

# Guía de Mantras

Mantras más utilizados en meditaciones de Kundalini Yoga, con su significado y beneficio. Los mantras son fórmulas que alteran los patrones de la mente y la química del cerebro de acuerdo con leyes físicas y metafísicas. El poder de un mantra está en la vibración de su sonido. Los mantras usados en Kundalini Yoga elevan o modifican la conciencia por medio de su significado y repetición rítmica.

## ¿Qué significa Mantra?

Mantra es el uso del sonido para afectar la conciencia; *man* significa mente y *trang* significa ola o proyección. Todo en este mundo, hasta el nivel subatómico, está en constante movimiento, vibrando. Cuanto más denso es un material, más lentamente se mueve; a menudo la vibración es tan lenta o tan rápida que no podemos notarla con nuestros sentidos directos. Esta vibración es energía pura.

“Los mantras no son una cosa pequeña, los mantras tienen poder. Son la vibración de la mente en relación con el cosmos. La ciencia del mantra se basa en el conocimiento de que el sonido es una forma de energía que tiene estructura, poder y un efecto definido predecible en los chakras y la psique humana”.

–Yogi Bhajan

## ¿Cómo funcionan los mantras?

Hay una frecuencia vibratoria que corresponde a todo en el Universo. La felicidad o el dolor, la alegría o el arrepentimiento son frecuencias vibratorias en la mente. Cuando cantamos un mantra, elegimos invocar el poder positivo contenido en esas sílabas. Ya sea por prosperidad, paz de la mente, aumento de la intuición o cualquier otro beneficio posible inherente a los mantras, simplemente al cantarlos estamos poniendo en movimiento las vibraciones que tendrán un efecto. En realidad, no importa si comprendemos el significado de los sonidos o no.

Cantar mantras produce una frecuencia vibratoria específica dentro del cuerpo. Los sonidos y pensamientos producidos por el cuerpo y la mente irradian desde ti. La frecuencia vibratoria de un mantra atrae hacia ti lo que sea que estés vibrando. Eres como un imán que atrae vibraciones hacia ti por lo que envías. Como una vibración, un estado de ánimo, un estado del ser que resulta del canto, el mantra es compatible con todos los sistemas de creencias.

## Meridianos en el paladar

Además de las vibraciones puestas en movimiento, sucede algo más cuando cantas. Esto es realmente importante. Hay ochenta y cuatro puntos meridianos, o puntos de presión, en el paladar. Cada vez que hablas, los estimulas a ellos y a sus glándulas y órganos asociados con la lengua. Y cada vez que cantas un mantra, estás tocando una secuencia, un ritmo y una posición particulares que inician una reacción química en el cerebro y el cuerpo. Es como si tuvieras un sistema electrónico de seguridad computarizado en tu boca. Toca el código correcto en el paladar superior y obtienes la entrada al cerebro y a tus cámaras internas de la conciencia superior.

## Idioma de los mantras

Los mantras cantados en Kundalini Yoga se encuentran en Gurmukhi, un lenguaje sagrado de la India. Algunas veces se pueden encontrar en inglés.

## **Mantras más utilizados en Kundalini Yoga**

### **Adi Mantra – Ong Namó**

**Mantra completo:** Ong Namó Guru Dev Namó

**Significado:** Me postro ante la sabiduría divina sutil, el maestro divino interior.

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

### **Mangala Charan Mantra – Ad Guray Nameh**

**Mantra completo:** Ad Gure Name, Llugad Gure Name, Sat Gure Name, Siri Guru De-Ve Name

**Significado:** Yo me postro a la sabiduría prístina. Yo me postro a la sabiduría verdadera a través de las eras. Yo me postro ante la sabiduría verdadera. Yo me postro ante la gran sabiduría invisible.

**Efectos de este mantra:** Eres guiado desde el inicio y centro primordial, a través de cada momento de experiencia y actividad, guiado en la verdad más profunda de tu corazón y ser por la infinitud no vista de tu ser superior. Este es un mantra que limpia las nubes de dudas y nos abre a la guía y a la protección. Envuelve el campo electromagnético con luz protectora.

### **Kundalini Shakti Mantra – Ad Sach**

**Mantra completo:** Ad Sach, Llugad Sach, Jebhi Sach, Nanak Josi Bhi Sach.

**Significado:** Verdad en el principio. Verdad durante las épocas. Verdad en este momento. Nanak dice, esta verdad siempre será.

