

El Mantra OM y 7 Métodos de Práctica

Swami Jnaneshvara Bharati

La práctica del mantra OM se correlaciona con múltiples significados y se lleva a cabo a través de variados métodos. A continuación se presentan 7 de éstos, que son de gran utilidad dado que pueden llevar a profundas experiencias de meditación y contemplación.

El OM es un símbolo de las realidades profundas del universo y del ser humano. Es además un mapa de ruta hacia la Autorrealización.

Introducción



El Om simboliza realidades profundas: El mantra OM no es una mera invención humana, relacionada a culturas o grupos particulares. Por el contrario, el mantra OM (u AUM) es un símbolo de profundas realidades ya existentes. A modo de ejemplo, los viajeros místicos experimentan sin lugar a dudas su cualidad vibratoria profunda, ya sea que ellos hayan escuchado o no dicho mantra como tal.

Los niveles denso/concreto (A), sutil (U) y causal (M) y los estados de vigilia (A), soñar (U) y dormir Profundo (M) evidentemente están presente, independiente del simbolismo reflejado por el mantra cuando se formula como mantra AUM. Estas realidades son de la mayor importancia en nuestras prácticas espirituales. (Revisar el artículo “El OM y los 7 Niveles de Consciencia”).

Enriquecer la experiencia: Si el mantra OM se repite considerando el sentimiento que produce, pero desconociendo su significado, la experiencia obtenida puede ser muy agradable, tranquilizante y estabilizadora. Sin embargo, si se tiene noción de los significados profundos y los diferentes métodos de usar el mantra, la experiencia puede ser más valiosa y reveladora, a medida que se progresa en la meditación yoga.

Practicar uno de los siete: En seguida se exponen siete significados y métodos de usar el mantra. Al experimentar con ellos, es posible resonar de modo especial con alguno en particular. Sería mejor practicar el mantra OM con un solo método durante un tiempo. Poco a poco se va accediendo al resto de significados, a medida que éstos se funden en una experiencia unificada.

Integrar los insights: Usar este mantra puede ser una experiencia intensa, por tanto se recomienda practicarlo gradualmente y por ratos cortos al principio. Es posible que los insights sean significativos, y es bueno ir integrándolos progresivamente en la vida diaria.

1.- Repetición pulsante

Usarlo a una velocidad cómoda y natural: Hay muchos ritmos en el cuerpo y en la mente, tanto concretos como sutiles. Imagina el sonido del OM creciendo y decreciendo, a una velocidad que te sea cómoda y natural. Puede ser muy rápido, varias veces por segundo, o más lento, siendo cada repetición del OM de algunos segundos de duración, o extremadamente lento, haciendo que el sonido mmmmm... continúe en la mente por períodos bastante más largos, pero siempre pulsando de igual modo.

En cierta forma podría ser como una de estas vibraciones:

- OMmmOMmmOMmm...
- OMmmmmOMmmmmOMmmmm...
- OMmmmmmmmmOMmmmmmmmmOMmmmmmmmm...

A la hora de meditar y en la vida diaria: Estar consciente del mantra OM de esta forma puede llevarse a cabo cuando se medita y en la vida diaria. Uno deja que el mantra OM se vuelva una especie de compañero constante. En relación a la vida cotidiana, dicha práctica tiene una influencia que equilibra, centra, lo cual no significa quedar en un estado letárgico, anodino. Si se realiza bien, aporta claridad mental, una gran capacidad de estar en el mundo y al mismo tiempo servir a otros desinteresadamente.

Poner fin a los patrones de hábitos: Esto no se plantea como un mecanismo bloqueador, para evitar la necesidad de abordar nuestros procesos de pensamiento o los desafíos de la vida. No es un método de escapismo. Pero de hecho, puede tener el efecto de focalizar la mente, lo cual es capaz de poner fin a patrones de pensamiento perturbadores o distractores, provenientes de la mente ruidosa o parlante. De esta manera hay mayor apertura a tener consciencia de los pensamientos positivos y las realidades espirituales, que siempre están ahí presentes.

2.- Con el flujo de la Respiración

Un método: Imagina internamente el sonido del mantra OM, sólo en la mente, sin emitir sonido audible. Permite que el mantra fluya con la respiración. Repite algo como esto:

- Exhala: "OMmmmmmmmm..." Inhala: "OMmmmmmmmm..."
- Exhala: "OMmmmmmmmm..." Inhala: "OMmmmmmmmm..."
- Exhala: "OMmmmmmmmm..." Inhala: "OMmmmmmmmm..."

