EL CANTO DEL ALMA

El sonido en el Sanátana Dharma (Religión Eterna)

Sherab Carbajo Busquets & Yogendra Brau Adell

EXTRACTO

El Shabda Yoga, el Yoga del Sonido Sagrado. Origen, evolución y método

EL CANTO DEL ALMA

La ciencia está demostrando, una a una todas las afirmaciones que desde hace cientos, incluso miles de años, vienen transmitiendo las distintas escuelas filosóficas de lo que hoy conocemos como India, en otros tiempos, Bharata, bebiendo todas ellas de la fuente de los Vedas, los libros indios que contienen el conocimiento más antiguo de la humanidad.
Las primeras composiciones de los Vedas, recogidas en el Rig Veda están datadas aproximadamente por el año 2.600 a. C. Se dataron de acuerdo a las posiciones planetarias que en los mismos se describen.
La ciencia está demostrando que la materia es puro vacío, vibrando constantemente. En los átomos la distancia entre su núcleo y los electrones es proporcionalmente la misma que la distancia de la Tierra al Sol. Así que la materia está fundamentalmente compuesta de "vacío". Este concepto de vacío forma la base de todas las enseñanzas indias.

"El mundo se formó desde la mente del Creador, cuando Éste exhaló su aliento, causando la vibración cósmica que llenó el espacio de Luz. Luz de la que posteriormente nacería la vida… ".

Así describían los antiguos el Big Bang.

Según nuestra percepción limitada e irreal, la materia es sólida, consistente, pero la ciencia también afirma que la materia está en permanente mutación o movimiento, en continua vibración los electrones se mueven alrededor del átomo a una velocidad estimada de aproximadamente unos 2.000 kilómetros por segundo…
Así pues como afirman los tratados filosóficos clásicos de la India nuestro mundo es puro Maya, ilusión. Pero no ilusión como "no real", sino ilusión como "error de nuestra percepción", puesto que nuestros condicionantes inconscientes nos llevan a leer la "realidad" de una manera totalmente condicionada. La ilusión de nuestras deseos, fantasías, frustraciones, nos muestra nuestra realidad, nuestra "matrix", condicionada también por la matrix, social. Nada es lo que parece ser. El mundo material es gobernado por la "Ilusión", Maya. **Maya** en sánscrito significa **"lo que no es".**

Este concepto de Maya o Ilusión es el que sostiene la idea de que nuestra personalidad no es real, en cuanto que es fruto de unos condicionantes culturales, familiares, etc. Nuestro Ser Verdadero, nuestra auténtica naturaleza, se halla profundamente escondida en cada célula de nuestro ser, y no podemos acceder a ese conocimiento salvo que nos sometamos a un proceso de purificación de nuestros sistemas de percepción, en todos los niveles, físicos, emocionales, mentales y espirituales, que nos llevarán finalmente a adquirir un aparato de percepción más eficaz. Es el proceso que todos los Maestros, Santos, Gurus, de todas las tradiciones espirituales han recomendado para acceder al auténtico conocimiento del Yo Verdadero, más allá del ser social, incluso del ser que "creo ser" en lo más profundo de mi inconsciente. En este sentido el Yo no existe. Es una amalgama de pensamientos, sensaciones, emociones, frustraciones, etc. que conforman mi personalidad, pero de la que mi ser se encuentra muy alejado.
Igual se ve el mundo y, especialmente el mundo social por no ser otra cosa que la suma de los personajes vacíos de contenido inherente, como dirían los seguidores del budismo tántrico, que lo conforman. Solamente aquello que permanece invariable en tiempo y circunstancia, es considerado como real. En este sentido solamente el Creador es real, y nuestra "chispa" divina, la esencia de nuestro ADN primordial es real por emanar del corazón de Dios.

Es el juego de la vida el que oscurece y cubre con sus consecuencias esta chispa, esta llama, ofreciéndonos una visión errónea de nosotros mismos, al desequilibrar nuestros órganos de percepción, que ya de por si, en este mundo, son imperfectos.

A grandes rasgos, sin entrar en profundidades filosóficas, esta es la idea general básica que nos transmiten los Vedas, aunque podemos encontrar muchas escuelas y linajes que a partir de este punto entran en discusión sobre el fondo y la forma. Pero también esta posibilidad de desacuerdo está prevista en los Vedas, puesto que cada uno tendrá, inevitablemente, una visión parcial de la totalidad, en función de la perspectiva desde la que observe el tablero de juego.

De cualquier manera en el contexto que hemos explicado sobre lo vedas es donde surgen tantísimas técnicas psicofísicas, con la pretensión de ayudarnos a perfeccionar nuestros sentidos para acercarnos tanto como nos sea posible a una visión más clara y equilibrada de la realidad…

Todo el conocimiento que podamos pensar sobre el valor del sonido podemos encontrarlo recopilado, conservado y, puesto a prueba, en los Vedas.

Los Vedas son cuatro:

1. **Rig-Veda o Ciencia del Mantra**. Son composiciones sagradas recogidas por los videntes védicos. Son la base del lenguaje Sánscrito del cual provienen todos los mantras hindúes y budistas posteriores. El Sistema Yoga considera este veda como el más antiguo de los libros del mundo, concediendo a sus contenidos una antigüedad no inferior a los 6.000 años a.C. serían la base del lenguaje Cósmico o Palabra Divina que procedería de otros mundos.
2. **Sama-Veda o Ciencia del Sonido**. Convierte a los mantras del Rig Veda en su forma musical para transformar la mente y sus emociones.
3. **Yagur-Veda o Ciencia de la Acción**. Convierte a estos mantras en rituales externos e internos o también en acciones transformadoras como la práctica del Yoga.
4. **Atharva-Veda**. Añade mantras suplementarios para diversas condiciones, como la salud y la protección psíquica.

El Ayurveda, La Ciencia de la Salud, Puesto que contiene mantras para tratar enfermedades concretas, así como plantas de usos terapéuticos, se incluye en el Atharva Veda.

Los Vedas recogen conocimientos ancestrales tanto de los Rishis, sabios védicos de una civilización prediluviana, así como de los chamanes protohistóricos autóctonos del continente indio, los proto-indios, y de los pueblos dravídicos, que absorbieron su cultura, y los desplazaron. Lo mismo ocurriría posteriormente con los pueblos dravídicos y su invasión por las tribus arias. Posteriormente surgirían los comentarios a estos vedas que se contienen en los Upanishads, el Bhagavad Gita, el Yoga Vasistha, y otros. Todos tratan, fundamentalmente, del Conocimiento del Ser o de la Conciencia Pura.

En todos ellos encontramos referencias a un Sonido Primordial que saliendo de la Nada creó el Universo. Sus conocimientos

serían fruto de la comunicación de sus más sobresalientes sabios con inteligencias superiores, dioses que habitan en otrros planetas y otros planos de manifestación. Extraterrestres para nuestra mente moderna?

El Dr. David Frawley en su "Curso de Ayurveda" del American Institute of Vedic Studies, nos dice lo siguiente:

"Este conocimiento se atribuye a la transmisión que del mismo hicieron los Rishis de los Himalayas o, videntes. Se origina hace unos diez mil años, después de la última glaciación. Los videntes generalmente eran doctores y la medicina era altamente estimada en la cultura védica. Estos Rishis o sabios videntes, traerían tal conocimiento desde los Planos Celestiales, aprendiendo de los Dioses o inteligencias cósmicas elevadas, particularmente de Indra y los Ashvinis. Indra simboliza el Prana Cósmico y los Gemelos Ashvins indican las fuerzas complementarias de la existencia cósmica así como la necesidad de ganar equilibrio en todos los niveles".

Para los Vedas, la aplicación de mantras y de sonidos primordiales o sonidos semilla, los cuales veremos más adelante, tienen tanto una función mágica (encantamientos y protección) como económica (mantras para la prosperidad agrícola, comercial, etc.), así como sanadora (mantras para la salud física y mental) y también espiritual al más alto nivel (Alcanzar la liberación de Maya, no volver a encarnar en este mundo).

La cultura dravídica

Uno de los principales pueblos con los que se encontraron los arios a su llegada al Continente Indio era conocido como Drávidas, de estructura social matriarcal, cuya divinidad principal era conocida como Rudra, posteriormente asimilado al panteón ario como Shiva, y que es considerado el primer Maestro del Yoga, y su contraparte femenina Parvathi, su Shakti o Energía Cósmica. Una divinidad dual, masculina y femenina.

Muy posiblemente llegados al continente, con las migraciones que tuvieron lugar en la última glaciación, hace unos 13.000/ 10.000 años, desde las tierras que conocimos como Sumeria, en el actual Irán.

