TEXTOS SAGRADOS

Los mantras sagrados: texto, sentido, sonido

30 mantras esenciales en devanāgarī y en IAST, traducidos palabra por palabra, con su fuente exacta, su contexto, su pronunciación guiada y su práctica



मन्त्र

mantra

YOGIDE

Extracto gratuito

Índice

Antes de empezar 3

Cómo usar este libro 4

Capítulo 1. Qué es un mantra 5

La palabra 5

Tres grandes familias 5

Lo que dicen los textos sobre el poder del sonido 5

Dīkṣā: cuando un mantra se recibe 6

Resumen del capítulo 1 6

Para uso personal de quien lo compra; no se permite compartirlo ni revenderlo. Este libro informa y no sustituye a un profesor cualificado ni a un consejo médico. Preguntas: administration@lacangel.fr

Antes de empezar

Al anochecer en Rishikesh, el río lleva el sonido. Desde Triveni Ghat y Parmarth Niketan, el aarti de la tarde se eleva sobre el Ganges en campanas, caracolas y voces. En los ashrams, los alumnos recitan la invocación de paz de las Upanishads antes de la clase. En los puentes, un sadhu repite un nombre divino a media voz, mientras las cuentas de un mala pasan entre sus dedos. El mantra no es un adorno exótico de la vida espiritual india: es su sonido de cada día.

Este libro le ofrece treinta mantras que un practicante de yoga tiene muchas probabilidades de encontrar, en un ashram, una clase, un templo o un libro. Para cada uno encontrará:

1. el texto en **devanāgarī**, la escritura en la que suele imprimirse hoy el sánscrito en la India;
2. la **transliteración IAST** (International Alphabet of Sanskrit Transliteration), que le permite pronunciar bien cada sílaba;
3. una **traducción palabra por palabra** en una tabla, para que vea lo que significa cada palabra;
4. una **traducción continua**;
5. la **fuente exacta** del texto, o una declaración honesta de que la fuente es tradicional e incierta;
6. el **contexto** en el que se usa, una **guía de pronunciación** y una nota sobre la **práctica**.

Descansa sobre tres compromisos.

Primero, los textos están comprobados. Cada texto védico, upanishádico y purāṇico de este libro se ha cotejado con una edición digital del sánscrito (GRETIL, el Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages; TITUS, el Thesaurus Indogermanischer Text- und Sprachmaterialien de Fráncfort; y, para los pocos textos tardíos que esas colecciones académicas no recogen, las ediciones voluntarias de sanskritdocuments.org), y se da la referencia. Cuando un mantra se recita mucho pero no hemos podido encontrar una fuente textual segura, lo decimos con claridad: «fuente tradicional; referencia textual incierta». Aquí no se repiten las afirmaciones populares de que un verso moderno «viene de los Vedas».

Segundo, las traducciones son nuestras. Todas las traducciones de este libro se han escrito para Yogide a partir del sánscrito. Ninguna está copiada ni adaptada de una traducción moderna publicada. Los mantras son famosos por lo difíciles que son de traducir; cuando una palabra admite varias lecturas, la tabla lo indica.

Tercero, las tradiciones se respetan. Algunos mantras los canta libremente cualquiera, en la calle y a la orilla del río. Otros, en su propia tradición, se reciben de un maestro en una iniciación (dīkṣā). Algunos pertenecen al budismo, no al hinduismo. Este libro dice, para cada mantra, lo que la tradición dice sobre quién lo canta y cómo. No promete poderes, curaciones ni resultados.

> **Sobre la salud.**
>
> Cantar es una práctica suave. Sobre el tema se cita a menudo un estudio: en 2001, Luciano Bernardi y sus colegas observaron que recitar el avemaría en latín o un mantra de yoga ralentizaba la respiración de sus voluntarios a unas seis respiraciones por minuto y modificaba los ritmos cardiovasculares de la

misma manera (BMJ, 2001; véanse las Fuentes). Eso es lo que midió, y nada más. Este libro no hace ninguna afirmación de salud. Si tiene un problema respiratorio o cardíaco, cante en voz baja y sin forzar la respiración.

Cómo usar este libro

- **Para aprender un mantra.** Lea primero el capítulo sobre la pronunciación (capítulo 2). Después, para el mantra que haya elegido, lea en voz alta y despacio la tabla palabra por palabra, y luego la línea entera. Repítalo cada día durante una semana antes de pasar a otro.
- **Para entender lo que ya canta.** Busque el mantra en el índice: encontrará su fuente, su sentido y cómo se usa.
- **Para construir una práctica.** El capítulo 9 reúne los mantras que abren y cierran una práctica, y el capítulo 12 termina con tres secuencias breves; el capítulo 10 explica el japa con un mala de 108 cuentas; el capítulo 11 presenta el kirtan.