Otro método: Como alternativa, imagina el mantra OM sólo en la exhalación, si te parece más cómodo.

- Exhala: "OMmmmmmmmm..." Inhala: " _____ (silencio) _____ "
- Exhala: "OMmmmmmmmm..." Inhala: " _____ (silencio) _____ "

Mente, respiración y mantra al unísono: En esta práctica, la mente, la respiración y el mantra se experimentan al unísono. Esta sincronización tiene un hermoso efecto en la meditación. Simplemente, deja que el mantra aparezca y desaparezca con cada inhalación y exhalación. Evita que haya espacio o pausa entre inhalación y exhalación, o entre exhalación e inhalación.

La velocidad se reduce espontáneamente: A medida que el mantra va fluyendo con la respiración, la mente se calma. Cuando esto sucede, el cuerpo se relaja y la respiración se hace aún más lenta y suave. La velocidad a la cual el mantra se repite, espontáneamente disminuye. No se trata de forzar el mantra para que reduzca la velocidad, se produce de modo natural. Haz que la mente se mantenga muy consciente y alerta, mientras el mantra OM se enlentece más y más. La meditación se va profundizando.

3.- Como el objeto llamado Universo

Las palabras corresponden a un objeto y tienen un significado: En general, las palabras corresponden a un objeto y se asocian a un significado particular. Si uno escucha la palabra *silla*, lo que aparece en la mente es el concepto de *lo que es una silla*. Es probable que venga a la mente una *silla específica*. Por ejemplo, una de madera o de metal. Puede ser grande o pequeña, de tal o cual estilo, nueva o antigua. Entonces, tenemos tres cosas: 1) la palabra *silla*, 2) el concepto *de lo que es una silla* y 3) una *silla específica*.

El objeto asociado al OM es el universo: Cuando se escucha la palabra OM, ¿qué concepto y qué objeto vienen a la mente? ¿Qué cosa corresponde a esa palabra, OM? El

concepto relacionado con el OM es la unidad o totalidad del universo. El *objeto* asociado a la palabra OM es el universo completo, como una unidad; éste incluye los planos concreto, sutil y causal de realidad, tanto manifiestos como inmanifiestos. Significa ese *todo*, como si fuera un solo *objeto*. Es ese *objeto* infinitamente grande, el que se relaciona con la palabra OM.

La consciencia se expande para contener el objeto: Cuando la atención se interioriza y se reflexiona en una *silla*, surge el concepto e imagen de la silla. Haz lo mismo con la palabra OM, y deja que tu consciencia se expanda, como si pudiera contener todo el universo, que es lo que se asocia a esa palabra.

Expandir la atención: Se tiene una sensación de expansión, como si la atención tuviera que crecer y crecer para contener la totalidad; si se compara con una silla, ésta tiene un respaldo, el asiento y las patas, pero colectivamente es una *silla*. Sigue repitiendo el OM, y continúa la expansión, hasta que la atención contenga todo ese objeto llamado OM.

4.- Vibración sonora del Universo

El sonido sutil está siempre presente: Existe una vibración subyacente, bajo todos los aspectos más densos del ser. El sonido sutil del mantra OM está siempre presente; si se le escucha en una meditación yoga profunda resuena como una vibración continua, un constante mmmmmmm... A nivel más profundo aún, dicho sonido es extremadamente intenso y sereno.

- **Emisión desde el OM:** La realidad simbolizada por el mantra OM es la vibración de base, desde la cual *emergen* todos los otros sonidos, vibraciones y mantras.
- **Regreso hacia el OM:** Esa vibración representada por el mantra OM es el sustrato hacia el cual todas esas vibraciones, sonidos y mantras *regresan*, cuando se les rastrea de vuelta hacia su origen.

Palabras similares: Algunos dicen que esta vibración perpetua, que lo impregna todo, es también la fuente y el objetivo de palabras como *Amén*, *Amin* y *Shalom*. Hay quienes dicen que este sonido es la Palabra de Dios.