Según S.R. Rao en su libro "Lothal and the Indus Civilizatión" afirma que sus practicas religiosas eran tan divergentes que iban desde conceptos ético-filosóficos muy elevados, a conceptos totalmente animistas. Recordamos su conexión con los proto-indios con los que entraron en contacto a su llegada al continente. Según se muestra en estatuillas de barro encontradas en las excavaciones arqueológicas del Valle del Indo, Mohenho Daro, Harappa, Lothal, Merhgarth, incluso de Çatal Hüyük, practicaban ya algún tipo de yoga.
Así pues se descubre una civilización brillante que precedió en más de mil años a la llegada de los Arios al Continente Indio.

Sello de arcilla de Mohenho Daro

En dichas excavaciones descubrimos que el conjunto de poblaciones que habitaban el Valle del Indo, además de tribus indígenas, más o menos primitivas, eran cultas, religiosas y florecientes comerciantes, a la llegada de los arios, pastores nómadas y guerreros.

Hay por lo tanto un Yoga Protohistórico, espiritual, naturalista, que persigue la conexión del hombre con la divinidad, lo desconocido, lo oculto tras el velo, la profundización en el origen… el sonido que nace de la vibración cósmica…
De esta cultura que llamamos tántrica, por ser matriarcal, no represora, sino expansora de la conciencia y con una espiritualidad física y alegre, en contraposición a la cultura posterior aria Braminica, y que no pertenece únicamente a la India, puesto que podemos encontrar señales de su existencia a lo largo de todo el mundo, en distintas culturas, pertenecen las originarias practicas del Yoga.

El origen de este Yoga Primario, el Tantra, lo encontramos en el seno del culto Proto-indio centrado en Kuyaash, que posteriormente los pueblos dravídicos convirtieron en Shiva y que posteriormente desbancó en el culto el Rudra del panteón védico, provenientes de los iránicos. Pero más tarde, en el 400 a. de C., reaparece en el Shvetashvara Upanisahd, convertido como Dios absoluto, preservador y destructor del universo.
Concluyendo, decimos que en el período pre-védico el culto generalizado era el Shivaíta, culto tántrico por excelencia.

Shiva, es su dios. parece representar todos los conceptos filosóficos, diríamos incluso, científicos, como para considerar su culto como el mejor representante del culto primigenio y global. La religión más antigua del mundo.
Shiva es el dios de la naturaleza
Shiva representa al dios del misterio
Shiva es el dios del caos
Shiva es el dios del tiempo, de los animales, de la embriagadse, de la aceptación, del conocimiento, de la abnegación y del sacrificio, del ascetismo, de los marginados, de la representación artística, de la totalidad…

Cronología del Shivaísmo

-7000 Fín del período proto-védico
-5000 Inicio Civilización del Valle del Indo (Mohenjo Daro y Harappa)
-3500 asentamientos en Harappa y Mohenjo Daro. Codificación del Shivaísmo.
-3102 Inicio de la denominada Era de Kali Yuga
-2700 Apogeo del Valle del Indo. Sellos de terracota con la efigie de Shiva.
-2600 Composición primeros himnos de Rig veda.
-2500 Sellos en Harappa mostrando imágenes asociadas a Shiva (las Pléyades).
-2000 Redacción final del Rig veda. Primeros Àgamas shivaítas, (textos sagrados)
-1750 Los arios invaden Mohenjo Daro. Destruyen varios asentamientos.
-1400 Redacción del Atharva Veda. El Shivaísmo se integra en la religión aria. Primeros comentarios a los Vedas.
-1350 Redacción del Shatapatha Brahmana.
-1312 Redacción de la Chandogya Upanishad.
-1200 Arianización de la India del Norte.

-1000 Período post-védico.
-800 Redacción Upanishads tardías.
-500 Redacción colecciones poéticas en lengua Tamil en honor a Shiva.
-326 Alejandro Mago invade la India.
-300 Influencia griega e identificación de Shiva con Dionysos- Zagreus.
…

Extraído de: Shiva. El dios de los mil nombres. Ed. Miraguano
Enrique Gallud Jardiel
Prof. De Literatura Española en
Unv. Jawaharlal Nehru de Nueva Delhi

Representación china de Shiva

"Saludamos al Ser Primordial y Dios Supremo, manifestado en Rudra (Shiva), Hari (Visnu) y Brahmà, creador, conservador y destructor de los mundos".

(Lingapuràna, I,1)

La MANO DERECHA DE ATRÁS de Siva, que representa la sílaba **SI**, sostiene un tambor de cintura angosta, ***damaru*,** símbolo de la creación, que comienza con sonido no sonoro, Paranada, del cual surge el *mantra* ***Aum***.

Citamos a Swami Satyananda:

"El tantra es el primer descubrimiento del hombre, predata a la literatura védica, pero no fue registrada en forma escrita hasta después del período védico".
"…este sistema tántrico no se originó en ningún sistema organizado o de un modo planeado. Se originó con cada individuo, como una necesidad natural. A medida que fue evolucionando fue experimentando cosas peculiares y se preguntó como sucedían. Comenzó a buscar la

fuente del conocimiento intuitivo y llegó a la conclusión de que existía una mente superior, que no estaba regida por el tiempo y el espacio, a pensar en su existencia, a querer eliminar sus limitaciones mentales y a realizar ese ser espiritual superior que intuía dentro.
Para ello desarrolló ciertas practicas que elevaran su conciencia personal, que lo hicieran más intuitivo y aumentaran su percepción. En muchos países, incluyendo la India y México, por ejemplo, se desarrollaron practicas para despertar una facultad determinada. Ensayaron con la concentración, el culto a diversos dioses, con la ingesta de hierbas, de minerales, de narcóticos, alcohol, ***el canto de mantras, sonidos*** *como los del tambor, la campana, los cuencos, la concha, etc."*

Hablábamos del dios Shiva, cuya representación como Nataraja, el Dios de la danza.
"La danza cósmica de Shiva con su ritmo primordial da origen a los cinco poderes cósmicos tradicionales. Es por, y en, la danza cómo Shiva realiza las cinco acciones cósmicas:

1. *Producción*
2. *Conservación*
3. *Destrucción*
4. *Descensión divinizante*
5. *Liberación*

…lo conserva haciéndolo tomar parte y participar en el ritmo de su danza, ritmo empero que in crescendo llega hasta inebrar a la criatura y la destruye. .. en la cuarta etapa el Dios mismo sostiene el ritmo…el hombre elimina todo el resto de su creaturabilidad (maya-ilusión) y viene la liberación total,,, la danza termina y el alma descubre que todo ha sido sólo un paso de baile…"

Espiritualidad Hindú, Raimon Panikkar

No podemos olvidar que si el Dios danzante, Shiva lanza el mundo fuera de sí con su danza, lo hace por el poder de su energía divina, su Shakti. Si Shiva representa al Sol, la Shakti representa su fuego, su calor, no puede haber uno sin el otro, no puede haber Creación sin Su danza, ambos son inseparables. La Energía Creadora es la causa material del mundo.

"Sin su Shakti, Shiva es sólo un cadáver".
Kubjiká Tantra

Así el culto a la Shakti, a la Energía Femenina Divina, se constituye en el tantra por excelencia, el tantra experiencial, que no nace de la sruti, la revelación de la que nace el Tantra, de la escucha, sino de la praxis. El Shaktismo nace cuando el primer ser humano experimenta el fruto del tantra en si mismo, la Shakti, el poder divino del que hablan los Tantras. En ese momento el yogui o la yoguinni, entabla su conversación real con Dios. El Shaktismo es la evolución natural del Tantra.

Shiva/Shakti danzando?

Uno de los símbolos más representativos del Shivaísmo es el concepto de shabda, "palabra", mejor sonido supremo, en referencia a la palabra que
transmiten los vedas. Los vedas están escritos en lengua sánscrita, una lengua con una gramática exquisita y plenamente musical,

creada expresamente para hablar de y con Dios. Y es del dominio de este lenguaje que surge el Mantra Yoga, el Yoga del Sonido.
En el Mantra Yoga la palabra es símbolo, y el símbolo es vida, energía en movimiento, vibración con intención, con ritmo, con repetición. El universo no puede sino plegarse a la voluntad del verbo.
Cada letra representa a una deidad, una energía conceptual, todo el alfabeto representa la Creación.
Las letras asociadas a la divinidad de Shiva son: **ha, sa, sha, u, tha.** Conocerlas pronunciarlas repetidamente, entrar en comunión con su energía nos lleva a acceder a una vía de liberación por medio de estos sonidos primordiales, o shabda. Shiva mismo.

Los mantras se forman con las letras sánscritas, por ejemplo **Aum**, sílaba mística que representa al Dios inmanifiesto. Donde la A representa a Shiva.
Otro ejemplo de un sencillo mantra es **HAUM** donde "ha" simboliza a Shiva y "au" al Absoluto.
Para la filosofía yoga la naturaleza del ser humano es **Sat- Chid-Ananda**, que significa: Verdad, Conciencia y Bienaventuranza o Felicidad Eterna.