Capítulo 1. Qué es un mantra

La palabra

Mantra (मन्त्र) se forma con la raíz man, «pensar», y el sufijo -tra, que forma nombres de instrumentos. Un mantra es, literalmente, «un instrumento del pensamiento»: una fórmula que se piensa, se dice o se canta para actuar sobre la mente y, en la visión tradicional, sobre el mundo. Los gramáticos y comentaristas indios jugaron también con otra etimología, mananāt trāyate, «protege (trā) mediante la reflexión (man)». Es una interpretación tradicional, no lingüística histórica, pero le dice cómo ve la tradición el mantra: una protección para quien lo repite con atención.

Tres grandes familias

Los treinta mantras de este libro proceden de tres mundos distintos.

Familia	Lengua y forma	Ejemplos en este libro
Védica	Versos (ṛc) y fórmulas (yajus) de los Vedas, compuestos en sánscrito védico, cantados con acentos de tono	Gāyatrī (2), Mahāmṛtyuñjaya (3), Gaṇānāṃ tvā (17), Pāvakā naḥ (21) y los mantras de paz upanishádicos (7 a 11)
Purāṇica y devocional	Versos de las epopeyas, de los Purāṇas y de la literatura devocional posterior, en sánscrito clásico; nombres de deidades con namaḥ	Om namo bhagavate vāsudevāya (22), Sarvamaṅgalamāṅgalye (26), Gurur brahmā (16)
Tántrica y bīja	Sílabas breves («semillas», bīja) y fórmulas de las tradiciones tántricas, hindúes y budistas, que suelen darse en la iniciación	Bīja de los cakras (25), Om maṇi padme hūṃ (28)

Hay un cuarto grupo, menos antiguo pero muy presente en las clases de yoga: versos cuyo autor y fuente se desconocen, pero que entraron en la práctica cotidiana en los siglos XIX y XX. Lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu pertenece a este grupo. Son versos bellos y sinceros; simplemente no son védicos, y no fingiremos que lo son.

Lo que dicen los textos sobre el poder del sonido

Las Upanishads ya hacen de la sílaba oṃ el soporte de la meditación: la Māṇḍūkya Upaniṣad la identifica con todo lo que fue, es y será (véase el capítulo 3). Los Yoga Sūtras de Patañjali dicen que a Īśvara lo designa el praṇava, es decir oṃ (YS 1.27), y que su repetición, con reflexión sobre su sentido, es una práctica (YS 1.28): taj-japas tad-artha-bhāvanam. Dos palabras de este sutra resumen toda la práctica del mantra: japa, repetición, y bhāvana, cultivar el sentido.

Ese es el espíritu de este libro. Un mantra repetido sin comprenderlo sigue siendo un sonido; un mantra cuyas palabras conoce se convierte en una meditación.

Dīkṣā: cuando un mantra se recibe

En muchas tradiciones indias, ciertos mantras no se aprenden en un libro, sino que se reciben de un maestro (guru) en una iniciación (dīkṣā). El maestro susurra el mantra al discípulo, a menudo con indicaciones sobre cuántas veces y cuándo repetirlo. Es la norma, por ejemplo, para el mantra personal que se da en muchos linajes vaiṣṇavas, śaivas y śāktas, para la mayoría de los mantras bīja de las tradiciones tántricas y, en la práctica brahmánica ortodoxa, para el Gāyatrī, que tradicionalmente se transmite durante la ceremonia del cordón sagrado (upanayana).

Otros mantras son, por su propia naturaleza, públicos: los nombres divinos que se cantan en el kirtan, las invocaciones de paz que recita toda una clase, la oración antes de las comidas. Para cada mantra, este libro le dice cuál es el caso. Cuando una tradición reserva un mantra a los iniciados, presentamos su texto y su sentido para el estudio, como hacen innumerables libros impresos en la India, y le decimos cómo lo trata la propia tradición. La decisión es entonces suya y, si un mantra le llama con fuerza, la respuesta más tradicional es buscar un maestro.

Resumen del capítulo 1

- Mantra = «instrumento del pensamiento»; la tradición lo lee también como «lo que protege mediante la reflexión».
- Los mantras védicos, purāṇicos, tántricos y modernos difieren en antigüedad, lengua y uso.
- Patañjali define la práctica en dos palabras: japa (repetición) y bhāvana (cultivar el sentido).
- Algunos mantras son públicos; otros se reciben en la iniciación. Cada ficha dice cuál es el caso.

Fin del extracto

Gracias por leer hasta aquí. Esperamos que estas primeras páginas ya acompañen su práctica y que muestren cómo está construido el resto del libro: pasos claros, textos citados con su fuente, nada inventado.

El libro completo tiene 44 páginas.

Consígalo aquí: https://yogide.com/

Pago único, PDF al instante.