El silencio desde donde nace el OM: Finalmente, esto conduce a la profunda quietud y silencio, que paradójicamente se experimenta como el silencio *desde donde* emerge el sonido del OM en sí. En la sección siguiente, el silencio se describe como el *cuarto estado*, más allá de los sonidos de la A, la U y la M, que están contenidos en el mantra OM. Sin embargo, en esta práctica, a medida que el sonido del OM se repite internamente, se imagina esa vibración universal subyacente como proveniente de todos los lugares y a través de todas las cosas.

Escuchar la vibración mientras se recuerda el OM: Hay un sonido proveniente del cerebro que es relativamente fácil de oír, correspondiente a un nivel más superficial. Algunos lo experimentan como un zumbido o un sonido de campanillas. Si se escucha con atención se puede oír el sonido mmmmm... como el final del mantra OM (o puede escucharse como iiiiiiiiii...) Oír esta vibración teniendo consciencia del OM es una buena forma de empezar con el aspecto vibratorio del OM. Gradualmente se irá expandiendo hacia el sonido más profundo del mantra. Hacer esta práctica puede ser especialmente agradable y revelador cuando se evoca algún otro de los significados del mantra OM al mismo tiempo.

Dejar que los pensamientos vengan y se vayan: Mientras se escucha, es mejor dejar que otros patrones de pensamiento entren suavemente en el campo de atención, y luego que se desvanezcan. No hay intención alguna de *hacer* algo con estos pensamientos, como involucrase con ellos, o forzarlos a que desaparezcan. En otras palabras, escuchar el OM no se usa para

suprimir pensamientos ni emociones. La idea es más bien expandir la atención, pero al mismo tiempo, gracias al hecho de mantenerse en la vibración y soltar o dejar ir los patrones de pensamiento, se aprende no-apego. Esta es una forma de adquirir la capacidad de ser un observador neutral del flujo de pensamientos en la mente, cosa que a veces se compara con mirar avanzar las hojas, las ramas y los troncos en un río.

5.- Los planos Concreto, Sutil y Causal

Recordar los cuatro planos con el OM: El mantra OM nos señala la totalidad del universo, incluidos los planos (reinos o niveles) concreto/denso, sutil y causal y la realidad absoluta, de la cual los anteriores son parte. La explicación siguiente puede parecer algo técnica, pero éste es un uso muy práctico del mantra cuando se entiende su significado. Requiere trabajar con el mantra y el significado, lo que lo vuelve más claro y muy revelador.

Las cuatro partes del OM: El mantra OM tiene cuatro partes. Empieza con un sonido como una “Ah”, luego “Uuuu”, “Mmmm”, y finalmente el silencio más allá del mantra. El mantra se escribe tanto AUM como OM. Los tres sonidos y el silencio tienen los siguientes significados:

- 1.- El sonido **A** se refiere al mundo *concreto* o *denso*.
- 2.- La parte **U** se refiere al mundo *sutil*.
- 3.- La **M** se refiere al plano *causal*, desde el cual emerge lo concreto y lo sutil.
- 4.- El **Silencio** que viene a continuación se refiere a la *realidad absoluta*, que es el sustrato de los tres anteriores.

Empieza a recordar las partes lentamente: Cuando se usa el mantra de este modo, es más fácil al inicio recordar el mantra muy lentamente, para que haya tiempo de tener presente cada uno de los niveles. En lo posible, ser consciente de las cuatro partes del mantra separadamente (si bien manteniendo el sonido continuo), aproximadamente de esta forma:

AaaaaaUuuuuuMmmmm....Silencio....

1.- **Al surgir la “A” del mantra OM** en el campo mental, toma consciencia del mundo *concreto*, incluyendo los objetos del mundo externo, las personas y tu ser físico. En realidad, deja que tu atención escanee estos aspectos del nivel concreto. No te quedes atrapado con los objetos, sólo sé consciente de este plano de realidad, y luego déjalo ir, y poder así continuar adelante.

2.- **Al surgir la “U” del mantra OM** en el campo mental, date cuenta lo mejor que puedas de la existencia del reino *sutil* o astral, incluyendo cualquier objeto que puedas intuir. Tal como con el mundo denso, no te quedes atrapado por estos objetos, sólo sé consciente de este nivel de realidad, y luego déjalo ir, de modo de poder continuar adelante.

3.- **Al surgir la “M” del mantra OM** en el campo mental, toma consciencia del *causal*, la quietud de fondo desde la cual emerge lo sutil y lo concreto, y en la que éstos reposan cuando no están activos. Es probable que sea difícil de imaginar; una posibilidad sería concebirlo como la tela en la que se pinta un cuadro, o la pantalla en la que se proyecta una película.

