

¿Qué es un mantra?

El mantra es una oración de carácter espiritual y religioso procedente del budismo. Etimológicamente, la palabra mantra deriva del sánscrito, lengua clásica de la India que tiene miles de años de antigüedad, además de ser oficialmente uno de los 22 idiomas reconocidos en la India.

La terminología de la palabra corresponde a unas palabras que se reproducen en sonidos de la siguiente manera: fonemas, palabras, grupos de palabras o sílabas. Dependiendo un poco de cada creencia, los mantras tendrán uno u otro significado, pero **por lo general tienen un sentido espiritual** que comparten todas sus corrientes, si bien pueden ser utilizados como forma de sugestión para relajarse.

Así pues, man del hindú significa “mente”, y tra se traduce como “instrumento”. Esto lo lleva a describir a los especialistas como **un recurso psicológico para regular las emociones** y entrar en estado de calma. Según el hinduismo es el “instrumento del pensamiento”, y el budismo lo define como “un acto de iluminación”.

¿Qué función tiene el mantra?

El mantra se usa habitualmente **en sesiones de meditación, relajación o yoga**. Tienen como finalidad entrar en un estado de atención plena, que es el elemento principal para regular nuestra felicidad y bienestar personal. Para ello, se recitan los mantras (palabras con cierta musicalidad) de manera repetida para alcanzar el objetivo final. Tradicionalmente, se han usado para entrar en trance.

Este ritual tiene diversas funciones, aunque todas ellas persiguen el mismo objetivo: la paz interior. Los mantras sirven para todo tipo de situaciones,

tales como la relajación, la concentración, preparación ante un importante reto, para apartar preocupaciones de la cabeza, etc.

Los 7 mantras hindús para regular las emociones

En las siguientes líneas os presentaremos los mantras que más **pueden influir en el cambio que estamos deseando obtener**.

1. Mantra Shanti

Quizás sea el más practicado hoy en día. La palabra “shanti” significa paz, y se recita hasta en 3 ocasiones para iniciar el ritual. Se puede afirmar que es de los más apreciados porque busca la paz en la mente, el cuerpo y habla, y resulta ser el mantra perfecto **para superar las complejidades a nivel laboral, ya que persigue el lema de “no competitividad”**.

2. Mantra Om gum ganapataye namah

La traducción literal sería: “rezo a la deidad del rostro de Ganesh”. Para los hindúes, Ganesh es el dios del éxito y la sabiduría. Por lo tanto, **se suele recurrir a él para reflexionar**. Es muy común recurrir a este mantra para dejar atrás las malas experiencias del pasado.

3. Mantra Om

Es el mantra principal, el que representa la vida, la muerte y la resurrección (recordemos que los budistas creen en la reencarnación). El sonido Om es la madre de todos los mantras, y tradicionalmente se ha transmitido la creencia de que la primera vibración que nos conecta con el universo, y de él emergen los demás sonidos. **Sirve para iniciar una sesión de yoga, para acabarla** o simplemente cuando necesitemos relajarnos sin más.

4. Mantra Namah Shivaya

Para el hinduismo Shivá es el dios Supremo y representa la deidad suprema de la transformación. El mantra Shivaya nos recuerda que todos estamos hechos de lo mismo, y el rezo significa “reverencia a Shivá”. Se recurre a este mantra **para recuperar confianza en nosotros mismos en momentos de debilidad.**

5. Mantra Lokah Samastah Sukhino Bhavantu

Este mantra se usa especialmente para regular las emociones con la finalidad de mejorar las relaciones con el entorno que nos rodea, tanto con los seres humanos como los animales, la naturaleza y el medio ambiente. La tierra debe ser respetada como a nosotros mismos. La traducción sería: “que todos los seres de todas partes vivan felices y libres, y que todos contribuyamos a esa felicidad y libertad de todos”.

6. Mantra Om namo Narayana

Narayana es el dios omnipresente dentro del hinduismo, y la terminología se traduce como “Nara”, que representa lo divino, y “Yana”, que representa el creador de todas las cosas. Existen múltiples interpretaciones para recitar el mantra, tales como buscar refugio para todos los seres, o lugar de descanso para todos los seres vivos. Se recomienda este mantra para encontrar sosiego en momentos de confusión.

7. Mantra Sri Ramaya namah

Este mantra reverencia al dios Rama, que descendió de los cielos para luchar contra el demonio Ravana, cosa que hace al Rama como la deidad más importante para esta religión. Se recurre a él para evitar el mal ojo, quitarse los males que le han inferido los demás y para curar la envidia.