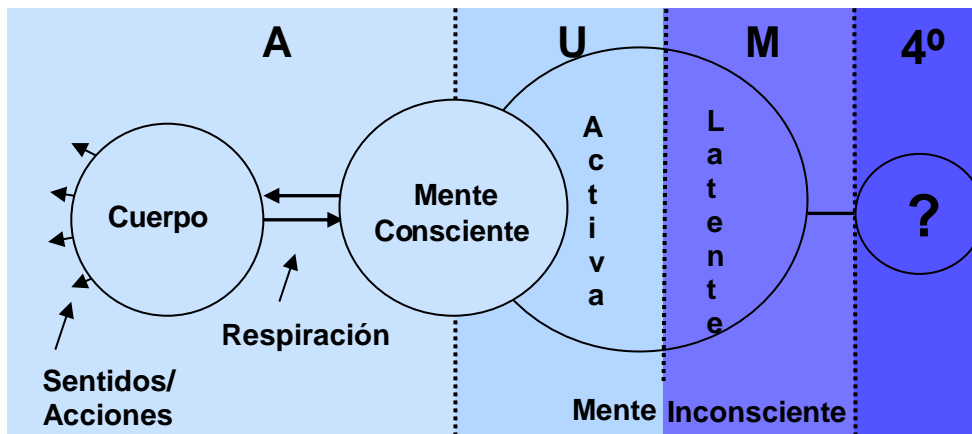


El Mantra OM y los 7 Niveles de Consciencia

Swami Jnaneshvara Bharati

Siete niveles: El mantra OM es un guía para la sadhana o prácticas espirituales, (ya sea que se escriba AUM u OM). No es para aquellos que sólo buscan las aguas superficiales de la vida espiritual, sino para quienes se esfuerzan en tener la experiencia propia de la profundidad de la Realidad Absoluta. Hay **cuatro niveles principales de consciencia** esquematizados en el mantra OM, además de **tres niveles de transición**, lo que hace un **total de siete niveles**. En el viaje interno de la meditación y contemplación se experimenta cada uno de ellos.



Realidades universales: Es importante darse cuenta de que estos niveles de consciencia son realidades que existen universalmente, independientemente de si se usa o no el mantra OM o el símbolo visual del OM, de la manera que sea. En cualquier caso, los principios subyacentes son extremadamente útiles para todo buscador, a fin de purificar o despejar la mente y llegar a tener la experiencia directa de las verdades más profundas.

1. Vigilia / Consciente / Vaishvaanara / Concreto / "A" del AUM
2. Transición / Unmani
3. Soñar / Inconsciente / Taijasa / Sutil / "U" del AUM
4. Transición / Aladani
5. Dormir Profundo / Subconsciente / Prajna / Causal / "M" del AUM
6. Samadhi
7. Turiya / Consciencia / Absoluto / Silencio después del AUM

Simbolismo de los OMs en la sala de meditación del Ashram Abhyasa:

- **OMs de la tela de la pared:** Vaishvanara, el plano denso o concreto del estado de vigilia y de la mente consciente.
- **Sombra proyectada por el OM de metal:** Taijasa, el plano sutil del estado del soñar y la mente inconsciente activa.
- **OM de metal:** Prajna, el plano causal, el estado de dormir profundo sin sueños y el inconsciente latente, la esfera de los samskaras, que son la fuente impulsora del karma, las acciones.
- **Lingam:** Shiva lingam es el terreno primordial para la manifestación. Es hiranyagarbha, literalmente el útero dorado. En el viaje interno se experimenta como el bindu que se atraviesa, como transición hacia la vivencia de la Realidad Absoluta, Brahman, Shiva que es uno con e igual a Shakti (cuyo símbolo es la luz, ubicada más abajo).
- **La luz:** Turiya, el cuarto estado de consciencia pura, Atman, Shakti, que se proyecta externamente a través de las impresiones profundas del causal (OM de metal), manifestándose en y como lo sutil (la sombra), y a su vez en y como lo Concreto o Denso (los OMs de la tela del fondo).



Los 7 Estados de Consciencia en el Mantra OM

En este artículo se describen 7 estados o niveles de Consciencia.

Tres estados de Consciencia: Cada uno de los tres sonidos del mantra AUM (A, U y M) simboliza un estado de consciencia específico.