4.- **Cuando surge el Silencio** en el campo mental, sé consciente de la *realidad absoluta* que impregna cada una de las otras tres capas. En este cuarto nivel del mantra, la realidad absoluta se experimenta superficialmente al principio, profundizándose con la práctica continua de la contemplación y meditación yoga. (Para una mejor comprensión, revisar el artículo sobre los Mahavakyas, las grandes contemplaciones. Ahí es posible ver la forma en que se asocian el mantra y las contemplaciones).

6.- Vigilia, Soñar y Dormir Profundo

Cuatro estados de consciencia: Las cuatro partes del OM también se refieren a los niveles de vigilia, soñar y dormir profundo. Los tres sonidos y el silencio tienen los siguientes significados:

- 1.- El sonido “A” se refiere al estado de consciencia de *vigilia*.
- 2.- La parte “U” se refiere al estado de consciencia del *soñar*.
- 3.- La “M” se refiere al estado de consciencia del *dormir profundo*.
- 4.- El **Silencio** después de estos tres se refiere a la consciencia que *observa*, en tanto observadora de los otros tres estados de consciencia.

La pregunta que tal vez surja es, porqué al buscador espiritual le habrían de importar los estados de vigilia, soñar y dormir profundo. Se dice que los estados de dormir profundo, samadhi y muerte son muy similares, que suceden en los mismos niveles. Para un mayor entendimiento, sería benéfico leer el artículo “El mantra OM y los siete niveles de consciencia”.

Empieza a recordar lentamente: Como en el caso anterior, es más fácil empezar recordando el mantra muy lentamente, dándose tiempo para estar consciente de cada uno de los niveles. Con la práctica esto se acelera, dado que la atención anhela descansar en el silencio.

1.- **Al surgir la “A” del mantra OM** en el campo mental, sé consciente del estado de consciencia de *vigilia*. Esto no significa pensar en los objetos del mundo sino estar consciente del estado de vigilia personal, en relación al mundo externo y a los propios procesos emocionales y mentales. En otras palabras, significa estar consciente de estar despierto.

2.- **Al surgir la “U” del mantra OM** en el campo mental, date cuenta del estado de consciencia del *soñar*. No significa necesariamente estar experimentando un sueño sino que uno está consciente del estado del soñar que existe bajo del estado de vigilia

3.- **Al surgir la “M” del mantra OM** en el campo mental, sé consciente del estado de consciencia del *dormir profundo*. Date cuenta que en ese estado la mente está en completa quietud, con ausencia de procesos de pensamiento activo, imágenes y palabras. Todos éstos se hallan en descanso, en una forma inactiva, sin forma.

4.- **Cuando surge el Silencio** en el campo mental, sé consciente de la *consciencia* que *impregna los otros tres* estados de consciencia. Dicho de otro modo, la consciencia fluye a través del estado de vigilia, del soñar e incluso del dormir profundo (aunque no haya contenido activo en este último estado). Imagina de algún modo que puedes ser un observador de la vigilia, el soñar y el dormir profundo, desde un punto de observación ventajoso o más “alto”, desde donde es posible estar consciente de todo.

Enfocarse más interiormente: Cuando el mantra OM se usa de esta manera, la práctica se vuelve muy personal, dado que se cultiva el estar consciente de los niveles de los propios estados internos. El enfoque está ubicado en el *aquí*. Por el contrario, el uso del OM referente a los niveles concreto, sutil, causal y la realidad absoluta (# 5), tiene puesto el foco en algo que está más bien *allá afuera*. En última instancia, ambos se funden en una consciencia única.

7.- Mente consciente, inconsciente, subconsciente

Niveles de consciencia: Las cuatro partes del AUM también se refieren a los niveles consciente, inconsciente, subconsciente y a la consciencia que los impregna. (Es bueno considerar que algunos psicólogos o sistemas usan las palabras inconsciente y subconsciente de manera inversa, o usan diferentes términos. Lo importante es el significado que se está usando,

no las palabras particulares que se hayan elegido). Los tres sonidos y el silencio tienen los siguientes significados:

- 1.- El sonido **A** se refiere al nivel *consciente* del funcionamiento mental.
- 2.- La parte **U** se refiere al nivel *inconsciente* de la mente.
- 3.- La **M** se refiere al nivel *subconsciente*, el lugar de depósito de la mente.
- 4.- El **Silencio** después de estos tres se refiere a la *consciencia pura*, que impregna los niveles consciente, inconsciente y subconsciente de la consciencia.

