

Serie Global 19



Calentamiento: Tobillos

Ver en PDF:

[Calentamiento de tobillos](#)

Por Àlex Costa

Anatomía: Glúteo Mayor

Ver en PDF:

[Glúteo mayor](#)

Por Àlex Costa

Mantra: Gate Gate

GATE

GATE

PARAGATE

PARASAMGATE

BODHI

SVAHA

Texto en sánscrito, conocido como Sutra del corazón, forma parte de los Sutras de Prajñâpâramitâ (Perfección de la Sabiduría), del budismo Mahâyâna.

Si se intenta explicar su significado en palabras, una aproximación sería la siguiente:

GATE GATE: “Se ha ido. Se ha ido”. Tu propio NO-SER se ha ido. Se ha librado de ilusiones y desilusiones de la mente.

PARAGATE: “Ido mas allá”. Atraviesas la cortina que oscurece los fenómenos, obteniendo una percepción natural de la realidad.

PARASAMGATE: “Completamente expuesto, despojado”. Ves sinceramente la unidad de las cosas.

BODHI: “Despertado”. Sin nubes sobre la verdad del estado primordial, ecuánime, permaneces en el seno del espíritu inalterable.

SVAHA: “¡Emancipación! ¡Oh! ¡Que despertar! ¡Aleluya!”. Es una exclamación sin emoción. Llegas al otro lado del río, habiendo disuelto el sufrimiento desde la comprensión de la VERDAD.

Recitar este sutra crea la condición perfecta de contemplación para vaciar la mente, y así permitir que los conceptos del mantra se conviertan en una experiencia directa.

Mantra: Hare Krishna

HareKrishna

HareKrishna

KrishnaKrishna

HareHare

HareRama

HareRama

RamaRama

HareHare

Este mantra se conoce como Maha Mantra Hare Krishna, traducido como “Canto de los santos nombres del Señor”. Hari, Krishna y Rama son nombres del dios Vishnu en sus diversas formas. Hare es el vocativo de Hari, y se traduce como “Oh Hari”.

Este es uno de los mantras más conocidos, tanto en la India como en Occidente, que popularizó la International Society of Krishna Consciousness, fundada en 1966 por A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada. Los devotos de esta comunidad recitan diariamente este canto con el propósito de que la vibración que se establece les conduzca a revivir la conciencia trascendental.

Mantra: Om Namah Shivaya

En el hinduismo, Shiva, es el dios destructor del universo. Representa el

aspecto de lo Divino que acaba con nuestra ilusión e ignorancia, guiándonos hacia un ciclo creativo que señala la unión perfecta.

OM NAMAHA SHIVAYA es considerado como uno de los mantras más poderosos transformadores de la conciencia. Significa "En el nombre de Shiva" o "Me inclino ante Shiva". Los primeros términos Om Namaha se refieren al acto de honrar, inclinarse. Se recita para rendir homenaje e invocar al Shiva que habita en cada uno de nosotros: "Invoco a mi Ser Interior".

"Shiva es tu propio ser. Es el ser de todos" "Shiva es el amor ilimitado"

"Shiva es todopoderoso" Swami Muktananda

MAHA SHIVARATRI "La gran noche de Shiva", es una importante festividad anual hindú en la que se conmemora la noche en que el Señor Shiva interpretó el Tandava, una danza vigorosa considerada la fuente del ciclo de la creación, de la preservación y de la disolución. Se celebra en la sexta noche del oscuro Phalgun del calendario hindú, coincidiendo con la noche anterior al día de luna nueva de febrero o marzo del calendario gregoriano. En este auspicioso día también se celebra la unión matrimonial de Shiva con Parvati. Los devotos practican ayuno y guardan vigilia toda la noche, ya que están dadas las condiciones para conquistar la mente, puesto que la luna, quien la rige, no aparece durante esta noche, permitiendo así avanzar en el camino de la transformación espiritual.

Mantra: Yemaya Assessu

YEMAYA ASSESSU

ASSESSU YEMAYA

YEMAYA OLODO

OLODO YEMAYA

(La celebración en el momento en el que el río encuentra el océano. Yemaya es la diosa del océano. Yoruba, Africa)

Mantra: Shakti

Shakti Shakti Dhanyavad (India)



SHAKTI SHAKTI DHANYAVAD

SHAKTI SHAKTI ADI SHAKTI

ADI SHAKTI DHANYAVAD

(Fuerza de la Diosa, gracias
benditas. Fuerza primaria de la Diosa,
gracias benditas)

Mantra: Om Mani Padme Hum

Om Mani Padme Hum es el gran mantra del Buda de la compasión, Chenresi o Avalokiteswara. Significa la «joya de la flor de loto en el corazón». Aquí se compara el corazón con la flor de loto, símbolo tan importante en la cultura hindú y budista. Y está claro que el loto es un símbolo de pureza, flor que emerge del fondo de la ciénaga. Sean cuáles sean nuestros errores o pecados podemos purificar nuestro corazón. Y la repetición constante del mantra forma parte de ese esfuerzo de purificación.

