

Om Bhur Bhuvah Svaha Tat Savitur Varenyam
Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yo Nah Prachodaiat

GAYATRI VEDANTA YOGA

Introduccion al Concepto de Mantra



Om ajñana-timirandha sya jñanañjana- shalakaya
//Chakshur unmilitam yena tasmai shri gurave namah
- Guru Guita del Skanda Purana –

Yo nací en la más oscura ignorancia, y mi maestro espiritual me abrió los ojos con la antorcha del conocimiento. A él le ofrezco mis respetuosas reverencias

PÁGINA OFICIAL GUY

www.gayatrivedantayoga.org

INSTAGRAM

<https://www.instagram.com/gayatrivedantayoga>

FACEBOOK

<https://www.facebook.com/gayatrivedantayoga>

ॐ - GAYATRI VEDANTA YOGA - ॐ

Registro de propiedad Intelectual y Trascendental pertenece a GUY

Difundiendo la Luz del Gayatri Mantra

INDICE

1. El Origen y Significado	
4	
2. Partes de un mantra	5
3. El significado al final de un <i>mantra</i>	5
4. Kilaka	6
5. Partes de un <i>mantra</i> según la ciencia del <i>Tantra</i>	6
6. Cantar un <i>mantra</i> (<i>mantrajapa</i>)	
7	
7. Tipos de mantras	7
8. De acuerdo al significado	8
9. De acuerdo al número de letras	
8	
10. Tipos de acuerdo al <i>Nitya Tantra</i>	9
11. De acuerdo al género:	10
12. <i>Gurumantra</i> iniciación en un <i>mantra</i>	10
13. El <i>bijamantra</i>	10
14. Tipos de acuerdo al motivo	12
15. Algunos <i>bijamantras</i> importantes	12
16. <i>Bijamantras</i> de acuerdo a las letras <i>Devanagari</i>	
13	
17. <i>Bijamantras</i> de los cinco elementos (<i>panchamahabhutas</i>)	15
18. <i>Bijamantras</i> practicados con expectativa mundana	15
19. <i>Chakras</i> , <i>bijamantras</i> y órganos	16
20. Enfermedades de órganos y <i>bijamantras</i> :	16
21. Las cuatro clases sociales (<i>varnas</i>) y <i>bijamantras</i>	16
22. <i>bijakshar</i>	16
23. Algunos <i>mantras</i> importantes	
17	
24. <i>Mrityunjaya</i> mantra	18
25. <i>Navarnava</i> (nueve letras) <i>mantra</i>	19
26. <i>Shri Ganesh</i> mantra	21
27. <i>Mantras</i> recomendados por algunos sabios	21
28. <i>Mantras</i> asociados con diferentes escuelas	22
29. La pronunciación y su importancia	23
30. Un <i>mantra</i> es una fuerza tremenda	26
31. Purificación del <i>mantra</i>	
26	
32. Establecer amistad con el mantra (<i>mantramaitri</i>)	26
33. <i>Sanskaras</i> (ritos) sobre los <i>mantras</i>	27
34. Activación de <i>mantras</i>	
27	
35. Un <i>Purashcharana</i>	28
36. Beneficios	30
37. Sugerencias prácticas	
31	
38. ¿Porqué se dice que 'un <i>mantra</i> debe matenerse en secreto'?	
31	
39. ¿Qué nombre divino implícito o derivado se debería cantar?	
32	
40. La deidad familiar (<i>kuladevatà</i>)	
32	

41. La deidad favorita (<i>ishtadevata</i>)	
33	
42. Diferencias de género en las letras	36
43. El pulso	37
44. Canto Congregacional del Mantra	38
45. La correspondencia de diferente Nombres a la frecuencia de diferentes cuerpos y su habilidad de unirse con el Dios Supremo	38
46. Sugerencias prácticas para el canto	40
47. La velocidad	40
48. El estadio del buscador y el modo de habla (<i>van</i>)	41
49. Mantener la cuenta del canto	41
50. El <i>japamala</i> (rosario)	42
51. El número de cuentas depende del motivo	42
52. El significado de las 108 cuentas en el <i>mala</i>	42
53. Los tipos de cuenta en un <i>mala</i>	
43	
54. Llevar a cabo <i>sanskaras</i> (ritos espirituales) sobre el <i>mala</i> [<i>malasanskara</i>]	46
55. El <i>japamala</i> (rosario) en diferentes creencias	
48	
56. El tiempo	50
57. El lugar	
50	
58. La constitución del cuerpo	50
59. La pronunciación	51
60. La fe es necesaria	51
61. Con emoción espiritual (<i>bhava</i>)	
51	
62. Esfuerzos para prevenir que otros pensamientos invadan la mente	51
63. El método para parar el canto de otros Nombres	53
64. Respiración y canto	54
65. El canto acompañado por el comportamiento recto	55
66. Cantar durante un período prolongado, constante y devotamente	55
67. Incrementar el canto paso a paso	56
68. El fuego sacrificial del canto del Nombre del Señor (<i>Namayadnya</i>) en vez del fuego sacrificial rutinario (<i>yadnya</i>)	56
69. ¿Cómo reconocer el progreso?	
57	
70. Una visión de Dios	57
71. Comparaciones con otros caminos del Yoga	58
72. Meditación y canto del mantra	
59	
73. Cantos devocionales (<i>bhajans</i>) y el canto del gayatri	
60	
74. Camino del Conocimiento (<i>Dnyanyoga</i>), Camino de la Acción (<i>Karmayoga</i>), Camino de la Devoción (<i>Bhaktiyoga</i>) y el Camino del Canto del Gayatri Mantra (Gayatri Vedanta Yoga)	
60	
75. Una comparación aproximada de los estadios de progreso en los diferentes caminos de Yoga recomendados por el maestro espiritual	
62	

1. Origen y significado

Algunas definiciones que es posible encontrar en la literatura espiritual de las diversas escuelas sobre la palabra *mantra*:

A. “*manan*” significa traer sólo un pensamiento a la propia mente repetidamente y *trayate* significa proteger. En otras palabras *mantra* se refiere a aquello que cuando es pensado repetidamente protege a uno mismo y también aquello que protege a uno de la mente o aquello que ayuda a lograr la disolución de la mente.

En un estadio ulterior, *Mantra* también significa aquel estado en el que la contemplación (*manan*) durante el canto, hay una disolución de la mente, cese del *mantra como sonido*, disolución de la tríada (*triputî*) o sea del *mantra*, de aquel que canta el *mantra* y del canto; entonces, el buscador obtiene el estado de disolución (*layavastha*)

B. *Mantra* se refiere a la combinación de letras que asiste al practicante en la adquisición de lo favorable y la superación de obstáculos. La palabra *mantra* se deriva de *mantri*, una palabra del Sánscrito que significa hablas secretas (*guhyabhashane*).

Posee aún variados significados, como por ejemplo, adquisición de objetivos secretos, adquisición de significados secretos, invocar a una deidad por una causa específica, etc.

Filosóficamente significa aquello por contemplación (*manan*) de lo cual, el conocimiento sobre la unidad del mundo entero, o sea el alma encarnada (*jîva*), *Brahman* y el universo es conferido a uno y aquello por lo cual el alma encarnada adquiere la Liberación (*Mukti*) de las ataduras mundanas y la Rectitud (*Dharma*), riqueza (*artha*) y deseo (*kama*) se logra en este mundo.

C. Un *mantra* es aquello sobre lo cual se contempla (*manan*) y de lo cual se adquiere el conocimiento sobre los fuegos sacrificiales (*yadnya*), Dios y el alma (*Nirukta* 7.12)

D. El texto sagrado dice:

En la palabra *mantra* 'ma' se refiere a contemplación (*manan*) y 'tra' a protección (*tran*). Por lo tanto aquello que consiste de contemplación (*manan*) y protección se llama *mantra*.'

E. La palabra *mantra* se deriva de 'man' y 'tra' 'Man' se refiere a la mente y 'tra' a la energía vital (*pran*). Aquello que es hecho con la fusión de la mente y la energía vital se llama un *mantra*.

F. De acuerdo a la ciencia del *Tantra*: 'De acuerdo a los videntes (*tantristas*) el sonido (*nada* o *dhvani*) siendo la frecuencia fundamental de la creación aparece al principio en el origen del universo.

El sonido es una parte sutil de la energía divina (*chit shakti*) del alma encarnada (*jiva*). De la misma manera en que las ondas de sonido son producidas en la atmósfera debido a corrientes de aire, en el cuerpo del alma encarnada, ondas de sonido son generadas debido al flujo de un tipo de energía vital (*pranavayu*). Una palabra es generada de este sonido. Más tarde, un *mantra* se origina de ella. La energía contenida en un *mantra* está más allá de la propia imaginación.

2. Partes de un mantra

Las letras o palabras en un *mantra* constituyen su cuerpo y el *Om* al comienzo es la cabeza. Si tanto la cabeza como el cuerpo están presentes entonces con aquel *mantra* las aspiraciones del practicante se realizan.

Usualmente un *mantra* consiste de lo siguiente:

El Nombre de una deidad: El nombre de la deidad que debe ser adorada. Usualmente *Shri* o *Om* se prefijan al Nombre de la deidad

El favor pedido: Lo que se pide a la deidad.

***Pallav* (reverencias):** *Pallav* se refiere a la última parte del *mantra*. *Pallav* también significa recibir, la descripción del beneficio derivado, etc. Muchas veces el 'namahā' en un *mantra* expresa el saludo o reverencia a la deidad. Ése es el *pallav*. Las palabras en el *mantra* también son conocidas como *pallav*.

3. El significado al final de un *mantra*: Muchas veces palabras como *namaha*, *svaha*, *savadha*, *vashat*, *voushat*, *hum* y *phat* se colocan junto a los *bijas*. Estas palabras o muestran el estado

mental de un buscador en el momento de cantar el *mantra* o lo que sea que se quiere lograr con su uso. Su significado interno se explica del siguiente modo:

A. *Namaha*: El sereno y pacífico estado del *antahkarana* apaciguando a la deidad del *mantra* rindiéndose a ella.

B. *Svaha*: Destrucción de la energía maligna; por ejemplo, curar una enfermedad y hacer bien a otros, apaciguar a la deidad del *mantra* con ofrecimientos.

C. *Svadha*: Autocontrol, búsqueda del fortalecimiento.

D. *Vashat*: Una emoción espiritual de destruir al enemigo.

E. *Voushat*: Crear conflictos u oposición entre enemigos, adquirir poder y riqueza

F. *Hum*: Enojo y coraje, se neutraliza al adversario.

G. *Phat*: Una emoción espiritual de neutralizar o alejar las fuerzas negativas.

4. Kilaka

Kilaka significa una herramienta o una señal para un enigma místico que debe rebelarse. El Guru da el *kilaka* del *mantra* en el momento de la iniciación. Es de este modo que la energía del *mantra* se manifiesta. Es la iniciación la que provoca la descripción, proximidad, velocidad y método de pronunciación, el ritmo de recitación del *mantra* (*alapa*), etc. Este es un punto que debe ser comprendido desde una plataforma espiritual.

Sucede muchas veces que el *kilaka* se anuncia como signo en los estadios sutiles, como una emoción o intuición que no puede captarse desde lo racional. Cuando un sabio (*rishi*) recibe del cielo un *mantra*, *al mismo tiempo se le muestra* que ‘sin la pronunciación de una palabra particular previamente al *mantra*, la práctica de ese *mantra* no será de provecho’, el mero canto del *mantra* no es de utilidad alguna. (En este punto hay que evitar la confusión, un *mantra* es una manera específica de ordenar los sonidos en sánscrito para la obtención de un fin, la repetición del Nombre del Señor técnicamente no es un *mantra*.)

Tal palabra es llamada el *kilaka* de un *mantra*, o sea una señal para dilucidar ese enigma místico capaz de otorgar la liberación. Cuando el *mantra* se canta con esa señal, entonces se dice que otorga la plenitud de los frutos. Entender esa palabra y cantar junto con ella o destruir la relación de esa palabra con el *mantra* se llama *nishkila* o *utkila*. Sin embargo, sólo personas espiritualmente evolucionadas pueden dar guía a este efecto. El maestro espiritual es capaz de otorgar la gracia al devto de conocer el *kilaka* capaz de despertar el poder y la bendición del *mantra*.

El movimiento de la energía vital (*vayu*) *saman* es esencial para activar la *kundalini* (energía espiritual). *Nadibandha* (bloquear los canales) es hecho para lograrlo. La energía usada para hacer *nadibandha* también se llama *kilaka*.

Kilaka significa la expulsión de la energía vital *samana* de lo cual se genera energía. *Nadibandha* también se da si un *mantra* se canta apropiadamente.

5. Partes de un *mantra* según la ciencia del *Tantra* :

‘Cada *mantra* incluye tres principios, el *pranava*, el *bija*, y la deidad. Los secretos del Todopoderoso dentro y más allá del universo están presentes en el principio Om (*pranava*). A través del principio de la raíz, el origen primordial (*bija*), uno se vuelve consciente de su verdadera naturaleza (*prakriti*), del tipo de la su relación con el Todopoderoso y de la energía manifiesta dentro de uno que está haciendo intentos de manifestarse.

El conocimiento del principio de las cualidades y energías particulares de Dios, nos hace concientes del deseo del Señor que debe realizarse en nosotros mismos.

6. Cantar un *mantra* (*mantrajapa*)

La repetición de un *mantra* comprendiendo su significado, junto con fe y emoción espiritual se llama cantar un *mantra* (*mantrajapa*.)

7. Tipos de mantras

De acuerdo a los textos sagrados

Los Vedas: Los *mantras* Vedicos son superiores a todos los otros *mantras*. La sección Sanhita de los Vedas es en sí misma considerada como un *mantra*. El *Gayatri mantra* en el RigVeda, lo recibió de los poderes celestiales el Sabio Vishvamitra y se considera superior a todo mantra pues el contiene en sí todos los mantras y vibraciones sagradas que existen en los 14 sistemas planetarios.

El Atharvaveda también es un texto completo de divinos tesoros en formas de mantras. Cientos de mantras y significados místicos se crean en las ciencias de la astrología, el ayurveda, etc. especialmente cuando los sabios prefijan bijas a los versos (slokas) de los vedas y otros textos sagrados.

El Samaveda es una dulce canción celestial, dicen los videntes del gayatri que sus sagrados sonidos es el “bajan” al que todo devoto debe aspirar en la búsqueda de la pureza mental y del corazón. Este sonido celestial que los devotos de gayatri logran se llama pasyanti.

Los mantras también se encuentran por miles en todos los textos del tantrismo.

Los *mantras* Vedicos y *Tantrikos* son el mismo aliento de Dios por lo que las autoridades de todos los tiempos los califican como de “eficaces” *Siddha*. Esos mismos eruditos vedicos consideran que ningún ritual es necesario para realizar su practica, pero en oposición los

sabios del tantrismo prescriben rituales particulares y específicos para su práctica, incluso para los mantras védicos.

En la ciencia del *Mantra*, la armadura (autoprotección), *argala* (generación de energía, destrucción de energías molestas) y *kilaka* son igualmente importantes y sin el logro de todos estos, un *mantra* no puede volverse eficaz.

En el camino del tantrismo la armadura y *argala* son considerados inferiores y le es dada mayor importancia al *kilaka*. De acuerdo a la ciencia del *Tantra*, la mera remoción de obstáculos que impiden el logro del *tantra* es suficiente para probar el *tantra*, ya que esta ciencia se basa en objetos densos. La efectividad de un *tantra* se debe a las cualidades del objeto usado en él, por ejemplo lenteja negra. El efecto se debe puramente a las cualidades intrínsecas del objeto y no debido a ningún proceso externo.

Los textos *Shabar*: Miles de *mantras* Shabar se dan en estos textos. También son conocidos como los *mantras* de espíritus (*mantras paishachika*) y muchas veces no tienen significado. En estos *mantras* el énfasis no es puesto en el significado sino en el sonido. Estos *mantras* son de una calidad inferior porque a través de ellos un buscador desarrolla comunión con espíritus y no formas divinas. Son escritos en diversas lenguas aparte del sánscrito, Las notas en algunos de los *mantras Shabar* son una mezcla de sonidos de insectos, animales, aves, etc.

8. De acuerdo al significado

Sonidos divinos como el gayatri mantra tienen un significado universal, sus incontables combinaciones pueden incluir todos los textos sagrados y aún más, sus comentarios y significados místicos. Estos significados son universales porque involucran el cosmos como totalidad y al mismo tiempo, posee un significado particular que por lo general, es el que se encuentra en la diversas traducciones disponibles.

Sin palabras con significado: Algunos *mantras* relativos a espíritus y otros como '*Gan gan ganata bote*' o monosílabos tales como *lam*, *vam*, *sham*, etc. que representan diferentes *chakras* de energía espiritual en nuestro cuerpo no tienen verdadero significado si se los explica desde un plano de conciencia inferior.

Para comprender la afirmación anterior veamos el ejemplo en la letra Sánscrita *Om* que se compone de las tres letras *a*, *u* y *m*.

Estas representan a los componentes *sattva*, *raja* y *tama* respectivamente. *Om*, una combinación de los tres componentes (*trigunas*) es en realidad un símbolo de aquel más allá de los tres componentes (*trigunatit*.)

Las vocales tienen altas frecuencias, la mayoría de las consonantes tienen frecuencias medias, mientras que *y*, *r*, *v* y *h* tienen frecuencias bajas. *Om*, sin embargo tiene todas estas tres frecuencias.