Sat. Verdad
Chid: Conciencia
Ananda: Bienaventuranza, Felicidad Eterna, éxtasis.

Estas son nuestras cualidades primarias, las cuales ocultan y confunden nuestras experiencias externas al sumergirnos en la actividad emocional y mental del día a día.
El efecto del sonido sobre la "materia" es hoy ampliamente conocido. Sabemos, por poner sólo un ejemplo, que el padre de la acústica, el científico alemán Ernst Cladni, impresionaba a Napoleón creando formas geométricas al aplicar el sonido del violín sobre un plato metálico que contenía arena.

La influencia del sonido tiene lugar en los siguientes niveles:

- Nivel Físico
- Nivel Bioenergético
- Nivel Emocional

El sonido afecta a todas las dimensiones del ser, despertando nuestra energía afectiva, haciéndola consciente.

Las técnicas de yoga, combinadas con la práctica del canto o repetición de mantras o sonidos primarios, así como instrumentales, cuencos tibetanos, etc. afecta nuestro sistema psicoenergético haciendo fluir y aflorar nuestras energías "ocultas" en el inconsciente. De esta manera no hacemos más que actualizar el potencial que ya somos en origen.
Las prácticas con el sonido a un nivel básico, incluso cuando no es racional, como por ejemplo con el canto de sonidos primordiales o incluso mantras, cuando no conocemos su significado, en sánscrito, hace que la experiencia de escuchar y sentir tales sonidos pueda ir más allá de la mente racional, lo cual no suced con la música o el canto occidental, que necesita de un proceso más racional, lo que nos mantiene a

nivel de la mente concreta.

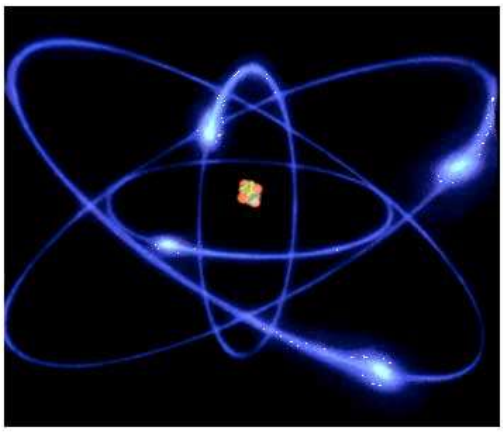
Danza de la vida en India

En el canto de armónicos, mediante la voz humana, los intervalos que surgen se corresponden con las proporciones que encontramos en la naturaleza.
Si la nota musical fundamental vibra a una frecuencia de 100 Hz, el primer armónico vibrará a una frecuencia de 200 Hz, en la proporción de 2:1, y un intervalo musical de una octava. El tercer armónico vibra a 300 Hz, en relación de 3:1, y un intervalo de quinta.
Siempre vemos estas relaciones exactas: 2:1, 3:1, 4:1, 5:1. El científico alemán Hans Kayser investigó su relación y las estructuras que forman en la naturaleza, desarrollando una teoría relativa a los armónicos y su afectación al plano biológico.
Para Jonathan Goldman la intención tanto de quién emite el sonido como de quién lo recibe, es determinante para conseguir los efectos beneficiosos deseados. Ver su libro: Healing Sounds.

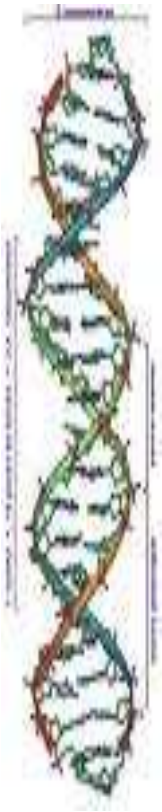
Nataraja, el Dios shiva Danzante, inspiró especialmente a Fritjof Capra, tal y como describe en su libro "El Tao de la Fisica":
"Estaba sentado una noche al borde del océano una noche de verano, mirando desfilar las olas y sintiendo el ritmo de mi respiración, cuando tomé de repente conciencia de todo mi medio ambiente como estando implicado en una gigantesca danza cósmica.

Siendo físico, sabía que la arena, las rocas, el agua, el aire alrededor de mí estaba compuesto de moléculas vibrantes y de átomos, consistiendo en partículas que crean y destruyen otra por interacción. Yo sabía también que la atmósfera de la Tierra estaba continuamente bombardeada por las lluvias de rayos cósmicos, partículas de alta energía sometidas a múltiples colisiones cuando penetran el aire. Todo esto me era familiar por mi investigación en física sobre altas energías, pero hasta ahí, solo lo había experimentado a través de gráficos, de diagramas, y de teorías matemáticas. Mientras quedaba en la playa, mis experimentos teóricos pasados se volvieron vivientes. Vi cascadas de energía bajar del espacio en cuyo seno las partículas estaban creadas y destruids según las pulsaciones rítmicas. Vi los átomos de los elementos y los de mi cuerpo participar en esta danza cósmica de la energía. Sentía los ritmos y entendía los sonidos, y a ese momento preciso, supe que era la danza de Shiva, el señor de la danza adorada por los hindúes."
"Mi experiencia de la danza de Shiva fue seguida de muchas otras similares. Comprendí que poco a poco comienza a emerger de la física moderna una visión coherente del universo de acuerdo con la antigua sabiduría oriental…". "…descubrirán que este pensamiento ofrece un marco filosófico coherente y armonioso, que integra muy bien las teorías físicas de vanguardia".

Tuvo una experiencia tantrica en la que se le reveló mediante una percepción unitiva el sentido oculto del mito de Shiva. Percibió la verdadera naturaleza del universo…



"Energía-Conciencia, Información, Danzando Eternamente"



Serpiente Kundalini danzando

Misma repre. China Sec. de ADN

El **OM** representa la energía cósmica pura, indiferenciada, el Sonido Primordial.

Es por medio de este sonido primordial que el ser humano puede entrar en contacto con el origen de forma intuitiva.

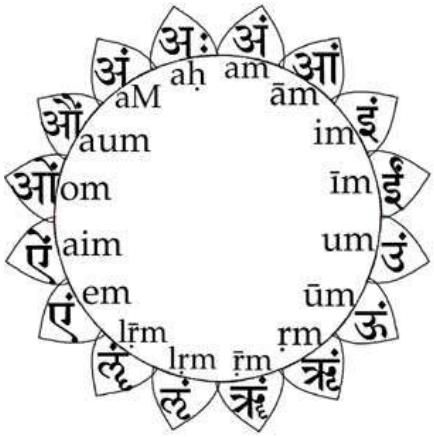
OM es la semilla de la que brotan todos los demás sonidos. Quizá sea en lo único que estén

de acuerdo absolutamente todas las tradiciones indias.
Hay una forma Brahmínica de pronunciar el Om, como la hay Tántrica, oculta, que se convierte con la pronunciación en ONG.
Este Om es tan importante que se le denomina **Pranava** *"el que lleva y modula el Prana"*, la energía vital. También se le conoce como omkar. Según el Tantra cada ser humano tiene su propia vibración de base así como cada sonido tiene su imagen que lo representa.

Antes del sánscrito, incluso del devanagari, el **Omka**r se dibujaba ya en arcilla o en hojas de palma. Su representación contiene un significado altamente oculto que hace referencia al contenido más sagrado de la sexualidad mística, el proceso de espiritualización de la materia más secreto.

