

MANTRA YOGA

Por Mayte Criado "Vibraciones Espirituales"

La palabra **Mantra** está formada por dos partículas: **Man** que significa "mente" y **Tra** que significa "a través de". Su significado alude a un canto o recitación para atravesar el mar (muchas veces borrascoso) de la mente. En ese desconocido mar que conforma nuestra mente, estamos acostumbrados a "nadar" solo en la superficie y nos movemos, únicamente, con el *vai-ven* de las olas y hacia donde éstas nos empujen; los pensamientos nos llevan de un lado a otro por inercia y nos hacen vivir una vida que pasa alocadamente, sin tener la oportunidad de estar y sentirnos presentes para vivirla con plena conciencia. En lo más profundo de ese inmenso mar residen, verdaderamente, nuestros mayores conflictos, los miedos, las ansiedades... pero también ahí residen nuestros mejores recursos para desarrollar la habilidad del control sobre los pensamientos, las emociones, la negatividad y todo aquello que hace de nuestra vida una cadena de sufrimiento. El Mantra Yoga puede considerarse una herramienta para "viajar" o "atravesar" esas aguas mentales y llegar a sus profundidades.

Cuando se habla de "control" o "vaciado" mental o meditación para lograr disciplinar la mente, muchas personas piensan que ejercitarse en ello impide la libertad de dejar correr los pensamientos y emociones reprimiendo la espontaneidad. Se piensa que tal actitud presenta el peligro de convertirse en seres fríos y calculadores sin sentimientos o emociones para vivir. Eso sí, nadie discute la necesidad de tener un control y una disciplina férrea cuando de lo que se trata es de embellecer el cuerpo o conseguir un buen nivel en alguna habilidad física. Este tipo de condicionamiento debería hacernos reflexionar. Porque ¿hacia donde vamos sin una mente sana? ¿Qué podemos esperar de nosotros mismos si somos incapaces de conocer el origen y la base de nuestros pensamientos o si no logramos obtener la calma necesaria para estar presentes? ¿Qué tipo de conciencia estamos desarrollando cuando no sabemos o no podemos gobernar las tormentas emocionales o la impulsividad y la ansiedad?

El control que propone el Yoga nada tiene que ver con la represión o la eliminación de nuestras emociones y sentimientos. Todo lo contrario. Más bien se trata de transformar, limpiar y no vivir a *mercé* de las circunstancias externas o las fluctuaciones mentales. Para ello, el Yoga insiste, una y otra vez, en formar a la persona desde dos pilares básicos e inseparables: el desarrollo de una **Conciencia Objetiva** que genere una fuerte visión de la realidad y la **Ecuanimidad**, es decir, un corazón sereno y lleno de amor para poder aceptar esa realidad y vivir plenamente.

El Yoga parte de una educación del cuerpo que tiene como objetivo, no solo el bienestar psicamental sino, en muchos casos, el desarrollo de un camino para la

vida espiritual o el crecimiento como personas divinas. El Hatha Yoga moviliza las fuerzas vitales en pos del equilibrio y la ecuanimidad, concentra los recursos del cuerpo para desbloquear y hacer fluir libremente la energía

psicofísica fundamental facilitando el acceso al interior del ser humano y de esta manera, procurarle quietud, fortaleza y seguridad; aspectos esenciales para una vida cuya dirección es un "**Proyecto de Realidad**" dentro de un amplio horizonte de evolución interior. Todos los tipos de Yoga que existen persiguen este objetivo principal. En este sentido, también el Mantra Yoga nos ayuda a modificar y fortificar la actitud mental que permite la consecución de dicha meta.

El Mantra forma parte de las técnicas de Meditación, Concentración, Relax y Educación de los Sentidos. Un Mantra es una combinación de sílabas que forman un núcleo de energía al que se le aplica una conciencia. A lo largo de los siglos, estas sílabas se han llenado de sacralidad y fuerza debido a la cantidad de millones de seres que las han pronunciado, cantado o pensado en todo el mundo. Es el "**pensamiento que libera y protege**". En un Mantra hay varios niveles de significado que sólo pueden ser comprendidos gracias a la propia experiencia y vivencia.

