

Mantras **sagrados**

PODEROSAS HERRAMIENTAS
PARA CREAR LA REALIDAD



MANTRAS: EL SONIDO COMO CÓDIGO DE REALIDAD

*Un viaje cuántico y ancestral para
reprogramar tu mente, cuerpo y
energía*

- Sabiduría ancestral
- Fundamento físico-cuántico y epigenético
- Mantras antiguos y modernos
- Aplicaciones prácticas para sanar, proteger, crear abundancia y elevar conciencia

El poder de la palabra sagrada

Introducción a los Mantras

- ¿Qué es un mantra?
- Etimología: “man” (mente) + “tra” (instrumento) = instrumento de la mente
- Historia y linaje: India védica, budismo, sufismo, taoísmo, etc.
- ¿Por qué el sánscrito?
- → Idioma resonante, vibracional, con sonidos que activan centros cerebrales y energéticos
- → Cada sílaba es una “semilla” de frecuencia
- Ciencia del mantra:
 - Neuroplasticidad y epigenética
 - Resonancia, coherencia cardíaca y cerebral
 - Efecto en el ADN y el campo electromagnético humano
- Ejercicio: Canto de OM y silencio cuántico
- Activación: Mantra “So Ham” (yo soy eso)

El sánscrito fue diseñado para que cada sílaba resuene en una zona específica del cuerpo, *desde la base de la columna hasta la coronilla.*

Esto no es casualidad: las letras están organizadas según el lugar anatómico desde donde se emiten.

🔊 Ejemplo:

- "Ka", "Ga", "Na": pronunciados desde la garganta profunda
- "Cha", "Ja": desde el paladar
- "Ta", "Da": desde los dientes
- "Pa", "Ba": desde los labios

🌀 Esto genera una vibración somática completa, como una acupuntura sonora, activando centros energéticos y neurológicos.

mantras en sánscrito ESTIMULAN EL CEREBRO *y la glándula pineal*

Estudios con resonancia magnética funcional (fMRI) han mostrado que repetir ciertos mantras:

- Aumenta la actividad en el corte prefrontal (área de enfoque y regulación emocional)
- Disminuye la actividad de la amígdala (centro del miedo)
- Activa la glándula pineal y el hipotálamo, relacionadas con estados de conciencia elevados y regulación hormonal

 En particular, el canto de OM genera una vibración de 136.1 Hz, que entra en resonancia con el sistema límbico(memoria y emoción) y con el nervio vago, induciendo estados de paz profunda.

FONÉTICA PERFECTA *Y COHERENCIA ARMÓNICA*

A diferencia de lenguas modernas, el sánscrito tiene:

- Ritmo, entonación y métrica específica
- Precisión fonética que genera ondas acústicas estables y coherentes
- Cuando se recita correctamente, el mantra entra en coherencia vibracional, similar a un patrón de geometría sagrada (como los cymatics)

❖ Esto crea un estado de orden interno y expansión del campo electromagnético humano, medible por tecnologías como GDV o HRV.

REPROGRAMACIÓN DEL ADN *Y CAMPO CUÁNTICO*

Estudios en epigenética cuántica (como los del Dr. Bruce Lipton y Gregg Braden) han mostrado que:

- El sonido y la intención sostenida pueden cambiar la forma en que se expresan los genes
- Las palabras cargadas de emoción elevada y coherencia (como los mantras sánscritos) pueden tener un efecto reparador sobre el ADN, devolviéndolo a patrones ordenados

 En otras palabras, los fonemas del sánscrito pueden servir como comandos de vibración que reordenan nuestra biología desde el campo cuántico.

REPROGRAMACIÓN DEL ADN *Y CAMPO CUÁNTICO*

Estudios en epigenética cuántica (como los del Dr. Bruce Lipton y Gregg Braden) han mostrado que:

- El sonido y la intención sostenida pueden cambiar la forma en que se expresan los genes
- Las palabras cargadas de emoción elevada y coherencia (como los mantras sánscritos) pueden tener un efecto reparador sobre el ADN, devolviéndolo a patrones ordenados

 En otras palabras, los fonemas del sánscrito pueden servir como comandos de vibración que reordenan nuestra biología desde el campo cuántico.