9. De acuerdo al número de letras

Los tipos existentes

- A. *Bijamantra*: Mantras que se componen de una sola silabas como: yam, ram, rham, rhim, *rham*,
- B. *Mulamantra*: 2 a 10 letras o el cuerpo sutil de la deidad conocido como *kamakala*
- C. *Pindamantra*: 11 a 20 letras
- D. *Malamantra*: Un *mantra* con más de 20 letras o uno cantado con un *mala* (rosario)

10. Tipos de acuerdo al *Nitya Tantra*

- A. *Pinda*: Un *mantra* con una sola letra
- B. *Kartari*: 2 letras
- C. *Bija*: 3 a 9 letras
- D. *Mantra*: 10 a 20 letras
- E. *Mala*: Más de 20 letras

Algunos ejemplos

Con una letra: *Om*

Con cinco letras: *Namaha Shivaya*

Con seis letras: *Om namaha Shivaya* , *Om namo Vishnave*

Con siete letras: *Om rhim Suryaya namaha*

Con ocho letras: *Om namo Vasudevaya*

Con nueve letras: *Om im rhim klim Chamundayai vicchche*

Con nueve letras: *Om gam Ganapataye namaha*

Con doce letras: *Om namo Bhagavate Vasudevaya*

Con trece letras: *Shrirama jai Rama jai jai Rama*

11. De acuerdo al género:

En la ciencia de los *mantras*, los masculinos y neutros son llamados *mantra* mientras que los femeninos son llamados *vidya* (conocimiento); esto ocurre especialmente en el tantrismo.

1. *Mantras* masculinos [solar (surya)]: *Mantra* concluyentes en palabras como 'hu, phat' son considerados *mantra* masculinos. Tales *mantra* ayudan a neutralizar adversarios o a cambiar las mentes de otros. *Mantra* de la deidad Solar también son *mantra* masculinos.

2. *Mantra* femeninos [lunar (soma)]: *Mantra* concluyentes en palabras como *tham, svaho svadha deberiam* son considerados *mantra* como femeninos. Tales *mantra* son de utilidad especialmente cuando se padecen enfermedades. Los *mantras* de la luna son considerados *mantras* femeninos.

3. *Mantras* neutros: *Mantras* terminados en 'namaha' son considerados como *mantras* neutros. Tales *mantras* son de utilidad para cumplir algún deseo.

12. Gurumantra iniciación en un mantra.

El *mantra* cuando lo entrega (diksha) el maestro espiritual se llama *sabija mantra* ya que además de las letras sagradas, éstas cargadas con la resolución del maestro espiritual (*sankalpa*) y también con la conciencia divina (*chaitanya*); esta *chaitanya* está más allá de la voluntad de lo corporal, es una conexión celestial, un nudo que se establece en los cielos entre el maestro espiritual y el discípulo y se proyecta hacia la eternidad.

Y esto es así, porque si bien cada uno puede practicar el *mantra* por sí mismo sin haberlo recibido (diksha) del maestro espiritual; esta práctica posee un efecto marginal, mientras que en la iniciación de un *mantra* tanto la energía de la práctica espiritual como la energía del *mantra* se vuelven operacionales; todo el poder acumulado en las alturas cósmicas se ponen a disposición del practicante para que él, sea capaz de hacer descender ese tesoro.

13. El bijamantra

El *bija* es la semilla de un *mantra*. Es de esta semilla que los brotes de la ciencia del *Mantra* se expanden. La energía de cualquier *mantra* yace en su *bija*. El canto de un *mantra* es eficaz sólo si un *bija* apropiado es seleccionado. Los *bijas* activan la deidad del *mantra*. En este contexto el *Brihad-gandharva-tantra* relata:

: “Oh Parvati, yo te diré la naturaleza divina de los *bijas*. La mera pronunciación de un *biamantra*, causa la manifestación de la deidad en aquel lugar”.

Los *bijas* también son extremadamente útiles desde el punto de vista físico y psicológico. Al pronunciar *bijas* una frecuencia particular se generan ondas sonoras específicas. La expansión de estas ondas, activa ciertos centros y *chakras* en el cuerpo, lo que a su vez facilita el correcto flujo de las energías vitales (*pranas*) a través de los canales (*nadis*). Se dice que el canto de un *bijamantra* ayuda a alcanzar un cuerpo sano, una mente pura, un incremento en la energía mental (psíquica), un intelecto agudo, etc.

El señor Woodroff escribió largamente sobre los *bijas* de muchas deidades, su significado implicado y objetivos de la siguiente manera:

1. *Om* : Este también es un *bija*. Debe ser pronunciado antes de todos los *bijas* y *mantras*. Es llamado el *pranava bija*. Esto en sí es el *bija* o esencia de los Vedas. Todos los *bijas* se originan del *pranav bija*. Este es un *bija* eterno y no dualista (*advaita*).

2. *Aim* : El *bija* de Sarasvati. El objetivo es el mismo que el anterior.

3. *Krîm* : El *bija* de Kali, *k* = Kali, *r* = *Brahman* y *i* = *Mahamaya* (la Gran Ilusión). El punto en Sánscrito (*anusvar*) significa superar la infelicidad. El objetivo es superar la infelicidad.

4. *Klim* : El *bija* de Krishna o deseo (*kama*), *k* = Krishna o *kama* (deseo), *l* = Indra, *i* = satisfacción y el punto se refiere a la generación de felicidad. Su objetivo es la adquisición de la felicidad.

5. *Gam* : El *bija* de Ganesh, *g* = Ganesh, el punto representa la superación de la infelicidad; su objetivo es la superación de la infelicidad.

6. *Dum* : El *bija* de Durga, *d* = Durga, *u* = protección y el punto se refiere al acto de protección. Su objetivo es la protección.

7. *Shrim* : El *bija* de Lakshmi, *sh* = Lakshmi, *r* = riqueza, *i* = satisfacción y el punto representa la superación de la infelicidad. Sus objetivos son prosperidad y contención.

8. *Strim* : El *bija* de Vadhu, *s* = protección de la crisis, *t* = energía salvadora, *r* = Liberación (*Mukti*), *i* = *Mahamaya* (la Gran Ilusión) y el punto indica superación de la infelicidad. Su objetivo es superar la infelicidad.

9. *Rhim* : Es el *bija* de *Brahman* (Shiva) y Energía (Shakti), *h* = Shiva (*Brahman*), *r* = *Prakriti*, *r* = *Mahamaya* y el punto indica superar la infelicidad. Su objetivo es superar la infelicidad.

10. *Hum* : El *bija* de Varma o Kurcha, *h* = Shiva, *u* = Bhairav y el punto indica superar la infelicidad. Su objetivo es superar la infelicidad.

11. *Houm* : El *bija* de la gracia (*prasadbija*), *h* = Shiva, *ou* = gracia del Señor Shiva o Sadashiva y el punto se refiere a la superación de la infelicidad. Su objetivo es superar la infelicidad con la gracia del Señor Shiva o Sadashiv.

12. *Kshroum*): El *bija* de Narasinha, *ksh* = Narasinha, *r* = *Brahman*, *ou* = Urdhvanta y el punto representa superar el dolor. Su objetivo es la superación de la infelicidad.

Diferentes combinaciones son creadas cuando *bijas* son combinados. Dos o más *bijas* pueden ser combinados. Como resultado, una gran diversidad es creada en la energía del *mantra* por ejemplo '*rhim shrim krim*' es un *bijamantra* conectado. Los tres *bijas* son diferentes formas de la misma energía - *rhim* = la Gran Ilusión (*Maya*), *shrim* = Lakshmi y *krim* = la deidad Kali. De acuerdo a las escrituras (*Darshans*) estos tres *bījās* representan la creación, el sostenimiento y la destrucción respectivamente.

El Fetkarin Tantra da el significado yogico de algunos *bijas* conectados, por ejemplo cuando *rhim* es juntado dos veces se convierte en el *bija* de la modestia (*lajjabija*).

Este es considerado el *bija* del principio de la entera creación. Para ilustrar esto con un ejemplo, una leyenda dice que en el momento de la creación del universo El Creador se sintió modesto por primera vez. '*Shrim*' significa mantener la armonía entre las funciones del Señor Vishnu, a saber, protección y sostén.

14. Tipos de acuerdo al motivo

A. Con expectativa mundana (*sakam*): El *mantra* empieza con *rhim*, *shrim*, *klim*, etc.

B. Sin expectativa mundana (*nishkam*): El *mantra* comienza con *Om*. Todos los *mantras* se originan de *Om*. Es un símbolo de *Brahman*, Dios y los Vedas. Por lo tanto el *mantra* '*Om*' puede conferir la Liberación Final (*Moksha*.)

C. Tanto sin como con expectativa: Los *bijas* como *rhim* están prefijados al *Om* y son seguidos por las otras letras en el *mantra*.

15. Algunos *bijamantras* importantes

El bijamantra	La deidad	El bijamantra	La deidad
Om	Brahman, Dios, los Vedas	bhrum	Kshatajokshita
rham	Kalaratri	soum	Devi, Varun
rhîm	Girija, Dhumrabhairavi	sphim	Pralayagni
klim	Maya (la Gran Ilusión), shakti (La Energía Primaria), Kama, Kali	sphem	Kalagni
shrim	Lakshmi, Kamala, Vishnupriya, Vishva	strim	Vadhu, Dhumrabhairavi
am	Anant, Vinayak, Pasha	svaha	Agnivallabha
krum	Svaha, Kalpini	hum	Kalkuta Durga
krom	Krodhish	hum	Rudrarakini
Gloum	Bhumi	rhum	Vaivasvat, Kurchakavach
tham tham tham tham	Mahakal	houm	Shiva
Prim	Ghorakshi	rhoun	Dakini
Plaim	Vetal	kshroum	Narsinha
Phat	Vidyujjivha		

16. *Bijamantras* de acuerdo a las letras *Devanagari*

El bijamantra	La deidad	El bijamantra	La deidad
am	Shrikantha, Kamakarshini, Vidyujjivha	am	Ananta, Vinanyaka, Pasha
im	Chandra, Vighnavinajaka, Rudra, Garjini	im	Trimurti, Tripursundari, Dhumrabhairavi, Vedmata*, Gayatri, Lakshmi

um	Shankar, Shadanan, Vanhikavasini, Kalakuta	um	Madhusudan, Bhairav, Rupakarshini
rum	Trivikram, Shivadut, Gandhakarshini, Maharoudri	rum	Bhayankari
lrum	Shidhar, Dirgajivha, Chittakarshini, Sanharini	lrum	Kamla, Rushikesh, Dhairyakarshini, Karatini
em	Marut, Vanhi, Ekadashi, Udhvarkeshi	aim	Sarasvati, Vijaya, Dvadashi, Ugrabhairavi, Yoni, Veda*
om	Trayodashi, Vasudeva, Gayatri, Bijakarshini	oum	Jvalini, Atmakarshini, Dakini
am	Soma, Amrutakarshini, Kubjika	ahâ	Rati, Suyash, Chandika
kam	Mahakali, Skandha, Kameshvari, Krodhish	kham	Akash, Tapini, Varuna
gam	Ganga, Ganesha, Vishvamata, Bhogini	gham	Varuna, Trailokyavidya
nham	Bhairava, Kameshi, Unmattabhairavi	cham	Vadhu, Chandrama, Kulavati, Jvalamukhi
cham	Sadashiva, Vilasini, Raktandanshtra	jam	Nandi, Bhogada, Vijaya
jham	Guha, Dravini	yam	Vidyunmukha
tam	Prithvi, Marut	tham	Vanhi, Kapali
dam	Bhivakra, Yogini, Bhishana	dham	Yadnyesh, Vighnesh, Malini, Guru
nam	Prahari	tam	Varahi, Shyamamukhi
tham	Bhadrakali, Dandi	dam	Dhara
dham	Shankhini, Dhanesh	nam	Jvalini, Sinhanadi
pam	Kalaratri	pham	Pralayagni, Kalakubjini
bam	Kledini, Tapini, Bhayankara	bham	Klinna, Bahurupi
mam	Kali, Matangamalini, Mahakali	yam	Vayu, Sthiratma

ram	Agni, Krodhini, Tripursundari	lam	Shakra, Amruta, Pruthvi
vam	Varuna	sham	Kama, Shubhaga, Chandish
sham	Suryatma	sam	Sammoha, Brahmi, Dhumadhvaja
ham	Shiva, Yogavaktra	lam	Pruthvi, Vyapini
ksham	Nrisinha, Kalajivha		

* El primer sonido de todos los cuatro Vedās ha creado el *bija* *im* o *aim*.

El *Shakta Tantra* cita no sólo los Nombres de diferentes deidades como Vishnupriya, Dhumrabhairavi, Rudrashakini, Vidyujjivha, Kalpini, Agnivallabha, Ghorakshi, Kalaratri, Urdhvakeshi, Durga, Lokamata, etc. sino que también *bijas* independientes para su adoración. El Shaiva Tantra menciona las formas de Shiva tales como Varan Chand, Jvalamukha, Raktadanshtra, Asitang, Valayamukha, Vidyumukha, Kapali, Kapardi, Mahakali, Dhimradhvaj, etc. y también da los respectivos *bijas* que cumplen varios objetivos.

17. *Bijamantras* de los cinco elementos (*panchamahabhutas*)

1. *Prithvi* (tierra absoluta): *lam*
2. *Apa* (agua absoluta): *vam*
3. *Tej* (fuego absoluto): *ram*
4. *Vayu* (aire absoluto): *yam*
5. *Akasha* (éter absoluto): *ham, kham*

18. *Bijamantras* practicados con expectativa mundana.

El Objetivo	El bijamantra
1. Adquisición de conocimiento	aim
2. Adquisición de felicidad mundana	rhim
3. Lograr lo imposible	am
4. Longevidad	dram
5. Adquisición de buena salud y prevención de una muerte prematura	Om jum saha
6. Progreso y prosperidad en todas las esferas	soum
7. Cumplimiento de deseos	Klim
8. Finalización exitosa de acciones (sampannakaran)	Namaha
9. Satisfacción, Serenidad	rhom
10. Ganar debates	lhim

11. Odio (Dvesh)	Hum
12. Obstaculizar el progreso de otros	tam tam
13. Matar (maran)	khem khem
14. Hipnotizar (sammohan)	blum
15. Controlar la mente de otro (vashikaran)	vashat
16. Atracción (akarshan)	voushat

19. *Chakras, bijamantras* y órganos

El chakra	El bijamantra	El órgano
1. Muladhar	lam, lrum	El ano
2. Svadishthan	vam	Los órganos sexuales (f y M)
3. Manipur	ram, rum	Los órganos de digestión
4. Anahat	yam	El corazón y los pulmones
5. Vishudda	ham	Los órganos del habla

Los *bijamantras* iluminan y santifican los *chakras* y canales (*nadis*) y dejan a los órganos libres de enfermedades.

20. Enfermedades de órganos y *bijamantras*:

Los *bijamantras* que son útiles en las enfermedades de ciertos órganos son dados a continuación:

Rham: Enfermedades del corazón, tracto respiratorio y cerebro

Rhim: Enfermedades de la nariz, garganta y paladar

Rhum: Enfermedades del hígado, bazo, intestinos, estómago y útero

Rhaim: Enfermedades de los riñones, vejiga urinaria

Rhoum: Enfermedades del ano y órganos de digestión

Rham: Desórdenes del pecho y la garganta

21. Las cuatro clases sociales (*varnas*) y *bijamantras*

1. Intelectuales, Sacerdotes, políticos: *rhim*

2. Militares, fuerzas policiales y de seguridad: *shrim*

3. Comerciantes, Banqueros, Empresarios: *klim*

4. Trabajadores: *aim*

22. *bijakshar*.

Esta es una terminología del camino *Tantriko*. En todos los métodos *tantrikos* hay una tendencia a consolidar los *mantrâs* en una letra. Los *mantras* que son consolidados usando las letras Sânskritas *shrim*, *rhim*, *klim*, etc. son llamados *bijaksharas*. De la misma manera en que poderosas partículas subatómicas son producidas como resultado de la desintegración de una sustancia, es creído que el *bijakshar* contiene energía equivalente a millones de partículas subatómicas.

En la ciencia del *Tantra*, los *bijaksharas* son usados para hacer a un *yantra*, *mantra* o *tantra* inmensamente poderoso y misterioso.

El *Shabdasiddhanta* de *Mimamsak* aboga por el concepto de diferentes deidades presidentes de los *bijaksharas* y declara que un *bijakshara mantra* es eterno. El sentido yace en la palabra, no en aquel que lo entiende.

23. Algunos *mantras* importantes

Omkar. Es considerada la vocal sagrada. No sólo es *Omkar* un *mahamantra* con una sola letra sino que también es clasificado como el *Brahman* monosilábico en el Bhagavad Gita. El sabio de este *mantra* es *Parabrahman*, la deidad *Paramatma* y el ritmo (*chanda*) *Gayatri*. Los *mahamantras* de los Vedâs, *Upanishads*, etc. y también los *mantras* eficaces (*siddha*) y Nombres denotando al Señor son las variadas formas de este *Omkar*. Cuando se canta cada *mantra* es esencial empezar con *Omkar*.

Las escrituras describen al *pranava*, o sea *Om* como el “rey de los *mantras*”. Es considerado como el símbolo o representación del alma individual. *Omkar* es el principal Nombre del Supremo *Brahman* (*Parabrahman*.) Ya que la adquisición del conocimiento sobre él significa realización de *Parabrahman*, adorarlo es lo mismo que adorar al Supremo Dios. La famosa cita de los *Upanishads* dice ‘Esta alma es *Brahman*’. Una vez que uno realiza a través de la meditación que el universo entero está compuesto de *Omkar* y desarrolla la convicción de que cada objeto en el universo y cada alma individual en sí mismo es *Brahman*, la realización de *Brahman* como el alma es lograda y finalmente se obtiene la auto realización del inmanifiesto (*nirguna*) *Brahman* en la forma de “yo soy *Brahman*”.

En la adoración de *Omkar*, el alma encarnada (*jiva*) debería albergar la emoción de que la letra ‘a’ en *Omkar* representa la disolución del cuerpo físico en el cuerpo del Ser Absoluto (*Virat Purusha*). La ‘u’ significa disolución del propio cuerpo sutil en el cuerpo sutil del universo, o sea el *hiranyagarbha* y la ‘m’ significa la entrada del cuerpo causal propio en el gran cuerpo ilusorio (*mayadeha*) del universo. El punto con la forma de la luna (*chandra-bindu*) indica que el cuerpo supracausal (*mahakarana deha*) propio se ha disuelto en el omnisciente Dios, o sea el *Prakriti* básico (*mul*.)

