

Taller de Filosofía Samyama Yoga



25/03/2020

Rubén Vargas Roldán

Estamos acostumbrados a cantar el mantra original OM al final de las clases de Yoga, y verlo representado en cientos de ámbitos como son todo lo relacionado a la espiritualidad yóguica y la filosofía vedanta hindú. Pero ¿sabemos realmente que significa? Seguramente que unos más que otros, y por ello he decidido realizar este artículo para intentar expresar parte de toda la amplitud que representa este sagrado símbolo o mantra.

El Sánscrito es una lengua clásica proveniente de India, y está considerada una de las lenguas más antiguas de las que existe documentación. Se la considera la lengua de los dioses por su complejidad y perfección gramatical y porque su utilización estaba reservada a las clases más altas como medio de rezo y conexión con las divinidades. Sanscrito significa perfecto, pulido, completo. Apareció al sur de Asia y sus escritos más antiguos son Los Vedas, considerados por el hinduismo como el conocimiento de toda la sabiduría espiritual que ha sido transmitida de los dioses hacia los rishis (sabios) a través de la historia. Su gramática tiene parentescos con el griego y el latín. Desde el hinduismo se la considera la lengua más antigua del planeta. Palabras como chakra, karma, gurú o dharma, están ya completamente instaladas en nuestro vocabulario.

Al igual que ocurriera en Europa con el griego y el latín, el sánscrito pasó a ser una lengua en desuso, y el hindi y otros lenguajes crecieron a través de su base. Hoy en día el sánscrito sigue intacto, no ha evolucionado como otras lenguas y sigue siendo estudiada y aplicada a través de los textos sagrados como Los Vedas, Los Upanishad, La Baghavad Gita entre otros.

El Sánscrito a diferencia de las demás lenguas, está basado en la vibración que produce el sonido. Toda vibración cósmica está representada en cada una de sus 51 letras.

Los mantras utilizan el sánscrito para su canto y recitar basándose en esa vibración que produce, su significado tiene un efecto en la resonancia del ser que los canta y en todo el universo en general. Cuando una persona recita el mantra y además pone su intención y su conciencia en el significado y la vibración que sucede, el efecto se amplifica. Pero a mi parecer, no todos los mantras son para todas las personas. Hay que tener un trabajo interior avanzado para comprender y sintonizar con la vibración para no caer en la trampa del abandono en el esfuerzo y el arduo trabajo espiritual que cada ser ha de realizar. Una persona débil en comprensión y esfuerzo, puede verse fácilmente inducida a esperar que el canto de mantras y la siguiente respuesta divina realice el trabajo que solo ella tiene encomendada para su propia evolución. Los mantras no resuelven nuestros problemas,

somos los seres individuales los que debemos acometerlos para el verdadero crecimiento. Cuando una persona se halla instalada en la constancia y el esfuerzo y comienza a actuar sin pretensiones ni con acciones fruitivas, es cuando el mantra conecta con la persona y comienza de este modo la conexión con las conciencias superiores.

El mantra OM tiene un amplísimo significado, que debe conocerse y meditarse sobre él cuándo es cantado, para que su conexión con el Todo sea aún más efectiva. El OM es el sonido primario, del cual parten todos los demás. Es la vibración del origen del universo y por consiguiente, su semilla está impregnada en todo.

En cualquier lengua los sonidos parten desde tres puntos, la garganta, el paladar y los labios. El OM es en realidad AUM donde la A es gutural, la U se produce en el paladar y la M en los labios. La A y la U al pronunciarse seguidas producen una O, es por ello que AUM se pronuncie como OM. De este modo la A representa el principio en la escala del sonido, la U representa el medio y la M el final, por lo que sin estos tres sonidos no puede generarse ninguna palabra que dé origen a un idioma; son la semilla de toda palabra. Según la filosofía Vedanta, la A representa el universo material y todas las experiencias en el estado de consciencia. La U representa el plano astral y todas las experiencias del mundo de los sueños. La M representa toda aquella experiencia que está más allá de la comprensión, todo lo desconocido. Es sabido que en el Yoga siempre se habla de la unión de cuerpo, mente y espíritu. El AUM recoge cada uno de ellos en cada una de sus sílabas. También representan los tres estados del tiempo, pasado, presente y futuro además de las tres divinidades hindúes: Brahma, el creador; Visnu, el protector; Shiva, el destructor del universo. Hay que observar la rueda infinita en su concepto, como que no existe la creación si no ha ocurrido antes la destrucción, no existe el desarrollo si no ha ocurrido la creación y no existe la destrucción si el desarrollo no ha completado su función. Todo llega, se desarrolla para dar paso a algo nuevo con su destrucción.

En la esfera del sexo, AUM simboliza lo femenino, lo masculino y lo neutro. En cuanto al pensamiento, representa los tres aspectos de Chitta (conciencia) como son la mente (manas), el intelecto (budhi) y el ego (ahamkara). También representa las tres cualidades de la naturaleza o tres gunas sattva (pureza, bondad), rajas (pasión, actividad) y tamas (inercia, ignorancia).

Patañjali en su obra de los Yoga Sutras habla de AUM en los sutras 27,28 y 29 del capítulo I Samadhi Pada.

Sutra I.27. tasya vacakah pranavah

Él está representado por la sílaba sagrada Aum, llamada pranava.

Sutra I.28. tadjapah tadarthabhavanam

El mantra Aum debe repetirse constantemente, con sentimiento, comprendiendo su significado completo.

Sutra I.29. tatah pratyakcetana adhigamah api antaraya abhava ca

Meditar en Dios repitiendo Aum aparta todos los obstáculos que impiden alcanzar la maestría del sí-mismo interior.

El OM como cualquier mantra puede cantarse de voz o mentalmente esta última se suele usar en Pranayama o en meditación. Los bebés que son súper sensoriales, reciben la vibración del OM con mucha más intensidad produciéndoles calma y sosiego. No es que en las personas adultas no ejerza ese efecto, sino al ser seres más conectadas a la mente y lo externo que a lo sensorial e interno, su impacto es menos notable.

El OM vibra a una frecuencia de 432 Hz que es la vibración de todo lo que se encuentra en la naturaleza y hay que dedicar el 80% a la O (AU) con la boca abierta y el 20% restante a la M con la boca cerrada. La vibración comienza en el abdomen para terminar en la cabeza. Cuando se produce el cambio de la O a la M, llevando la punta de la lengua al paladar y dejando los dientes con un mínimo espacio de un milímetro entre ellos, la vibración se ve aumentada.

Cuando el OM es cantado en grupo, ha de tenerse en cuenta que hay que adaptar el tono y la duración a la media del grupo, sin resaltos ni hacia abajo ni hacia arriba. Si existe vergüenza hay que eliminarla y subir el tono. Si existe predominancia a resaltar hay que bajar el tono. Hay que encontrar el equilibrio que el grupo requiera buscando un OM homogéneo y una vibración sincronizada que haga que el efecto sintonice con todo el grupo.

El mantra OM se corresponde en la asignación de efecto vibratorio de los chakras con el sexto, AJNA. En el momento en que el Sadhaka (practicante) comienza a cantar el mantra OM, su vibración espiritual va aumentando produciendo un cambio en su conciencia y en la dirección de sus acciones.

Si amplificáramos la vibración del alma produciría el sonido OM.

Namasté .

