

Mantra, del Sonido a la Transformación

La palabra **Mantra** significa “aquello que calma y protege la mente.” En los Vedas (textos antiguos y sagrados de la filosofía Hindú), se establece que “la palabra es la esencia de la humanidad.” A través del tiempo la transmisión oral ha sido la fuente, por excelencia, de transmisión y proclamación de la historia del universo. La mayoría de las técnicas budistas e hinduistas consideran la repetición de **Mantras** como algo necesario para el avance espiritual y el progreso como seres humanos.

Al decir una palabra la cargamos de pensamiento y sentimiento; por ende, la palabra representa la manifestación física o material de nuestros pensamientos y nuestros sentimientos unificados en un acto y transmitidos al exterior. Decir una palabra produce una vibración física. Cada palabra hablada posee una amplitud y una frecuencia distintiva. Si a esta vibración física le añadimos la intención mental, esto a su vez le afectará y dará un propósito al resultado de enunciarla. La conciencia humana esta compuesta por una colección de estados de conciencia a nivel del cuerpo físico. Cada órgano y sistema de órganos tiene a su vez una conciencia primitiva que le permite realizar labores específicas. En los cuerpos energéticos del ser humano lo mismo ocurre. La mente humana y la conciencia están en constante bombardeo de vibraciones físicas y sutiles que provienen del mismo organismo y de organismos a su alrededor. Los **Mantras** inician una vibración poderosa que corresponde con una frecuencia de energía espiritual y con un estado de conciencia muy particular. Con el tiempo el proceso del **Mantra** comienza a absorber todas las demás vibraciones y a calmar la fluctuación a nivel de la conciencia. En la recitación de **Mantras** ponemos la intención, el sentimiento y el pensamiento de la palabra hablada y entonamos nuestras energías a la energía vibratoria de esta/s palabra/s.

La ciencia moderna ha confirmado lo que los Yogis han sabido por miles de años: el sonido afecta químicamente al cuerpo y a la mente y altera patrones de pensamiento y de comportamiento. La repetición de **Mantras** puede transformar intranquilidad y desasosiego en el cuerpo y la mente y convertirlo en Paz, que es la vibración del **Mantra** verdadero. En hinduismo y budismo los **Mantras** están asociados a los nombres del Divino, de Dios, de lo Sagrado, y la repetición de los mismos nos lleva más cerca de vibrar dentro de esta energía celestial. Las oraciones Católicas a su vez representan una de las maneras mas usadas de recitación de **Mantras**. Los sonidos de palabras Sagradas (como los diferentes nombres de Dios) poseen lo que muchos expertos llaman “sonido de esencia;” estos sonidos de esencia existen en su propio plano de manifestación. Cantar **Mantras** (Chanting) es una poderosa técnica de sanacion que tiene sus orígenes en la ciencia antigua de Naad: los secretos ocultos en el sonido. En lo que comúnmente llamamos el “cielo de la boca” o paladar existen 84 puntos Meridianos (centros o canales energéticos usados en acupuntura y medicina china). Al recitar ciertos **Mantras** la lengua y las vibraciones de los sonidos activan estos puntos en diferentes combinaciones. Es como tocar un instrumento musical; si tocas ciertas notas en combinaciones específicas se producen sonidos y composiciones armoniosas. Si la combinación adecuada de notas o

puntos energéticos es activada, entonces el Hipotálamo, Tálamo y la Glándula Pituitaria en el cerebro son estimulados de manera que llevan nuestra mente, y por asociación al cuerpo, a un estado meditativo y de éxtasis espiritual. Los antiguos sabios, en meditación, fueron capaces de crear **Mantras** que contienen un alto nivel vibratorio de manera que al recitar estas palabras estimulamos ciertas partes de nuestro cerebro y realmente cambiamos el balance químico del cerebro. Este cambio químico en el cerebro permite un estado más relajado y una mayor expansión de la conciencia. Yogi Bhajan (Gran maestro de Kundalini Yoga) dijo: “En la era que comienza, la insanidad mental, que ya está creciendo y se multiplica y se multiplica, no será curable con ninguna medicina. En ese momento la práctica de Chanting (recitación de **Mantra**) en Naad Yoga será lo más efectivo. Esto traerá un estado mental de balance.”

Un **Mantra** puede ser una palabra o un sonido que repetido una y otra vez se integra en la conciencia, libera la mente de constantemente estar “pensando” y nos lleva a un estado de conciencia y de vibración más alto. En este estado es donde nos conectamos con nuestra alma y con la conciencia universal. Cantar o repetir **Mantras**, dicen los yoga Sutra, ayuda a remover obstáculos físicos y mentales y a enfocar la mente en la verdad, en la realidad; en el momento presente. T.K.V. Desikachar en su libro “El Corazón del Yoga” nos explica que tradicionalmente el maestro da un **Mantra** al estudiante en el momento exacto en que el Guru sabe lo que su estudiante necesita. Este proceso puede tomar años. El **Mantra** recibe su especial significado y poder a través de la forma en que se da. Un **Mantra** ampliamente usado es “Sat Nam” que significa “Yo Soy Verdad.” El más antiguo **Mantra** conocido es el OM. Dicen los místicos del Yoga que Dios creó el universo con el sonido del OM. El OM es el símbolo de la realidad absoluta, del Espíritu. Es la representación de la chispa Divina. Aunque el Om es una sola sílaba se dice que comprende las letras “A” “U” “M” y la vibración nasal de la letra “M.” La “A” corresponde al estado conciente de la mente, al estar despierto, simboliza la maestría sobre los sentidos. “U” corresponde al estado de los sueños, calmar los sueños; representa la iluminación divina. “M” corresponde al estado del sueño profundo; representa el calmar la mente. La vibración de la letra “M” al final representa la Realidad Absoluta. Dios en acción.

Así como existen **Mantras** buenos existe el mal uso del poder de la palabra. Todos usamos **Mantras** todos los días. La diferencia es que comúnmente nuestros **Mantras** son negativos y de baja vibración: “no puedo,” “no hay dinero,” “que difícil es todo,” “que dolor,” etc. Las palabras son decretos, son manifestaciones físicas cargadas energéticamente de nuestras intenciones y con el poder de crear y/o destruir en, a través y alrededor nuestro. La recitación de **Mantras** es una poderosa técnica de meditación y de control mental; al mismo tiempo nos da el instrumento necesario para cambiar patrones de comportamiento y conducirnos de una manera más armoniosa y relajada en la vida diaria. Has la prueba. Escoge una palabra que traiga sentimientos positivos a tu corazón, repite esa palabra internamente, o en voz alta si te es posible, cuando te sientas intranquilo/a o ansioso/a. Permite que las vibraciones de esta/s palabra/s envuelvan tu mente... La transformación comienza por uno mismo. Que podamos permitir que nuestras palabras sean susurros de Dios.

Namaste