



VIDA EN CONSCIÈNCIA

Avui, **Vida en Consciència**, vos convida a experimentar amb la meditació. Però, què entenem per meditar? Meditar implica parar atenció, de manera conscient, en alguna cosa que succeeix aquí i ara; adonar-nos de si l'atenció es distreu i tornar-la a enfocar en allò que estàvem fent. Atenent a aquesta definició, podem meditar quan caminem, quan mengem, quan observem el vol d'un ocell, quan mirem les ones del mar com rompen en una roca, quan cantem o escoltem mantres... , sempre i quan ho estiguem fent de manera conscient, és a dir, focalitzant la nostra atenció en allò que estem duent a terme.

Cantar o escoltar **MANTRES**? Sí, sí, aquí i ara, vos transmeto algunes de les coses que vaig parlar al respecte amb **Quirina Venta**¹, gran persona i excel·lent professional que duu més de 15 anys practicant la recitació de Mantres i la Meditació Raja Ioga, com a arts meditatives.

"**Mantra** és una paraula Sànskrita, utilitzada sovint en la religió Hindú i Budista. Etimològicament té el seu origen a "Man" = Ment i "Tra" = Alliberació; per tant, el seu significat és alliberació de la ment.

Els **mantres** són les inspirades expressions dels antics savis, els qui tenien accés a les més sagrades i antigues escriptures de la Índia.



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

Han estat creats amb l'objectiu d'invocar a la deïtat, convocar la seva força a fi d'obtenir un ideal, a més de buidar la ment de qualsevol pensament, motivant canvis positius i assistint a l'individu en el camí espiritual.

Els **mantrés** poden ser recitats en veu alta, xiuxiuejant en veu baixa, en silenci (mentalment), i per escrit. Posseeixen un alt nivell de vibració i s'han de repetir de forma rítmica, enfocant la ment en la freqüència que generen. Com a tals, són recursos per a protegir a la nostra ment contra els cicles improductius de pensament: el fet de concentrar-se en la repetició del so, permet que els altres pensaments s'esvaeixin poc a poc fins que la ment queda clara i tranquil·la. A més, són una gran eina per a la pràctica o disciplina espiritual.

Els **mantrés** són una eina per a la meditació que propicia l'apropament de la persona a la seva pròpia consciència, arribant a ser profundament sanadors i alliberadors. Tenen com a objectiu relaxar i induir a un estat de meditació de qui recita o escolta.

Si ens decidim a experimentar amb la recitació d'un mantra, aquí teniu alguns suggeriments:

- ❖ La millor hora per a recitar-lo és molt prest, al matí, quan hi ha més oxigen a l'atmosfera. Si això no és possible, els savis

suggereixen fer-ho durant el crepuscle, ja que en aquest període el canvi metabòlic del cos és favorable a l'activitat espiritual.

- ❖ És important escollir un lloc tranquil i asseure's, preferiblement, en posició de loto. Cas de resultar difícil o poc possible, ens hem d'asseure en una postura còmoda, amb l'esquena recta i el cos relaxat, mirant cap a l'oest o el nord.
- ❖ Evitar estar asseguts/assegudes directament al terra, ja que qualsevol impuls elèctric que pugui sorgir del cos al cantar el mantra seria absorbit immediatament pel terra.
- ❖ Hem de cantar amb els ulls tancats i amb la mirada interior cap a l'entrecella. Per a fer-ho, podem col·locar un dels nostres dits polzes davant els ulls oberts, a l'altura del front; mirar-lo fixament uns instants i després tancar els ulls visualitzant el punt on es troba el dit.
- ❖ Repetir-lo en veu alta (Vaikhari Japa) per a escoltar la nostra pròpia veu. La repetició constant origina una espècie "d'aura" que lentament calma l'activitat mental.
- ❖ Per a crear l'atmosfera adequada, es pot cremar encens, pal sant, sàlvia,... , com

a manera de purificar el cos a través de l'olfacte.

- ❖ Abans de començar és important decidir quantes vegades el recitarem. Idealment cal repetir-lo 108 vegades, tot i que podem decidir recitar-lo 54 ò 27 vegades.
- ❖ Per a què funcioni, l'hem de cantar sense interrupcions. A més, és important definir la nostra intenció per al mantra abans de recitar-lo".

I ara, vos vull convidar a crear el vostre espai i a experimentar amb la recitació o escolta dels mantres. Per això vos proposo accedir al canal de telegram d'Univers de Llum: <https://t.me/Universdellum> on trobareu una petita mostra recitada per Quirina Venta, i/o seguir el següent enllaç <https://youtu.be/BY6L-Qy5nbk>, on podeu escoltar a Sadhguru recitant Aum Namah Shivaya.

Gràcies per donar-vos l'oportunitat de meditar a través dels mantres.

Gràcies Quirina pel teu saber i per posar al nostre abast una eina per a viure una Vida en Consciència.

Bona recitació
per a tots i totes !!!



"Deixa que el teu cos sigui l'esca que
es frega per a què la flama d'Om
sorgeixi i consumeixi tota la
ignorància" Upanishads

Quirina Venta

Reiki Usui Tibetano, TeraMai i Egipci
Terapeuta Sistèmica Transpersonal
Educadora Canina
ventaquirina@gmail.com

Magdalena Sastre i Martorell

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