



[www.mahayoga.es](http://www.mahayoga.es)

# CURSO DE MAHA YOGA NIVEL I

## ENTREGA 12<sup>a</sup>:

12.1 Fonemas místicos.

12.2 Técnica: Canto de Mamtrams.

Fichero adjunto en Mp3: "Mamtrams".

Redacción y maquetación: Rafael Peralto

Consultas y logística: Escuela de MahaYoga

Copyright: Rafael Peralto 2010. Reservados todos los derechos. Queda prohibida su distribución y divulgación en cualquier medio, electrónico o físico y la enseñanza de estas prácticas sin el permiso expreso del autor.

## LECCIÓN 12.1

### FONEMAS MÍSTICOS

Desde la noche de los tiempos, se vienen utilizando sonidos para conectar con lo divino, o acceder a distintos planos de consciencia. Es quizás la India, uno de los lugares adonde viaja nuestra imaginación cuando pensamos en fonemas místicos o mamtrams, pero no existe cultura religiosa que no haya utilizado el sonido, a través de rituales, cantos, oraciones o palabras de poder. Esa vibración que produce el iniciado cuando entona mental o verbalmente el mamtram, termina por transformar las vibraciones de su cuerpo y mente, llevándolo desde el éxtasis mas exaltado al íntasis o interiorización en la quietud de su ser.

El mamtram es como una llave que abre determinada puerta espiritual, un regalo que suele provenir de los seres iluminados o de los profetas, etc. Cada mamtram verdadero y puro, es un obsequio de valor incalculable para una humanidad que vive ciega en un mundo oscuro. El mamtram proyecta la luz de los mundos superiores en nuestro plano terrenal, propiciando un cambio vibracional que no solo afecta al iniciado, sino al conjunto de la humanidad.

Pero centrándonos ahora en los beneficios para el iniciado, puede decirse sin ambages que cada mamtram es una valiosa herramienta que no tiene precio. Evidentemente no todos los mamtrams poseen la misma pureza ni el mismo poder. Algunos llevan milenios siendo utilizados y solo por esa razón, nos conectan con aquel poder que ha impelido a todos los seres espirituales a avanzar con fuerza y soltura por el sendero. Otros nuevos llegan a nuestro mundo, con una fuerte energía renovada. Los seres superiores que hacen entrega de los mamtrams y los canales humanos que los reciben y transmiten son los dos agentes a tener en cuenta con respecto a su pureza.

En el primer nivel se trabaja con cuatro mamtrams, pero es en el del segundo nivel, donde se aprende a sacar verdadero partido de ellos, en lo que a técnicas meditativas se refiere. Existen muchos más mamtrams, bija mamtrams (mamtrams semilla) y kirtans (cantos devocionales) dentro del extenso universo del Maha Yoga.

El primer mamtram recibido es Om Babaji y se utiliza de forma mental, acompañando a la respiración. Repetimos mentalmente Om al inspirar y Babaji al expirar, tal y como se enseña en la meditación Om Babaji y en la tercera parte del ejercicio el Elixir de Babaji.

Pero el uso de este primer mamtram va mas allá de los ejercicios mencionados. También se puede utilizar para aminorar el parloteo mental cuando no estamos meditando. En vez de dejar a nuestra mente que campe a sus anchas, con sus pensamientos negativos y limitativos recurrentes, introduciremos el mamtram en nuestra respiración. De este modo, el ego irá perdiendo fuerza conforme reciba menos alimento. Nuestro corazón descansará, al no percibir la influencia de tanto pensamiento de odio, celos, miedo, rencor, etc., ya que nuestra mente estará centrada en el mamtram. Y las vibraciones del sagrado fonema irán eliminado nuestro karma, escrito en nuestros cuerpos sutiles, los samskaras o pensamientos recurrentes irán aminorando su poder y la



pureza vibratoria modificará nuestra estructura energética y molecular, transmutando nuestro cuerpo físico en un cuerpo de luz. El introducir en nuestra respiración el mamtram Om Babaji no es tarea de uno o dos días, pero una vez lo consigamos, si nos ponemos manos a la obra, estaremos introduciendo una pureza nunca imaginada en un alimento de por sí puro, o sea, el prana.

Pacificación mental, disminución del parloteo, purificación mental y emocional, aumento del nivel vibratorio y energético del cuerpo, pureza física, estabilidad mental y emocional, limpieza de karmas y samskaras, son solo algunos de sus beneficios.