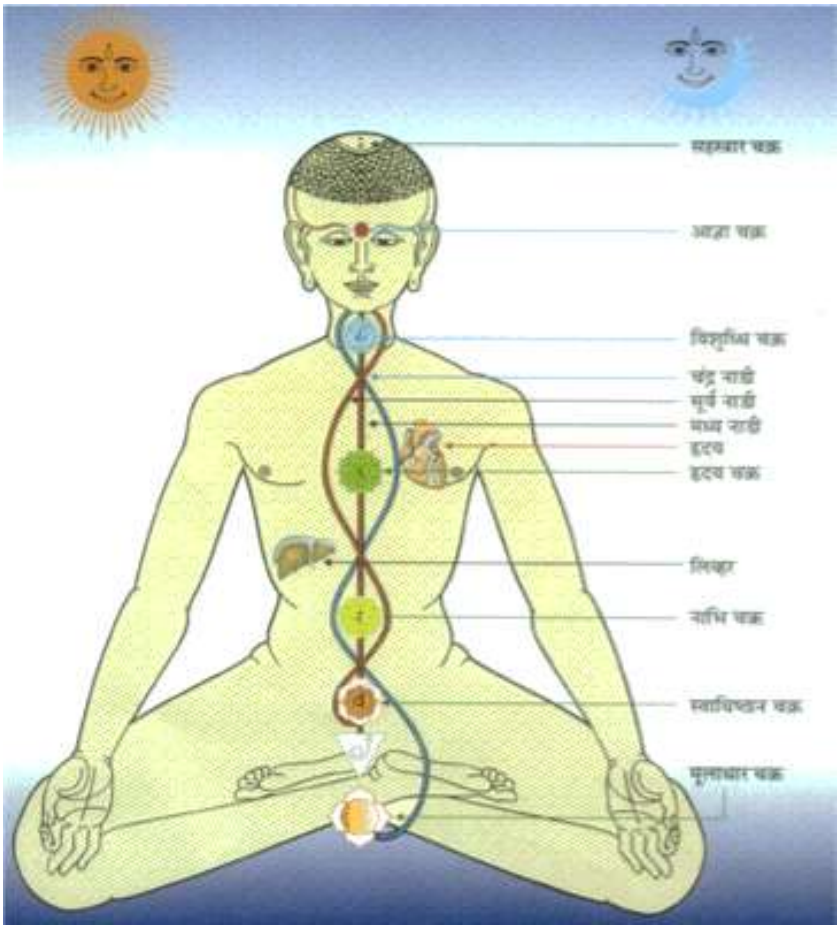
En la tradición tantrica el mantra para estar "vivo", es decir, tener todo su máximo potencial activo, debe ser transmitido de boca a oreja, por parte de un Maestro cualificado, esto es; que mantenga el contacto con el linaje a cuya tradición corresponda dicho mantra y, que así mismo, tal maestro, mantenga sus votos actualizados. La pronunciación debe ser rigurosamente correcta, so pena de ineficacia, o pero aún, de posibles contra efectos.
Aún así, en estos tiempos modernos, en los que no nos conformamos con ir de vacío, y en los que no disponemos del tiempo ni el compromiso, para seguir a un Maestro plenamente cualificado, las escrituras permiten iniciarnos en la Ciencia del Mantra sin más proceso iniciador que el que supone el esfuerzo propio, de cantar y mantener el canto en el tiempo.

Desde hace milenios el tantra conoce y utiliza los poderes curativos y relajantes para el cuerpo y el espíritu del mantra por excelencia, el conocido como pranava, el **OM** y de las seis sílabas primordiales o gérmenes, conocidas como **Bija mantras**, mantras semillas: **hram, hrim, hrum, hraim, hraum, hrah**, cada una actuando sobre distintas partes del cuerpo y sobre un órgano preciso.

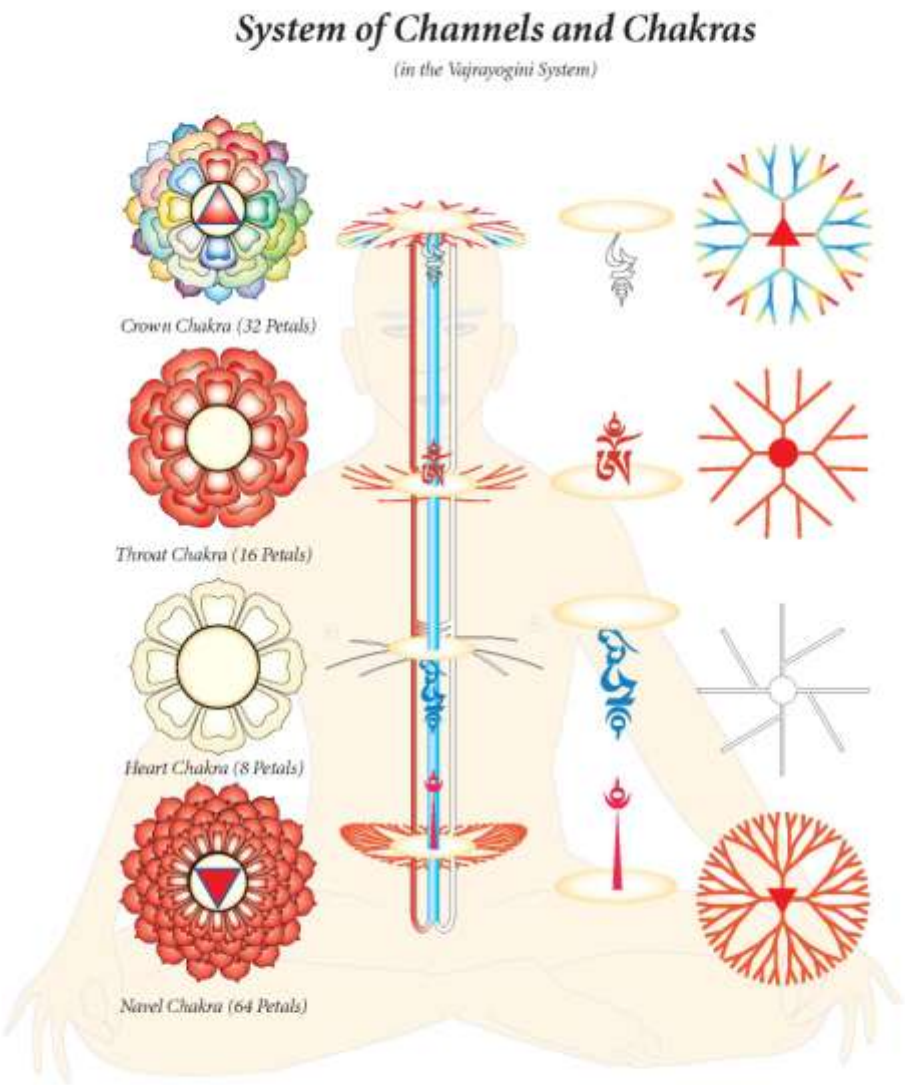


En el comienzo…
"En el principio creó Dios los cielos y la Tierra.
Y la Tierra era caos y vacuidad,…" Génesis 1
"En el principio era el Verbo…" San Juan
"En el principio era el Big Bang…" Para el Físico
"En el principio era el Damaru, el tambor de Shiva…" Para el Tántrico
Así, siendo todo en el universo, energía en continua vibración, de la Nada que todo lo contiene, surgieron una miríada de seres y formas en continuo y perpetuo estado vibratorio …

También la descripción de una fisiología energética del ser humano pertenece al Tantra Yoga.
Los Tantras describen siete centros energéticos y de conciencia principales, llamados CHAKRAS (ruedas) que se ubican a lo largo de toda la columna vertebral proyectándose, cinco de ellos, tanto hacia la cara anterior como la posterior, y los dos restantes uno hacia el Cielo y el otro hacia la Tierra. También describen tres NADIS principales, o canales, portadores de Energía, que circulan uno por el lado izquierdo de la columna vertebral, el **IDA**, otro por el lado derecho, el **PINGALA**, y el principal de los tres recorriendo el centro de la columna, el **SUSHUMNA**.
A parte de estos chakras y canales principales se describen una más amplia cantidad de **MARMAS**, Chakras menores, los principales de ellos situados en las articulaciones de todo el cuerpo y el resto distribuidos por el mismo.
También describen un total de 84.000 Nadis menores portando energía psicofísica a todo el organismo.



IDA es Lunar- Azul- Yin
PINGALA es Solar- Rojo- Yang
SUSHUMNA es Neutro- Plata



En algunas tradiciones tantricas tibetanas se contemplan tan sólo 4 chakras principales sobre los que meditar.

El Sonido en el Yoga Esotérico

La manifestación del sonido es un sistema triangular en el esoterismo yoguico:

SILENCIO
(Es Neutro)

SONIDO SUBJETIVO (Es Positivo)

SONIDO OBJETIVO (Es Negativo)

El sonido subjetivo o positivo está relacionado con el triángulo superior de chakras:

1. Chakra Coronario / Sahasrara
2. Chakra Frontal / Ajna
3. Chakra Cardíaco / Anahata

El sonido objetivo o negativo está relacionado con el triángulo inferior de chakras:

5. Chakra Umbilical / Manipura
6. Chakra Sexual / Swadhisthana
7. Chakra Básico / Mulandhara

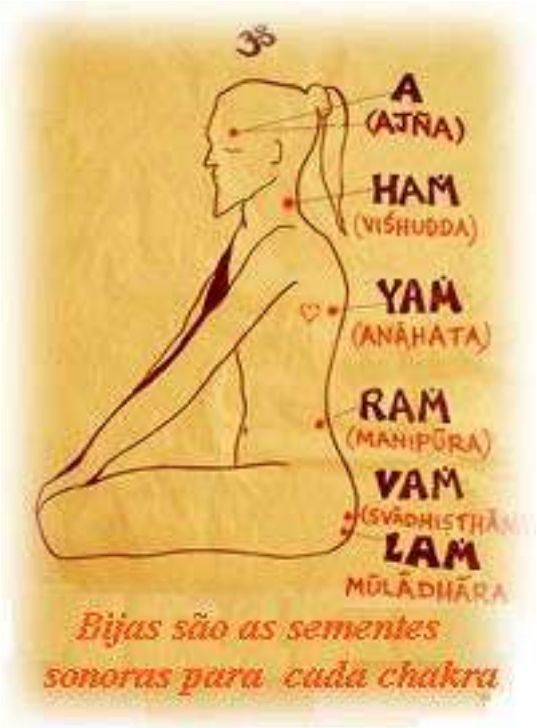
En el centro de los seis anteriores se encuentra el Chakra Laríngeo / Vishuda. Este es el punto de conexión entre los aspectos positivos y negativos. Según la tradición uno se convierte automáticamente en discípulo, en los planos celestiales, cuando domina este chakra, por medio de la palabra verdadera, justa, armónica, no violenta. Recibiendo de esta manera la auténtica Iniciación a la Realidad Espiritual Perenne.
El sonido subjetivo es la Corriente del Sonido Interior, mientras que el Sonido objetivo se considera la Corriente Externa del Sonido, el hablar familiar, más mundano.
HABLAR se considera una función del Sonido Objetivo, mientras que ESCUCHAR es considerado como una función del Sonido Subjetivo o Positivo.
Al escuchar entramos en un proceso mental receptivo capaz de consolidar nuestras energías hasta que seamos capaces de hablar desde el triángulo superior de chakras. De ahí la importancia que las distintas tradiciones dan a la práctica del silencio. El silencio nos prepara y capacita para llegar a producir el sonido real, el sonido interno, nuestra vibración primaria, nuestra nota musical, la cual nos define. Nuestra vibración rítmica.

Pero la Tradición afirma que para que el sonido primordial pueda encender la llama de nuestro poder debemos reunir progresivamente, unos requisitos previos:

1. Decir la verdad siempre y de manera no dolorosa, pacífica.
2. No mentir nunca, ni para pretender ser agradables.
3. Medir nuestras palabras, siempre. no hablar por hablar.
4. Ser precisos en la elección de las mismas para no crear malentendidos.
5. Ser agradables incluso cuando permanecemos en silencio.
6. Escuchar con paciencia, sin mantener el discurso mental que juzga sobre la marcha cuanto oímos.

Solamente cumpliendo estos requisitos nuestra practica con el sonido se convertirá en Sonido Creador.

CHAKR	BIJA MANTRAS	EFECTOS	COLOR	ELEMENTOS	SENTIDO
Mulandhara	Lang/ Lam	Evita movimiento descendente de la energía. Proporciona seguridad, conciencia y fuerza interior		Tierra	Olfato
Swadhisthana	Vang/Vam	Hace que la energía fluya sin bloqueos	Rojo	Agua	Gusto
Manipura	Rang/Ram	Mejora la digestión, asimilación y absorción. Promueve la longevidad	Amarillo Oro	Fuego	Vista
Anahata	Yang/Yam	Asciende energía sin limitación de flujo. Controla el Prana	Verde	Aire	Tacto
Vishudha	Hang/Ham	Desciende fluido cerebro espinal hacia garganta y confiere cualidades melodiosas a la voz.	Morado	Akasha	Oído
Ajna	Aum/Om	Limina obstáculos hacia el 7º Chakra.concede conocimiento del pasado, presente, futuro. No hay retroceso	Azulado Luminiscente	Maha Tattva	Intuición Superior



Se cantan los mantras concentrándose en cada uno de los chakras correspondientes, se pueden cantar en distintos niveles de volumen, que a su vez afectarán a los órganos físicos, como a los planos psíquicos y emocionales, que el chakra en cuestión gestiona. El trabajo se puede completar con la visualización del color y la atención al sentido correspondiente.

La polaridad del sonido depende fundamentalmente de la Corriente Constante del sonido, que es la respiración, inhalando, exhalando.
Si prestamos atención podemos identificar dicho sonido, de la respiración como un zumbido que suena aproximadamente, como So al inhalar y, HAM al exhalar. Al cabo de un rato el sonido nos resuena continuo y suena como SOHAM, cuya traducción sería "Yo Soy". Afirmamos así nuestra naturaleza interior verdadera, nuestra Naturaleza que Es, más allá de nuestras circunstancias familiares, culturales, etc.

Escuchando este sonido junto a nuestra respiración la mente se disuelve en la respiración y ambas se funden en la Pulsación subyacente continua. La Vibración Primordial o Pulsación Eterna.
Dentro de la palabra Soham se contiene al Pranava OM, que es la base de tal pulsación. Debemos concentrarnos en oír tal sonido en lo más profundo de nuestro corazón. Cuando así sucede es una indicación de que estamos vibrando según nuestra naturaleza.
Es un sonido que se produce independientemente de la actividad de la mente, lo que nos indica y confirma que está más allá de la propia mente.

La culminación de tales sonidos, **SOHAM, OM** nos dan fórmulas conocidas con el nombre de Mantras.

Man significa Mente
Tra significa Protección
Mantra significa básicamente Protección de la Mente

"Mantra es lo que protege a la mente tanto como se cante concentrada y repetidamente".

Los mantras están escritos en idioma Sánscrito. Las sílabas en sánscrito están estructuradas en sagrados Ollas, de modo que son notas musicales. La música y las palabras son inseparables en la esa lengua de los Dioses.

El **Haṭha Yoga Pradīpikā** es el manual antiguo más importante sobre Haṭha Yoga. Su autor es Svātmārāma Yogui que vivió a mediados del siglo XIV d.C. Esta obra busca la integración entre las disciplinas físicas y las prácticas espirituales más elevadas del Rāja Yoga. Explica el uso del sonido para liberar la mente de sus fluctuaciones. La práctica se conoce como **Nadam Yoga** y hay varios métodos según tradiciones. Al final del trabajo incluimos los sutras que hacen referencia a esta práctica.

La "Vía" del Canto del Gayatri Mantra

Se trata del mantra, seguramente, más sagrado de la Tradición Védica. Los brahmanes indios más ortodoxos, no toleran oírlo cantar a gentes no nacidas en el seno del Dharma indio, puesto que nos consideran impuros, sudras, demonios del materialismo.
Afortunadamente otros brahmanes más capaces de leer e interpretar las Escrituras Sagradas del Dharma Védico, tal y como en su origen parece que fueron transmitidas, consideran que este Dharma, denominado en propiedad, Sanátana Dharma, "Ley Eterna", es un Dharma, una ley, universal entregada por Dios a toda Su Creación, en este y en otros mundos.
De tal manera que la India no sería más que la cultura receptáculo y guardiana de tal conocimiento, manteniendo la obligación y el compromiso, de darlo al mundo cuando éste se crea preparado y así lo requieran sus gentes.
La divinidad es Luz Purísima y es responsabilidad de cada ser consciente de la Creación, retornar dicha Luz a cada rincón de la vida personal y social.
Existe una vía de regreso a nuestro origen que debemos hacer visible a los que aún no la han percibido. Una melodía que debemos escuchar, una canción que debe ser cantada.

Existe una composición que según los Maestros expresa y contiene todo lo creado: el **Gayatri Mantra.**

El Gayatri Mantra es la misma divinidad vibrando, articulada en 24 sílabas que fue recibido y transmitido hasta nuestros días, por Sri Visvamitra, hace milenios. La combinación apropiada de las 24 sílabas del Gayatri Mantra contienen y expresan la base de todo lo creado y nos desvelan los secretos divinos y el secreto significado de las leyes materiales y de la existencia humana.
Aceptar el Gayatri Mantra, realizar su método con entusiasmo y constancia puede capacitarnos para experimentar el Yoga, la Unión Cósmica.
Pero como siempre hay que seguir ciertas regulaciones para que el canto produzca la vibración y nos descubra su ritmo:

1. **Ahimsa**, no violencia, en su concepto más amplio y sutil.
2. **Satya,** Veracidad de pensamiento, palabra y acción.
3. **Asteya,** no robar ni depensamiento, palabra ni acción.
4. **Brahmacharya,** mantener relaciones sexuales lícitas, solamente con la pareja con la que has comprometido tu corazón.
5. **Aparigrah,** sin envidia, ni orgullo por rango social, conocimiento o profesión.
6. **Shaucha,** pureza de cuerpo y mente, absteniéndose de comer seres vivos, alcohol, cigarrillos, etc. sin juzgar, ni soportar la crítica o la ofensa hacia otros.
7. **Suka,** dulzura y contentamiento en todas las circunstancias de la vida. Aceptación de la provisión divina.
8. **Swadhyaya,** estudio de si mismo y de las enseñanzas espirituales.
9. **Ishvara Pranidhana,** Rendición a la voluntad de Dios.

Siguiendo estas prescripciones en la máxima medida de lo posible y enfrentándolas progresivamente, nuestro cuerpo, mente y alma responderá al modelo sagrado del Gayatri Mantra.