La tabla a continuación esclarece el significado de las cuatro partes del *Omkar* – *a*, *u*, *m* y medio *matra*.

	a	u	m	El medio matra
1. El lugar de operación	Estado despierto (jagriti)	El estado de sueño (svapna)	El estado de sueño profundo (sushupti)	Estado superconsciente (turya)
2. El nombre del alma que lleva a cabo una acción específica	Vaishvanara	Taijas	Pradnya	Turiya
3. La adoración de quién se está llevando a cabo	El universo visible	El universo invisible o sutil	Layayoga (Disolución del ego)	No-dualidad (advait)

24. Mrityunjaya mantra.

Om Trayambakam yajamahe
Sugandhim pushtivardanam
Urvarikamiva bandhanam
Mrityormukshia mamritat

Significado: Adoramos al Señor Shiva de los tres ojos. Que la fragancia de nuestra energía y fama se extienda a lo lejos y a lo ancho. De la misma manera en que un pepino seco lentamente cae de su tallo, que nuestra atadura a la muerte desaparezca sin saberlo. De la misma manera que seamos liberados del ciclo de nacimiento y muerte y que obtengamos la Liberación Final (*Moksha*).

Este mantra pertenece al séptimo mandala del Rig veda

25. *Navarna* (nueve letras) *mantra*:

Nav se refiere a nueve y *arnav* a letras. En el *mantra* ‘*Om aim rhim klim Chamundayai vichhe*’ hay nueve letras excluyendo al *Om*, que es la representación de lo inmanifiesto (*nirguna*). Las nueve letras y su significado son los siguientes:

1. *aim*: Kalika o Mahakali
2. *rhim*: Lakshmi o Mahalakshmi
3. *klim*: Sarasvati o Mahasarasvati
4. *cha*
5. *mu* a Chamunda (la deidad femenina)
6. *nda*

7. *yai*
8. *vi*
9. *chche* ofrezco mis respetos

El significado: Te ofrezco mis respetos a Ti Oh deidad Chamunda que posees las tres cualidades de Mahakali, Mahalakshmi y Mahasarasvati.

Otros Significados Internos:

Deseo (Ka), el útero de la creación (E), el loto Lakshmi (T), ella con el trono en la mano (La), la cueva (Hrim), las letras (Ha) (Sa), el emancipado Señor del viento (Ka), la atmósfera (Ha), la regla de lo puro (La), otra vez la cueva (Hrim), las letras (Sa) (Ka) (La), Maya (Hrim), esta es la raíz del conocimiento de la Divina Madre.

Nota

Cuerpo Causal:

KA: sabiduría, objetivo supremo, disolución, tamas guna.
E: deseo, creación, rajas guna.
T: acción, preservación, sattva guna.
LA: manifestación.
HRIM: Maya, el Uno mirando al Uno.

Cuerpo Sutil:

HA: el divino yo, Ishvara, Pusura.
SA: eso, Parakriti.
KA: cielo, Svaha.
HA: atmósfera, Bhuvaha
LA: tierra, Bhuh
HRIM: Maya, el Uno mirando a los muchos, los muchos mirando al Uno.

Cuerpo Denso:

SA: todo.
KA: deseos, metas.
LA: manifestaciones individuales.
HRIM: Maya, los muchos mirando a los muchos.

Así es como trabaja el código. Cada palabra se reduce a su forma abreviada como un Bija mantra, como un mantra semilla, y la unidad de todos los Bijas, las semillas, explica en forma clara el Sri Vidya, el conocimiento de la prosperidad suprema: cómo Dios se ve a sí mismo; cómo Dios ve al mundo; las tres formas de Maya; Maya como ilusión, Maya como el

cuerpo universal de la naturaleza, Maya como la conciencia del Uno en armonía consigo mismo.

En el “Nitya Sodasikarnava” se ofrece otra interpretación: Shiva – Shakti de forma indiferenciada, la potencialidad de Brahma, Vishnu y Shiva (capacidades de creación, conservación y disolución de la conciencia), la forma de Sarasvati, Lakshmi y Gauri (Rajas, Sattva y Tamas Guna; conocimiento, acción y deseo), la capacidad de la impura, mixta y pura disciplina espiritual; la unidad de la existencia, de Shiva – Shakti, la naturaleza intrínseca de Brahma (suprema conciencia), el que concede la sabiduría más allá del pensamiento o la forma, la manifestación de todos los principios, la gran belleza de 3 partes.

Esto es el Bhavartha o sustancia del mantra, el significado acorde a la intensidad de la intuición según el desarrollo de la disciplina del aspirante. Este mantra se define de seis maneras diferentes: acorde a la intensidad de la intuición, significado oral, significado acorde a las escuelas filosóficas, acorde a la orden monástica, significado secreto, y el significado acorde a los principios. La definición que hemos presentado implica una fiel rendición del significado secreto así como también en conformidad con los principios de los Tantra Tattvas.

NOTA: Para una mayor comprensión de la profundidad de este mantra – en general todos los mantras pueden ser profundizados del mismo modo –, se debe recurrir al canto Devi Guita, al final del presente trabajo.

El Nombre de Rama y Su significado Profundo:

1. Rama significa regocijo, deleite, la fuente de toda alegría, también el ser supremo o Paramatma o Dios, raa significa Purusha (aspecto masculino de Dios o espíritu o Shiva) y,
2. Maa significa madre – la divina madre o Prakriti.
3. Rama simboliza la Unión del Espíritu y la Naturaleza, que es Dios o Brahman.
4. “Rama es el nombre que combina la Ra de Narayana y la Ma de Namashivaya, los mantras de los Vaishnavas (adoradores de Vishnu) y los de los Shivaistas (adoradores de Shiva). De modo que Rama significa la cualidad de Shiva y Vishnu.”
5. “Rama tiene la Ra de Hara (Shiva) y la Ma de Uma (el aspecto Shakti de Shiva) de modo que Rama es el nombre de Shivashakti.” “El nombre Rama esta compuesto de tres Bijaksharas (letras raíz) – RA, AA y MA, asociadas con fuego, sol y luna.
6. Simbolicamente, esto significa que por pronunciar el nombre de Rama, el principio del Fuego quemará los pecados, el principio del Sol dispersará la oscuridad de la ignorancia y el principio de la Luna calmará las fiebres que surgen de los deseos. – Raam es el Bija mantra del Manipura Chakra y Rama es un Mantra
7. Las mismas vibraciones numerológicas están presentes en los mantras Rama y Aum.

A - 0	R - 2
U - 2	A - 0
M - 5	M - 5
	A - 0
<hr/>	<hr/>
7	7

Siete es un número auspicioso. Considerando los 7 Chakras, los 7 días de la semana, los 7 mares y así sucesivamente.

El nombre utilizado por los Zoroastristas para Dios es Ahura-Mazda. Así Raama forma el verdadero centro o núcleo del nombre Zoroastrista de Dios.

Hace miles de años en India vivió un hombre que era asesino y ladrón. Acechaba y robaba a los viajeros solitarios que pasaban a través de la jungla. Siete sabios que fueron detenidos por el para ser robados, le mostraron la insensatez de sus actos. Cuando les pregunto como podía redimirse, le pidieron que se sentara y recitara la palabra Mara (que significa muerte o Dios de la muerte). Por consiguiente el ladrón se sentó y comenzó a recitar Mara Mara que por supuesto, al invertirlo es Rama Rama.

Los meses se transformaron en años y el se sentaba inmovil. A su alrededor creció un hormiguero que con el tiempo lo cubrió completamente.

Los siete sabios regresaron y le pidieron al hombre que saliera.

El hormiguero se abrió con un estallido y salió un hombre completamente diferente.

Ellos lo llamaron Valmiki (significa el que salió de un hormiguero.) Este es el sabio que escribió el famoso texto sagrado, el Raamaayana. Tal es el poder del Raama Naam (el nombre de Raama).

26. *Shri Ganesh mantra*:

‘Om ga-aum Ganapataye namaha. En este *mantra*, Om es el *pranav* (símbolo) del Supremo dios, ga-aum es el *mantra*, Ganapataye es el *kilak* y namaha es el *pallav*.

Significado: ‘Oh Señor Ganapati, ayúdame a asimilar el *bijamantra ga-aum*. Tu *bijamantra* es una parte de Om. Que con ese símbolo (Om) seas incorporado en mí.

27. *Mantras* recomendados por algunos sabios

- A. Sanatkumara: *Hari sharanam*
- B. B. Narada: Narayana
- C. C. Valmiki: Rama
- D. Dhruva: *Om namo Bhagvate Vasudevaya*
- D. Ramanuja: *Om namo Narayanaya*
- E. D. Dhruva: *Om namo Bhagvate Vasudevaya*
- E. Ramanuja: *Om namo Narayanaya*

F. Srila Cimbantara maharaj: *Hari Om tat sat*
G. Samarth Ramdas: *Shrirama jai Rama jai jai Rama*
H. Srila prabhupada: *Hare Krishna Hare Rama.*
I. Swami Muktananda: *Om namaha Shivaya*

28. Mantras asociados con diferentes escuelas:

Cada escuela tiene su propio *mantra* a ser cantado por todos los buscadores que la siguen. Por ejemplo la escuela shivaista repite el siguiente mantra:

Om namaha Shivaya.

El *mantra* de cinco letras (*panchakshari*): *Namaha Shivaya* es el *mantra* de cinco letras de Shiva. En una subdivisión del Yajurveda, el *Rudradhyaya* empieza con estas palabras. El *mantra* se toma de ese texto.

Cuando le es prefijado un *pranav* se convierte en *Om namaha Shivaya*, el *mantra* de seis letras (*shadakshari*). El significado espiritual de cada letra de este *mantra* de cinco letras es el siguiente:

n = La primera de todas las regiones (*lokas*)

m = Aquel que confiere el conocimiento espiritual supremo (jnan) y destructor de los mayores pecados

Shi = Benévolo, sereno y responsable por la iniciación por el Señor Shiva

va = La representación de un toro como vehículo y las energías *Vasuki* y *Vamangi* (*Shakti*)

y = La auspiciosa morada de la Suprema Bienaventuranza y del Señor Shiva

Por lo tanto debemos reverencias (*namaskar*) a estas cinco letras.

Las cinco letras anteriores también tienen una correlación con la danza *tandava* de *Shiva Nataraja* que es la siguiente:

n = La mano presenciando el fuego (*agni*)

m = El pie presionando al demonio Mulayaka

Shi = La mano teniendo un pequeño tambor con la forma de un reloj de arena (*damaru*)

va = La mano estrechada

y = La mano que confiere protección.

Se dice que estas cinco letras también son indicativas de Dios (*Ishvara*), Energía (*Shakti*), el principio del alma, el inmanifiesto (*antardhan*) y la aniquilación de pecados.

29. La pronunciación y su importancia

El objetivo tras el hacer práctica espiritual de *mantras* es revelar su energía oculta. Los sabios ya han descrito que beneficios traen un *mantra* particular. Un *mantra* no es meramente una unión de letras. Su combinación es una representación de energía interna. La energía dentro de un buscador se activa debido a un *mantra* y él adquiere una fuerza tremenda.

La consciencia divina (*chaitanya*) en un *mantra* es superior a las palabras densas en él. Se encuentra que si se lleva a cabo el *purashcharan* (canto) de un *mantra* infaliblemente y con aserción, se puede experimentar la poderosa energía en él, y se puede lograr cualquier cosa desde desapego mundano de la avaricia a la Auto realización.

La ciencia del *Mantra* se ha originado de la palabra (*shabda*) *Brahman*. La energía de un *mantra* yace en su pronunciación. Esa energía se manifiesta de frecuencias generadas en la atmósfera por las vibraciones de sonido que son generadas a través de su canto. La naturaleza del *mantra* es una de irradiación (*tej*). A pesar de que parece más bien sin sentido está cargado con el potencial de lograr la manifestación de una Deidad.

El poder de un *mantra* en sí mismo es el poder de la mente que a su vez es el poder de los propios pensamientos. Pensamientos que son libres de palabras son muy sutiles. Cuando pensamientos son expresados en palabras, se vuelven muy densos. Es evidente que la energía en lo denso es menor que en lo sutil. La energía en un *mantra* en la forma de pensamiento o significado es siempre mayor que la pronunciación de un *mantra* en la forma de palabras. Considerando la tremenda energía generada por el pensamiento, hace más de cinco mil años atrás filósofos Indios proclamaron la chocante doctrina de que los malos pensamientos son más dañinos que las malas palabras.

Una vez que uno se concentra en pronunciar un *mantra* correctamente, la mente no se mueve y esto ayuda a lograr concentración en la mente.

El sonido (*nada*) es el componente básico de la creación y está basado sobre las ciencias de la Música y del *Mantra*.

También en los Vedas el mero significado no es importante. Se debería ser capaz de recitarlos con el ritmo (*chanda*), pie silábico (*vritta*) y medida de verso (*matra*) correctos. Así el beneficio se obtiene en su máximo nivel, el pranayama otorga el mismo beneficio.

Un *mantra* debe obtenerse de un maestro espiritual y debe recibir la instrucción acerca a la ciencia de los *Matras*. Un *matra* es aquello con lo que se uno se percata de la magnitud del sonido de las palabras. La ciencia de los *Matras*, o sea la correcta

pronunciación de los *mantras* en lo que atañe a sus notas como *aroha*, *avaroha*, *udatta*, *anudatta*, *svarit*, *prachay*, etc. es de especial importancia.

Un ejemplo: La palabra compuesta *Indrashatru* podría tener dos significados, siendo una “enemigo de Indra” (el aniquilador del Señor Indra) del *Tatpurush Samas* y “aquel cuyo enemigo es el Señor Indra” (aquel que será muerto por el Señor Indra) del *Bahuvrihi Samas*. Ya que el primer significado le era destinado a Tvashta tenía que pronunciar la nota de la última letra de la palabra entera en una nota alta. Él sin embargo pronunció la última letra de la primer palabra en el *Samas* en un tono alto. Consecuentemente, en vez de tener un hijo para matar al Señor Indra, nació un hijo, Vritra, que sería matado por el Señor Indra. (*Taittiriya Sanhita* 2.5.1–2.)

Las enseñanzas de Panini dicen:

Si algunas de las consonantes en un *mantra* son borradas destruyen la vida, si las vocales (*svar*) están erradas aparece la enfermedad. El arroz consagrado (*akshata*) [consagrado con un *mantra* que tiene vocales discordantes y omisión de letras] desciende sobre la cabeza del anfitrión como un rayo eléctrico (*vajra*.)

Sólo un *mantra* impartido por un maestro espiritual con sucesión dicipular, obtenido en un sueño o de una deidad durante la meditación o aceptado tras la conducción de ritos apropiados tales como la quita de *kîlak*, cantado con notas puras y apropiadas observando las reglas y restricciones rituales, puede ser exitosa e incluso dar soporte a los beneficios deseados. Cantar un *mantra* leído en un libro y recibir iniciación de un *mantra* de una persona sin autoridad espiritual no es solamente falta de sentido sino que también es desastroso.

‘Uno encuentra a Narada y a Timbaru como par en los *Puranas*. Timbaru poseía conocimiento de música pero Narada no y por lo tanto fue insultado por Lakshmi, la deidad de la riqueza. Entonces Narada empezó a aprender música de Timbaru. Una vez, cuando estaba cantando, todas la Raginis, las deidades de las notas musicales, aparecieron frente a Él. Estaban desnutridas y drenadas de energía. Cuando Narada les preguntó por la razón de su estado respondieron, “Hemos sido reducidas a este estado por tu canto incorrecto y duro. Ahora, tras escuchar cantar a Timbaru, retornaremos a nuestro estado original.” Narada quedó humillado al escuchar esto. Entonces fue a *Shvetadipa* y oró al Señor Vishnu pidiendo por el conocimiento de la música. El Señor Vishnu respondió, “Te enseñaré música en Mi encarnación con Krishna.” Más tarde con sus esposas Rukmini, Satyabhama y Jambavati Krishna Mismo lo perfeccionó con el conocimiento del canto.’

Nuestras orejas están influenciadas por el sonido (*nada*.) Como se perciben las diferentes características de un objeto a través de los diferentes órganos sensoriales es descrito en la siguiente tabla. De esta tabla uno también se dará cuenta de la superioridad

del órgano sensorial del escuchar sobre los otros. De la misma manera en que en nosotros el órgano sensorial del escuchar es el más importante, de los cinco órganos sensoriales sutiles universales, el órgano sensorial sutil del escuchar es el más importante. Es activado por el sonido (*nada*.)

	Akash (éter absoluto)	Vayu (aire absoluto)	Tej (fuego absoluto)	Apa (agua absoluta)	Pruthvi (tierra absoluta)
1. Los órganos sensoriales	orejas	piel	ojos	lengua	nariz
2. ¿Qué puede percibir el órgano sensorial?	palabra (sonido)	tacto	forma (figura)	sabor	olor
3. Conocimiento sobre una persona o un objeto existente en el presente	si	si	si	si	si
4. Conocimiento de un objeto sin que entre en el propio cuerpo	si	si	si	no	si
5. Conocimiento de una persona o un objeto desde la distancia	si	no	si	no	no
6. La habilidad de adquirir conocimiento sobre el pasado o futuro de una persona o un objeto o información relacionada con ello o las emociones densas, como por ejemplo descritas o escritas por alguien	si	no	si	no	no
7. Adquisición del conocimiento de frecuencias sutiles generadas de los órganos motrices de una persona por el órgano sesorial sutil	si*	no	no	no	No

* El conocimiento se adquiere del sonido sutil que se genera por el movimiento de los órganos motores.

Cuando cualquier palabra que se pronuncia en voz alta o mentalmente de acuerdo a las reglas de la gramática, se logra la purificación del habla.

30. Un *mantra* es una fuerza tremenda.

De acuerdo a la ciencia del *Mantra*, las armaduras (*kavacha*) de diferentes deidades son – *Lakshmi kavacha*, *Shiva kavacha*, *gopal kavacha*, *Vishnu kavacha*, *Datta kavacha*, *Rama kavacha*, *Gayatri Kavacha*, etc. Con la recitación regular de estos *mantrâs* se crea una armadura alrededor del cuerpo físico. Buscadores desarrollados pueden ver o bien sentir esta armadura. Estas armaduras sutiles son más fuertes que las densas. Las armaduras densas protegen contra armas densas como balas mientras que las sutiles protegen contra las densas al igual que contra las sutiles como espíritus, magia negra (*karni*), etc.