Los fonemas del sánscrito no son mágicos por tradición, sino por diseño vibracional consciente.

Son códigos sonoros que activan:

- Cavidades cerebrales
- Glándulas sutiles
- Centros de energía (chakras)
- Redes neuronales
- Campos electromagnéticos

Son tecnología vibracional pura, diseñada para expander conciencia, sanar el cuerpo y reconfigurar la realidad.

FONEMAS:

- El fonema no es una letra, sino el sonido que representa.
- Diferentes letras pueden compartir un fonema (ej: “casa” y “queso” tienen el mismo sonido /k/).
- Los fonemas se estudian en fonología, rama de la lingüística que analiza los sonidos de los idiomas.

MANTRAS EN SÁNSCRITO:

Mantras antiguos: Ganesha, Lakshmi, Shiva, Durga y más

- Arquetipos y energías divinas
- Mantra a Ganesha 🐘: **“Om Gam Ganapataye Namaha”**
- → Remueve obstáculos, activa voluntad y protección
- Lakshmi 🌸: **“Om Shreem Maha Lakshmiyei Namaha”**
- → Abundancia, dulzura y expansión de lo sagrado femenino
- Shiva 🕉️: **“Om Namah Shivaya”**
- → Transformación, despertar espiritual, soltar lo viejo
- Durga 🐅: **“Om Dum Durgaye Namaha”**
- → Protección energética, fuerza psíquica

MANTRAS TIBETANOS:

ॐ 1. OM MANI PADME HUM

Mantra del Buda de la Compasión (Avalokiteshvara)

Traducción aproximada:

“La joya del loto está en el corazón”

o “La sabiduría se manifiesta en la compasión”

🧠 Significado profundo de cada sílaba:

- OM – pureza del cuerpo
- MANI – joya, altruismo
- PADME – loto, sabiduría
- HUM – unidad e iluminación

✨ Beneficios:

- Abre el corazón
- Limpia emociones densas
- Disuelve el ego
- Atrae compasión, paz y amor

¿QUÉ ES EL JAPA MALA?

Japa Mala es un rosario sagrado de origen hindú y budista, utilizado desde hace milenios para meditar, recitar mantras o afirmaciones y elevar la vibración personal.

- "Japa" significa repetición sagrada
- "Mala" significa guirnalda o rosario

✨ Es una herramienta cuántica de enfoque, devoción y reprogramación que ancla el mantra en el cuerpo, la mente y el alma.

¿POR QUÉ TIENE 108 CUENTAS?

El número 108 es un código sagrado universal, lleno de significados simbólicos, matemáticos y espirituales. Algunos de sus sentidos más profundos:

🕉 Espirituales:

- 108 canales energéticos (nadis) que convergen en el corazón, según el yoga
- 108 nombres de deidades en la tradición hindú
- El alma pasa por 108 etapas de evolución antes de alcanzar la iluminación

🌌 VISIÓN Cuántica y mística:

- La distancia entre la Tierra y el Sol es aproximadamente 108 veces el diámetro del Sol
- En geometría sagrada, 108 simboliza la conexión entre lo divino y lo humano

🧠 Práctico:

- Repetir un mantra 108 veces graba profundamente el patrón vibracional en el subconsciente y el cuerpo energético
- Ayuda a entrar en estado alfa o theta, de alta receptividad mental

🔗 ¿CÓMO SE USA EL JAPA MALA?

🌟 GUÍA PASO A PASO

1. Sostén el mala con tu mano derecha, entre el pulgar y el dedo medio (nunca el índice)
2. Comienza en la cuenta principal (la más grande, llamada Meru o Guru Bead)
3. → Esta no se recita ni se toca al final: representa el inicio y el final
4. Repite el mantra en voz baja, mentalmente o susurrando
5. (Ej: Om Namah Shivaya, Om Mani Padme Hum, Yo soy abundancia)
6. Por cada cuenta, repite el mantra una vez
7. Al llegar a la 108, haz una pausa en gratitud y silencio
8. Si deseas continuar, gira el mala y regresa en sentido inverso, sin cruzar la cuenta Guru