Sus 24 sílabas señalan repetidamente que nuestro cuerpo posee centros de Bien, de Bondad, y Belleza que mediante la combinación de sus energías eleva nuestro esquema energético al máximo nivel de espiritualidad.
Puesto que este no es un trabajo específico sobre el Gayatri Mantra, la más antigua de todas las plegarias, no nos extenderemos más en las relaciones y significados de sus 24 sílabas y pasamos a la narración del método.
El Gayatri Mantra no está sujeto a ninguna restricción, está más allá de tiempo y circunstancia, de pureza o de reclusión durante su practica. Podemos cantarlo en casa, en el camino, descansando, mientras trabajamos, siempre y en todo momento el Gayatri Mantra bendice nuestra vida.

La mente, consciente y la inconsciente está formada por millones de impresiones de los sentidos. Tanto una como otra son impresiones originadas en el deseo. El deseo es inherente a la naturaleza humana y, borrar las impresiones mentales conscientes e inconscientes, que produce en nuestra mente es una tarea de auténticos titanes. Las probabilidades de no conseguirlos son evidentemente muy elevadas, sobre todo en la actual era cósmica que vivimos.
Las escrituras indias recomiendan, por sobre de restricciones y sacrificios diversos, vivenciar y mantenerse en la presencia continua de la Energía Divina mediante el canto

de sus fórmulas místicas que alaban a la divinidad. Esto es lo que hacemos al cantar el Gayatri Mantra.

A nivel psicológico tal canto o recitación beneficia en muchas de las enfermedades psicológicas. Es una de las fórmulas más eficaces contra las neurosis. Al provocar un estado interno de paz mental, quietud e introspección profunda nos facilita el desarrollo de cualidades positivas desde nuestro interior, así como la superación de miedos y fobias. Manteniendo nuestra mente pacíficamente centrada en el canto del mantra, nos mantenemos libres de las enfermedades psicosomáticas , dolencias como la soriasis, enfermedades bronquiales, etc. parecen reducirse de manera significativamente.

Pero su mayor importancia se centra en que impide que se siga cargando nuestro inconsciente de manera constante de nuevas cargas psíquicas destructivas. Las escrituras lo definen como "Aquello que nos salva…".
De igual manera que las enfermedades físicas pueden, y de hecho en muchos caos así sucede, afectar a nuestra salud emocional y mental, así como al contrario, las enfermedades mentales y emocionales acaban por afectar a nuestra fisiología, de igual manera, un grave desequilibrio energético a nivel de los cuerpos más sutiles, los cuerpos espirituales, puede llegar a afectar en cascada a todos los cuerpos más burdos: mental, emocional y físico.
Las energías sutiles de los planos superiores afectan a nuestra esencia espiritual, que al encontrarse con algún obstáculo a nivel de marmas, nadis o chakras provocan problemas qiue se manifiestan en dificultades para una correcta funcionalidad en la vida física, el canto del Gayatri Mantra es suficiente para disolver cualquier obstrucción energética de esta índole.

Gayatri es el nombre de un tipo de metro poético védico de veinticuatro sílabas o cualquier himno compuesto con ese metro. El verso Gayatri es una adoración a Savitri (el dios del Sol, estimulador y vivificante) como generador, por eso también a esta oración se personifica como Savitri (hija del dios del sol), esposa del dios creador Brama y Veda Mata, la Madre de los Vedas. El Gayatri Mantra está dirigido a la energía del sol como Dios Sol, a su inmanente y trascendente divinidad. Este Mantra tiene infinita potencialidad.

La palabra **Gayatri** es una combinación de las palabras sánscritas:

Gãnat: Lo que es cantado, sonido musical.

Trãyate: Logro positivo hacia la liberación.

Esto significa, *"Una clase de canción por la cual obtenemos nuestra salvación, alivio, emancipación".*

El Gayatri es llamado el Veda-Mata, la Madre del Veda. La liberación ha de tener alguna significación positiva. Liberación no significa libertad del lado negativo, sino alcance positivo.
Esta es la definición:

"Muktir hitvãnyathã rupam sarupena vyavasthitih"

"Hasta tanto, y a menos que alcancemos la posición más elevada posible, la Mukti real, la verdadera salvación no ha sido cumplida".

Este es el verdadero significado del Gayatri.

GAYATRI MANTRA

¡Om, Bhur Bhuvah Svaha,

Om Tat Savitur Varenyam,

Bhargo Devasya Dhimahi,

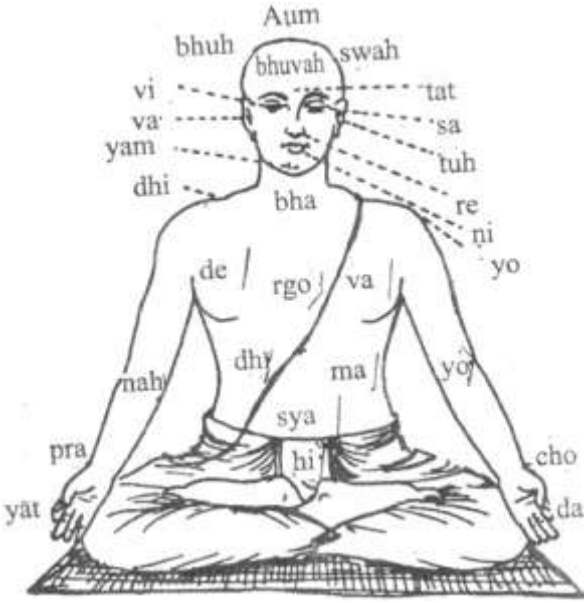
Dhiyo Yonah Prachodayat, Om!

Significado:

OM:
Bhur: Matería/ Mundo físico
Bhuvah: Fuerza/ Regiones Astrales
Svaha: Consciente/ Regiones Celestiales
Tat: Aquello, el Eterno Dios
Savitur: La Luz del alma/ Ishvara, Creador del Universo
Varenyam: A quien adoramos absolutamente
Bhargo: El Señor Cósmico/ Él es quien quita todos los pecados
Devasya: Él es la Gloria del Ser que brilla
Dhimahi: Él es en quien nosotros meditamos
Dhio : Voluntades/ Quien ilumina el intelecto
Yonah: Nuestras
Prachodayat: Inspire o alerte/ Protégenos

"Meditamos en el Señor cósmico de Luz (Ishvara, Padre-Madre)
Gloriosa Luz, que ha creado este Universo.
Quien es digno de ser eternamente adorado.
Que Él ilumine y abrace todo nuestro Ser
Con Su Luz,
Que inspire nuestra voluntad y nos proteja".

Las 24 silabas del Gayatri se orientan en orden a expresar la divinidad en el cuerpo humano; así podemos establecer un esquema energético de los puntos del cuerpo donde afecta su canto.



Las 24 silabas coexisten en cada una de las partículas del cuerpo humano. Cuando se dice que "vi" se ubica en los ojos, se quiere significar que el elemento energético predominante es esa sílaba la vibración que provoca "vi", pero no anula los restante 23 sonidos, sino que coexiste con las restantes en un todo armonioso.

El esquema corporal es de este modo un "enmascaramiento" de la intensidad divina que reside como una fuerza inmanente y trascendente. El cuerpo material, cualquiera sea, es una "separación" ilusoria entre lo divino y lo divino. Quien puede entender esto, nada de lo celestial ya le es ajeno.
Bhur Bhuvah Svahah es aliento divino expresado en características corporales, que se expande, se contrae y se unifica en un nivel superior de conciencia.

Fuera del amparo de los Vedas, pero en las tradiciones también indias, y por lo tanto influenciados inevitablemente por ellos, surgieron algunas tradiciones que conceden también una especial importancia al canto de oraciones y mantras para elevar nuestro espíritu hasta la Divinidad accediendo así a la integración de nuestras diferentes dimensiones.

Una de ellas es la Tradición Sij. En su libro sagrado, el Guru Grand Sahib, en el apartado denominado JapJi, su Guru primero y principal, Nanak dice:

"Hay una Realidad: el Inmanifestado Manifestado; siempre existente, Él es el Verbo (Naam), el Creador compenetrándolo todo;
Sin temor, sin enemistad, el Eterno, el no Nacido, Autoexistente, completo en Sí, a través de la Gracia de SU verdadero sirviente, el Maestro (Guru), Él puede ser realizado".
"Cuando las manos, los pies y el cuerpo se ensucian, se lavan con agua; cuando las ropas se ensucian y contaminan, se limpian con jabón; cuando nuestra mente se profana con el pecado, únicamente puede purificarse mediante la comunión con el Verbo". Guru Nanak

Desde esta tradición llegó, alrededor de los años 70, Sri Harbajan Shing, que trajo una síntesis de yoga tantrico conocida como Kundalini Yoga
Más conocido como Yogui Bhajan, empezó a estudiar yoga desde muy temprana edad junto a su abuelo, Sant Bhai Ji, que le contaba historias que lo inspiraban a vivir una vida recta encontrando su fortaleza espiritual y renunciando a su naturaleza pasional.