Algún *mantra* o *yantra* está escrito sobre una hoja, un pedazo de papel o aluminio y se inserta en un amuleto y llevado alrededor del cuello o atado al brazo. Eso también se llama una armadura. Una armadura se usa para proteger el cuerpo, para combatir la enfermedad o cumplir un deseo. De la misma manera en que una deidad tiene su verso de adoración (*stotra*) también tiene su propia armadura. Esta armadura contiene una oración para la protección de todos los órganos en el propio cuerpo.

31. Purificación del *mantra*: Antes de que cualquier *mantra* sea eficaz (*siddha*) debe ser purificado. Los siete métodos para purificar un *mantra* son los siguientes.

1. *Bhraman* : Entretejer de todas las consonantes del *mantra* con ‘*yam*’, el *bîja* del elemento *vayu* (aire absoluto).
2. *Rodhan* : El canto del *mantra* debería ser hecho con el *bija Om*.
3. *Vashikaran* : Usando una pasta de *alata*, sándalo rojo (*raktachandan*), turmérico, semilla de manzano espinoso (*dhatura*) o sulfato de arsénico rojo, el *mantra* debería ser escrito sobre un parche de corteza de sauce (*bhurja patra*).
4. *Pidan* : El *mantra* debería ser escrito con el latex de un tipo especial de gomero y debería ser presionado con el pie.
5. *Shoshan* : El *mantra* debería ser cantado luego de la adición del *bija* ‘*vam*’ de Varun.
6. *Poshan* : El *mantra* debería ser cantado luego de la adición de los tres *bijamantras* prescritos por el Guru. Luego debería ser escrito usando leche de vaca o miel.
7. *Dahan* : El *mantra* debería ser cantado con la inserción de ‘*ram*’, el *bija* de Agni, en el comienzo, medio y el final del *mantra*. Luego debería ser escrito con aceite extraído de las semillas del árbol *palash*.

32. Establecer amistad con el *mantra* (*mantramaitrî*):

Muchas veces uno se tiene que amigar con el *mantra*. Esta amistad se logra a través de rituales. Dependiendo de la causa por la cual el *mantra* se requiere y hasta que punto esa causa es pura, impura, suave, dura, auspiciosa, inauspiciosa, servicial o dañina, se

tienen que llevar a cabo algunos ritos (*kriya*) sobre ese *mantra* consecuentemente. Los asientos (*asanas*), *malas* (rosarios) y *yantras* usados al conducirlos varían. (También hay varios tipos de *mantras* para “amigarse” con los mantras.)

33. *Sanskaras* (ritos) sobre los *mantras*: Para que cualquier *mantra* sea efectivo se necesitan llevar a cabo los siguientes diez *sanskaras* sobre él bajo la guía y protección del maestro espiritual.

1. *Janan*: El *mantra* debería ser escrito sobre un parche de corteza de sauce (*bhurjapatra*) con un pigmento amarillo luminoso de la bilis o la orina o la cabeza de una vaca (*gorochan*). Entonces un *yantra* del *mantra* debería ser echo como es descrito en las escrituras y adorado tras la invocación (*avahan*) de la deidad del *mantra*.

2. *Dipan*: Se debería cantar ‘*hansaha* – “*mantra*” – *so ham*’ mil veces.

3. *Bodhan*: Se debería cantar ‘*hansaha* – “*mantra*” – *hansaha*’ cinco mil veces.

4. *Tadan*: Se debería cantar ‘*phat* – “*mantra*” – *phat*’ mil veces.

5. *Abhisheka* (consagración rociando agua o líquidos): ‘*Aim hansaha Om* – “*mantra*” – *aim hansaha Om*’ y cantar el *mantra* mil veces. Mientras se canta el *mantra* se debería rociar agua continuamente sobre el *mantra* escrito sobre un parche de corteza de sauce.

6. *Vimalikaran*: Se debería cantar ‘*Om troum vashat* “*mantra*” – *vashat troum Om*” mil veces.

7. *Jivan*: Se debería cantar ‘*svadha vashat* – “*mantra*” – *vashat svadha*’ mil veces.

8. *Tarpan*: Se debería rociar leche, manteca clarificada y agua sobre el *mantra* escrito sobre un parche de corteza de sauce cada vez al cantar el *mantra* mil veces.

9. *Gopan*: Se debería cantar ‘*rhim* – “*mantra*” – *rhim*’ mil veces.

10. *Apyayan*: Se debería cantar ‘*hansaha* – “*mantra*” – *so’ham*’ mil veces.

34. Activación de *mantras*:

La activación de un *mantra* significa incrementar la energía en él.

Para los *mantras* del fuego o del sol se debería cantar el *mantra* ‘*Om ram*’ cuando el canal *Ida* (*nadi*) es operacional, o sea, cuando la respiración se da a través de la fosa nasal izquierda. El *mantra* también debería ser cantado para los *mantras* suaves o aquellos de la

luna cuando el canal *Pingala* es operacional, o sea, cuando la respiración se da a través de la fosa nasal derecha.

35. Un *Purashcharana*

De acuerdo al *Vayu Sanhita*, *purashcharan*, es, la adoración de una deidad llevada a cabo con un *tantra*, *mantra* y canto (*japa*) y los rituales prescritos, conducidos para permitir al *mantra* dar los resultados esperados, antes de comenzar el canto del *mantra*.

purashcharan significa una particular cantidad de canto para la adquisición del resultado deseado del *mantra* [de la deidad benévola (*ishtadevata*)] es llamado un *purashcharana* o una *puraskriya*.

De acuerdo al texto Yogini Rudaya, de la misma manera en que una persona sin vida es incapaz de llevar a cabo cualquier acción, sin un *purashcharan*, un *mantra* es incapaz de impartir poderes sobrenaturales (*siddhis*.)

Cantar (*japa*), fuego sacrificial (*homa*), ofrecimiento a los ancestros(*tarpan*), consagración de la deidad rociando agua o líquidos como leche (*abhisheka/marjana*) y ofrecimiento de comida a *Brahmanas* (*Brahmanbhajan*) constituyen las cinco partes de un *purashcharan*.

Un *purashcharan* se comienza en un día auspicioso, esto es, cuando es shivaratri mensual, ekadasi o el jueves, luego de pedirle la bendición del maestro espiritual. . También puede iniciarse el *purushcarana* en el momento de un eclipse. Durante un eclipse solar el *purashcharana* se completa sólo con el numero de rondas hechas desde el tiempo del comienzo del eclipse hasta el final. Sin embargo, el eclipse no debería ser del tipo en el cual meramente se ve su comienzo o su final. Se puede elegir cualquier mitad del mes lunar para el *purashcharana* de acuerdo a la propia habilidad.

Lugares sagrados, orillas de ríos, cuevas, picos de montañas, confluencias de ríos, parques aislados, templos del Señor Shiva, etc. son considerados ideales para llevar a cabo un *purashcharana*. Un lugar en el cual el frío, viento o lluvia no afectarán al hacedor o causarán daños físicos y también en el cual la concentración no será interrumpida por nada debería ser elegido para el *purashcharana*.

Para purificar el cuerpo físico se debería llevar a sí una mezcla de leche, curd, manteca, orina y estiércol de una vaca (*panchagavya*) y se debería vestir el hilo sagrado(*yadnyopavit*.) Realizar ofrecimientos a los sabios (*rushitarpan*) la noche anterior al *purashcharan*. Si se es incapaz de recitar los *Suktas* se debería invitar al maestro espiritual y se le debe solicitar enseñanzas espirituales. Se debería observar el ayuno el día anterior.

Si se decide llevar a cabo un *purashcharan* en miles y si se llevan a cabo cien rondas (*avartans*) cada día, en un período de diez días un mini *purashcharan* será completado. Se

debería elegir el número de rondas dependiendo de la propia capacidad. Si el número es reducido, más días serán requeridos para completarlo y viceversa. Sin embargo se debería recordar que en la medida de lo posible se debería completar el número de rondas decididas al principio. Textos antiguos como *Mundamala*, etc. claramente estipulan que no se debería bajar o subir la cantidad ni quebrar la rutina. Sin embargo, si debido a dificultades como mala salud, fiebre, impurezas debido a duelo o nacimiento (*soyar-sutak*), etc., se tarda mas tiempo, o se da una variación en la cantidad predeterminada, entonces no equivale a faltar a la promesa al cielo.

Tres tipos de *purashcharanas* son posibles, o sea primario con 1000, medio con 10,000 y superior con 100,000 rondas (*avartans*). Para el cumplimiento de los deseos también se pueden llevar a cabo *purashcharanas* en el método *Mandal Mahamandal* de canto, 441 (21 x 21) o 9261 (21 x 21 x 21) veces.

8 G 5 B. *Havan*: Luego de completar la cantidad predeterminada, un *havan* (dar una ofrenda con fuego) se lleva a cabo con un décimo de esa cantidad. Si esto no es posible se debería cantar cuatro veces la cantidad del *havan*. Durante un *Gayatri purashcharan* una ofrenda de arroz hervido (*charu*), semillas de sésamo, un dulce hecho de arroz y leche (*payas*), *durva* y palos de fuego sacrificiales (*samidhâ*) se usa en el *havan*. De acuerdo al *Vishnudharmottar Purana*, el ingrediente usado en el *havan* debería ser modificado de acuerdo a la resolución del *purashcharana*.

El deseo	Ingredientes usados en el havan	El deseo	Ingredientes usados en el havan
Anulación de todo pecado	Semillas de sésamo	Granos de comida	Arroz sin limpiar
Serenidad	Barley	Pacificar a los planetas (Grahashanti)	Madera de fuego sacrificial (Samidha)
Longevidad	Manteca clarificada (Aceite de sésamo, arroz cocinado mezclado con manteca clarificada)	Riqueza	Frutas del árbol de bel
Éxito en los rituales	Semillas de mostaza	Opulencia	Loto
Esplendor divino, conocimiento	Leche (Payas)	Salud	Durva y leche
Un hijo	Curd	Felicidad marital	Glóbulos de guggul

Ofrecer comida a *Brahmans* (*Brahmanbhujan*): Se debería ofrecer comida a *Brâhmans* en un número equivalente al décimo del *abhisheka*. Si ofrecer comida a *Brâhmans* no es posible, el Guru debería ser adorado y apaciguado.

También se puede llevar a cabo un *purashcharan* consistente de una, dos, tres, cuatro, cinco o diez o más partes.

Alternativas a un *havan*: Si un *havan*, etc. no es posible debido a restricciones financieras de acuerdo al mundamalatantra el *purashcharan* también puede ser llevado a cabo con el canto (*japa*.) Si se desean hacer 2.400.000 *purashcharans* de un *mantra* se puede hacer el canto de la siguiente manera como alternativa a un *havan*, etc.

	Cantidad de canto
1. Un <i>purashcharan</i>	2.400.000
2. Un <i>havan</i> tras adherir el sufijo 'svaha' al mantra	240.000
3. Tarpan tras adherir el sufijo 'savitaram tarpayami'	24.000
4. Marjan tras adherir el sufijo 'atmanam marjayami'	2.400
5. Ofrecer comida a Brahman	240
Total	2.666.640

Reglas y restricciones: El anfitrión que lleva a cabo el *purashcharan* debe seguir ciertas reglas y restricciones de dieta. Comer comida cocinada por otros, un masaje corporal, las relaciones sexuales, decir mentiras, etc. está prohibido.

Conclusión (*samapti*): Luego de finalizar el *purashcharan* el anfitrión debería ofrecer dinero (*dakshinâ*) a los pobres de acuerdo a su capacidad financiera y debería entregar la acción a Dios. Hablar falsamente durante el *purashcharan* y dejar el lugar del *purashcharan* están prohibidos. Durante el período del *purashcharan* el anfitrión debería dormir en el suelo. No se debería emprender un *purashcharan* durante los cuatro meses de *chatrûmas*.

Llevar a cabo un *purashcharana* por uno mismo es más beneficioso que hacerlo hacer por otra persona aunque este sea un brahmin. El mantra debe cantarse con total concentración y comprendiendo el significado formal y el oculto; el mantra debe impregnar el cuerpo, la mente y el alma del practicante.

36. Beneficios

Para que la energía de un *mantra* se manifieste se tiene que cantar el *mantra*. Cantar significa repetición en rondas (*avartans*). Sin embargo, estas rondas también deberían incluir el significado del *mantra* y no meras palabras. Por lo tanto, más que la mera pronunciación, el canto del mantra con emoción espiritual (*bhava*) tras comprender su significado está implicado en su canto.

: Se obtiene el beneficio de acuerdo a la cantidad de fe que se tiene en un mantra, el agua sagrada (*tirtha*), Dios, un *Brahman*, un astrólogo, un médico y un Guru.

Los pensamientos y el comportamiento deberían ser de naturaleza *sattvika* (*predominante en sattva*).

La práctica del Tantra es de utilidad para un *mantra*. La práctica del *Tantra* involucra dibujar figuras (*yantras*) como triángulos, cuadrángulos, círculos, etc. en un papel o grabarlos en placas de cobre y adorarlos ritualmente.

37. Sugerencias prácticas

‘El *Rudraya Mala* enuncia que un hombre no debería iniciar a su esposa, a sus hijos o a su hermano con un *mantra*. El *Yoginitantra* menciona que no se debería recibir iniciación de un *mantra* de su padre, abuelo maternal, hermano menor o cualquiera de la facción enemiga.

Sin embargo, si la persona que inicia tiene cumplido un puruscharana completo de la más alta cualificación, se dice que se encuentra en un estado de realización superior y por lo tanto no hay restricciones que pueda reprochársele. Un puruscharana de realización superior es el canto del mantra 500.000 veces por la cantidad de sílabas que contenga. Por lo general se acepta que quien realice un puruscharana del gayatri mantra o más, está capacitado para iniciar a todo tipo de personas, debiéndoselo considerar, un maestro de los vedas, un sadguru, un acarya del gayatri mantra, un gayatri vedanta acarya.

De acuerdo al *Sarsangraha*, en un buen lugar de peregrinaje, durante eclipses solares y lunares y en un día de luna llena de *Shravan* (*Shravani purnimâ*) del calendario lunar no se necesita considerar la auspiciosidad del día (*tithi*), estrellas, etc. para recibir iniciación. En otros días, sin embargo, se tiene que encontrar un momento auspicioso (*muhurt*) para ello.’

38. ¿Porqué se dice que ‘un *mantra* debe mantenerse en secreto’?

Ya que el *mantra* de cada uno si bien es igual, la energía que cada uno involucra es diferente, no es de utilidad para otros.

Si se canta el *mantra* como lo hace el otro, podría no ser bondadoso para él, por la cantidad de energía psíquica involucrada.

Al iniciar a una persona con el mantra, el maestro espiritual considera sus requerimientos e incorpora Su energía dentro de él. Cuando el mismo *mantra* es dicho por ese buscador a otro, el último no se beneficia de ello ya que el primero no tiene energía espiritual. Si esto ocurre, existe una posibilidad de que al escuchar la experiencia del último, el primero sea malguiado y también abandone la práctica espiritual.

Cuando se tiene que guardar un secreto, se lo recuerda incesantemente. Similarmente cuando un *mantra* tiene que ser guardado en secreto, el canto del *mantra* incrementa. Sin embargo, al conversar con otros buscadores no hay necesidad de mantener un *mantra* o cualquier otra práctica espiritual en secreto, ya que a través de ello todos son capaces de aprender algo. Además la discusión sobre temas sagrados no causa ningún daño; el practicante solo debe asegurarse que el intercambio de palabras se de en un estado de pureza y entre reconocidos devotos practicantes, fieles a su maestro espiritual.

39. ¿Qué nombre divino implícito o derivado se debería cantar?

Aquel dado por el Guru: El maestro Espiritual es idóneo, porque el conocimiento de la sucesión dicipular, le otorga el poder espiritual suficiente para dar refugio al devoto. El maestro espiritual conoce con detalle el alma del devoto, su aparato mental y su esquema corporal y es capaz de otorgarle la bendición de la iniciación en un divino nombre derivado de las 24 sílabas del gayatri.

Naturalmente el discípulo lleva el nombre que le otorga el guru con la mayor emoción espiritual y ora a diario por hacerse merecedor de la gracia que ese nombre conlleva. La realización del gayatri mantra es esencial para la santidad del devoto, del mismo modo, el mantra derivado es el ropaje que el esquema corporal requiere para cumplir con su misión en la vida.

Cuando el devoto iniciado recibe el mantra gayatri y el nombre sagrado derivado, establece una conexión espiritual que se remonta hasta 72 encarnaciones anteriores y consecuentemente con las almas puras y sagradas que encarnaron en cada generación.

40. La deidad familiar (*kuladevatā*):

Si uno no encuentra un maestro espiritual de gayatri entonces debería cantar el divino mantra y el nombre divino de la deidad familiar (*kuladevata*).

La palabra *kula* significa la energía del *Muladhara chakra* o *kundalini* (energía espiritual). *Kuladevata* significa la deidad con la adoración de la cuál se activa el *Muladhara chakra*, esto es, que comienza el progreso espiritual. Deidad (*devata*) se refiere tanto a la deidad masculina (*deva*) como a la deidad femenina (*devi*).

El Movimiento de Predica de Gayatri Vedanta Yoga, invita a cada persona a que jamás olvide la deidad familiar, la enseñanza religiosa de origen; los divinos nombres de Jesús, AdoShem, Allah, Buda, etc. deben ser una canción de amor y bienaventuranza en el corazón de los devotos.

El Nombre de la deidad familiar es como un tónico general que contiene todos los minerales y las vitaminas requeridas. Y mucho más cuando el devoto medita en lo que contienen las 24 sílabas del gayatri mantra.

Al ser la deidad familiar (*kuladevata*) la deidad del elemento *prithvi* (tierra absoluta), no se experimentan efectos dolorosos si uno comienza su práctica espiritual.

Ya que la deidad familiar es la deidad asociada con el elemento *prithvi* (tierra absoluta) uno tiene la experiencia espiritual de la fragancia, el rasgo característico del elemento *prithvi*, dentro de unos meses a unos años de su adoración. Esto incrementa la fe de uno en la práctica espiritual bastante rápidamente.

El Guru es la madre, el Guru es el padre,
El Guru es nuestro *kuladevata*.
En los tiempos más difíciles,
El siempre nos protege en todas las maneras.
El cuerpo, el habla y la mente, ofrezco a los pies del Guru.

