparece varias veces sin la primera sílaba. Se afirma que las cinco sílabas (sin el *om*) representan los elementos del mundo:

- *Na*: tierra.
- *Ma*: agua.
- *Si*: fuego.
- *Va*: aire.
- *Ya*: cielo.

Aun cuando Shiva representa la destrucción, su nombre también significa benevolencia. Por lo que **el sentido del mantra se acerca más bien a la transformación** y se recita para favorecer el cambio, el crecimiento y la elevación.



## **Om mani padme hum**

*Om mani padme hum* es el mantra de la sabiduría universal. **Está relacionado con la paciencia y la disciplina**, para establecer la conexión entre lo uno y el todo o entre el ser y el universo.

La traducción sería “*Salve la joya en el loto*”. Se dice que esto puede interpretarse como una analogía de la condición humana en el mundo, pues la flor del loto nace y se nutre en el fango; sin embargo, prodiga color y belleza.

**También se le conoce como el mantra de la compasión y la misericordia.** Según el budismo tibetano, las enseñanzas de Buda están condensadas en las sílabas de este mantra:

- *Om*: meditación y dicha, opuesto al orgullo o ego.
- *Ma*: paciencia opuesta a la envidia.
- *Ni*: disciplina opuesta a la pasión o al ardor.
- *Pad*: sabiduría opuesta a los prejuicios.
- *Me*: generosidad opuesta a la avaricia.
- *Hum*: diligencia o compasión opuesta al odio.





*Inma  
Martín*


# Centro Karma-Dharma

Clases presenciales y online

**Yoga**                      **Hipopresivos**


**Pilates**

**Meditación**              **Chikung**



**Dhyana**  
Teoría y práctica de la  
meditación guiada

Inmaculada Martín del Campo

**A la venta en  
Amazon **

Dhyana trata de explicar la meditación desde sus orígenes, para adentrarse en el funcionamiento de una de las técnicas más antiguas que existen para el bienestar psicofísico. El lector aprenderá los beneficios, las experiencias y sensaciones que puede experimentar, así como sus mitos y beneficios. Muchos fueron los maestros que trajeron esta práctica a occidente, a través de una técnica muy sencilla: la meditación guiada. A través de ella (ya sea leyéndolas, o escuchándolas por medio de los QR) conseguirás acceder a lo más profundo de tu subconsciente para entenderte y conocerte mejor.