De él aprendió los preceptos devocionales del Sikh Dharma. Posteriormente Yogui Bhajan tuvo en su vida muchos maestros; su mente inquisitiva y su sed de sabiduría le impulsaron a buscar y recibir ejemplos, prácticas y lecciones de todos los maestros con los que pudo estudiar. Visitó a muchos santos, sabios y sadhus, que siempre tenían alguno nuevo para compartir con él.
Se formó como Maestro de Hatha Yoga en el Ashram de Swami Shivananda en Rishikesh, estudió también, junto a Swami Vishnu Devananda y Swami Satchindananda, la Filosofía Vedanta y en otras varias escuelas de Hatha Yoga.
Yogui Bhajan recibió el compromiso de enseñar la ciencia de Kundalini Yoga a los 16 años de su maestro espiritual, Sant Hazara Singh.
También recibió la transmisión de practicas energéticas tibetanas de parte de un Lama tibetano.

De todo este bagaje surgió lo que llamó Kundalini Yoga según Yogui Bhajan, dentro del cual creó y enseñó el concepto de Meditación Terapéutica que hoy día se enseña en todos los centros y escuelas de Kundalini Yoga, que siguen su Linaje, y que está basada en la Ciencia del Sonido, el Naad Yoga.

Uno de los principales discípulos de Yogui Bhajan que más y mejor ha investigado en este método de meditación es el Dr. Dharma Singh Khalsa, licenciado en medicina por la Universidad de Nebraska y reputado anestesiólogo. Ha ejercido durante siete años como presidente y director médico de la Alzheimer´s Prevention Foundation, que se dedica a la investigación de la prevención de la pérdida de memoria.

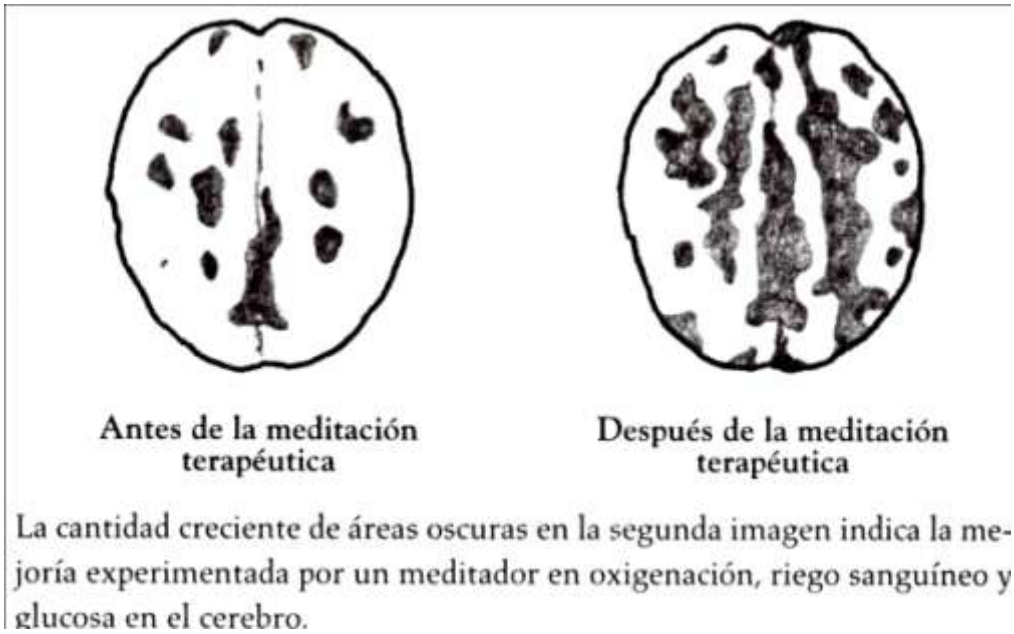
La Meditación Terapéutica no es la meditación simple y basada en la palabra que se utiliza para obtener una respuesta de relajación. Es toda una terapia, que usa meditaciones tantricas avanzadas, que se consideraban secretas hasta que Yogui Bhajan las trajo a Occidente.

Su práctica se basa en:

1. Modelos de respiración específicos.
2. Posturas y movimientos especiales, incluidos mudras, posiciones de dedos y manos que activan canales o meridianos específicos y puntos de resonancia en el cerebro.
3. Mantras específicos, que consisten en sonidos vibratorios definidos.
4. Un foco mental único.

Los mantras, sean básicos o elaborados, producen distintas vibraciones para conseguir distintos efectos sutiles y no tan sutiles a nivel fisiológico, emocional y psíquico. Armonizan las energías de los chakras, hacen fluir la energía por los canales o meridianos, armonizándolas y potenciándolas. Tales sonidos o vibraciones, puesto que son de las características del Aksha, pueden conseguir movilizar los cinco elementos, armonizándolos y dirigiéndolos de manera correcta. El yogui concentra su atención en la respiración y en su corazón, manteniéndose en alerta total, a la espera de percibir el Naad el sonido sin sonido.
Como afirma Dharma Singh, *"de hecho el sonido en si mismo no existe. Lo que existe es la vibración. El sonido sólo tiene lugar al golpear las vibraciones el tímpano y son conducidas al cerebro".*
"Unas vibraciones determinadas pueden estimular en gran manera las glándulas endocrinas, especialmente las situadas en la cabeza y el cuello. Esto incluye la pituitaria, la glándula principal del sistema, así como el hipotálamo. Mantras distintos tienen efectos distintos en función del sistema endocrino".

"El Dr. Gurucharan Singh Khalsa observó en un experimento en la Universidad de Arizona, una función del cerebro con un escáner y concluyó que durante el canto del mantra "Sa Ta Na Ma", se produjo un cambio notable en la actividad del cerebro en las regiones frontales y parietales".



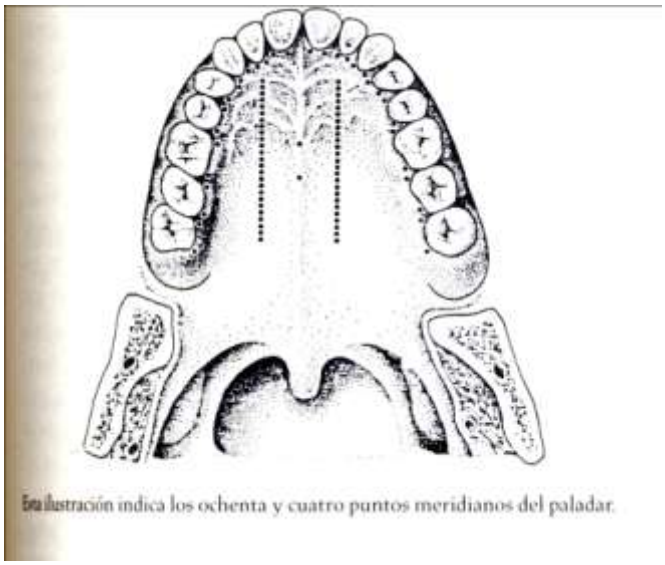
También, según nos dice el Dr. Dharma Singh, "se ha demostrado que cantar ciertos mantras de yoga estimula el nervio vago, el nervio simple más importante del cuerpo. El

nervio vago corre a través del cuello cerca de la mandíbula, afecta al corazón, los pulmones, la zona intestinal y los músculos de la espalda. Las corrientes del sonido influyen sobremanera en los nadis y los chakras al hacer vibrar el paladar, que tiene ochenta y cuatro puntos conectados con el sistema de energía etéreo del cuerpo. Algunos de estos puntos llevan la energía directamente hacia el hipotálamo y la pituitaria. ..”

La practica de cantar Mantras y Sonidos Primordiales **(Sa Ta Na Ma/ Rama Da Sa/ Sa Se So Hung)** y otros… con regularidad y entusiasmo convierte la practica en una disciplina totalmente yóguica que llega a cambiar nuestra percepción del entorno y de nuestra propia realidad.

Especialmente recomendable es hacer dicha práctica en las “horas ambrosiales ”cuando el Sol todavía no ha salido, así como con la utilización de mudras, posturas específicas de las manos y dedos que activan nadis energéticos y puntos reflejos en el cerebro.

En ese momento las vibraciones planetarias son muy especiales y coinciden con que, *“en ese momento se segregan las principales hormonas de la glándula pituitaria”. La Meditación como Medicina.*
Dr. Dharma Singh Khalsa & Cameron Stauth



Los sonidos y las vibraciones que estos provocan en nuestro sistema sensorial son capaces de modificar las ondas cerebrales. Dependiendo de nuestra ondas cerebrales, estamos más o menos receptivos a la autosanación.
Cuando la lengua golpea los puntos reflejos situados en lo alto del paladar de la boca, estos envían energía a través de los nadis, estimulando la Glándula Pituitaria y el Hipotálamo, alterando positivamente la función de los sistemas neurológico y endocrino.