La recitación o el canto del Mantra activa la fuerza creativa incentivando una mayor armonía en todas las partes del cuerpo. El sonido o la vibración forman ya por sí solos un impresionante vehículo de transformación a nivel físico. Sabemos que la resonancia en el interior del cuerpo es incluso una vía de sanación y bienestar. Si además de todo esto pensamos que a un Mantra se añaden la **intención** y la **atención** conscientes, el sonido se convierte en una fuente de energía curativa y en un gran centro de vibración espiritual. A través de esta fuente es posible sintonizar con uno mismo, con los demás y el resto del universo. Quienes han tenido la maravillosa experiencia de "cantar" mantras en grupo o, tal vez, oírlos y participar de su escucha, han podido sentir el estremecimiento que se origina no solo a nivel físico y emocional sino también a través del movimiento energético, mental y espiritual. Diferentes tonos causan diversas vibraciones que condicionan una reacción física y emotiva y, cuando esto sucede durante un largo período de tiempo, generan también imágenes y numerosos mensajes capaces de transformar y "ver" en lo más profundo.

Según la tradición hindú, un Mantra tiene seis aspectos: un Rishi (sabio), una Raga (melodía), un Devata (deidad), un Bija (semilla de sonido), la Shakti (energía-poder) y un Kilaka (energía-fuerza de voluntad)

La sabiduría a la que se refiere el primer aspecto es la capacidad de **percepción intuitiva**; la necesidad de una apertura total a todos los niveles para dejar que la vibración del sonido atraviese el cuerpo, transforme o mueva la energía y tal vez, fluya hacia el centro de nuestro ser revelando su verdadera esencia.

La Raga es un sonido o una secuencia de sonidos. Puede compararse con el concepto occidental de *melodía* pero más bien es una "**llave**" que activa una cadencia y, por lo tanto, una vibración concreta que representa una parte integrante del Mantra. Toda la música hindú, y así es también, por ejemplo, en el Canto Gregoriano (considerado como canto espiritual o Mantra occidental por excelencia), está basada en la comprensión de que cada sonido existente tiene dos aspectos: la **expresión audible y la esencia** (*Shabda*) que transporta su significado profundo.

El Devata es la divinidad que contiene el Mantra. No se refiere a un dios como el que concebimos normalmente. Más bien se refiere a un **poder permeable** o una representación de algún aspecto de lo divino sin forma ni nombre, que fluye a través del sonido llenando de significado algún aspecto de nuestra vida. La divinidad que se nombra en un Mantra es una parte de la inteligencia cósmica y no un dios entendido como tal. La mente humana necesita referencias para funcionar y, por lo tanto, en un Mantra hindú encontraremos un aspecto concreto, por ejemplo, de Krishna o Shiva que inspira una parte concreta de la existencia y la vida lo mismo que en un Mantra cristiano o sufi.

El Bija de un Mantra es su semilla. Su esencia única capaz de conferirle su especial **“poder”**. Un poder que se refiere a la autogeneración. En el interior de una semilla está ya contenido un gran árbol: en el interior de un Mantra está ya contenido el gran Ser que somos.

El Kilaka de un Mantra es el pilar sobre el que se apoya, es decir, la **fuerza de voluntad** y la **intención** del que lo canta o lo recita que genera, a su vez, el impulso que mueve la energía contenida en el bija (la semilla) y la llena de poder generando la percepción intuitiva que nos acerca al equilibrio y la unidad. Este “poder” y sobre todo, esta **Conciencia** que habita en el interior del Mantra es la **Shakti**. Es la energía dinámica que se manifiesta en todo lo creado y en toda la existencia.

La práctica del Mantra Yoga nos acerca al objetivo de todos los Yogas: la unión de la conciencia individual con la conciencia cósmica o universal. Nos prepara para la indagación mental y la meditación. Nos acerca a lo más profundo de nuestro ser facilitándonos el acceso a nuestro propio sonido interior: una vibración única y personal que forma parte del gran concierto de la vida.