

## **Acerca de los mantras**

Un mantra solo será eficaz si quien lo practica tiene fe y devoción absolutas. Los deseos maliciosos hacia los demás pueden socavar sus beneficios.

Si recitas un mantra durante un eclipse, quema incienso aromático delante de ti y concentra tu mente en la recitación, eliminando cualquier distracción. Recitar correctamente mantras lunares sencillos puede reportar recompensas divinas y aliviar las dificultades de la vida. Comprender la mitología y los mensajes que hay detrás de los cantos puede reforzar tus intenciones positivas.

Normalmente, los mantras se recitan 108 veces o más, utilizando un mala, un collar de 108 cuentas, con una cuenta adicional, conocida como la cuenta «gurú», dedicada al propósito más elevado del mantra. Curiosamente, el rosario utilizado en las oraciones católicas también tiene 108 cuentas.

### **¿Cuánto tiempo hay que recitar?**

Para los principiantes, suelo cronometrar un mantra de 30 minutos. El tiempo que se tarda en realizar 108 rondas depende de la longitud del mantra y del tempo con el que se recita. Los mantras que has aprendido en este programa son mantras «desbloqueados», es decir, no hay un tono ni un tempo establecidos para recitarlos. Hay mantras «cerrados», que tienen notas específicas, y la filosofía dice que si se cumplen dichas notas, el mantra tendrá un efecto adverso, ¡así que yo me mantengo alejado de ellos.

### **Cómo guiar un canto:**

1. Preséntate y explica cuánto durará el mantra. No es «obligatorio» hacer 108 rondas, como has experimentado en tu formación; 10 minutos es una experiencia muy poderosa.
2. Explica a tus alumnos cómo prepararse correctamente, respetando el Ahimsa (recuerda: AH significa «no» y HIMSA significa «daño»). Informa a tus alumnos de que pueden moverse si se sienten incómodos.
3. Presenta el canto, el nombre (si procede), las palabras del mantra y su significado. Haz unas cuantas rondas de llamada y respuesta, hasta que sientas que todo el mundo lo ha entendido (no más de 10 rondas).
4. Indique a los alumnos cuánto tiempo van a cantar; si van a cantar 108 rondas, explíqueles la importancia o el significado. Presente la conexión con la fase lunar, si procede.
5. Presente el mudra: cómo se hace y su significado. Es muy sencillo: las palmas hacia arriba se abren para recibir, y las palmas hacia abajo conectan la energía con la tierra.
6. Si quieres incorporar una práctica de pranayama, preséntala ahora. Informa a tus alumnos del estilo y la duración. Advierte siempre a tus alumnos de la precaución: «Si

en algún momento te mareas, abre los ojos, toca el suelo y conecta con tu respiración natural. Reanuda cuando el mareo desaparezca». Demuestra el pranayama.

7. Dile a tus alumnos cuánto durará el pranayama y cómo se hará la transición al mantra: «Realizaréis el pranayama durante 5 minutos; cuando oigáis la campana, os sentaréis en silencio con los ojos cerrados, mientras os guío a través de una breve meditación.
8. A continuación, recitaré dos rondas del mantra y vosotros os unireis en la tercera ronda. Cuando oigáis la campana, eso indicará el mantra final. En ese momento, os sentaréis en silencio con los ojos cerrados para cerrar la práctica.
9. Repetid el mantra varias veces más.

## **Beneficios del canto de mantras**

### **1. Mejora la concentración y el aprendizaje**

Las vibraciones que se crean al cantar mantras activan directamente los tres últimos chakras: el chakra de la garganta, el chakra del tercer ojo y el chakra coronario. Estos chakras se encargan de proporcionar concentración y eliminar las distracciones. Por lo tanto, aumenta la concentración.

### **2. Elimina las toxinas del cuerpo**

Las vibraciones creadas activan ciertos puntos de la cara para oxigenar aún más la piel. La respiración proporciona más oxígeno a los vasos sanguíneos que recorren la piel. Esto elimina las toxinas y da brillo a la piel.

### **3. Mejora la respiración**

Se recomienda practicar pranayama antes de cantar para abrir las vías respiratorias. Y mientras cantas, la respiración profunda y controlada expande los pulmones por completo para mejorar la respiración y oxigenar el cuerpo. En cualquier caso, aconseja siempre a tus alumnos que, antes de comenzar el mantra, hagan una pausa si se marean, toquen el suelo y abran los ojos.

### **4. Mantiene el corazón sano**

La respiración sincronizada mientras se canta también sincroniza el bombeo de sangre al corazón. De este modo, se controla la presión arterial y el corazón se mantiene sano. Sin duda, es una de las mejores razones por las que deberías meditar más.

### **5. Elimina la negatividad**

Al cantar continuamente y concentrarte en el mantra, estimulas tu cerebro para que se concentre. Este nivel de concentración ayuda a mantener la mente tranquila y positiva.

## **6. Mejora el funcionamiento del sistema nervioso**

Cuando empiezas a cantar, ejerces presión sobre la lengua, la garganta, la boca y los labios. La presión combinada crea diferentes vibraciones. Esto, a su vez, induce al cerebro a liberar neurotransmisores para estimular adecuadamente estas vibraciones. Los nervios funcionan mejor y de forma más saludable.

## **7. Ayuda a reducir los síntomas del asma**

Mientras respiras, contener el aire durante unos segundos ayuda a fortalecer los pulmones. Los síntomas del asma se disipan poco a poco cuando se practica el canto con regularidad.

## **8. Calma la mente**

Cuando estás concentrado, ves con claridad. La claridad elimina toda tu tensión. La repetición de los cánticos también libera muchas hormonas beneficiosas, como la serotonina y otras. Así, te sientes feliz y tranquilo.