El mamtram Om Babaji no es el único mamtram ofrecido por la generosidad de Babaji hacia sus hijos, pero es el más antiguo. El autor tuvo conocimiento de que tanto Yogui Ramaiah como V. T. Neelakantan lo habían utilizado en el pasado. Babaji instó al autor a que restaurara su uso como práctica meditativa y mamtram raíz del sagrado Gurú.

Otros tres mamtrams más son entregados al iniciado del primer nivel de Maha Yoga. Estos se utilizan sobre todo cantándolos o recitándolos. El modo de cantarlos queda reflejado en el CD de la Editorial Mahavatar "Mamtrams de Maha Yoga" y de manera más completa en el libro y Cd "Kirtans & Mamtrams"

El primero de ellos es "Om Namaha Shivaya" y es quizás uno de los fonemas místicos más antiguos y más utilizados en la India. Comienza con la silaba sagrada Om, que representa y evoca el sonido primordial y original de la creación. Se cree que a

través de este sonido se creó el Universo y que el propio sonido es la unión de todas las vibraciones que existen en la creación. El sonido evoca al Padre-Madre Dios Creador y es normal encontrarlo encabezando o también finalizando un mamtram, pues iniciar un mamtram con el fonema Om, es comenzar invocando la más alta expresión de lo divino en la creación. Namaha significa salutación, inclinación o adoración ante un ser divino, Shiva en este caso.

En Maha Yoga, se relaciona a este mamtram con la purificación, y con el chakra del plexo solar "manipura". De los tres mamtrams que pueden recitarse, aconsejamos encarecidamente comenzar con el de Shiva, para que podamos aprovechar, merced a la purificación que proporciona este mamtram, los beneficios de los otros dos. Om Namaha Shivaya es uno de los nombres de Dios más antiguos que se conoce. Shiva representa el destructor



de nuestro universo interior de miedos, recelos, odios, etc.



Además de las virtudes que podemos fácilmente imaginar, de purificación física, mental y emocional, de samskaras, karmas negativos e incluso del propio ego, el autor lo ha utilizado profusamente para librarse de aquellas funestas compañías astrales (los fantasmas, seres desencarnados y vampiros psíquicos), a los que ha tenido que enfrentarse sobre todo en sus viajes y en las noches de hotel. La extrema sensibilidad o potencialidad de los sentidos astrales, suele ser codiciada por aquellas personas que desconocen que existen gran cantidad de entidades deseosas de saborear la energía de los humanos, o la necesidad de contactar con aquellas personas capaces de verlas. El mamtram es un poderoso antídoto contra todas esas energías y seres negativos. También para limpiar estancias donde haya podido darse una discusión, o donde exista mucha negatividad acumulada por la causa que sea. Entonces, cantar el mamtram de forma verbal, o si no es posible, mental, supone una elevación vibracional tan importante, que es capaz de eliminar toda esa energía desarmónica. Si esto es así con la energía de toda una casa, imagina la purificación tan poderosa que puede llevar a cabo en una persona que lo cante o recite. No es pues de extrañar, que este mamtram haya resistido el paso de los años, o mejor dicho, de los milenios.

El iniciado puede probar durante algún tiempo los efectos que la repetición de los mamtrams producen en su consciencia y en su corazón. Esto suele percibirse desde las primeras sesiones de trabajo, no hacen falta meses para verificar la validez de los mamtrams.

El siguiente fonema místico que puede ser cantado verbal o mentalmente procede de Annai y es el primer mantram que la amada hermana de Babaji entrega a la humanidad. Según su propio relato, nuestro amado Gurú la instó a que saliera de su silencio y de su papel como discípula, para participar activamente para la salvación de la humanidad, debido a que los tiempos que vivimos de cerrazón emocional, requieren la atención especial de un alma tan sensible, amorosa y compasiva como Annai.

“Jai Annai Karunai”, produce una auténtica revolución emocional en quien lo canta, produciendo una gran cantidad y flujo de energías amorosas en el chakra del corazón. Purifica este chakra, lo eleva y lo llena de amor. Ese amor es tanto hacia uno mismo, hacia los demás y hacia lo Divino. Tal y como expreso el bienamado Jesús el



ama a los demás como a ti mismo y a Dios por encima de todas las cosas. Ese triángulo del amor será explicado en el segundo nivel de Maha Yoga.

La traducción más literal, sería “te saludamos Annai compasiva“. Jai es un modo de saludo que se utiliza como símbolo de respeto hacia el gurú. Karunai es similar a karuna, o sea, compasión. Karunai es el modo como se dice karuna en el sur de la India, en lengua tamil, de donde Annai, también llamada Mataji, procede.