Cuarto estado de Consciencia: Luego de esas tres partes del mantra OM existe un Silencio, el Cuarto, que se relaciona con la consciencia propiamente tal.

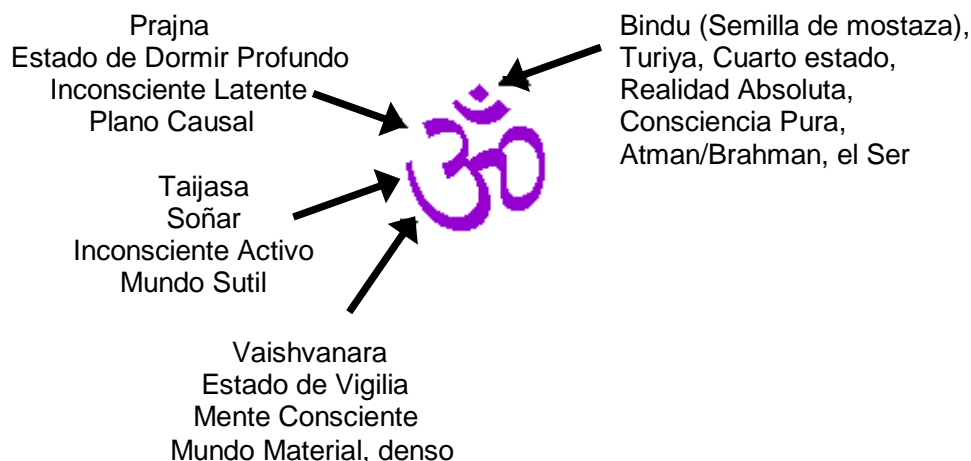
Tres estados de transición: Entre estos cuatro estados de Consciencia hay tres estados de transición.



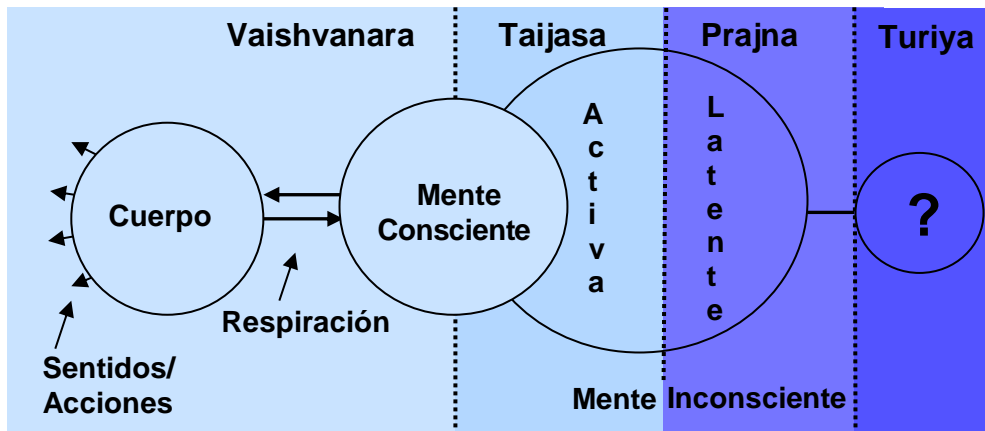
Significado del símbolo: Los cuatro niveles de consciencia son representados por la vibración sonora del AUM/OM y también por su símbolo visual.

- **La curva inferior** representa el nivel Concreto, Consciente, de Vigilia, llamado *Vaishvanara*. (A del mantra OM)
- **La curva central** representa el nivel Sutil, Inconsciente, del Soñar, llamado *Tajasa*. (U del mantra OM)
- **La curva superior** representa el nivel Causal, Subconsciente, del Dormir Profundo, llamado *Prajna*. (M del mantra OM)
- **El punto o Bindu** representa el cuarto estado, la consciencia absoluta que abarca, impregna, y es los otros tres, llamada *Turiya*. (Silencio después de la A, U y M del mantra OM)
- **El arco** bajo el punto simboliza la separación de este cuarto estado, que se mantiene por encima, y aún así siempre sigue siendo parte de los otros tres. Atravesar el bindu permite acceder finalmente a la experiencia suprema, lo cual sucede luego de seguir el proceso de despertar kundalini.