## **9. Mejora la inmunidad general**

El canto activa el hipotálamo, que es responsable de mantener la inmunidad en el cuerpo. Las enfermedades se mantienen a raya y te sientes más sano y en forma.

## **10. Reduce el estrés y la ansiedad**

Además de todos los demás beneficios y la explicación dada para cada uno de ellos, el canto de este mantra también elimina la depresión, la ansiedad y el estrés. Esto es muy importante. Con el crecimiento de la economía, las personas son cada vez más propensas a la ansiedad y el canto es una forma muy natural de mantenerla bajo control.



## **Seguimiento del progreso y establecimiento de intenciones**

Cuando no sabemos dónde estamos, tanto geográficamente como en sentido figurado, nos sentimos perdidos. Una forma estupenda de comprender, apreciar y descubrir dónde debemos trabajar a nivel personal es mediante dos herramientas que he creado y utilizado durante muchos años, llamadas «Las 6 áreas de la vida» y «El método de los 7 cuerpos». A continuación se explica cada una de ellas.

Estas herramientas pueden utilizarse para examinar el progreso de cualquier práctica o acción, para ver qué funciona y qué no, y también para crear intenciones específicas y poderosas. Esta es la clave cuando se utilizan mantras sánscritos: la intención lo es todo.

Las 6 áreas de la vida es una herramienta que puedes utilizar para profundizar en los efectos que ciertas prácticas, en este caso el canto, tienen en toda tu vida. Las 6 áreas de la vida son: amor, salud, riqueza, autoimagen, carrera profesional y creación. Por favor, mira el vídeo para obtener más información.

### **Los 7 cuerpos**

Es el momento de ser creativo y crear una lista de planes, intenciones y acciones que puedes llevar a cabo para hacer realidad tus ideas. Echa un vistazo a las 6 áreas de la vida y a tus 7 cuerpos. Como ya sabes, tus 7 cuerpos son: 1. Físico 2. Mental 3. Emocional 4. Energético 5. Espiritual 6. Alma y 7. Intelectual; las 6 áreas de la vida son: 1. Amor 2. Salud 3. Riqueza 4. Autoimagen 5. Carrera profesional 6. Diversión/Pasiones

### **Fases lunares**

También has experimentado algunas de las fases lunares hasta ahora en tu programa. Me encanta incorporar las fases lunares en mi trabajo con clientes individuales: a algunos les encanta y otros han notado una mejora en su bienestar desde que trabajan con las fases lunares.

Recuerda: la sanación no es lineal y no existe una fórmula mágica para sanar; de ahí la gran cantidad de herramientas que se presentan en este programa. Si te interesa la filosofía de las fases lunares, aquí tienes un desglose de cada fase lunar, una intención principal orientativa y una «tarea» para cada fase lunar. Si no te interesa la filosofía de las fases lunares, sáltate esta parte y pasa a los mantras.

#### ***Luna nueva***

#### **INTENCIONA Y EMPIEZA**

Es un momento para nuevos comienzos y renovación. Reflexiona sobre las seis áreas de la vida. Planta nuevas semillas de intenciones que se alineen con tus valores fundamentales y el propósito de tu vida. Las seis áreas de la vida son: amor (relaciones), salud (dentro de los siete cuerpos), riqueza (tus finanzas), carrera (tu trabajo), autoimagen (la visión que tienes de ti mismo) y diversión (tus aficiones y cosas que haces para divertirte).

#### ***Luna creciente***

#### **PLANIFICA Y DETALLA**

Es el momento de ser creativo y crear una lista de planes, intenciones y acciones que puedes llevar a cabo para hacer realidad tus ideas. Examina las seis áreas de la vida y tus siete cuerpos.

## ***Primer cuarto***

### **CREA Y DECIDE**

Esta fase lunar indica un momento de fuerza y determinación. Es el momento de poner en práctica tus ideas. Avanza con concentración y compromiso. Revisa los planes anteriores y elige cuáles quieres llevar a cabo y convertir en acciones y cambios.

## ***Luna gibosa creciente***

### **REFINAR Y CULTIVAR**

Prepárate para manifestar y refinar tus ideas y planes a medida que se acumula el impulso durante esta fase lunar. Es el momento de alinearte con tus mayores esperanzas y sueños. Revisa todas tus intenciones pasadas; evalúa y modifica lo que sea necesario.

## ***Luna llena***

### **CELEBRA Y DISFRUTA**

Un momento de energía amplificada y creatividad máxima. Observa las intenciones que te marcaste durante las fases lunares anteriores, examina lo que no ha funcionado y celebra lo que sí ha funcionado.

## ***Luna menguante***

### **REINICIO Y LIBERACIÓN**

Es el momento de liberar, recibir y expresar gratitud por las intenciones que se han materializado hasta ahora. Echa un vistazo a las 6 áreas de la vida y los 7 cuerpos, ¿qué pensamientos hay en cada uno de ellos que ya no te sirven?

## ***Tercer cuarto***

### **RÍNDETE CON GRACIA**

Un momento para dejar ir cualquier pensamiento, acción o relación que ya no te sirva. Esto también puede incluir crear límites saludables dentro de una relación, así como examinar los hábitos o patrones que puedes empezar a cambiar.

## ***Creciente menguante***

### **CIERRE Y NUEVAS OPORTUNIDADES**

Es un momento para descansar, reflexionar y contemplar. Es la etapa final de liberación y desapego antes de plantar nuevas semillas con la luna nueva. Echa un vistazo a las 6 áreas de

la vida y los 7 cuerpos, ¿qué capítulos puedes cerrar? ¿Qué nuevas oportunidades te esperan?