En “El libro de Annai” la amada Gurú expresa que la compasión no es sentir lástima por los demás. En nuestro corazón no puede haber dos sentimientos, o existe el amor, con todos sus posibles matices que lo enriquecen, o existe el odio y el miedo. La lástima no es un sentimiento puro, pues allá donde se sitúa y donde se fija nuestra consciencia, eso atraemos hacia nosotros mismos y sentir pena solo atraerá mas motivos para la pena. La compasión, una vez comprendido que somos hijos de Dios hechos a su imagen y que la vida no es un castigo, si no un modo de despertar en el recuerdo de nuestra divinidad, es una pasión compartida. Transmitir felicidad y amor por la vida y el reconocimiento de las divinas potencialidades en los demás es compasión. Saber que en los demás está el poder para elevarse del fango y restaurar su ser en el divino y amoroso orden universal, es compartir la pasión por la vida, es compasión.

Respecto a esto, podemos cantar el mamtram para el beneficio de los demás, imaginando una esfera de color rosa, frente a nuestro corazón y visualizando como las energías y vibraciones amorosas que este despide al entonar el mamtram, están llenando la esfera de todo lo que Annai puede ofrecernos a través de él, su amor, compasión verdadera y felicidad.



Cuando hayamos terminado de cantar el mamtram y sintamos que la esfera está henchida de amor, la tomaremos con nuestras manos en la imaginación y se la arrojaremos a la persona necesitada de ese amor, sintiendo o visualizando como la persona la recibe. Esto no vulnera lo aprendido en las lecciones referentes a las visualizaciones, de que hemos de respetar la libertad ajena, pues no estamos manipulando a la persona para que haga lo que nosotros consideramos correcto, sino que simplemente estamos enviándole amor, algo que podemos hacer cuando nos apetezca. No necesitamos pedir permiso para amar a los demás, igual que no lo hemos pedido para odiar en el pasado a tantas y tantas personas.

Has de saber que para la mente, no existen las mismas limitaciones que para el cuerpo, así pues, tenemos la capacidad de enviar y de hecho lo hacemos de forma inconsciente, energías a otras personas, vulnerando los



conceptos de tiempo y espacio. Así pues, esa vibración de amor llegará a la persona o personas en cuestión, aunque se hallen a varios miles de kilómetros de distancia. Y nosotros recibiremos de vuelta ese amor multiplicado por la ley del karma, aunque no sea nuestra intención retribución o recompensa alguna, solo el deseo de hacer el bien, de producir bienestar en los demás.

Lógicamente, este mantram se relaciona con el amor y pertenece a la esfera del chakra del corazón. El gozo de la estabilidad emocional y un corazón limpio donde fluya el amor será la recompensa del iniciado que trabaje intensamente con el mamtram, recitándolo verbalmente o repitiéndolo en su mente en sus tareas cotidianas.

El siguiente y último mamtram es “Om Mahavatar Babaji Namasté”. Es un mamtram tremendamente poderoso y sus resultados son una pacificación mental muy profunda, deteniendo nuestros pensamientos y convirtiendo la plaza del mercado de nuestro antiguo discurrir mental, en un lago en calma imperturbable. La meta final de este mamtram es la iluminación o samadhi. Incluso personas que nunca habían meditado, han logrado entrar en un estado de quietud mental al probar por vez primera el mamtram. No obstante, lo normal es que necesitemos de un cierto tiempo para disfrutar plenamente de algunos de sus beneficios. Puede ser cantado verbal o mentalmente, o recitado del mismo modo cuando estemos realizando nuestras tareas cotidianas, igual que el de Shiva y el de Annai. Los tres forman un triángulo evolutivo, de purificación, amor e iluminación y se utilizan de modo similar, aunque como antes se ha expresado es mejor alcanzar una cierta maestría con el de Shiva, después con el de Annai y por último con este mamtram de Babaji. Eso no quiere decir que no podamos recitarlos los tres, respetando si es posible este orden, en una sola sesión. Pero siempre utilizaremos preferentemente el de Shiva cuando lo recitemos en nuestras tareas cotidianas, para ir alcanzando la unión con el mamtram a través de la constante y paciente repetición. Tam-

bien podemos alternar la repetición de los mamtrams con las afirmaciones.

La traducción literal sería: “Om Gran Avatar Padre Reverenciado Te Saludo”. Namasté significa que saludas al Dios que habita en cada ser y es un modo de salutación tanto entre maestro y discípulo, como entre los propios discípulos, que realizan una reverencia ante el Ser Realizado que habita en cada uno de nosotros.

