

# “Mantras cotidianos: pronunciación, recitación, significado y filosofía”.

Domingo 27 de mayo

**Actividad solidaria:** todos los beneficios que se obtengan se dedicarán a la obra social de la maestra espiritual y líder humanitaria **Matā Amṛtānandamayi**, más conocida como “**Ammā**”.

(Véase [www.ammachi.es](http://www.ammachi.es))



## Horario

- 9,30: Recepción
- 10-12: Taller "Mantras cotidianos". Primera parte
- 12-12,30: Descanso y té
- 12,30-14: "Mantras cotidianos". Segunda parte
- 14-16: Descanso para comer\*
- 15,15-16: Vídeo sobre la obra humanitaria de Amma
- 16-17: "Mantras cotidianos". Tercera parte
- 17-18: Taller de *mālās* (rosarios de meditación)
- 18-18,30: Descanso
- 18,30-20h: Práctica en grupo (*satsaṅg*)

\*La comida será optativa. Tendremos un menú en un restaurante cercano, o si lo preferís podéis llevar vuestra comida. Necesario reservar.

Plazas limitadas. **Necesaria inscripción previa**

**Donativo sugerido:**

50€ los dos talleres

El vídeo y el *satsaṅg* son gratuitos.

**Información e inscripción:** 605096735 (Gloria)

983 34 17 35 (Yoga Devi)

gloriaantonia.alcaide@uva.es



Calle Fuente el Sol Nº 65  
47009 Valladolid

# “*Mantras cotidianos: pronunciación, recitación, significado y filosofía*”.

## *Domingo 27 de mayo*

Los **mantras** son palabras o frases que concentran la mente y la abren a lo Incondicionado. Son un instrumento valiosísimo para el crecimiento personal y la transformación espiritual. **La actividad principal de la jornada va a ser el taller sobre los mantras cotidianos.**

En él se explicarán y se practicarán la pronunciación del sánscrito -la lengua en la que están los mantras- y la forma correcta de recitarlos, así como el significado lingüístico, filosófico y espiritual de los que se suelen emplear más frecuentemente en la práctica espiritual cotidiana: Om; Mā Om; Hariḥ Om; Om namah Śivāya; Om Paraśaktyai namah; Om Amṛteśvaryai namah; Om Śāntiḥ...; Lokāḥ samastāḥ...; Asato mā...; Pūrṇamadaḥ...; Brahmārpaṇam...; y el Gāyatrī mantra.

Como actividad complementaria realizaremos un taller en el que aprenderemos a hacer **mālās**, es decir, los rosarios que se usan para practicar **japa** (repetición de mantras).

Al final de la jornada se realizará un **satsaṅg** o reunión espiritual en el que se practicarán de distintas maneras algunos de los mantras estudiados en el taller. Incluirá: recitación de los 108 nombres de **Ammā**, lectura de textos de **Ammā** sobre los mantras, bhajans (cantos espirituales), meditación en Mā Om y āratī (ofrenda ceremonial).

El taller será conducido por **Javier Ruiz Calderón (Śaṅkara)**, doctor en filosofía, especialista en filosofías y religiones de la India, profesor, conferenciante y escritor. Sus principales publicaciones recientes son: *Dhammapada* (2006), *La Bhagavadgītā* (2008), *Breve historia del hinduismo* (2008) y *Vedāntasara. La esencia del Vedānta* (2009). Fue discípulo de Svāmī Kṛṣṇānanda (Śivānanda Āśram, Rishikesh) de 1988 a 2001 y desde 2003 lo es de Ammā.