Si uno no conoce el origen familiar, debe tratar de rastrearlo entre los ancianos en la familia, personas con el mismo apellido, familiares distantes, vecinos, sacerdotes, etc. Los ascensos tienen el poder de enviarnos bendiciones por los méritos que obtuvieron de su práctica espiritual.

Los resultados: Una vez que el canto del Nombre de la deidad familiar se completa como *pusuhcharana* el Guru Mismo entra en la vida del buscador y lo bendice con el gayatri mantra *entregado por el maestro espiritual en la modalidad de Pashyanti*.

41. La deidad favorita (*ishtadevata*)

La deidad que es responsable por el progreso espiritual, como la deidad familiar o la deidad cuyo Nombre es dado por el Guru como *Gurumantra* para el canto, es conocida como la deidad benévola (*ishtadevatā*). A pesar de este hecho, la mayoría considera a la deidad que otorga beneficios mundanos o a la deidad de preferencia como la deidad benévola. Si no se conoce el Nombre de la deidad familiar propia entonces uno debería cantar el Nombre de su deidad favorita. Las razones por la preferencia por una deidad particular son las que siguen:

1. En la encarnación anterior la práctica espiritual personal de esa deidad particular probablemente quedó incompleta.

2. Impresiones sobre esa deidad particular han sido creadas en la mente durante la niñez, probablemente escuchando historias sobre ella, etc. Ya que la deidad es la favorita, su canto o práctica espiritual se lleva a cabo de todo corazón.

Una vez que este canto alcanza un cierto nivel se encuentra a alguien que revela el Nombre de la deidad familiar o el Guru Mismo entra en la vida del buscador y le confiere un *Gurumantra*. Si uno tiene una duda sobre el Nombre de la deidad favorita que uno debería cantar, se debería elegirlo siguiendo las siguientes indicaciones.

El elemento en el buscador y aquel en las letras del Nombre: En las escrituras existen varios nombres divinos que se expresan como cualidades, por ejemplo el 'Vishnu sahasranâm' cita mil nombres para el Señor Vishnu.

Según las letras que están en él, el Nombre se relaciona con alguno de los cinco elementos cósmicos (*panchamahabhutas*), o sea *prithvi* (tierra absoluta), *apa* (agua absoluta), *teja* (fuego absoluto), *vayu* (aire absoluto), y *akasha* (éter absoluto). Manteniendo esto en mente, se debe cantar el Nombre cuyas letras corresponden al propio elemento.

Los tres componentes (*trigunas*) en el buscador y el Nombre: El Nombre de la deidad benévola (*ishtadevata*) que debería ser cantado depende de los componentes *sattva*, *raja* y *tama* en el buscador y en el Nombre de la deidad. El método para reconocer qué componente – *sattva*, *raja* o *tama* predomina en un buscador se imparte por el maestro espiritual..

La siguiente tabla provee información sobre los elementos y componentes presentes en algunas letras.

Las letras	El elemento	El componente	El efecto de la pronunciación
A. Vocales	Akasha (éter absoluto)	Sattva	El aire escapa suavemente por la nariz, produciendo una nota resonante. El sonido (nâd) es el rasgo del elemento éter.
B. Consonantes			
1. Nh-yan-n-n-m	Akasha	Sattva	Cuando las letras son pronunciadas el aire escapa con más fuerza, como el soplar del viento (vâyu)
2. Gh-jh-dh-dh-bh	Vayu (aire absoluto)	Raja	
3. G-j-d-d-b	Teja (fuego absoluto)	Raja	

4. Kh-ch-th-ph	Apa (agua absoluta)	Tama	Cuando estas letras son pronunciadas, más energía [radiación (teja)] es generada
5. K-ch-t-t-p	Pruthvi (tierra absoluta)	Tama	La pronunciación de las letras es como el sonido de agua fluyendo (âpa). Cuando se pronuncian estas letras producen un sonido parecido al que produce un fuerte impacto sobre un objeto duro (prithvî)

Cuando se selecciona la deidad de acuerdo a los tres componentes (*trigunas*), los siguientes puntos pueden ser considerados.

- Generalmente, uno de los componentes predomina en una deidad, por ejemplo *tama* en el Señor Shiva, *sattva* en el Señor Vishnu, etc.

- Un componente particular está más manifiesto en una forma particular de una deidad, por ejemplo el componente *tama* es mayor en el Nombre de Ganapati como Vighnahr, mientras que el componente *sattva* es mayor en Su Nombre como Vidyapati.

1. El buscador primario: de acuerdo al temperamento personal ya sea *sattviko*, *rajasiko* o *tamasiko* (predominantemente *sattva*, *raja* o *tama* respectivamente) un buscador debería elegir el Nombre de una deidad que concuerda con su temperamento. A un buscador le es más fácil cantar el Nombre que concuerda con su temperamento, por ejemplo un buscador con un temperamento *tamasiko* debería elegir al Señor Shiva, mientras que uno con un temperamento *sattviko* debería elegir al Señor Vishnu para el canto.

2. El buscador avanzado: Un buscador con un temperamento *rajasiko* o *tamasiko* debería cantar aquel Nombre de la deidad favorita contrario a su constitución porque su objetivo en el estadio avanzado es destruir el temperamento respectivo e incrementar el temperamento *sattviko*, por ejemplo un buscador con un temperamento *rajasiko* debería cantar el Nombre de Vishnu con un temperamento *sattviko*. Un buscador con un temperamento *sattviko* sin embargo debería cantar el nombre de Vishnu con un temperamento *sattviko*.

El Nombre apropiado de la deidad elegida

- El buscador primario: Cuando se canta el Nombre de la deidad favorita (*ishtadevata*) de todos los Nombres uno debería elegir el nombre correspondiente a su constitución.

A un buscador le es más fácil cantar tal nombre; por ejemplo si un buscador con un temperamento *tamasiko* tiene a Shiva como deidad favorita debería cantar '*Namaha Shivaya*', pero un buscador con un temperamento *rajasiko* con Shiva como la deidad favorita debería cantar '*Rudraya namaha*'. Algunos otros ejemplos de canto apropiado de la deidad favorita son dados en la tabla siguiente.

La deidad favorita (ishtadevatâ)	El componente predominante en el buscador		
	sattva	Raja	tama
1. Shiva	Namaha Shivaya	Namaha Shivaya	Rudraya Namaha
2. Vishnu	Shri Vasudevaya Namaha	Shri Vasudevaya Namaha	Shri Janardanaya Namha Shri Vishnave Namaha
3. Ganapati	Shri Ganeshaya Namaha	Shri Ganeshaya Namaha	Shri Vakratundaya Namaha
4. Devi (deidad femenina)	Shri Ambamatayai Namaha	Shri Ambamatayai Namaha	Shri Durgayai Namaha

42. Diferencias de género en las letras

Las letras con género masculino: Las vocales tienen género masculino. Cuando se pronuncia una vocal no se da un impacto en la cavidad oral a pesar de que asume varias formas y la vocal es pronunciada consecuentemente, por ejemplo al decir 'â' la boca se abre mientras que al decir 'u' se pone tubular. Todas estas vocales son llamadas masculinas de acuerdo a la ciencia de la Espiritualidad porque no requieren del apoyo de otras letras. Son completas por sí mismas.

El Ser Absoluto (*Purusha, Brahman*) es completo por Sí Mismo, pero la Gran ilusión (*Prakriti, Maya*) no lo es, ya que requiere del Ser Absoluto (*Brahman*) para obtener lo absoluto (*Purnatva*.)

Las letras con género femenino: Las consonantes tienen género femenino. Las consonantes se completan con ayuda de las vocales, por ejemplo la consonante, ka. k + a = ka .

De acuerdo a otra escuela de pensamiento las notas bajas (*rhasva*) de las vocales son masculinas mientras que las altas (*dirgha*) son femeninas.

43. El pulso

El buscador primario: Se debería cantar un nombre que no altere el pulso. Cuando el pulso no cambia se puede concluir que el Nombre concuerda con el temperamento consistente de los tres componentes (*trigunas*) del buscador.

El buscador avanzado: Se debería cantar un nombre que baja el ritmo del pulso. Una lentificación del pulso significa la conversión de temperamento *rajasiko* (predominante en *raja*) a *sattviko* (predominante en *sattva*) y la de un temperamento *sattviko* a una más allá de los tres componentes (*trigunatita*.)

Se debería cantar el nombre impartido por el Guru por las siguientes razones.

A. Uno no entiende cuál Nombre es más conveniente para su propio progreso espiritual. Sólo el Guru es capaz de proveer esta guía.

B. Cantar el Nombre de la deidad favorita sólo ayuda a incrementar la naturaleza *sattvika* propia. El *Gurumantra* sin embargo puede llevar a uno hasta el estado inmanifiesto (*nirguna*), o sea más allá de los tres componentes (*trigunatita*.)

C. El *Gurumantra* no contiene meras letras sino que tiene conocimiento espiritual (*dhyana*), consciencia divina (*chaitanya*) y las bendiciones del Guru. Por lo tanto el progreso espiritual es más rápido. Este nombre que contiene consciencia divina se llama *sabija* o *mantra* divino. Sin embargo, se tiene que practicar la Espiritualidad para obtener el resultado final a través del canto del *sabija mantra*. Este mantra es el cuerpo y el gayatri mantra es la corona capaz de investirlo de santidad.

Debido a la fe en el Guru, uno canta el *Gurumantra* con mayor fe que aquel por el que se decidió uno mismo. También, al recordar al Guru se tiende a cantar el nombre dado por Él y por lo tanto el propio canto se incrementa.

Cuando uno canta el Nombre de su deidad favorita al menos algo de ego lo acompaña. Por el contrario, cuando se canta el Nombre recomendado por el Guru no hay ego.

Cantar el nombre de varias deidades va en contra de la doctrina básica de la Espiritualidad de ir de 'Muchos a Uno'.

La fe en una sola deidad no se desarrolla rápidamente. Por lo que la instrucción espiritual es indispensable.

44. Canto Congregacional del Mantra.

1. De acuerdo al principio fundamental de la Espiritualidad hay tantos temperamentos como personas y un número correspondiente de caminos de Espiritualidad. Sin embargo el gayatri mantra se coloca en un plano de superioridad absoluta y por encima de cualquier escuela filosófica: es universal.

No importa a que religión o escuela filosofica o camino espiritual pertenezca la persona, todos pueden practicar el gayatri mantra y avanzar en su propio camino espiritual al tiempo que lo hace con toda la comunidad.

El canto congregacional del divino gayatri es apropiado en todo momento y todo lugar, actualmente en esta generación, la misión de predica de Gayatri Vedanta Yoga, realiza un sagrado llamado para que todos los devotos y practicantes realicen canto congregacional todos los shivaratris de mes, esto es, el día del mes en que la luna es oscura.

‘La práctica espiritual en una secta solo significa práctica espiritual de la mente, y no del alma encarnada (*jiva*).’ – Bhakataraja.

El gayatri es universal, no es sectario y lleva a la ampliación de la conciencia y a la unificación de lo celestial con lo terreno.

45. La correspondencia de diferente Nombres a la frecuencia de diferentes cuerpos y su habilidad de unirse con el Dios Supremo

Cada uno de los cuatro cuerpos – el físico, el sutil, el causal (*karana*) y supracausal (*mahakarana*) tiene frecuencias propias.

El canto se vuelve fácil cuando las frecuencias del Nombre corresponden a aquellas de todos los cuerpos y también ecualizan las frecuencias de los cuatro cuerpos entre sí.

A pesar de que el Nombre tiene la habilidad de unirnos con el Dios Supremo, la intención de aquel que lo imparte tiene una habilidad aún mayor de hacer esto.

Los efectos de los Nombres de ciertas deidades

Deidades en un nivel espiritual mayor:

Si un buscador en el nivel del elemento *prithvi* (tierra absoluta) repentinamente comienza el canto del elemento *teja* (fuego absoluto) se siente incómodo ya que no tiene el potencial de tolerar la radiancia (*teja*) generada por ello.

El obstáculo de la energía causante de malestar:

Si se es afectado por energía causante de malestar como espíritus, magia negra (*karni*), etc. entonces inicialmente se puede experimentar incomodidad incluso con el canto apropiado. Esto es así debido a que el buscador que canta se convierte él mismo en una especie de campo de batalla para la energía placentera generada por el canto y la energía causante de malestar. Sin embargo, el malestar causado por energía molesta gradualmente cesa con el

canto de la deidad familiar (*kuladevata*) o aquel dado por el Guru, y luego cesa completamente.

El tiempo y las deidades:

Algunos buscadores pueden experimentar molestias si cantan un Nombre de una deidad o de una deidad presidente que no sea la deidad el día o la deidad presidente de esa fecha (*tithi*). Sin embargo, esta diferencia será obvia sólo luego de que un buscador que ha hecho progreso espiritual substancial, experimente el canto de esta manera.

Los días de la semana y las deidades

Lunes : Shiva (Soma significa la luna)	Martes: Parvati/Lakshmi
Miércoles: Panduranga	Jueves: Datta
Viernes: Parvati/Lakshmi	Sábado: Maruti
Domingo (Ravivar): Ravi (significa Surya, la deidad Solar)	

Las fechas (*tithis*) y sus respectivas deidades presidentes.

1. Pratipada (1°.)	Agnidev (la deidad del fuego)	2. Dvitiya (2°.)	Brahma (La deidad del origen)
3. Tritiya (3°.)	Gouri	4. Chaturthi (4°.)	Ganesh
5. Panchami (5°.)	Sarpa (la serpiente)	6. Shashti (6°.)	Kartikswami
7. Saptami (7°.)	Surya (Sol)	8. Ashtmi (8°.)	Bhairav (Shiva)
9. Navami (9°.)	Durgâ	10. Dashamî (10°.)	Antak [Yamarâj (la deidad de la muerte)]
11. Ekadashi (11°.)	Vishvedev	12. Dvadashi (12°.)	Hari (Vishnu)
13. Trayodashi (13°.)	Kamadev	14. Chaturdashi (14°.)	Pitar (ancestros)
15. Pournima (día de luna llena)	Chandra (Luna)	16. Amavasya (día de luna nueva)	Pitar (ancestros)

Si en vez de la deidad principal de esa fecha (*tithi*) se adora a la deidad presidente de otra fecha, entonces el beneficio obtenido es menor; por ejemplo si en vez de Agnidev (la deidad de fuego) uno adora a otras deidades el primer día (*pratipada*) del calendario lunar hindú, el porcentaje del beneficio es como sigue.

46.Sugerencias prácticas para el canto

El método del canto del Nombre de la deidad: Cuando uno se dirige a alguien en vez de simplemente decir su nombre, uno se refiere a él respetuosamente como señor, señora, tío, etc. Similarmente, se debería cantar el Nombre de la deidad familiar en una manera que

expresa respeto por la misma. *Shri* debería anteceder el nombre de la deidad familiar, el Nombre que sigue debería estar en el caso dativo. (*chaturthi pratyay*) y debería concluir con *namaha*. Por ejemplo, si la deidad familiar es Ganesh, entonces '*Shri Ganeshaya namaha*', si es Bhavani, entonces '*Shri Bhavanimatayai namaha*'. Ya que es difícil pronunciar '*Shri Bhavanyai namaha*' uno puede decir *matayai* o *devyai*. La tabla a continuación muestra como el caso dativo debe ser fijado a la palabra. El sufijo significa 'a', esto es (obediencia) a Ganapati, a la deidad, etc.

	El Nombre	El sufijo (chaturthi)	Otros ejemplos
El género masculino			
1. Terminación en 'a'	Rama	Ramaya	Narayanaya, Ganeshaya, Vyankateshaya
2. Terminación en 'i'	Hari	Haraye	Marutaye (Maruti), Agnaye (Agni), Ravaye (Ravi)
3. Terminación en 'u'	Vishnu	Vishnave	Gurave (Guru), Bhanave (Bhanu)
4. Terminación en 'ru'	Pitru	Pitre	
5. Otros	Hanumat	Hanumate	
El género femenino			
1. Terminación en 'a'	Durga	Durgayai	Umayai, Ramayai
Terminación en 'i'	Parvati	Parvatyai	Sarasvatyai
Terminación en 'u'	Dhenu	Dhenvai/Dhenav	
Terminación en 'ru'	Matru	Matre	

Prefijar *Shri* o *Om* al Nombre: Generalmente *Shri* o *Om* son prefijados al Nombre.

47 . La velocidad:

Un buscador con un temperamento *tamasiko* (predominante en *tama*) debería cantar rápido mientras que uno con un temperamento *rajasik* (predominante en *raja*) y temperamento *sattvik* (predominante en *sattva*) deberían hacerlo lento.

Hasta que a un buscador en el estado primario le empieza a gustar el canto, debería cantar cambiando la melodía, el ritmo y la cantidad de canto para no aburrirse. Un buscador en el estadio avanzado debería cantar con una melodía, un ritmo y una cantidad y gradualmente bajar la velocidad de canto para facilitar que la mente se quede en un estado libre de pensamientos.

Extendiendo el *Om*, si está presente en el *japa* de uno, la velocidad de canto baja. Cantar muy rápido también para el canto y la mente se vuelve libre de pensamientos.

48. El estadio del buscador y el modo de habla (*van*)

. Cantar con un *mala* (rosario): Si se canta con ayuda de un *mala* (rosario) se deberían hacer al menos tres vueltas (*malas*) por día. Si el canto es menos, para saber la reducción en el número de *malas*, se debería contar su número. Si se hace un canto substancial no hay necesidad de contar los *malas*.

El estado intermedio: Modos de habla *Madhyama* y *Pashyanti*.

El estado avanzado: Modos de habla *Pashyanti* y *Para*.

Si uno canta en el modo de habla *Vaikhari*, *Madhyama*, *Pashyanti* o *Para* no es importante. Uno debería cantar con aquel modo de habla con el cual el moverse de a mente es minimizado.

