



VIDA EN CONSCIÈNCIA

Hoy, **Vida en Consciència**, os invita a experimentar con la meditación. ¿Pero, qué entendemos por meditar? Meditar implica poner atención, de manera consciente, en alguna cosa que sucede aquí y ahora; darnos cuenta de si la atención se distrae y volverla a enfocar en aquello que estábamos haciendo. Atendiendo a esta definición, podemos meditar cuando caminamos, cuando comemos, cuando observamos el vuelo de un pájaro, cuando miramos las olas del mar al romper en una roca, cuando cantamos o escuchamos mantras..., siempre y cuando lo estemos haciendo de manera consciente, es decir, focalizando nuestra atención en aquello que estamos haciendo.

¿Cantar o escuchar **MANTRAS**? Sí, sí, aquí y ahora, os comento algunas de las cosas que estuve hablando al respecto con **Quirina Venta**¹, gran persona y excelente profesional que lleva más de 15 años practicando la recitación de

Mantras y la Meditación Raja Yoga, como artes meditativas.

“**Mantra** es una palabra Sánscrita, utilizada a menudo en la religión Hindú y Budista. Etimológicamente tiene su origen en “Man” = Mente y “Tra” = Liberación; por tanto, su significado es liberación de la mente.



¹ Per a saber més sobre Quirina Venta, consultar [Blog de Quirina Venta - Ficha del Federado](http://blogdequirinaventa.com/ficha-del-federado) (federeiki.es)

Los **mantras** son las inspiradas expresiones de los antiguos sabios, quienes tenían acceso a las más sagradas y antiguas escrituras de la India. Han sido creados con el objetivo de invocar a la deidad, convocar su fuerza a fin de obtener un ideal, además de vaciar la mente de cualquier pensamiento, motivando cambios positivos y asistiendo al individuo en el camino espiritual.

Los **mantras** pueden ser recitados en voz alta, susurrando en voz baja, en silencio (mentalmente), y por escrito. Poseen un alto nivel de vibración y deben repetirse de forma rítmica, enfocando la mente en la frecuencia que generan. Como tales, son recursos para proteger a nuestra mente contra los ciclos improductivos de pensamiento: el hecho de concentrarse en la repetición del sonido, permite que los otros pensamientos se desvanezcan poco a poco hasta que la mente está clara y tranquila. Además, son una gran herramienta para la práctica o disciplina espiritual.

Los **mantras** son una herramienta para la meditación que propicia el acercamiento de la persona a su propia consciencia, llegando a ser profundamente sanadores y liberadores. Tienen como objetivo relajar y inducir a un estado de meditación de quien recita o escucha.

Si nos decidimos a experimentar con la recitación de un mantra, aquí tenéis algunas sugerencias:

- ❖ La mejor hora para recitarlo es muy pronto, por la mañana, cuando hay más oxígeno en la atmósfera. Si esto no es posible, los sabios sugieren hacerlo durante el crepúsculo, ya que en este período el cambio metabólico del cuerpo es favorable a la actividad espiritual.
- ❖ Es importante escoger un lugar tranquilo y sentarse, preferiblemente, en posición de loto. En caso de resultar difícil o poco posible, debemos sentarnos en una postura cómoda, con la espalda recta y el cuerpo relajado, mirando hacia el oeste o el norte.
- ❖ Evitar estar sentados/sentadas directamente en el suelo, ya que cualquier impulso eléctrico que pueda surgir del cuerpo al cantar el mantra será absorbido inmediatamente por el suelo.
- ❖ Tenemos que cantar con los ojos cerrados y con la mirada interior dirigida al entrecejo. Para hacerlo, podemos colocar uno de nuestros dedos pulgares ante los ojos abiertos, a la altura de la frente; mirarlo fijamente unos instantes y después cerrar los ojos visualizando el punto donde se encuentra el dedo.

- ❖ Repetirlo en voz alta (Vaikhari Japa) para escuchar nuestra propia voz. La repetición constante origina una especie "de aura" que lentamente calma la actividad mental.
- ❖ Para crear la atmósfera adecuada, se puede quemar incienso, palo santo, salvia..., como manera de purificar el cuerpo a través del olfato.
- ❖ Antes de empezar es importante decidir cuantas veces lo recitaremos. Idealmente es necesario repetirlo 108 veces, a pesar de que podemos recitarlos 54 ó 27 veces.
- ❖ Para que funcione, lo debemos cantar sin interrupciones. Además, es importante definir nuestra intención para el mantra antes de recitarlo".



Quirina Venta

Reiki Usui Tibetano, TeraMai i Egipcí
Terapeuta Sistèmica Transpersonal
Educatora Canina
ventaquirina@gmail.com

Y ahora, os quiero invitar a crear vuestro espacio y a experimentar con la recitación o escucha de los mantras. Por esto, os propongo acceder al canal de telegram de "Univers de Llum": <https://t.me/Universdellum> donde encontraréis una pequeña muestra recitada por Quirina Venta, y/o seguir el siguiente enlace <https://youtu.be/BY6L-Qy5nbk>, donde podéis escuchar a Sadhguru recitando Aum Namah Shivaya.

Gràcies per darnos la oportunitat de meditar a través de los mantras.

Gràcies Quirina por tu sabiduría y por poner a nuestro alcance una herramienta para vivir una Vida en Consciencia.

¡¡¡Feliz recitación a todos y a todas!!!

"Deja que tu cuerpo sea la yesca que se frota para que la llama de Om surja y consuma toda la ignorancia"
Upanishads

Magdalena Sastre i Martorell

Psicologia. Psicomotricitat. Reiki
Aromateràpia. Flors de Bach
Teràpia Sistèmica Transpersonal
magdalena.somriu@gmail.com