



Habitar el mantra, sintonizar el corazón

Una puerta de entrada a la
experiencia del Kirtan



MANTRA
SHAKTI

Antes de cantar

Escuchar · repetir · dejarse acompañar

Un kirtan es una práctica de canto colectivo. Generalmente se canta en formato de llamada y respuesta: una voz guía entona el mantra y el grupo lo repite.

No hace falta saber cantar, conocer sánscrito ni tener experiencia previa; la práctica se va abriendo sola a través de la repetición, la escucha y la presencia compartida.

Acercarnos al significado de los mantras puede ayudarnos a cantar con más presencia. Bhavana es la actitud interna, la intención o el sentimiento que cultivamos durante la práctica.

No hace falta pronunciar perfecto ni saber las letras de memoria: en el kirtan aprendemos escuchando, repitiendo y dejándonos acompañar por la práctica.

Si este cancionero llegó a tus manos y todavía no nos conocés, somos Mantra Shakti. Podés encontrarnos en:



@mantrashakti.kirtan ↗



Mantra Shakti Kirtan ↗



mantrashakti.com.ar ↗

Om Ganesha

Abrir el camino.

Comenzamos invocando a Ganesha, presencia asociada a los nuevos comienzos y a la remoción de obstáculos. Abrir con este canto es una forma de preparar el camino interior antes de cantar juntos.

Mantra
Om Ganesha
Om Ganapati

Palabra por palabra

Om: vibración sagrada.

Ganesha: deidad asociada a la sabiduría, los comienzos y la remoción de obstáculos.

Ganapati: otro nombre de Ganesha, "señor de las multitudes" o "señor de las huestes de Shiva".

Sentido del canto

Al cantar este mantra invocamos claridad, protección y apertura para atravesar los obstáculos del camino.

Intención

¿Qué obstáculo te gustaría entregar antes de comenzar?

Jagadambe

Volver a la Madre

Este canto devocional reúne distintos nombres de la Madre Divina. En cada uno aparece una forma de su presencia: la que cuida, la que sostiene, la que nutre, la que transforma y la que despierta.



Mantra

Jagadambe Ma, Jay Jay Ma
Adi Parashakti Ma
Durga Saraswati Ma
Lakshmi Narayani Ma

Palabra por palabra

Jagadambe Ma: Madre del universo.

Jay Jay Ma: gloria, alabanza o victoria a la Madre.

Adi Parashakti Ma: la energía primordial, la fuerza divina original.

Durga: aspecto protector de la Madre Divina.

Saraswati: energía de la sabiduría, el conocimiento, la música y la palabra.

Lakshmi: energía de la abundancia, la belleza y la prosperidad.

Narayani: aspecto femenino asociado a lo divino que sostiene y preserva.

Sentido del canto

Al cantar Jagadambe nos abrimos a Shakti, la energía viva de la manifestación. Reconocemos a la Madre no como una idea lejana, sino como una fuerza presente en todo lo que nace, se mueve, se protege y se renueva.

Intención

¿Qué aspecto de esa energía necesitas recordar hoy: sostén, fuerza, claridad o amor?

Jay Ganga Ma

Entregarse a la fuerza que purifica.

Ganga es considerada una corriente sagrada: agua que purifica, bendice y acompaña el camino espiritual. Cantarle a Ganga Ma es invocar esa energía de limpieza, entrega y renovación.

Mantra Jay Ganga Ma

Palabra por palabra

Jay: gloria, alabanza o victoria.

Ganga: el río sagrado Ganges, asociado a la purificación y la gracia.

Ma: Madre.

Sentido del canto

Al cantar este mantra invocamos a Ganga como Madre sagrada, dejando que el canto nos acerque a una sensación de purificación, fluidez y entrega.

Para continuar el recorrido

Podés escuchar nuestra versión haciendo click en este link:

 [Escuchar en YouTube ↗](#)

Si querés saber más sobre Ganga Ma y su historia, también preparamos esta guía:

 [Ganga Ma: historia ↗](#)

Intención

¿Qué te gustaría dejar correr, limpiar o soltar con la corriente de este canto?

Govinda Gopala

Cantar desde el corazón.

Este canto invoca nombres de Krishna y de Radha, ligados al amor devocional, la dulzura y la alegría compartida. Su repetición simple abre un espacio de cercanía, como una llamada amorosa que vuelve una y otra vez al corazón.

Mantra

Radhe Radhe Govinda
Radhe Radhe Shyam
Govinda Gopala

Palabra por palabra

Radhe: invocación a Radha, símbolo del amor devocional.