49 . Mantener la cuenta del canto:

Los métodos de cuenta del canto son los siguientes:

El *mala* de dedos (*karamala*): Las articulaciones de los dedos de la mano derecha usados para contar el canto constituyen el *mala* de dedos (*karamala*). El método de cuenta del canto es el siguiente:

Empiece por contar uno en la articulación del medio del dedo anular. Luego cuente dos en la base del dedo anular, tres, cuatro y cinco en las articulaciones del dedo meñique en orden ascendente, seis en la articulación superior del dedo anular, siete en la articulación superior del dedo del medio y ocho, nueve y diez en las articulaciones del dedo señalador en orden descendente.

Una vez que se alcanza la base del dedo señalador se debe invertir el orden para contar hasta que se alcanza la articulación del medio del dedo anular. De esta manera, hacia delante y hacia atrás, el canto se hace veinte veces.

En el *mala* dedos (*karamala*) la base del dedo señalador debe considerarse como la cuenta de meru (*meruman*) y no debe cruzarse.

De la misma manera las dos articulaciones inferiores del dedo del medio no deberían ser tocadas. Cuando se canta usando el *mala* de dedos algunas articulaciones no deben ser tocadas ya que los *mudras* resultantes de tocarlos pueden reducir la concentración.

Los contadores electrónicos también son populares. Sin embargo ya que están hechos de acero inoxidable el componente *sattva* generado en ellos gracias al canto y el beneficio logrado por el buscador por ello es mucho menor que aquel generado en un *mala* usado para el mismo propósito.

50. El *japamala* (rosario)

. El número de cuentas: El *mala* hindú (rosario) usualmente consiste de 108 cuentas además de la cuenta de meru. En algunas escuelas sin embargo el número de cuentas varía, por ejemplo en la secta *Shaiva* el *mala* tiene 32 cuentas. De acuerdo a algunos textos sagrados el *mala* debería tener solo 9 cuentas y se deberían cantar 108 con 12 de sus vueltas.

El *mala* de letras (*akshamala*) está hecho de cuentas de *rudraksha*. Está compuesto de 51 letras de la escritura *Devanagari* de 'a' a 'ksh'. Aquí 'a' a 'l' son contados en las cuentas ordinarias mientras que 'ksh' lo es en la cuenta de meru. Cuando se canta con esto, primero se empieza en el orden natural de 'a' a 'l' y luego hacia atrás de 'l' a 'a'.

51. El número de cuentas depende del motivo

1. Progreso espiritual	:27
2. Miles de <i>mahapurashcharans</i>	:100
3. Obtención de la Liberación Final (<i>Moksha</i>)	:25
4. Adquisición de riqueza	:30
5. Cumplimiento de todos los deseos personales	:108
6. Adquisición de energía molesta (<i>Aghorî vidyâ</i>)	:30

52. El significado de las 108 cuentas en el *mala*

1. 'Deseo, enojo, avaricia, apego, orgullo y envidia son los seis defectos o enemigos del alma (*shadripu*). Muchas veces más de un defecto es dominante al mismo tiempo. A veces incluso dos defectos pueden ser dominantes. Por lo tanto se ven seis permutaciones de un defecto, por ejemplo deseo, deseo – enojo, deseo – avaricia, deseo – apego, deseo – orgullo, deseo – envidia, etc. Por lo tanto de los seis defectos, se obtienen 36 permutaciones. Estas treinta y seis permutaciones tienen a *sattva*, *raja* o *tama* como componente predominante, por ejemplo deseo–enojo–*sattva*, deseo–enojo–*raja*, deseo–enojo–*tama*. Por lo tanto $36 \times 3 = 108$ se obtienen permutaciones. Cada cuenta en el *mâlâ* es un representante de una permutación. La cuenta de meru (*merumani*) mantiene su existencia separada a pesar de estar con el resto. Por lo tanto finalmente el *mala* consiste de 109 cuentas. Las emociones espirituales desarrolladas en cada cuenta son generadas de nueve tipos de devoción (*navavidha bhakti*).'

2. Las cuatro partes (*charans*) de cada una de las veintisiete constelaciones lunares (*nakshatras*) esto es 27×4 es igual a ciento ocho. Estas son representadas por las 108 cuentas del *mâlâ*. Esto nos recuerda al hecho de que las enseñanzas Vedicas han de ser propagadas a estos 108 lugares.

3. Las cuentas simbolizan a los 108 focos sensoriales en nuestro cuerpo.
4. Representan las 108 *Upanishads*.
5. Los Nombres de Vishnu y Shiva en el Mahabharata también son 108.
6. Las más importantes enfermedades psiquiátricas según el *Ayurveda* también son 108.
7. El número de deidades del conocimiento y las diferentes ciencias (*vidyas*) también es 108.
8. En el décimo *kanda* del texto *Shatpath Brahman* se dice que un *sanvatsar* tiene 10,800 momentos auspiciosos (*muhurts*.)
El *Rigveda*, *Yajurveda* y *Samaveda* también tienen el mismo número de couplets. (El *Atharvaveda* es considerado inferior a los otros tres *Vedas*. Por lo tanto no se discute acá). El largo de vida de un hombre en el *Kaliyuga* es de cien años. Si 10,800 es dividido por cien el resultado es 108. Por lo tanto las 108 cuentas del *mala* indican los 108 momentos auspiciosos (*muhurts*) en un año y también los couplets de los tres *Vedas*.
9. Una persona promedio respira 21,600 veces al día. Si un buscador da la mitad de estas respiraciones a actividades mundanas entonces debería dedicar al menos la mitad restante, o sea 10,800 respiraciones a la práctica espiritual. Así que, cantar un mínimo de 100 rondas (*malas*) de un *mala* consistente de 108 cuentas deben hacerse todos los días; tres rondas correspondientes al mantra gayatri y el resto hasta completar las cien corresponde al mantra complementario. Sin embargo, algunos devotos cantan 30 rondas de gayatri diariamente, otros 36; en todos los casos la consulta con el maestro espiritual es esencial.
10. 'El autor de *Ankavidya*, S. H. Joshi ilustró la relación científica entre números y acciones. Cero se refiere a lo inactivo, sin forma y sin atributos, *Brahman*, mientras que 1 indica el estado no dualista de *Brahman*. S. H. Joshi al elucidar más el concepto dice que cada número tiene su propia importancia. Las 108 cuentas del *mala* también tienen un significado. El sol, al atravesar los doce signos zodiacales completa un círculo polar que es conocido como '*vritta*'. El *vritta* tiene 360 grados. Si se convierten los grados de la revolución en *kalas* se obtienen $360 \times 60 = 21,600$ *kalas*. El sol se mantiene en el hemisferio Norte por seis meses y en el hemisferio Sur por los seis restantes. Así se obtiene la figura de 1,08,000 en cada parte. Desde otra perspectiva se considera que hay 60 *ghatkas* de una salida del sol a la otra. Un *ghatka* consiste de 60 *pals* y cada uno de los 60 *pals* iguala 60 *vipals*. Por lo tanto 60 *ghatkas* son igual a 2,16,000 *vipals*. Si estos son divididos entre el día y la noche entonces se arriba al número 1,08,000. Para establecer una relación entre tiempo y números, los tres ceros de la figura 1,08,000 pueden haber sido borrados y la figura de 108 puede probablemente haber sido usada para el *japamala*.

53. Los tipos de cuenta en un *mala*.

El *mala* debe de materiales que tienen la habilidad de atraer partículas puras (más sutiles) de acuerdo a los deseos impresos en el alma del practicante. Así, muchos prefieren seguir la dirección de la escuela vaishnava y otros de la escuela shivaista. Para la escuela shivaista las cuentas de *rudraksha* constituyen un importante avance en el camino espiritual, tal como las cuentas de *tulsi* lo son para las escuelas vaishnavas.

En occidente es difícil establecer esta separación entre escuelas ya que dicha separación tiene explicación en un contexto cultural e histórico determinado. Los maestros espirituales de gayatri vedanta, entregan y consagran indistintamente diferentes tipos de malas, teniendo en cuenta la preferencia y motivación del practicante.

De acuerdo al motivo: Cuentas predominantes en *sattva*, *raja*, *tama* son elegidas de acuerdo al motivo.

1. De acuerdo a la escuela – *tulsi* (Vishnu), *rudraksha* (Shiva), perlas o corales (Shakti), oro (Lakshmî), sándalo rojo [*raktachandan*] (Tripuradevî), marfil (Ganesha).

2. *Taravidya*: caracol.

3. Tener un hijo: Frutos de un árbol llamado ‘*Putrajiva*’.

4. Adquisición de riqueza: corales

5. Cumplimiento de deseos: plata

6. Anulación de pecados: hojas de pasto (*kushagranthî*)

7. Adquisición del *mantra* para atraer a otros: marfil

8. Destrucción de los enemigos (finalización de la tarea emprendida, adquisición de riqueza): *Padmaksha*

9. Energía molesta (*Aghorî*): huesos

La cuenta de meru: Esta es la cuenta principal del *mala*. La cuenta de meru que se mantiene quieta sin ser incluida en la cuenta, al revés de las otras, se asocia con lo siguiente: la constelación de siete estrellas (el *Saptairshi*) que da vueltas entre el polo Norte (*Dhruva*) y el polo Sur (*Dhruvas*). El centro de esta revolución, que es fijo, se llama *sumeru*. Por lo tanto, la cuenta de meru, que es excluida de la cuenta del canto, también es conocida como la *sumeru*.

El hilo y el *Brahmagath* (*ghat*=nudo): Ya que se dice que el hilo rojo confiere todos los poderes sobrenaturales (*siddhis*), tres rondas del mismo son recomendadas para atar las cuentas de un *mala*. La cuenta de meru se ata en el medio del *mala* con el *Brahmagath*. Las cuentas deberían separarse por un nudo para que no se rocen entre sí.

De la misma manera que desde el punto de vista del buscador, es importante que el canal central *Sushumna* sea funcional, más que el *Ida* izquierdo o el *Pingala* derecho, es incorrecto para el buscador usar el *mala* en una sola dirección. El canal *Sushuma* está entre los canales *Ida* y *Pingala*, y de la misma manera la cuenta de meru está entre las rotaciones direccionalmente opuestas del *mala*.

B. El *mala* debería ser movido hacia uno mismo: Observe lo que se experimenta cuando el *mala* es empujado afuera en vez de moverlo hacia uno mismo. La mayoría experimenta molestias. La razón es que cuando se mueve el *mala* hacia uno mismo la energía vital *pranavayu* está activa mientras que cuando se lo empuja hacia fuera la energía vital *samanvayu* está activa. Más Bienaventuranaza (*Ananda*) es experimentada cuando *pranavayu* está activa en comparación con *samanvayu*.

De acuerdo al motivo:

El canto es hecho con el *mala* en la mano derecha según explicado a continuación:

1. Como práctica espiritual

El *mala* debería ser colocado en la articulación del medio del dedo del medio y las cuentas deberían ser movidas con el pulgar hacia uno mismo. El dedo señalador no debería tocar el *mala*.

El *mala* también puede ser colocado en el dedo anular con las puntas del dedo anular y del pulgar tocándose.

Entonces el *mala* debería ser movido con el dedo del medio.

2. Para adquirir poderes sobrenaturales de *Uchchatan* y *Utsahan* del Camino del *Tantra*: El *mala* es colocado sobre el dedo anular y movido con el pulgar.

54. Llevar a cabo *sanskaras* (ritos espirituales) sobre el *mala* [*malasanskara*]:

estos *sanskaras* (ritos) son hechos sólo para cargar un *mala* nuevo antes del uso. El *mala* debería ser colocado sobre una hoja del sagrado higuero (*pimpal*) o un plato de cobre (si la hoja no está a disposición) luego de rociar agua de purificada con hojas de pasto (*kusha*), una mezcla de cinco cosas, a saber, leche, curd, manteca, orina y estiércol de vaca (*panchagavya*), etc sobre él mismo.

Luego 50 letras (*matrikas*) *Om, rhîm, am, aṃ, im, îṃ, um, ûṃ, rum, rûṃ, lrum(), lrûṃ(), em(), aim(), aum(), oum(), am(), ahâ(), kam, kham(), gam(), gham(), nham(), cham(), cham(), jam(), jham(), yam(), tam(), tham(), dam(), dham(), nam(), tam(), tham(), dam(), dham(), nam(), pam(), pham(), bam(), bham(), mam(), yan(), ram(), lam(), vam(), sham(), sham(), sam(), ham()* y *ksham()* son pronunciadas en voz alta (*nyâs*) poniendo la mano derecha sobre el *mala*.

Si el maestro espiritual no estuviese disponible entonces los *sanskaras* deberían ser hechos cantando los *mantras* entregado por el maestro espiritual y a las deidades benevolentes (*ishtadevata*).

Se debe realizar un ofrecimiento de cinco cosas a saber, pasta de sándalo (*gandha*), flores, incienso (*dhup*), una lámpara encendida (*dip*) y un ofrecimiento de comida (*naivedya*) se realiza en este orden, acompañado con el canto del gayatri mantra.

Es costumbre llevar a cabo un *sanskara* similar sobre el *mala* llevado en el cuello.

Si tales *sanskaras* elaborados no son posibles el *mala* puede ser bañado con *panchagavya* y más tarde pasta de sándalo debería serla aplicada. El *mantra* de la deidad benevolente (*ishtadevata*) debería ser cantado diez veces sobre cada cuenta y cien veces sobre la cuenta de meru y debería ser seguido por el quíntuple ritual de adoración (*panchopchar puja*) del *mala*.

El *mâla* está entonces listo para ser usado.

El ritual de aceptación de un *mala* (*japamalagrahanvidhi*): El *mala* se purifica lavándolo con *panchagavya*. Luego se hace la invocación (*pranpatishta*) y adoración.

Ya que el *mala* es asociado con la rectitud (*Dharma*), dinero (*artha*), deseo (*kama*) y la Liberación Final (*Moksha*) durante la adoración, uno debería orar por éxito en su consecución.

Un nuevo *mala* debería ser procurado del maestro espiritual. Como es costumbre, antes de esto, se debería reverenciar al maestro espiritual en el corazón.

En lugares tales como la vyasasana del maestro espiritual o el altar donde està colocada la deidad de gayatri se debe llevar un ritual especial de Colocación del *mala*:

‘colocación del *mala*’. Sólo un *tulsi mala* o uno de rudraksha debe usarse para esta ceremonia.. El maestro Espiritual debe solicitar la promesa del practicante de seguir las restricciones y el código de conducta tales como prohibición del vino, la carne, huevos, pescados, ajo, cebolla, el adulterio y de desear la riqueza de otros, el hablar mal, criticar o desprestigiar a otros, seguir la observancia del ayuno de ekadashi y de shivaratri mensual, ir de peregrinaje una vez al mes a la vyasasana del maestro espiritual, leer todos los escritos del maestro espiritual, colocarse *tilak* en la frente mientras realiza su practica diaria, etc. Uno es entonces conocido como *malkari* (uno que viste el *mala*). Si el *mala* se rompe y cae, uno no come hasta que se reemplace.

sugerencias prácticas sobre el uso del *japamala* (rosario)

En la medida de lo posible se debería usar el propio *mala* (rosario). Generalmente el canto de cada uno produce una energía espiritual particular. Por lo tanto, si todos usan el mismo *mala* las frecuencias desarrolladas en él pueden ser molestas para algunos.

Se debería usar un solo *mala*. Con el uso, vibraciones placenteras se desarrollan en él y consecuentemente el *mala* cargado facilita la concentración.

Si el maestro espiritual, por razones de salud espiritual, le recomienda el canto de dos o tres Nombres derivados del gayatri, se debe cantar con el mismo *mala*. Debido al canto de esos Nombres combina`dos con el sagrado gayatri, se desarrolla frecuencias especialmente sagradas y potentes en el mala y siempre son beneficiosas para el individuo.

Antes de comenzar el canto, agua sagrada debería ser rociada sobre el *mala* (*prokshan*) y luego debería ser adorado ritualísticamente (*puja*) o le deberían ser ofrecidos los respetos (*namaskara*)

De acuerdo a las escrituras, si un sonido es generado por el golpe de una de las cuentas con otra, el canto es considerado fútil.

Para evitar la pérdida de energía del *mala*, debería ser guardado con otros materiales de adoración ritualística (*puja*), en una caja o copa de acero (*vati*) o debería ser llevado en el cuello. Si un *mala* es llevado dependiendo del largo puede tener un efecto sobre un *chakra* particular. El *mala* con 108 cuentas generalmente llega al ombligo, así que puede tener un efecto sobre el *Manipur chakra*. Si un *mala* de 32 cuentas se lleva rodeando el cuello tiene efecto sobre el *Vishuddha chakra*.

Si durante el canto el *mala* se escapa y cae es considerado un mal augurio. Si esto acontece se debería hacer un donativo de arroz a los menesterosos o ayunar frutas.

El rompimiento del *mala*:

Si las cuentas de un *mala* se desatan durante el canto, es considerado un augurio de problemas y se debe hacer el canto de *Mahamtyanjay* mantra para alejar el obstáculo. Aunque hay reglas estrictas sobre la cantidad de canto a cumplir, generalmente doce mil es la cantidad que se aconseja. Sin embargo, si se encuentra que el hilo del *mala* es débil, usando el discernimiento se puede reducir el canto.

El intercambio de un *mala*:

No se puede regalar un *mala* usado por uno mismo a otra persona. Sin embargo un Guru se lo puede dar a su discípulo. Un *mala* también puede ser guardado como recuerdo de un

alma partida. Un *mala* adquirido por un Guru que ha renunciado a Su cuerpo o un *mala* que es un recuerdo de una persona muerta no puede ser usados para el canto. Uno no debería usar el *japamala* del Guru ya que, si es mantenido sin usar por un período más largo se puede derivar beneficio máximo, mientras que si es usado, el componente *sattva* en él se reduce más rápido. No se debería usar el *japamala* de otra persona ya que esta cargado con las frecuencias de su deidad de adoración y el cargarlo con el canto propio tomaría tiempo.

55. El *japamala* (rosario) en diferentes creencias.

Jainista

1. Nombre: *Japamala*
2. Número de cuentas: 108
3. Material de las cuentas: sándalo, hilo, oro, plata, mármol, *gomed* (una piedra preciosa), semillas vegetales.
4. Color: Los colores del *mala* corresponden a los colores llevados por los hombres santos (*tirthankars*.)