El cuadro que se muestra a continuación se puede imprimir y llevar consigo, a fin de memorizar las partes del OM.



Otros nombres para los cuatro niveles: Otros textos y enseñanzas pueden usar distintos nombres al referirse a las características de estos cuatro niveles. Por ejemplo: virat, hiranyagarbha, ishvara y brahman, así como vaishvanara, tajasa, prajna, y turiya.



Experiencia directa

Mapa de ruta para la experiencia directa: El Yogui no usa la información sobre estos niveles como simple alimento intelectual. El mantra OM es en realidad una guía para la sadhana, las prácticas espirituales. No es para aquellos que sólo buscan las aguas superficiales de la vida espiritual, sino para quienes se esfuerzan por tener nada menos que la experiencia directa de lo profundo de la Realidad Absoluta.

7 métodos para practicar: Revisar el artículo “Mantra OM y 7 métodos de práctica”.

El mantra OM y la psicología transpersonal: Para reflexionar sobre la conexión de conceptos entre los niveles de consciencia representados en el mantra OM y el campo de la Psicología Transpersonal, hay un artículo relacionado con las Necesidades Jerárquicas desarrolladas por Abraham Maslow: “Jerarquía de Necesidades de Maslow y la Psicología Yóguica”. (no traducido).

Yoga Sutras y el mantra OM

Los Yoga Sutras de Patanjali invitan a recordar el significado del mantra OM como una vía directa para la Autorrealización. Este recuerdo de la vibración sonora del OM, junto a un profundo sentimiento por lo que representa, acarrea la realización del Ser individual y a la vez se remueven los obstáculos que normalmente bloquean dicha realización. (Ver los Sutras 1.23 -1.29)

El mantra OM y otros mantras

El mantra OM se usa a menudo junto a otros mantras, en los cuales el OM es en general su primer o último sonido. Es frecuente que estos mantras se refieren a una deidad específica o a un nombre de Dios. Algunos practicantes consideran el OM como aquello que denomina *exclusivamente* a esa deidad o nombre de Dios en particular. Otros creen que el OM se correlaciona con una deidad o Dios *diferente*. Para quienes han nacido en tales culturas religiosas, esta diversidad del uso del OM es bien conocida y no causa confusión, si bien al mismo tiempo se abren diálogos o debates en apoyo de una visión u otra.

A quienes no están familiarizados con lo anterior les será útil saber que existe una variedad de modos de usar el mantra OM. Esto hace posible una elección de tipo personal sobre cómo se utilizará este mantra. Independiente de cómo se use, se considera una verdad generalizada que la vibración del OM es algo que se experimenta en el viaje interno. En ese sentido, no es una mera creencia o herramienta simbólica perteneciente a ningún grupo. Similarmente, la vigilia, el soñar, el dormir profundo y aquello que trasciende a estos tres (descritos más adelante como lo que el OM representa) también son realidades universales. En la información dada a continuación, el

mantra OM se presenta como un medio de contemplación y meditación que atravesando los tres niveles de realidad y consciencia revela el cuarto, el cual impregna los otros tres.

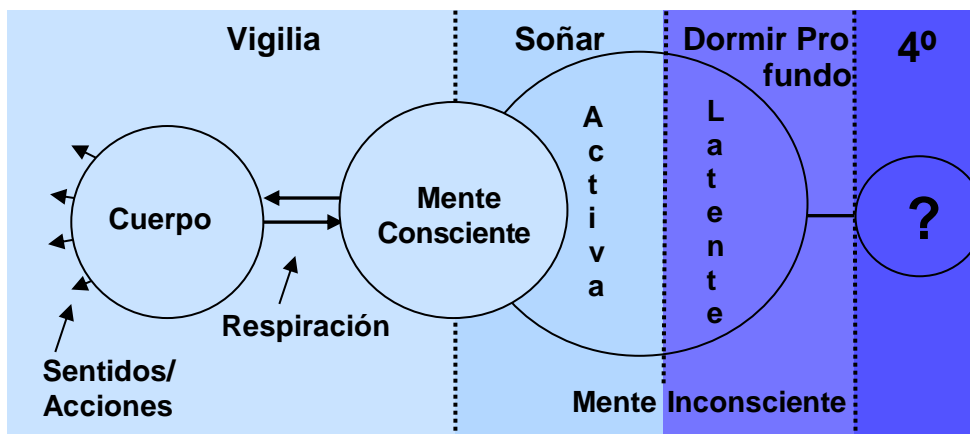


Practicar el mantra OM

El mantra OM (AUM mantra; Pranava) es ampliamente reconocido. Si bien éste tiene una variedad de significados, uno de sus usos más importantes se relaciona con la Meditación y Contemplación en Yoga y Vedanta. El mantra OM se recomienda en los Yoga Sutra y en el Mandukya Upanishad, como en muchas otras enseñanzas.