Poco puede decirse sobre este mamtram, pues las palabras no pueden explicar la experiencia sin palabras de la paz mental. Únicamente inclinarnos asombrados ante su capacidad transformadora y dar gracias de que en los momentos tan complicados que nos ha tocado vivir, hayamos recibido tanto el mamtram de Annai como este poderoso mamtram de Babaji.

Para sacarle todo el partido posible, se necesita la purificación que nos proporcionará el mamtram de Shiva, “Om Namaha Shivaya”, y la claridad y el amor del de Annai, “Jai Annai Karunai”. Entonces “Om Mahavatar Babaji Namasté”, mamtram místico que da la bienvenida a Babaji, o sea, a nuestro Ser Interior, producirá el milagro del samadhi en cada uno de nosotros.





## LECCIÓN 12.2

### TÉCNICA: CANTO DE MAMTRAMS

A excepción del mamtram “Om Babaji” que se utiliza en silencio, los otros tres mamtrams se pueden cantar a viva voz, desde el abdomen, susurrarlos o recitarlos mentalmente, según se prefiera.

Si los cantamos, primero vaciaremos de aire nuestros pulmones contrayendo el abdomen, luego llenaremos de aire toda la capacidad pulmonar y comenzaremos a cantar, no desde la garganta, sino desde el propio abdomen. Evidentemente, cantar mamtrams de la forma adecuada es toda una ciencia que requiere tiempo y aprendizaje. Si al principio no somos capaces de cantar con el abdomen, podemos centrarnos en el corazón y cantar desde allí.

La rima de los mamtrams es la siguiente:

#### MAMTRAM DE SHIVA

OM NAMAHA SHIVAYA  
OM NAMAHA SHIVAYA  
OM NAMAHA SHIVAYA  
OM NAMAHA SHIVAYA

#### MAMTRAM DE ANNAI

JAI ANNAI  
JAI ANNAI  
JAI ANNAI KARUNAI  
JAI ANNAI KARUNAI  
JAI ANNAI KARUNAI  
KARUNAI JAI ANNAI

#### MAMTRAM DE BABAJI

OM MAHAVATAR BABAJI NAMASTÉ  
OM MAHAVATAR BABAJI NAMASTÉ  
OM MAHAVATAR BABAJI NAMASTÉ  
OM MAHAVATAR BABAJI NAMASTÉ



En el seminario de primer nivel, el profesor enseña a los estudiantes la melodía y el modo de cantarlos. Pero hemos comprobado que el estudiante no puede asimilar en un fin de semana la entonación de los mamtrams y menos aún a través de las lecciones que tienes en tus manos, por lo que los hemos adjuntado a esta lección como ficheros adjuntos en Mp3, pertenecientes al libro y Cd "Kirtan & Mamtrams". No obstante, te aconsejamos la lectura y audición del mencionado volumen, que incluye diez mamtrams y cuatro kirtans de Maha Yoga, cargados con su energía sagrada. Este CD se puede utilizar no solo para aprender a cantarlos o para que nos acompañe en nuestro canto, sino también para purificar una estancia, para introducirlos en nuestra mente por medio de su escucha, aunque siempre serán más efectivos si nosotros también los cantamos. También pueden utilizarse para que nos acompañen cuando nos quedamos dormidos, para que sus vibraciones protejan y nutran nuestros sueños. Y en el libro se expone las distintas formas de canto, utilidades, significado y mucha otra información práctica en relación con los kirtans (cantos devocionales) y los mamtrams.

En el segundo y tercer nivel de Maha Yoga se enseñan modos prácticos de sacar el máximo partido a cada uno de estos tres mamtrams entregados, incluyendo técnicas respiratorias y tántricas.

Os rogamos que descarguéis los ficheros adjuntos en formato Mp3 con los mamtrams de Babaji, Annai y Shiva pertenecientes al libro y Cd de "Kirtans & Mamtrams". Esperamos que disfrutéis de este universo de sonidos sagrados y que os colmen de felicidad y dicha.

Rafael Peralto



**Kirtans & Mamtrams**

**Libro + CD**

Mamtrams:

Shiva  
Annai  
Babaji  
Tara Blanca  
Avalokitesvara  
Buddha de la  
Medicina  
Maitreya  
Mittradeva  
Madre Maria  
Jesús el Cristo



Kirtans:

Sri Krishna  
Ramalinga  
Shirdi Baba  
De la Unidad

[www.mahayoga.es](http://www.mahayoga.es)