**Efectos de este mantra:** Este mantra conecta al interlocutor con el infinito, y al infinito con el interlocutor.

### **Ap Sahae Hoa**

**Mantra completo:** Ap Sahae Hoa Sache Da Sacha Doa, Har Har Har

**Significado:** El señor mismo se ha vuelto mi protector. La verdad de la verdad me ha puesto a su cuidado, Dios, Dios, Dios.

**Efectos de este mantra:** Este mantra aleja la negatividad de los ambientes circundantes y de tu interior. Es un regalo que te permite penetrar en lo desconocido sin miedo. Brinda protección y equilibrio mental.

### **Ang Sang Wahe Guru**

**Mantra completo:** Ang Sang Wahe Guru

**Significado:** El éxtasis viviente y dinámico del universo está bailando dentro de cada una de mis células.

**Efectos de este mantra:** elimina pensamientos obsesivos.

## **Ardas Bhai**

**Mantra completo:** Ardas Bhai, Amar Das Guru, Amar Das Guru Ardas Bhai, Ram Das Guru, Ram Das Guru, Ram Das Guru, Sachi Sai

**Comentarios sobre Ardas Bhai:** Esta es una permutación y combinación simple de palabras que se manifiesta más allá del reino de la creatividad y la actividad.

**Efectos de este mantra:** Este mantra asegura que todas las necesidades estén proveídas y garantiza que la oración será escuchada. Ardas Bhai es una oración mantrica. Si la cantas, tu mente, cuerpo y alma automáticamente se combinan y, sin tener que decir lo que quieres, la necesidad de la vida se ajusta.

## **Adi Shakti Mantra – Ek Ong Kar**

**Mantra completo:** Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wahe Guru.

**Significado:** El creador y la creación son uno. Esta es nuestra verdadera identidad. El éxtasis de esta sabiduría va mucho más allá de las palabras.

**Comentarios sobre Ek Ong Kar:** El mantra de ocho partes (ashtang) corresponde a los ocho centros energéticos del cuerpo (7 chakras más el aura). Estas ocho palabras son las letras del “código” o el número telefónico de la línea directa para conectarte a ti, el ser humano, con tu Creador. Este fue el primer mantra que Yogi Bhajan enseñó durante su primer año en los Estados Unidos. Este mantra crea una interrelación receptiva entre tú y la energía creativa universal.

**Efectos de este mantra:** Es muy poderoso para despertar la energía kundalini y suspender la mente en éxtasis.

## **Siri Mantra – Ek Ong Kar Sat Gur Prasad**

**Mantra completo:** Ek Ong Kar Sat Gur Prasad, Sat Gur Prasad Ek Ong Kar.

**Significado:** Dios y nosotros somos uno, yo sé esto por la gracia del verdadero Gurú. Yo sé esto por la gracia del verdadero Gurú, que Dios y nosotros somos uno.

**Efectos de este mantra:** Este mantra es un Gatka Shabd: aquel que invierte la mente. Es la esencia del Siri Gurú. Si el mantra se canta tan solo cinco veces, detendrá la mente y la pondrá en reversa. Puede parar cualquier cosa negativa. Es tan fuerte que eleva al ser más allá de la dualidad y establece el flujo del espíritu. Este mantra hace a la mente tan poderosa que elimina todos los obstáculos. Sus efectos positivos suceden rápido y duran mucho tiempo. Necesita ser cantado con reverencia en un lugar de reverencia. Después de cantar este mantra, cualquier cosa que digas se amplificará y creará con gran fuerza. Así que ten una proyección positiva y no digas nada negativo por un tiempo. Normalmente, cuando cantas de manera correcta, tu te beneficias, y cuando lo cantas incorrectamente ellos no tienen ningún efecto dañino. Pero si tu cantas este mantra incorrectamente, tiene un contragolpe. Normalmente invocamos lo sagrado antes de practicar este mantra. Canta el Mul Mantra o el Mangala Charan mantra antes de practicarlo.

## **Gurú Gaitri Mantra – Gobinde Mukande**

**Mantra completo:** Gobinde, Mukande, Udare, Apare, Hariang, Kariang, Nirname, Akame.

**Significado:** Sostenedor, Liberador, Iluminador, Infinito, Destructor, Creador, Sin Nombre, Sin Deseo.

**Efectos de este mantra:** Este mantra puede eliminar los bloqueos kármicos o errores del pasado. Tiene el poder de purificar el campo electromagnético, haciendo que sea más fácil relajarse y meditar. Es un mantra protector, un ashtang mantra (ocho partes).