Budista

1. Nombre: *Rudra*
2. Número de cuentas: 108
3. Motivo: El símbolo de Avalokiteshvara. Es en memoria de un rey solitario que mató a los 108 bandidos que atacaron el monasterio budista.
4. Material de las cuentas: sándalo, madera pura, oro, plata, perlas, diamantes, rubíes, vidrio, hueso, etc.

Sikh

1. Nombre: *Simarani*
2. Número de cuentas: 108
3. Motivo: Hay 108 citas del Guru en el texto religioso 'Shrî Guru Grantha Sâhib'

Cristiana

1. Nombre: Rosario
2. Número de cuentas: 58 y una cruz
3. Motivo: las 59 cuentas en el rosario representan lo siguiente
 - A. La cruz: Fe en Dios y la memoria de la muerte de Jesús en la cruz
 - B. La primera cuenta adyacente a la cruz: Dios
 - C. Las próximas tres cuentas: Las formas de la Energía Primaria (*Shakti*), o sea la energía de la voluntad (*ichas-shakti*), energía del conocimiento (*dnyanshakti*) y energía de la acción (*kriyashakti*)
 - D. La quinta cuenta: La memoria de la misión del Señor
 - E. Las tres cuentas triangulares: Simbolizan la felicidad, infelicidad y la Bienaventuranza.

F. $10 \times 5 = 50$ cuentas. Representan los siguientes cinco secretos de Jesús: 1. Creación, 2. Sostenimiento, 3. Disolución, 4. El cubrimiento de la Gran Ilusión y 5. La iniciación (*anugraha*.)

3. Material de las cuentas: Tallo del rosal. La Virgen María según una tradición, amaba las rosas, de ahí el nombre rosario.
4. Otros grupos cristinos, los ortodoxos griegos, armenios y rusos, utilizan un rosario de cien nudos, de un hilo de lana para repetir la oración del corazón que consiste en encerrar en el corazón las palabras griegas *kyrie eleyson*, "Señor Jesús ten piedad de mí."

Islam

1. Nombre: *Tasabi* / *Tasbi* / *Tasbiha*
2. Número de cuentas: 33 ($3 \times 3 = 99$) o 99
3. Motivo: Los 99 Nombres de Allâh, por ejemplo 'Al mumim, Al Mushib'.
4. Material de las cuentas: mármol, opio, marfil, hueso de camello, conchas de mar, semillas de dátil, semillas de cannabis, plástico, cuerno, perlas, corales, madera, etc. Las cuentas hechas de porcelana de Mecca son consideradas las más sagradas. Los seguidores de la orden *Shiita* consideran que el barro de Karbala es sagrado. La cuenta llamada cuenta de meru o *sumeru* por los hindúes es llamada '*imam*' por los musulmanes. Las tres cuentas con la forma del *makbara* en el *tasabi* son llamadas las guardianas del '*imam*'. Son distintas de las otras cuentas en cuanto a su forma y color.

Zoroastrista

1. Nombre: *Tasabi* / *Tasbi* / *Tasbiha* o *hardi* (canto hecho en múltiplos de 101 también es llamado *tasabi* / *tasbi* / *tasbiha*)
2. Número de cuentas: 102. Ya que una cuenta es excluida del canto, el número tomado es 101.
3. Motivo: Los 101 Nombres del Señor.

56. El tiempo:

1. En *Brahmamuhurti*, (el tiempo auspicioso en el amanecer) el componente *sattva* es mayor que en cualquier otro momento del día. Muchos yogis incrementan su componente *sattva* a través de la práctica espiritual en ese tiempo. Sin embargo el incremento resultante es cuando se está en lugares realmente auspiciosos, por ejemplo en los himalayas o en occidente alejados y arriba de las montañas. Por lo tanto no hay necesidad de despertarse especialmente al amanecer y cantar durante el *Brahmamuhurta*. En vez de cantar con gran esfuerzo en el *Brahmamuhurta* cuando estamos cansados y adormacidos, es aconsejable para

el practicante buscar un tiempo de acuerdo a su temperamento, cuando el canto se dará de la mejor manera.

2. Ya que el Señor Mismo creó el tiempo no se puede decir que el canto no debería hacer en un momento particular. Sin embargo los miembros de gayatri vedanta yoga están particularmente ansiosos por realizar la verdad espiritual de modo que solicitan al maestro espiritual una guía y consejo sobre el tiempo propicio de acuerdo al temperamento personal de cada devoto.

57. El lugar

‘El canto hecho durante las actividades diarias es superior al canto hecho sentado en un lugar. En el primero, la continuidad de la práctica espiritual es mantenida. Además, una persona cantando continuamente cuando lleva a cabo tareas mundanas, está más allá de la Gran Ilusión (*Maya*) a pesar de vivir en ella. Mantener la comunión con Dios en todas las circunstancias se llama *sahajsthiti*.’

Cantar el canto de gayatri en congregación es sumamente poderoso: ‘Debido a la energía de santos, el canto es espontáneo cuando uno está en Su compañía. En ese momento no se mantiene la emoción espiritual de que ‘yo estoy cantando’, o sea que no hay ego en la práctica espiritual.’

58. La constitución del cuerpo:

Cambiar el canto de acuerdo a la constitución propia es beneficioso.

1. Baja la presión arterial:

2. Cansancio y aburrimiento: Uno se siente con sueño cuando se está exhausto y aburrido cuando la mente está fatigada. En tales momentos no se debería cantar con gran esfuerzo.

3. Menstruación: De acuerdo al Camino de la Devoción, ya que el ciclo menstrual también es creación de Dios se puede ciertamente cantar incluso durante la menstruación

59. La pronunciación:

Con la pronunciación apropiada se pueden obtener beneficios del efecto de ese sonido (*nada*) sobre el elemento *akash* (éter absoluto). De modo que todos los practicantes poseen el recuerdo del canto que les diera su maestro espiritual y no hay peligro de extravío o de equivocaciones.

60. La fe es necesaria:

El canto debería ser tal que el buscador debería ser consagrado con emoción divina y poder divino, (Bhava.) Patanjali describe sólo a tal canto como la emoción de un *mantra*. De la misma manera que poner una substancia en una solución una y otra vez da una cobertura de esa solución, con la emoción incesante sobre el significado del *mantra*, el que lo canta debería gradualmente recibir todos los poderes del *mantra*. Este es el principal motivo del canto

61. Con emoción espiritual (*bhava*):

Si se canta con devoción, ayuda a hacer una huella de devoción en la mente subconsciente. 'el progreso espiritual, que significa remoción de todas las impresiones de la mente subconsciente' puede ser logrado más fácilmente. Sin embargo, para un buscador en el estado primario, para prevenir el aburrimiento, cantar el Nombre del Señor con devoción y emoción espiritual (*bhava*) prueba ser beneficioso.

62. Esfuerzos para prevenir que otros pensamientos invadan la mente:

De la misma manera que el azúcar tiene a la dulzura como su cualidad, la naturaleza de la mente es pensar continuamente o albergar una cierta emoción surgida de algún pensamiento. Al comienzo, al cantar, todos tienen diferentes pensamientos debido a las impresiones de vidas pasadas. Son mayormente debidas a dudas acerca del canto, como también debido a las impresiones en la mente subconsciente. Pueden ser reducidas con la ayuda de los siguientes métodos. Se debería mantener en mente que lograr la concentración es el objetivo y no la herramienta.

Práctica:

Muchos pensamientos enfermos y degradados se debilitan con la práctica.

Cantar con inspiración: Normalmente se tiene más pensamientos durante la inspiración ya que los pensamientos en la atmósfera entran en la mente a través de la respiración. Para prevenir esto se debería cantar con concentración durante la inspiración.

Mandatos de amor interno tales como, 'Cuando mi mente empiece a moverse durante el canto me voy a dar cuenta y voy a ser capaz de concentrarme en el canto porque el amor a mí mismo y a los demás debe prevalecer sobre la dispersión'.

Factores requeridos para el canto continuo: Cuando se canta con esfuerzo en el modo de habla (*vani*) *Vaikhari* diferentes pensamientos cruzan la mente de uno debido a las innumerables impresiones de las encarnaciones pasadas. Estos pensamientos se relacionan con los impulsos surgidos de los órganos de los cinco sentidos o la mente subconsciente

A. *Pratyahar* (introversión): *Pratyahar* significa restringir el contacto de los sentidos con objetos sensoriales, por ejemplo cuando los ojos están cerrados su contacto con escenas es obviado, por lo tanto estímulos externos no alcanzan la mente a través de los cinco órganos sensoriales. Cuando esto es logrado la mente no tiene pensamientos sobre ellos.

B. *Satsanga* externo (compañía santa): En un *satsanga* se tienen más pensamientos sobre Espiritualidad, por lo tanto otros pensamientos cesan.

C. Amor espiritual (*priti*) por otros: Esto reduce el pensar sobre los propios problemas.

D. Canto (*satsang* interno): De la misma manera en que una espina es sacada con otra, el pensar en el canto reduce otros pensamientos.

E. Fe (*shradha*): Cuanto mayor la fe en el gayatri, mejor es el canto. Cuando se tiene dudas acerca del gayatri, el canto cesa.

F. Servicio a la Verdad Absoluta (*Sat-Seva*):

G. Sacrificio: cuantas más se tiene, más se piensa sobre ello. Esto engloba todo, el poder y el tener etc. Todos los problemas y posesiones deberían ser puestos a los Pies de Dios a cada instante: "Oh madre bendita, que se cumpla Tu divina voluntad ahora y siempre"

H. Reducción del ego: Cuanto mayor el ego, más se piensa sobre uno mismo. Cuanto menor es, más se puede contemplar el canto. "El canto es tu propio bajans, es la canción que nace en tu corazón; solo tu puedes escucharla, el receptor es Dios".

I. Estar atento a las instrucciones del maestro espiritual ayuda a la disolución del ego y a disipar las deformaciones intelectuales; "Deja la información para adentrarte en la verdadera formación. ¿Cuál es esa verdadera formación? Te lo diré simplemente, es el conocimiento del contenido oculto de las 24 sílabas del gayatri y todos sus poderes".

K. No se pueden restringir completamente los pensamientos generados en la mente con los propios esfuerzos. La Gracia del maestro espiritual y de toda la cadena de santidades por 72 generaciones es el único medio para lograr este fin.

"En cierta manera la fe, la reducción del ego y el adquirir la gracia del Guru son los objetivos del aspirante espiritual".

La vida diaria y el canto continuo: Muchas personas sienten que continuamente cantando el Nombre del Señor, la vida diaria se volverá difícil. Se preguntan como es posible 'conversar con otros, trabajar en la oficina, cruzar la calle sin tener un accidente, etc.', cuando la mente está ocupada en el canto. Estas dudas no tienen fundamento. Usualmente al cruzar la calle,

a pesar de que se observa el tráfico por todos lados, se escucha el sonido de autos, etc. la conversación con otros o el pensamiento continúan e igual se puede cruzar la calle sin tener un accidente. Similarmente, se pueden hacer todas las actividades a pesar del canto.

‘No siento que pensar en Dios puede obstruir trabajo alguno. Cuando el canto es hecho por la mente consciente es con esfuerzo, pero más tarde, cuando el canto es hecho automáticamente por la mente subconsciente, no hay obstrucción del trabajo propio, en vez de eso se es capaz de escuchar el ‘Nombre’ del mantra en la posición de un espectador (*sakshibhava*). Esto implica que hay dos cosas sucediendo al mismo tiempo– escuchar el ‘Nombre’ como observador y cantar. Similarmente, también se vuelve posible hacer actividades diarias y cantar al mismo tiempo. Cuando se mantiene el aspecto más sutil de Dios (Su Nombre) en la mente, se es automáticamente capaz de poner atención en otras cosas. Si se cree que Dios es el Creador de todo, es autoevidente que todo pasa según Su deseo. Así que, si se canta Su Nombre y se Lo contempla, ¿cómo puede haber obstáculo alguno en ese trabajo? Al contrario, si se piensa en Él continuamente Él también va a cuidarnos continuamente. Así que canta mientras trabajas’.

63 El método para parar el canto de otros Nombres

1. Si se ha estado cantando el Nombre de alguna deidad antes de conocer al Guru y después el Guru aconseja cantar otro Nombre, debido a la consciencia divina (*chaitanya*) en el Nombre impartido por el Guru, el Nombre cantado anteriormente para automáticamente luego de un tiempo. Hasta que esto ocurre también se deberían hacer esfuerzos conscientes para pararlo.

2. A pesar de que se conoce la importancia del Nombre de la deidad familiar, se deben hacer esfuerzos por al menos cinco a seis meses para parar de cantar otros Nombres ya que se recuerdan los nombres anteriores a cuyo canto se está tan acostumbrado. No hay necesidad de temer que si se para el Nombre cantado previamente aquella deidad va a enfurecerse. Al contrario, la deidad anterior también se apacigua ya que se está haciendo la práctica espiritual apropiada.

3. Se debería comenzar cantando el Nombre de la deidad familiar o aquel impartido por el Guru junto con el viejo Nombre. Después de un tiempo se va a experimentar Bienaventuranza debido al nuevo Nombre. Por lo tanto ese Nombre va a continuar por sí mismo.

64. Respiración y canto

Combinar el canto con la respiración: Uno se mantiene con vida debido a la respiración, y también debido al poder cósmico del gayatri mantra. Muchas veces sucede que el mantra se transforma en un dulce canto que nace espontáneamente del corazón del devoto, en esos

casos, la respiración y el mantra están sincronizadas de un modo natural. Este es el ideal de todo practicante.

Los beneficios de combinar el canto con la respiración

A. Reducción de pensamientos indeseables: Hoy en día el medio ambiente está contaminado (con pensamientos indeseables), lo que causa problemas psicológicos ya que estos pensamientos indeseables entran en la mente con la respiración. Otras enfermedades también entran en la mente junto con los pensamientos. Cuando se sincroniza el canto con la respiración, la proporción de tales pensamientos se reduce y se obtiene una experiencia única de Bienaventuranza.

B. Vivir en el presente: Concentrarse en la respiración resulta estar conciente del momento particular del presente. Por el otro lado, tener cualquier otro pensamiento significa pensar en el pasado o el futuro. Ya que es importante para un buscador quedarse siempre en el presente, es necesario concentrarse en la respiración.

C. Canto continuo: Ya que la respiración continua las veinticuatro horas facilita el canto continuo.

D. Progreso hacia la no-dualidad (*advaita*): Al cantar, incluso a pesar de que se tiene una visión de Dios debido a la emoción espiritual (*bhâv*), la dualidad persiste. En cambio, cuando el canto es hecho junto con la respiración, no hay visión de Dios debido a la devoción hacia el Nombre del Señor, pero el buscador que canta progresa hacia la no-dualidad (*advaita*) inmediatamente.

La duración: Se puede comenzar cantando por cinco minutos e incrementarlo en un minuto periódicamente. Más tarde, el canto se da por varias horas y finalmente ocurre continuamente.

35. El canto acompañado por el comportamiento recto: A esto se refiere como al canto sin los diez pecados; sin los cuarenta y seis pecados, etc. Comportamiento contrario a la constitución *raja-tama* significa comportamiento sin pecado. En el *Padma Purana*, los Sanatkuma, narraron al Sabio Narada los diez pecados asociados con el canto como sigue:

1. Criticar a hombres sagrados
2. Considerar los Nombres, las formas y las cualidades de (deidades tales como Gayatri Rama Krishna Jesús Buda, Allah, Vishnu y Shiva como distintos entre sí.
3. Desobedecer a los maestros espirituales.
4. Criticar de un modo perverso y sin conocimiento a los textos sagrados tales como los *Vedas*, *Shastras* (escrituras), *Puranas*, etc.

5. Considerar que la gloria del mantra del Señor es una mera exageración para crear el gusto por el canto.
6. Llevar a cabo malas acciones en el nombre de Dios.
7. Considerar a acciones sagradas tales como observaciones religiosas bajo juramento (*vratta*), ofrecimientos (*dana*), ritos sacrificiales (*yadnyas*) como equivalentes al canto del mantra del Señor.
8. Predicar sinceramente sobre el canto del mantra del Señor a alguien que no tiene emoción espiritual (*bhava*), fe o deseo alguno de escuchar discursos espirituales.
9. No tener fe en el Nombre del Señor a pesar de darse cuenta de su gloria.
10. Albergar defectos tales como el egoísmo, el centrarse en uno mismo, etc.

Los diez pecados anteriores están prohibidos en el canto. El buscador debería evitarlos. De otra manera su práctica espiritual se malgasta en anularlos y el progreso espiritual se bloquea, por ejemplo treinta *malas* de canto se pierden con un abuso, 500 *malas* se pierden con la aceptación de un soborno.

66. Cantar durante un período prolongado, constante y devotamente:

‘El canto como es descrito en los Yogasutras debería ser hecho durante un período prolongado, constante y devotamente. *Gurudeva* ha dado el significado de estos tres principios de la siguiente manera: Período prolongado significa el tiempo que uno viva, constantemente significa sin perder incluso una respiración y devotamente significa con emoción espiritual.’

67. Incrementar el canto paso a paso:

El canto puede incrementarse paso a paso de la siguiente manera. Por cada paso, dependiendo del nivel espiritual del buscador se puede requerir un período de seis meses a dos años.

1. Se debería cantar al menos tres rondas del *mala*.
2. Se debería cantar cuando uno tiene apenas unos minutos libres, no debe permitirse estar mucho tiempo sin practicar espiritualmente.
3. Se debería cantar cuando se está haciendo actividades físicas tales como bañarse, cocinar, caminar, viajar en un bus o tren, etc. Las rutinas diarias son hechas por la fuerza del hábito. Uno no necesita pensar al llevarlas a cabo. Esto hace posible el cantar durante las actividades físicas.

4. Se debería cantar al hacer actividades mentales que no son importantes en la vida diaria, como, leer el diario, mirar televisión, etc. Tales tareas son hechas por los ojos. Por lo tanto en tales momentos se debería cantar mentalmente.

5. Se debería cantar al hacer tareas mentales que son importantes en la vida diaria, como leer o escribir trabajos oficiales. Al hacer tales tareas los ojos, el intelecto y las manos están activas así que se puede cantar mentalmente.