Govinda: nombre de Krishna, asociado a quien cuida y da alegría a los sentidos, la tierra y los seres.

Shyam: nombre de Krishna, "el oscuro" o "el de piel azul oscura".

Gopala: nombre de Krishna como protector de las vacas y cuidador de los seres.

Sentido del canto

Al cantar este mantra nos acercamos a la presencia amorosa de Radha y Krishna. Es una forma de abrir el corazón, dejar que aparezca la ternura y recordar la alegría sencilla de cantar en conexión.

Intención

¿Qué parte de tu corazón quieres abrir hoy a la ternura, la alegría o la devoción?

Jay Hanuman

Fuerza al servicio del amor.

Hanuman encarna la devoción puesta en acción. Su presencia nos recuerda una fuerza que no nace del orgullo, sino de un corazón entregado, capaz de servir con coraje, humildad y amor.

Mantra
Jay Hanuman
Jay Sita Ram

Palabra por palabra

Jay: gloria, alabanza o victoria.

Hanuman: símbolo de devoción, fuerza, valentía y servicio.

Sita: presencia divina femenina, asociada a la pureza, la fidelidad y la entrega.

Ram: nombre de Rama, asociado al dharma, la virtud y la conciencia luminosa.

Sentido del canto

Al cantar este mantra evocamos la fuerza amorosa de Hanuman y la presencia sagrada de Sita y Ram. Es una invitación a recordar que la verdadera valentía también puede ser suave, humilde y profundamente devocional.

Intención

¿Dónde necesitas poner tu fuerza al servicio del amor?

He Shiva Shankara

la canción que transforma

Este canto devocional invoca distintas formas de Shiva y de la Madre Divina. Aunque la letra parece más larga, en el kirtan se vuelve simple: una voz canta cada frase y el grupo la repite.



Canto

He Shiva Shankara
He Maheshvara
Sukha Kara Dukha Hara
Hare Hare Shankara
Om Namah Shivaya

Adi Shakti Durga Devi Mata Kali
Saraswati Mahalakshmi Namaha

Sentido del canto

Invocamos a Shiva como presencia de transformación, aquello que disuelve el dolor y abre espacio para la calma, la claridad y la devoción.

Para continuar el recorrido

¿Querés escuchar otra forma de invocar a Shiva?
En YouTube tenemos una versión de Om Namah Shivaya.
También podés profundizar en nuestras guías sobre Shiva y el significado de Om Namah Shivaya.



[Escuchar en YouTube ↗](#)



[Guía sobre Shiva ↗](#)

Intención

¿Qué parte de vos necesita transformarse o descansar?

Asato Ma

De la oscuridad a la luz.

Este mantra proviene de una antigua oración de los Upanishads. Es una invocación para ser guiados de la confusión hacia la verdad, de la oscuridad hacia la luz y del miedo a la muerte hacia lo eterno.

Mantra

Asato Ma Sad Gamaya
Tamaso Ma Jyotir Gamaya
Mrityor Ma Amritam Gamaya

Palabra por palabra

Asato: de lo transitorio.

Ma: a mí, nos.

Sad: hacia lo real, la verdad, lo esencial.

Gamaya: guíanos, condúcenos.

Tamaso: de la oscuridad o la ignorancia.

Jyotir: hacia la luz.

Mrityor: de la muerte.

Amritam: hacia lo inmortal, lo eterno.

Sentido del canto

Al cantar este mantra pedimos ser guiados hacia la verdad, la claridad y aquello que permanece más allá del cambio.

Intención

¿Qué oscuridad interna querés llevar hacia la luz?

Lokah Samastah

Que el bienestar alcance a todos.



Este mantra suele cantarse como una oración de cierre y bendición. Expresa el deseo de que todos los seres, en todos los lugares, puedan vivir en paz, bienestar y armonía.

Mantra

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu
Om Shanti Shanti Shanti

Palabra por palabra

Lokah: mundos, planos de existencia o seres.

Samastah: todos, en su totalidad.

Sukhino: felices, en bienestar.

Bhavantu: que sean, que lleguen a ser.

Om: vibración sagrada.

Shanti: paz.

Sentido del canto

Al cantar este mantra expandimos la intención más allá de lo personal. Es una forma de ofrecer el canto como deseo de paz para todos los seres, recordando que nuestro bienestar también está unido al bienestar de los demás.

Intención

¿A quiénes querés incluir hoy en tu deseo de paz y bienestar?