También ayuda a limpiar la mente subconsciente, equilibra los hemisferios del cerebro, dándole compasión y paciencia a aquel que medita en él.

### **Guru Mantra de Guru Ram Das – Guru Guru Wahe Guru**

**Mantra completo:** Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru

**Significado:** Sabio, sabio es aquel que sirve al infinito.

La primera parte, Guru guru wahe 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.

**Efectos de este mantra:** Este un mantra de humildad, relajación, autosanación 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.

### **Har Hare Hari Wahe Guru**

**Mantra completo:** Har Hare Hari Wahe Guru.

**Significado:** Este es un shakti mantra más un bhakti mantra. Expresa las tres cualidades de la palabra har, la Infinitud Creativa: semilla, flujo y conclusión. Este mantra puede llevarte a través de cualquier bloqueo en la vida.

### **Mul Mantra**

**Mantra completo:**

Ek Ong Kar,  
Sat Nam,  
Karta Purkh,  
Nirbho,  
Nirver,  
Akal Murat,  
Alluni,  
Saibhang Gurprasad, Jap,  
Ad Sach,  
Llugad Sach,  
Hebhi Sach,  
Nanak HosiBbhi Sach.

**Significado:** El Creador y toda la creación son uno. Esta es nuestra identidad verdadera. El hacedor de todo. Más allá del miedo. Más allá de la venganza. Imagen del infinito. No nacido. Autoiluminado, completo en el ser. Este es el regalo del Guru. Medita!

Verdad Pristina, verdadera a través de todo tiempo. Verdadero en este momento. Oh Nanak, por siempre verdadero.

Estas son las primeras líneas del Siri Guru Granth Sahib, pronunciado por Guru Nanak. El más alto de todos los mantras, contiene la raíz del sonido que es la base de todos los mantras eficaces.

El objetivo de la vida es permanecer en un flujo perfecto y contactar con la percepción del alma en cada momento.

**Efectos de este mantra:** Este mantra orienta como una brújula en dirección a Dios. Forma la base de la conciencia de nuestra alma misma.

## **Pran Bandha Mantra – Pavan Guru**

### **Mantra completo:**

Pavan pavan pavan pavan  
Par para pavan guru  
Pavan guru wahe guru  
Wahe guru pavan guru

**Significado:** Pavan es el aire, la respiración, el portador del prana, la fuerza vital. Esto es Dios en acción.

**Efectos de este mantra:** Este mantra incrementa la energía pránica y da la experiencia de “que la fuerza esté contigo”.

## **Siri Gaitri Mantra o Siri Mantra – Ra Ma Da Sa**

### **Mantra completo:** Ra Ma Da Sa Sa Se So Jong

**Significado:** Ra: sol, Ma: Luna, Da: Tierra, Sa: Infinidad impersonal, Se: Tu, Sa Se: Totalidad del infinito, So: Sentido personal de identidad y fusión, Jong: El infinito, el cual vibra y es real, So Jong: “Yo soy Tu”.

**Efectos del Siri Gaitri Mantra:** Este mantra es un mantra curativo en Kundalini Yoga y es una afinación del ser con el universo. Da equilibrio. Estos ocho sonidos estimulan el flujo kundalini en el canal central de la columna para la sanación. Este mantra combina Tierra (ra ma da) y Éter (sa se so jong), con Sa como la palabra conectora.

## **Antar Naad Mantra – Sa Re Sa Sa**

### **Mantra completo:**

Sa re sa sa, sa re sa sa sa re sa sa sa rang  
Jar re jar jar, jar re jar jar, jar re jar jar ja rang

**Significado:** Sa es el infinito, la totalidad, Dios. Es el elemento éter. Es el origen del principio y contiene todos los demás efectos. Es sutil y más allá de lo sutil. Jar es la creatividad de la tierra. Es el elemento denso, el poder de manifestación, lo tangible, lo personal. Estos sonidos se entretajan y, luego, se proyectan a través del sonido de ang o totalidad completa.

**Efectos de Antar Naad Mantra:** Te da la capacidad de una comunicación eficaz, para que tus palabras contengan maestría e impacto. Este mantra te ayuda a conquistar la sabiduría del pasado, presente y futuro. Te da paz y prosperidad aun cuando esto no estaba en tu destino.

## **Sat Nam**

### **Mantra completo:** Sat Nam.

**Significado:** Sat significa verdad, la realidad de la existencia propia. Nam significa identidad. En un bij (semilla) mantra.