Podríamos decir que el mantra habla de dos elementos que se encuentran y que producen la iluminación o realización, la joya en el loto, esto es, lo masculino en lo femenino.

Definición de S.A. El Décimocuarto Dalai Lama

«Es muy bueno recitar el mantra Om mani padme hum, pero mientras lo haces, debes pensar en su significado, porque el significado de sus seis sílabas es grande y extenso... La primera, Om [...] simboliza el cuerpo, habla y mente impura del practicante; también simbolizan el cuerpo,

habla y mente pura y exaltada de un
Buddha[...]]»

«El camino lo indican las próximas cuatro sílabas. Mani, que significa «joya», simboliza los factores del método – la intención altruista de lograr la claridad de mente, compasión y amor.[...]»

«Las dos sílabas, padme, que significan «loto», simbolizan la sabiduría[...]]»

«La pureza debe ser lograda por la unidad invisible del método y la sabiduría, simbolizada por la sílaba final hum, la cual indica la indivisibilidad[...]]»

«De esa manera las seis sílabas, om mani padme hum, significan que en la dependencia de la práctica de un camino que es la unión indivisible del método y la sabiduría, tú puedes transformar tu cuerpo, habla y mente impura al cuerpo, habla y mente pura y exaltada de un Buddha[...]]»

Definición de Patrul Rinpoche

El mantra Om Mani Pädme Hum es fácil de decir pero muy poderoso, porque contiene la esencia de todas las enseñanzas. Cuando dices la primera sílaba Om está bendecida para ayudarte a lograr la perfección en la práctica de la generosidad. Ma ayuda a perfeccionar la práctica de la ética pura, y Ni ayuda a conseguir la perfección en la práctica de la tolerancia y paciencia. Päd, la cuarta sílaba, te ayuda a lograr la perfección en la perseverancia. Me te ayuda a lograr la perfección en la práctica de la concentración. La sexta y última sílaba Hum te ayuda a lograr la perfección en la

práctica de la sabiduría.

De esta manera, recitar el mantra ayuda a lograr la perfección en las seis prácticas, desde la generosidad hasta la sabiduría. El camino de las seis perfecciones es el camino seguido por todos los Buddhas de los tres tiempos. ¿Qué puede tener más significado que recitar el mantra y lograr las seis perfecciones?

Podemos repetir el mantra de la siguiente manera: inspiramos sin forzar y al espirar repetimos mentalmente o a través del canto, el mantra. También podemos repetir el mantra mentalmente en la inspiración y verbalmente en la espiración.

Mantra: Gayatri

En el himno Gayatri , que se halla en los Vedas, recitado tres veces al día por millones de personas, se pide por el despertar de la inteligencia para que al brillar como el sol en el cenit, la niebla del engaño quede destruida. Entonces las olas de indecisión y decisión que confunden, contradicen y enredan quedan

aplacadas...

GAYATRI ORACION UNIVERSAL

Om Bhur Buvah svaha

Thath savithur varenyam

Bhargo devasya dhimahi

Dhiyo yonah prachodayat

Oh Fuerzas Divinas en los tres

Mundo de Esplendorosa fuerza

que está en el Sol sobre la que

estoy meditando para que

promueva y sostenga mi

inteligencia y destrezas

El mantra Gayatri es la oración universal contenida en los Vedas, las escrituras más antiguas del hombre. Va dirigido a la Divinidad inmanente y trascendente, a la que se le ha dado el nombre de Savita, que significa «aquello de lo cual todo nace». Se puede considerar que el Gayatri tiene tres partes: alabanza, meditación y oración. Primero la Divinidad es alabada, después se medita sobre ella con reverencia y, finalmente, se hace un llamado a la Divinidad para que despierte y fortalezca el intelecto, la facultad discernidora del hombre .

Generalmente se repite el Gayatri al amanecer, al mediodía y al anochecer. Pero Dios está más allá del tiempo, y si

hablamos del amanecer, y el anochecer, se debe a nuestras limitaciones. Cuando nos alejamos del sol, es el anochecer; cuando vamos hacia la luz del sol es el amanecer, así que no tienen que estar atados por estos tres puntos del tiempo para recitar su oración. Puede ser repetida siempre y en todas partes, sólo que uno tiene que asegurarse de que la mente esté pura. Yo les aconsejaría a ustedes, los jóvenes, que la reciten cuando se estén bañando. No canten canciones vulgares y profanas como las que se cantan en las películas. Reciten el Gayatri. Cuando se bañan, están aseando su cuerpo; hagan que su mente e intelecto también se limpie. Propóngase repetirlo cuando se bañen, así como antes de cada comida, cuando se despierten y cuando se vayan a acostar. Y también repitan «shanti» (paz) tres veces al final, porque esa repetición dará paz a las tres entidades de ustedes: cuerpo, mente y alma.