Cuatro niveles principales: Cuando se usa de este modo, el Mantra OM (AUM) tiene cuatro niveles principales de significado y experiencia para el Yogui.

- **Vigilia:** El primero es el estado de Vigilia, representado por el sonido de la “A” del mantra AUM, llamado *Vaishvaanara*.
- **Soñar:** Segundo es el estado del Soñar, representado por el sonido de la letra “U” del mantra AUM; llamado *Tajasa*.
- **Dormir Profundo:** Tercero es el estado del Dormir Profundo, representado por el sonido de la letra “M” del mantra AUM, llamado *Prajna*.
- **Turiya:** Cuarto, es el completo ámbito de esa consciencia que impregna todos los otros niveles, dentro del cual la consciencia realiza su danza, llamada *Turiya* (literalmente, el “cuarto”), representada por el Silencio tras la “A”, “U” y “M”.



Tres estados de transición: Entre estos cuatro estados de consciencia existen tres estados de transición llamados *Unmani*, *Aladani* y *Samadhi*.

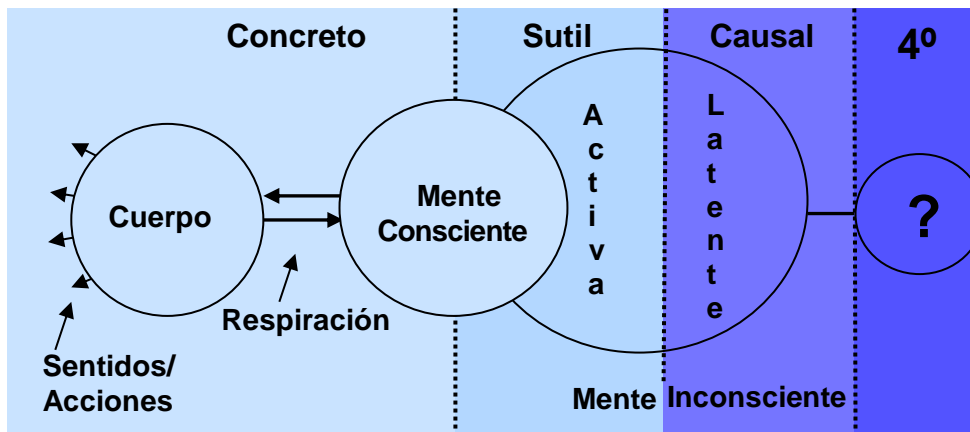
El Yogui quiere **recordar las cuatro partes** del mantra, una tras otra, además de su significado.

Recordar las cuatro partes, una tras otra: Así, en el uso del mantra AUM existen cuatro niveles de consciencia que el Yogui desea cultivar. Éste desea recordar las cuatro partes del mantra AUM internamente, una tras otra, a través de los niveles de consciencia. (Las otras tres fases intermedias también están ahí, pero son estas cuatro las que constituyen el foco principal del Yogui al hacer uso del mantra OM).

Mantenerse consciente de los significados: Con la práctica se hace cada vez más fácil mantener la consciencia en estos significados, a medida que la atención se desplaza a través de las partes del mantra AUM (La A, U, M y el Silencio del mantra OM). Con el tiempo, dicha consciencia trae consigo un mayor esclarecimiento respecto a la verdadera naturaleza de estos niveles de consciencia. Finalmente, uno se dirige a tener la experiencia directa de la Realidad Absoluta, esa consciencia que lo impregna Todo (El Silencio después de la A, U, M del mantra OM). Este es el estado de Autorrealización.