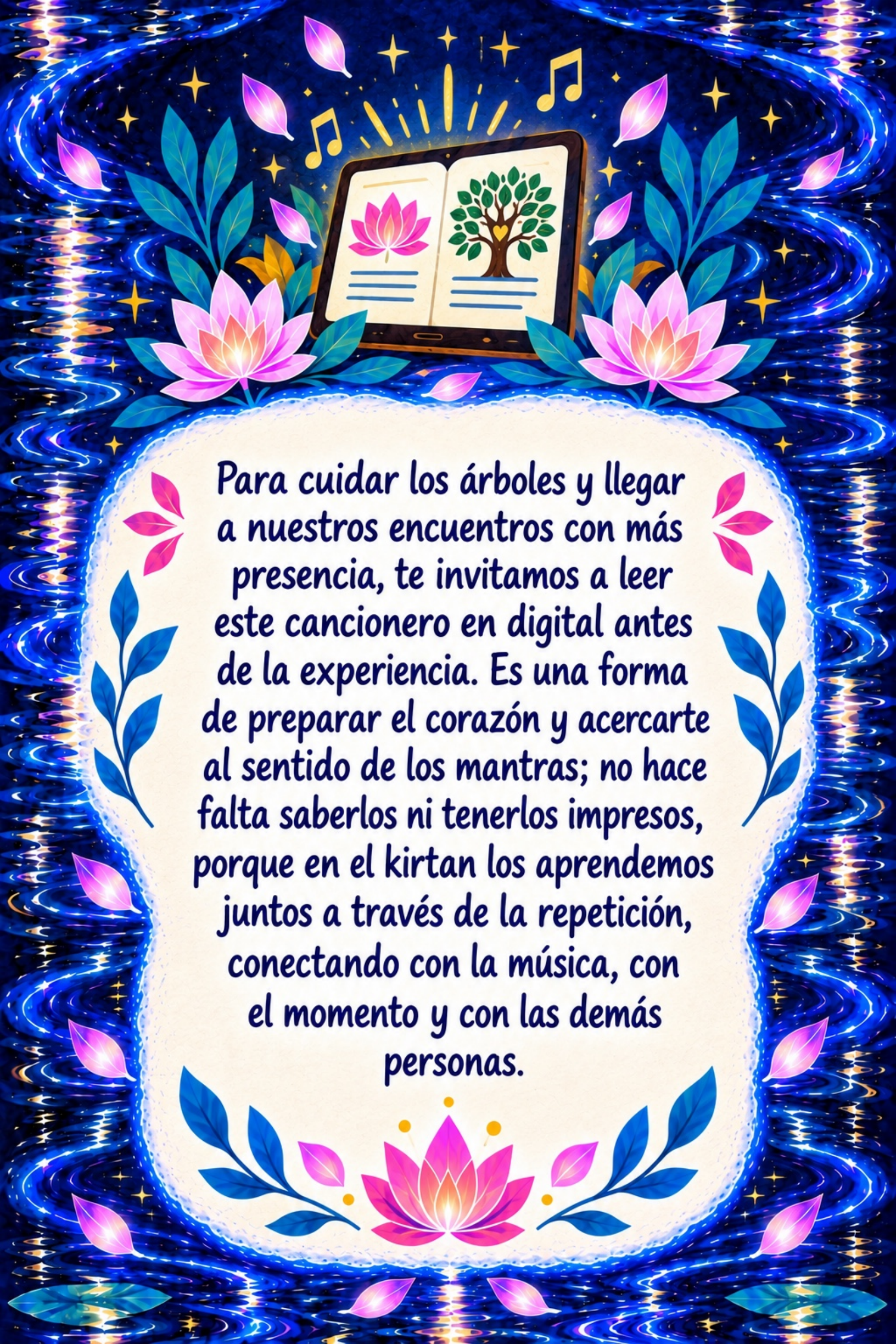


Que el canto se expanda

El kirtan no termina cuando dejamos de cantar.
Cada mantra deja una vibración, una huella sutil,
una intención que puede seguir viajando
más allá del encuentro.

Por eso cerramos este pequeño cancionero
con una oración universal: que la paz, la libertad
y la luz que invocamos puedan expandirse
hacia todos los seres.

Si sentís que este cancionero puede acompañar
a alguien más, podés compartirlo libremente.



Para cuidar los árboles y llegar a nuestros encuentros con más presencia, te invitamos a leer este cancionero en digital antes de la experiencia. Es una forma de preparar el corazón y acercarte al sentido de los mantras; no hace falta saberlos ni tenerlos impresos, porque en el kirtan los aprendemos juntos a través de la repetición, conectando con la música, con el momento y con las demás personas.