El Instituto Kundalini de Investigación a documentado los efectos de tales vibraciones neurológicas y endocrinas conseguidas mediante las practicas del **Naad Yoga**, (Yoga del Sonido)durante más de 25 años.

“El hipotálamo dirige la función de la pituitaria, que a su vez, gobierna la función del sistema endocrino, que se encarga de producir las hormonas y los neuropéptidos, que controlan el estado de ánimo, la energía, la sexualidad y la inmunidad.

Algunos de los mantras que utilizamos tienen el poder de estimular y otros de sedar, otros se diseñaron especialmente para potenciar la inmunidad, mientras que otros se dirigen a optimizar las funciones cognitivas".
"Cuando cantamos, rimamos, producimos sonidos de vocales, creamos metáforas y hablamos con emoción se activa el hemisferio cerebral derecho.
Activamos el hemisferio cerebral izquierdo cuando hacemos afirmaciones no emocionales, cuando usamos una palabra adecuada, con la gramática, la lógica y los sonidos de consonantes.
La mejor manera de activar y conectar los dos hemisferios es a través del uso repetitivo de las frases, en nuestro caso de los Mantras, fórmulas específicas que buscan efectos específicos.
Curso de Formación d Profesores

En "Curación Cuántica", el Dr. Chopra afirma: "Puede que no pensemos que podamos hablar a nuestro ADN pero en realidad lo hacemos constantemente".
El afirma que el lenguaje con el que hablamos a nuestro ADN consiste en sonidos primordiales. Según el Dr. Chopra la enfermedad podría originarse por la ruptura de la comunicación entre cuerpo, mente y ADN.

"*Para sanar pues debemos introducir de nuevo la señal específica, un sonido primordial…".*

El Dr. Gurucharan Singh Afirma algo parecido: "Cada secuencia d esonidos completa añade una herencia, un ADN espiritual, que establece nuestra identidad y nuestro vínculo con el Infinito, el Impenetrable…".

TIEMPO	EFECTOS
3 Minutos	Comienza el aumento de circulación sanguínea y se potencia la distribución de las secreciones neuroendocrinas por todo el cuerpo
7 Minutos	Los patrones cerebrales empieza a cambiar de las ondas **BETA,** estáticas hacia las ondas **DELTA** de relajación profunda. Simultáneamente, la fuerza magnética que envuelve el cuerpo adquiere más fuerza.
11 Minutos	Los Sistemas Nervioso Simpático y Parasimpático empieza a alojar más energía
22 Minutos	Los pensamientos que producen ansiedad en el subconsciente empiezan a desvanecerse.
31Minutos	Se alcanza el equilibrio endocrino, así como el equilibrio de los chakras del cuerpo etéreo. Este equilibrio persiste a lo largo del día y se refleja en los cambios del estado de ánimo y del comportamiento.

Dr. Dharma Singh. Efectos de la Meditación Terapéutica

Y todo ello solamente para purificar nuestra mente consciente e inconsciente, para arrancar los samscaras, las semillas que sembramos con nuestras acciones, las cuales nos atan a esta realidad dominada por la Matrix, la Ilusión, Maya, el gran engaño, el medio para el aprendizaje.

Cuando todo este trabajo de titanes se haya cumplido, el yogui, la yoguinni, quedarán en silencio, no saldrán de su boca ya más mantras, ni más sonidos primordiales, sus ojos ya no verán a Shiva ni a Shakti, ni el mundo de luz ni de sombras, el silencio brotará en su mente y de ese silencio en haridayam, "la caverna secreta en lo profundo del corazón" brotará el sonido Anahatha, el sonido sin sonido…

"Om Namah Shivâya"

"En el Principio era el Verbo y el Verbo era Dios y… Dios en su vacuidad vibró, y de Su vibración nació toda Creación, la Luz se hizo y posó su vibración en el corazón de cada ser para que cada ser pudiera llegar a conocer a su Creador…

Haridayam
Escuela de Yoga, QiGong & Terapias Bioenergéticas
Sherab & Yogendra
Av. Dr. Vilaseca, 8 Local- 43205- REUS
Tel.977 332 703
Web: www.haridayam.com
Web: www.yogareikireus.es
E.Mail:haridayam@yahoo.es

Hatha Yoga Pradipika.
Sutras referentes al uso del sonido.

Nadam.

IV_65. Ahora se describe la práctica de ***nada* (*anahata*),** tal como la enseñó *Gorakshanatha*, válida incluso para los menos ilustrados, incapaces de comprender la realidad.

IV_66. El Primigenio Señor *Shiva* ha mostrado innumerables caminos que conducen a *laya*, pero parece que el mejor de todos ellos es la práctica de *nadam*.

IV_67. El yogui, sentado en *muktasana* y adoptando *shambavimudra*, debe escuchar atentamente el **sonido interior** que se oye en el oído apropiado. *(estos sonidos proceden de sushumna; Tripurasarasamuccaya aclara que el sonido puede oírse de diez formas distintas: como un enjambre de abejas, como una flauta, como campanas, como las olas del océano, como el trueno, etc)*

IV_68. Cerrando los oídos, la nariz, la boca y los ojos, entonces se oirá claramente un sonido en el purificado *sushumna (los oídos deben cerrarse con los pulgares, los ojos con los índices, la nariz con los dedos medio y anular y la boca colocando los meñiques en la comisura de los labios.*

Práctica del nadam.

IV_82. El muni, cerrados sus oídos con los pulgares, escucha (atentamente) el sonido místico (en su interior) hasta que alcanza lo inmutable (turiya).

IV_83. Por medio de la práctica de la escucha atenta, el sonido interior sobrepasa gradualmente a los sonidos exteriores; así, el yogui en quince días puede superar la inestabilidad mental y alcanzar la felicidad.

IV_84. En las primeras etapas de la práctica se pueden oir diversos sonidos fuertes, pero a medida que se progresa se vuelven más y más sutiles.

IV_85. Al principio se oyen interiormente varios sonidos como el rugir del océano o como el trueno, como el del tambor o el del timbal; en la etapa intermedia los sonidos se escuchan como un tambor mardala, la concha, la campana o el cuerno; finalmente, el sonido se asemeja al de las campanillas, la flauta, la vina o las abejas.

IV_86. Los distintos sonidos se escuchan desde el centro del cuerpo.

IV_87. Aunque todavía se escuchen los sonidos fuertes, como el del trueno o el del timbal, hay que dirigir la atención exclusivamente a los mas sutiles.

IV_88. Aunque la atención pueda alternarse entre los sonidos fuertes y los sutiles, se ha de impedir que la mente vague por todas partes, al ser de naturaleza inestable.

IV_89. En cualquier sonido interno en que la mente fije primero su atención, se puede Lograr estabilidad cuando se funden (laya) mente y sonido.

IV_90. La mente absorta en nada no siente atracción por los objetos de los sentidos, igual que una abeja que cuando bebe el néctar (de las flores) no se preocupa de su olor.

IV_91. El afilado hierro de nada refrena la mente, que se comporta como un elefante loco (difícil de controlar) vagando por el jardín de los objetos sensoriales.

IV_92. Cuando se ha despojado a la mente de su (habitual) naturaleza inquieta y se halla sujeta con las cuerdas de nada, alcanza la mayor estabilidad, como un pájaro al que se le han recortado las alas.

IV_93. El que desea alcanzar el dominio del yoga ha de reducir al máximo toda la actividad mental y, con la mente totalmente concentrada, meditar exclusivamente en nada.

Bibliografía:

Tantra, el Culto a lo Femenino. André Van Lysebeth. Ed. Urano
Mantrams, su trascendencia y práctica. Dr. Sri K. Parvathi Kumar
La Meditación como Medicina. Dr. Dharma Singh Khalsa & Cameron Stauth
Espiritualidad Hindú. Raimon Panikkar. Ed. Kairos
Los Chakras. Jarish Johari. Ed.
Shakti & Sakta. Artur Avalon (Sir John Woodroffe)
Bhagavad Gita. Comentado por A.C. B. Swami Prabhupada
Bhagavad Gita. Comentado por Swami Sivananda
Sankhya, La Doctrina Sagrada. K. Parvathi Kumar
El Sonido, K. Parvathi Kumar
Sri Isopanisad. A.C. B. Swami Prabhupada
El Néctar de la Instrucción. A.C. B. Swami Prabhupada
Curso de Ayurveda para profesionales sanitarios. Dr. Alex Crowlei
Hatha Yoga, Antonio Blay
Tantra Yoga, Antonio Blay
Meditación y Mantras. Swami Visnudevananda
Raja Yoga. Swami Sivananda
La Doctrina secreta, H.P. Blavatsky
Shiva, EL Dios de los Mil nombres, Enrique Gallud Jardiel. Miraguano Ed.
Kularnava Tantra