**Efectos de Sat Nam:** Este mantra es, probablemente, el mantra utilizado de manera más amplia en la práctica de Kundalini Yoga. Dentro de la semilla está contenido todo el conocimiento de la verdad incorporada de una manera condensada. Cantar este mantra despierta el alma y te da tu destino. Este mantra equilibra los cinco elementos (tattvas).

### **Panj Shabd – Sa Ta Na Ma**

**Mantra completo:** Sa Ta Na Ma.

**Significado:**

Sa: Infinito, totalidad del cosmos

Ta: Vida (nacimiento de forma desde el infinito)

Na: Muerte (o transformación)

Ma: Renacimiento

**Efectos del Panj Shabd:** Panj significa cinco y expresa los cinco sonidos primarios del universo (SSS, TTT, NNN, MMM y AAA), es la forma atómica o naad del mantra Sat Nam. Se utiliza para incrementar la intuición, equilibrar los hemisferios cerebrales y crear un destino para alguien cuando no existía ninguno. Este mantra describe el ciclo continuo de la vida.

### **Sat Siri Siri Akal**

**Mantra completo:**

Sat Siri Siri Akal,

Maha Akal,

Maha Akal,

Sat Nam,

Akal Murat,

Wahe Guru.

**Significado:** Gran Verdad, Gran Inmortalidad. Verdad es su nombre, Imagen Inmortal de Dios. Mucho más allá de las palabras es su Sabiduría.

**Efectos de este mantra:** Este mantra capta la frecuencia de la Era de Acuario a medida que cruzamos el umbral hacia ella. Este mantra nos ayuda a establecernos fuera del cambio de tiempo como seres inmortales. Somos perpetuos. Todo lo que hacemos viene del espacio perpetuo del alma.

### **Chotei Pad Mantra – Sat Narayan**

**Mantra completo:** Sat Narayan Wahe Guru, Hari Narayan Sat Nam.

**Significado:**

Sat Narayan es el verdadero Sostenedor

Wahe Guru es sabiduría indescriptible

Hari Narayan es Sostenedor creativo

Sat Nam significa verdadera identidad.

**Efectos de este mantra:** cantar este mantra da paz interna, felicidad y buena fortuna. Te hace intuitivamente claro y puro en tu conciencia. Incluso, una persona con baja autoestima puede volverse majestuosos al cantarlo. Las palabra invocan los diversos nombres de Dios para ayudar a traer prosperidad, paz mental y la capacidad para ver más allá de este mundo para comprender el infinito.

## **Guru Mantra – Wahe Guru**

**Mantra completo:** Wahe Guru

**Significado:** Estoy en éxtasis cuando experimento la sabiduría indescriptible.

**Efectos de este mantra:** es un mantra de la infinitud el éxtasis y del habitar en Dios. Expresa la experiencia indescriptible de ir de la oscuridad a la luz (de la ignorancia al entendimiento). Es el maestro infinito del alma. Es un trikuti mantra; equilibra las energías de los principios generadores, organizadores y transformadores. Expresa el éxtasis a través del conocimiento y la experiencia. Es el gurumantra, el cual detona el destino. Se dice que cantar Wahe Guru es igual a cantar jar 11.000 veces.

## **Wahe Guru Wahe Llio**

**Mantra completo:**

Wahe Guru

Wahe Guru

Wahe Guru

Wahe Llio

**Significado:** Mucho más allá de la descripción es su Sabiduría Infinita. Este es el mantra de éxtasis. Este mantra significa “ indescriptiblemente grande es la máxima e infinita sabiduría de Dios”. Llio es una variación afectuosa, pero respetuosa de la palabra Lli, la cual significa alma. La palabra Llio envía el mensaje directamente al alma. “¡Oh, mi alma, Dios es!”.

**Efectos de este mantra:** Este mantra causa un roce muy sutil en contra del centro del paladar superior, y estimula el meridiano conocido como el punto de Cristo en occidente y, en el oriente, como sattvica buda bindu. La lengua y los labios corresponden al sol y a la Luna en su movimiento. Alivia las heridas de la vida con dicha infinita que este mantra induce.

**CANCION CANTADA EN EL CIERRE DE LAS CLASES DE KUNDALINI YOGA:**

*“Que el eterno Sol te ilumine,  
el amor te rodee,  
y la luz pura interior guíe tu camino.  
Sat Nam (x3)”*