Empieza a recordar lentamente: De nuevo, es más fácil empezar a recordar el mantra muy lentamente. Con la práctica se acelera, dado que la atención anhela descansar en el silencio.

1.- **Cuando surge la “A” del mantra OM** en el campo mental, toma consciencia del nivel *consciente* de la mente. La forma más fácil de hacerlo es comparar consciente con inconsciente. Tenemos lo consciente aquí, en el mundo externo, y lo inconsciente en la mente más profunda, que no se percibe.

2.- **Cuando surge la “U” del mantra OM** en el campo mental, date cuenta lo mejor que puedas de que en este momento tu mente está funcionando a un nivel *inconsciente* también. Una enorme cantidad de procesos mentales ocurren constantemente, pero quedan fuera de nuestra vista, por así decir. Es lo que los psicólogos llaman proceso primario. Sucede detrás del escenario, como el microprocesador de un computador, que funciona de modo invisible.

3.- **Cuando surge la “M” del mantra OM** en el campo mental, toma consciencia de la parte *latente* de la mente, donde se guardan los incontables recuerdos o memorias de personas, objetos y la información adquirida en el día a día. Todo esto está aquí, como la información almacenada en el disco duro de un computador. Hasta que se le necesite, simplemente está ahí en su forma latente, inactiva (en realidad está en una forma sin forma, tal como los datos del disco duro que se guardan sin procesar, sin imágenes propiamente tal). Sé consciente de esa quietud, que es el depósito de tus impresiones profundas y patrones de hábitos.

4.- **Cuando surge el Silencio** en el campo mental, sé consciente de la consciencia que *impregna los otros tres niveles*. Dicho de otra manera, la consciencia fluye a través del funcionamiento del inconsciente. La consciencia está en esa parte latente de la mente, aunque dichos objetos no estén activos por el momento. Por último, este Silencio se expande hasta ser la consciencia de los otros tres estados. Es a este nivel que alguien puede ser llamado el Observador, El que Ve, en el cual los otros niveles de la mente se observan desde este punto ventajoso.

Integración de las Prácticas

Tres métodos en relación a los mismos niveles: Poco a poco, uno se percató de que los tres últimos métodos de usar el AUM son manifestaciones de los mismos niveles de ser. La “**A**” representa los niveles de la Vigilia, lo Consciente y el plano Denso/Concreto. La “**U**” representa los niveles del Soñar, lo Inconsciente y el plano Sutil. La “**M**” representa el Dormir Profundo, el Subconsciente y lo Causal. El **Silencio** representa el cuarto estado, que está por encima o es más elevado que los otros tres.

<u>AUM</u>	<u>Nombre del Nivel</u>	<u>Estados de Consciencia</u>	<u>Niveles de Consciencia</u>	<u>Niveles de Realidad</u>
A	Vaishvanara	Vigilia	Consciente	Denso/Concreto
U	Taijasa	Soñar	Inconsciente	Sutil
M	Prajna	Dormir Profundo	Subconsciente	Causal
Silencio	Turiya / Cuarto	Turiya / Cuarto	Consciencia / Ser / Atman	Realidad Absoluta

La gran vibración única: Uno llega a experimentar que los cuatro aspectos del AUM, la vibración del universo, el objeto correlacionado con el mantra OM, el flujo con la respiración y las incontables pulsaciones de lo denso y lo sutil, son todas manifestaciones de una gran vibración que el mantra OM representa.

Tripura: Maha Tripura Sundari, la gran y hermosa esencia, consciencia o realidad que habita en las tres “ciudades” (tri-pura o las tres ciudades, incluyen lo denso, lo sutil y lo causal; la vigilia, el soñar y el dormir profundo; consciente, inconsciente y subconsciente). (Ver Tripura en el artículo “Bindu”).

Unidad de los métodos: Lo mejor es focalizarse en uno de los métodos anteriores y no en varios a la vez, de modo de aprehender su significado y experiencia particular. Finalmente, uno termina por vivenciar la unidad de los métodos.

----- O -----