6. Se debería cantar al conversar con otros.

68. El fuego sacrificial del canto del Nombre del Señor (*Namayadnya*) en vez del fuego sacrificial rutinario (*yadnya*):

Finalmente todos los fuegos sacrificiales (*yadnyas*) se convierten en el fuego sacrificial del gayatri mantra (Gayatri Vedanta Yoga). La conversión del fuego sacrificial rutinario en el del canto del Nombre del Señor implica que uno se ha fundido con el principio del alma (*atma*) propio. El fuego sacrificial del canto es una manifestación del Señor, es llamado devoción superior (*parabhakti*). Devoción superior es devoción consistente de amor similar a aquel de las esposas de los pastores de vacas (*gopis*) hacia el Señor. También se llama la práctica espiritual Vedica del amor. También, debido a que se está inmerso en la devoción no se tiene consciencia del propio cuerpo y uno se funde con la Bienaventuranza interna, por supuesto que este nivel de santidad es de mucha dificultad para una persona ordinaria.

69. ¿Cómo reconocer el progreso?:

Un buscador preguntó, “Al hacer práctica espiritual, ¿cómo se puede saber cuán lejos se está del Señor?” gurudeva replicó, “Cuando uno se sienta a cantar, pensamientos sobre los problemas mundanos crean confusión en la mente. Si por el otro lado al llevar a cabo actividades mundanas, el canto crea un fervor en la mente, uno puede concluir que no se está lejos de Dios.”

70. Una visión de Dios

Una palabra, un roce, una forma, un sabor, un olor y su energía coexisten. Por lo tanto si el canto (la palabra) incrementa se obtiene una visión de Dios (*Sarup Mukti*).

Al principio, durante el canto se tiene una visión de Dios (*darshan*) durante la meditación y se experimenta Bienaventuranza. Entonces, cuando esta añoranza se vuelve intensa se tiene una visión en un sueño y se adquieren las bendiciones del Señor. Más tarde se tiene la verdadera visión en el estado despierto. El estado despierto es *sattvik*

(predominante en *sattva*), el estado de sueño es *rajasik* (predominante en *raja*) y el estado de meditación es *tamasik* (predominante en *tama*) en naturaleza.

Por lo tanto la devoción debería ser transformada en obtener la visión de la forma manifiesta (*sagun darshan*) en el estado despierto. El estado meditativo de un buscador es más *sattvik* que el estado despierto de una persona promedio. Sin embargo, en el caso de un buscador el estado meditativo que da la experiencia de cadáver (*mrutavastha*) es *tamasik* en naturaleza comparado al estado despierto experimentado en el estado natural de comunión con Dios (*sahajsthit*) que es *sattvik* en naturaleza.

Las cualidades (energía) de la deidad que ha conferido una visión (*darshan*) son embebidas en el buscador.

Hay unidad con la deidad que confiere la visión (*Sayujya Mukti*): Si se es un buscador altamente evolucionado se experimenta lo inmanifiesto (*nirgun*) junto con la visión de lo manifiesto, o sea que la propia devoción o misión tras la Autorealización (*dnyanottar bhakti* o *karma*) comienza en su verdadero sentido y uno comienza a fundirse con el Supremo *Brahman* (*Parabrahman*).

Turyavastha : Mientras que se experimenten los estados despierto, de sueño y de sueño profundo durante el canto, el canto no se da en su verdadera forma ya que estos tres estados pertenecen al intelecto. Es sólo cuando estos estados llegan a su fin durante el canto, o sea que se entra en el cuarto estado (*turya*), que está más allá de estos tres, que se experimenta que 'yo soy *Brahman*'. Esto se llama el estado natural de comunión con Dios (*sahajavastha*) o Liberación de los ciclos de vida y muerte (*jivanmukti*).

Canto tras la Liberación (*Mukti*): Se debería cantar con la convicción de que se va a realizar a Dios en esta misma vida. Tras la Autorrealización el canto se convierte en la segunda naturaleza de uno. Ocurre automáticamente, como la respiración

.

71.Comparaciones con otros caminos del Yoga

***Asanas* (posturas), *pranayama* y el canto del mantra** : *Asanas* y *pranayamas* son prácticas espirituales llevadas a cabo por el cuerpo físico mientras que el canto se lleva a cabo por el cuerpo sutil. La práctica espiritual del cuerpo sutil no puede ser bien hecha por el cuerpo físico pero la del cuerpo físico puede ser bien hecha con el cuerpo sutil.

Adoración ritual (*karmakanda*) y el canto del mantra: ¿Son despertarse a la hora auspiciosa de *Brahmamuhurt*, esto es a las 3 de la mañana, y purificarse a sí mismo a través del baño, tomar una dieta *sattvik* (rica en el componente *sattva*), ayunar, observar la reclusión durante la menstruación, no tocar a otros durante la adoración, observar los ritos de nacimiento y duelo (*soyar-sutak*), ir a templos, etc. todos necesarios para la práctica espiritual? La respuesta a esto es que para aquellos que hacen práctica espiritual de acuerdo al estadio

de la adoración ritual (*karma-kanda*) estas cosas son necesarias y para aquellos que hacen adoración mental (*upasana-kanda*), o sea el canto, estas prácticas actúan de soporte e inspiración.

El fuego sacrificial (*yadnya*) y el fuego sacrificial del canto del Nombre del Señor (*japayadnya*): Se tienen que sufrir por doce años los pecados adquiridos por matar organismos vivos durante un fuego sacrificial (*yadnya*) y se tiene que hacer penitencia por ello por encantación, etc. Tal pecado no es adquirido durante el curso del canto ya que el fuego sacrificial del canto (*japayadnya*) es considerado *sattvik* (predominante en *sattva*) y no violento. Por lo tanto, considerando al fuego sacrificial del canto como superior a los diferentes sacrificios rituales en la adoración ritual, Manu dice,

Los cuatro sacrificios rituales [a saber, *Vaishvadev*, *Balikarma*, *Nityashraddha* y ofrecer comida huéspedes (*Atithibhojan*)] no alcanzan ni siquiera el 16° grado del fuego sacrificial del canto (*japayadnya*).

En este contexto, el Señor Krishna (*Bhagavad Gita 10:25*) dice, que significa ‘Entre los *yadnyas* yo soy el *japayadnya*. Esto es, el fuego sacrificial del canto es superior a todos ellos’.

Acción (*karma*), cantar el Nombre del Señor y Dios: ‘En vez de ofrecer una acción llevada a cabo a Dios, cantar mientras se lleva a cabo es más apropiado. Sin embargo considerar que las acciones mismas son llevadas a cabo por Dios, esto es de acuerdo al deseo de Dios, o que todo ocurre según el destino divino es lo mejor’.

–

Los resultados de la acción y el canto del Nombre del Señor: Cuando el canto se da, el ego está ausente. Las acciones que tienen lugar entonces sólo son actos (*kriya*) ya que no hay intención en ellos. Por lo tanto no se tiene que transitar el resultado de tales acciones. Cuando el canto cesa, el ‘ego’ se manifiesta y entonces la Ley del Karma se vuelve aplicable.

72. Meditación y canto del mantra

De las prácticas espirituales de la meditación y del canto del gayatri, cual es superior?

El canto del gayatri se torna crucial para el esquema corporal el aparato síquico y el espiritual, observemos algunas razones.

Continuidad de la práctica espiritual: El canto del gayatri mantra sucede de continuo en el corazón y la mente del devoto. Para fundirse con el Principio Infinito la práctica espiritual continua es esencial.

El que canta el gayatri mantra, está continuamente en el ‘estado despierto’, o sea que en cierta manera, está en un continuo estado de meditación.

Con el canto del gayatri mantra, la aniquilación de la atracción por las dimensiones densas debido a las impresiones en el inconsciente, se da a mayor medida.

Aparición de pensamientos sutiles: Mantener la mente libre de pensamientos significa no poner atención al exterior ni al interior. Esto es incorrecto ya que en este estado impresiones sutiles sí aparecen en un momento u otro. Sin embargo, cuando uno se concentra en el gayatri, las impresiones sutiles no aparecen.

Experiencias espirituales verdaderas y falsas: Las experiencias espirituales obtenidas a través del canto son reales ya que el que canta se ha fundido con el sonido del gayatri que es divino por naturaleza.

Con canto del gayatri mantra se tiene la experiencia de la consciencia divina (*chaitanya*).

Con el canto del gayatri mantra, debido a la emoción espiritual de que el maestro espiritual y toda la cadena de santidades por 72 generaciones son instrumentales en el logro del canto a través de uno mismo, no sólo no se desarrolla ego de la práctica espiritual, sino que sufre la disolución.

De modo que podemos concluir que la meditación como el canto del gayatri mantra es esencial para el devoto; y que, el canto del gayatri mantra es meditación en sí misma y soporte para las mas elevadas experiencias espirituales. La Misión de Predica de Gayatri Vedanta Yoga, aconseja a sus miembros una practica de acuerdo al temperamento de cada persona bajo la guía del maestro espiritual..

73. Cantos devocionales (*bhajans*) y el canto del gayatri. En vez de cantar canciones de películas, es mejor cantar cantos devocionales ya que tienen consciencia divina (*chaitanya*) en ellos.

Entre las canciones devocionales es mejor cantar aquellas escritas por santos ya que contienen una mayor medida de conciencia divina. Incluso si esto es verdad, están compuestos de muchas palabras y notas. De acuerdo al principio fundamental de la Espiritualidad se tiene que ir de muchos al uno sin segundo.

La palabra *bhajan* se originó de *bhaj* + *n*; ‘*bhaj*’ significa devoción (*bhakti*) y ‘*n*’ significa continuidad. Por lo tanto su verdadero significado es devoción continua.

El canto de los múltiples nombres de Dios es altamente recomendado en Gayatri Vedanta Yoga; los devotos avanzados que llevan años de practica del canto, han experimentado que

el gayatri mantra es un bajan divino que nace del corazón con notas celestiales, capaz de conferir experiencias espirituales intransferibles y poderes espirituales tremendos.

“El gayatri es un bajan capaz de transformar la conciencia sagrada en conciencia divina”

74. Camino del Conocimiento (*Dnyanyoga*), Camino de la Acción (*Karmayoga*), Camino de la Devoción (*Bhaktiyoga*) y el Camino del Canto del Gayatri Mantra (Gayatri Vedanta Yoga):

Si uno se quiere unir con Dios, *Brahman*, el Dios Infinito y Supremo, entonces tiene que hacer práctica continua e infinita, o sea por veinticuatro horas.

El estudio de los Vedas, Upanishads, etc. hecho de acuerdo al Camino del Conocimiento es una porción importante del conocimiento; los devotos de gayatri encuentran que después de una practica continua del divino mantra, naturalmente comprenden y aprehenden los secretos y enseñanzas que están contenidas en las escrituras sagradas de todas las religiones y senderos espirituales.

La concentración (*dharana*), la meditación (*dhyana*), de acuerdo al Camino de la Acción, la adoración de Dios, el canto devocionales, los discursos devocionales (*kirtans*), el emprendimiento de peregrinajes, etc. de acuerdo al Camino de la Devoción debe ser experimentado continuamente; la practica del gayatri mantra asegura la continuidad y la plena occntraciòn.

“ el estado natural de comunión con Dios (*sahajavastha*) alcanzado por el canto continuo es la mejor forma de práctica espiritual. Concentración y meditación y contemplación están incluidas en el canto del gayatri mantra.

La posición de un espectador (*sakshibhav*) y el canto del Nombre del Señor: ‘En vez de observar todo como espectador, cantar el Nombre del Señor es más importante ya que en el estadio de un espectador la dualidad (*dvait*) persiste mientras que con el canto el buscador puede ir hacia la no-dualidad (*advaita*)’.

Darse cuenta de que ‘todo ocurre debido al deseo de Dios’ (*Ishvarechcha*) y cantar mientras se trabaja: Experimentar que todo ocurre debido al deseo de Dios es más importante que cantar mientras se trabaja.

La purificación de diferentes cuerpos con la practica del gayatri mantra. Es notable observar como los principiantes en el canto del gayatri mantra, perciben que sus hogares y personas de alrededor son purificados por sus practicas.

1. Los *asanas* y *pranayama* purifican el cuerpo físico y el cuerpo vital energético (*pranadeha*). Esta purificación también puede ocurrir siguiendo otros caminos de práctica espiritual. Sin embargo la purificación incrementa la tolerancia del cuerpo para enfrentar su destino.

2. Ya que la práctica espiritual a través de cualquier camino de Yoga purifica los cuerpos físico y energético (*prandeha*) a un máximo de 20 % y 30 % respectivamente, sin renunciar a esos cuerpos no se puede obtener el cielo o las regiones más allá. Para obtener

el cielo cada cuerpo debería ser al menos 50 % puro. Por lo tanto, a pesar de ofrecer el beneficio de Sus severas austeridades, el Sabio Vishvamitra no pudo mandar al príncipe heredero de Ayodhya, Satyavrat (Trishanki del período subsecuente) al cielo.

3. Si se emprende la práctica espiritual recomendada por el Guru los obstáculos encontrados en la práctica espiritual son menores. Esto también ayuda a uno a hacer progreso espiritual rápido.

4. Si se hace práctica espiritual usando el propio intelecto el progreso espiritual máximo que se puede hacer es aún inferior a lo deseable. Sin importar que camino espiritual se sigue, más allá del Camino de la Gracia del Guru, ningún camino puede purificar los cuerpos mental, causal y supracausal un cien por cien. Consecuentemente ninguno de estos caminos tiene la capacidad de hacer que se obtenga la Liberación Final (*Moksha*). Cada uno debería usar aquella práctica espiritual que es esencial y más conveniente para el propio progreso espiritual, dependiendo del propio progreso espiritual y si es humilde busca instrucción del maestro espiritual.

75. Una comparación aproximada de los estadios de progreso en los diferentes caminos de Yoga recomendados por el maestro espiritual.

	Vaikari	Madhyama	Pashyanti	Para
1. El estadio del buscador que practica el canto	Preliminar	Intermedio	Avanzado	Máximo
2. Canto	El canto es hecho solamente en el tiempo libre luego de hacer todas las rutinas diarias	La consciencia de que el canto es igual de importante que otras tareas está presente	Se hacen otras rutinas sólo si el tiempo luego de hacer canto lo permite	Ausente, ya que el canto y el Nombre cantado se funden en uno.
3. ¿Cuándo ocurre el canto?	Cuando no hay pensamiento, acción o palabra	Inicialmente: Al llevar a cabo actividades físicas como bañarse, cocinar, caminar, viajar en bus o en tren, etc.	Inicialmente: Al leer o hacer trabajo oficial, o sea al hacer tareas mentales importantes Avanzado: Durante la conversación. Una vez que	Ausente, ya que el canto y el Nombre cantado se funden en uno.

		Avanzado: Al hacer tareas mentales como leer el diario, mirar programas de TV.	esto es posible, el canto ocurre incluso al dormir.	
4. Esfuerzos	Esfuerzos tremendos son necesarios (se es incapaz de continuar el canto sin una herramienta)*	No son requeridos [el canto ocurre automáticamente a su propio paso. Esto en sí mismo es canto espontáneo (ajapajapa)]	Ausente. El canto espontáneo (ajapâjapa) continua.	(Fundirse del Nombre y aquel que lo canta).
5. Tiempo en el que ocurre durante el día	Pocos minutos	Pocas horas	Continuo	(Fundirse del Nombre y aquel que lo canta).
6. Habla	Usual	Tanto como es requerido	Sólo relacionado con la espiritualidad	--
7. Los cuerpos concernientes	El cuerpo físico y la mente consciente	Los cuerpos sutil y causal	El cuerpo supracausal	(Fundirse del Nombre y aquel que lo canta).
8. El lugar en el cuerpo	Lengua	Garganta	Chakra Muladhara a Manipur	Corazón (el lugar del alma encarnada)
9. El nivel espiritual (en %) en el que el canto se da	35-50	50-70	70-99	(Fundirse del Nombre y aquel que lo canta).
10. Las acciones	Promedio	Sólo hay deseo de hacer buenas acciones	Las buenas acciones ocurren automáticamente. Hay despegue a pesar de vivir en la sociedad.	Más allá de acción (karma) e inacción (akarma)
11. ¿Quién hace el canto? ¿Quién se	La mente consciente	La mente subconsciente	Inicialmente: El intelecto.	El ego (Fundirse del Nombre y

funde con el Nombre?	[contemplación (manan)]	[concentración (chintan)]	Más tarde: El alma encarnada (jiva)	aquel que lo canta).
12. Naturaleza del Nombre	Palabra consistente de letras junto con el significado (forma manifiesta de la palabra)	Inicialmente: Palabra vacía de contenido Avanzado: Sonido (forma in manifiesta de las palabras) Presente en la creación del universo	En la forma de significado o Bienaventuranza u ocho emociones sattvik (ashtasattvik bhava) generadas del significado. Es en la forma de una onda.	En la forma de sentido fundamental, o sea serenidad (shanti)
13. El estado sobreconsciente	Inicialmente: Ausente Avanzado: Savitarka	Savichar	Sanand y Sasmit	Nirbij
14. ¿En qué estado ocurre el canto?	Despierto	Despierto y sueño	Despierto, sueño y sueño profundo [esto también es llamado el estado superconsciente del Nombre (Namsamadhi)]	(Fundirse del Nombre y aquel que lo canta).
15. El centro para el canto en la mente subconsciente	Ausente	Empieza a establecerse	Está establecido	(Fundirse del Nombre y aquel que lo canta).
16. La influencia del centro para canto en comparación con otros centros en la mente subconsciente	--	Menos	Más	Los otros centros son o insignificantes o bien totalmente destruidos
17. Otras impresiones sobre la mente subconsciente	Muchos	Menos	Pocos	Muy pocos o ausentes

18. Otros pensamientos en la mente durante el canto (el número de pensamientos se reduce en proporción al desarrollo del centro para canto)	Muchos	Menos	Ausentes	(Fundirse del Nombre y aquel que lo canta).
19. El componente	Tama	Raja	Sattva	Más allá de los tres componentes (trigunatit)

- Una herramienta significa un lugar, un tiempo, un *mala*, una silla, un baño, un incienso, una foto del maestro, cantar en voz alta, compañía de buscadores, silencio, buena salud, sin problemas en la vida mundana, etc.