Las tres funciones se hallan al mismo nivel: Se empieza a tener un profundo insight sobre la forma en que 1) los niveles de la *consciencia personal*, 2) las etapas del *proceso mental* y 3) los niveles del *universo*, se asemejan entre sí. Uno comprende que estos tres funcionan en los mismos niveles de realidad, que no son otros que los niveles de consciencia en sí. Es aproximadamente así:

- Vigilia: Consciencia = Concreto/Denso = Vaishvaanara (A del mantra OM)
- Soñar: Inconsciente = Sutil = Taijasa (U del mantra OM)
- Dormir Profundo: Subconsciente = Causal = Prajna (M del mantra OM)
- Turiya: la Consciencia propiamente tal, que impregna y lo es Todo (Silencio del mantra OM)



En la práctica con el mantra OM (AUM):

- **Cuando la consciencia está en la “A” del mantra OM**, uno se cultiva y entrena para tener consciencia simultánea de:
 - ❖ el estado de Vigilia,
 - ❖ el nivel Consciente del procesamiento mental, y
 - ❖ el reino Denso o Concreto del universo.
 - ❖ (La Vigilia, lo Consciente y lo Denso/Concreto se hallan en el mismo nivel, simbolizado por la “A” del mantra OM)
- **Cuando la consciencia está en la “U” del mantra OM**, uno se cultiva y entrena para tener al mismo tiempo consciencia de:
 - ❖ el estado del Soñar,
 - ❖ el nivel Inconsciente Activo del procesamiento mental, y
 - ❖ el reino Sutil del universo
 - ❖ (El Soñar, lo Inconsciente y lo Sutil se hallan en el mismo nivel, simbolizado por la “U” del mantra OM)

- **Cuando la consciencia está en la “M” del mantra OM**, uno se cultiva y entrena para tener al mismo tiempo consciencia de:
 - ❖ el estado de Dormir Profundo,
 - ❖ el aspecto Subconsciente (latente, dormido, inactivo, el depósito) de la mente (los Samskaras, desde donde surge el ímpetu por el Karma o la acción), y
 - ❖ el reino Causal, desde el cual emerge lo Sutil y lo Denso.
 - ❖ (El Dormir Profundo, lo Subconsciente y lo Causal se hallan en el mismo nivel, simbolizado por la “M” del mantra OM)
- **Cuando la consciencia está en el Silencio**, después de la A, U y M del mantra OM, uno se cultiva y entrena en tener presente la consciencia:
 - ❖ que impregna los tres niveles personales (Vigilia, Soñar, Dormir Profundo),
 - ❖ que impregna todo el reino Sutil, y
 - ❖ que también impregna todo el reino Causal
 - ❖ (La Consciencia impregna, es la base de, y de hecho “es” la totalidad de los niveles de la A, la U y la M del mantra OM).

Otro insight interesante y asombroso se refiere a la forma en que funcionan los procesos de nuestra personalidad, mentales y emocionales:

- **Las impresiones latentes empiezan a despertar:** Gracias a la Meditación Yoga y la Contemplación llegamos a experimentar directamente la existencia de impresiones latentes en el inconsciente profundo (el lugar del Dormir Profundo; M del mantra OM), y la forma en que esa consciencia revolotea por así decir sobre dichas impresiones, haciéndolas agitarse o despertar desde el nivel Causal (M del mantra OM).
- **Estas impresiones emergen como acciones internas:** Entonces nos percatamos de la forma en que estas impresiones surgen como acciones internas en el Inconsciente (el Inconsciente Activo asociado a los procesos mentales invisibles y el nivel del Dormir Profundo; U del mantra OM), formando muchos procesos mentales que pasan desapercibidos, y que normalmente sólo se experimentan en sueños (esto es similar a lo que los psicólogos llaman “proceso primario”).
- **Lo que se agita se exterioriza hacia el consciente:** Luego es interesante ver cómo lo que se activa o despierta en el Inconsciente (U del mantra OM) se exterioriza hacia el estado Consciente de la realidad, la Vigilia (A del mantra OM), asociándose a los indriyas que entran en juego: los sentidos (jnanendriyas del olfato, gusto, vista, tacto y audición) y los medios de expresión (karmendriyas de eliminación, procreación, movimiento, prensión y habla), para relacionarse así con el mundo externo (A del mantra OM).
- **Observar las cuatro funciones de la mente:** También llegamos a identificar cómo las cuatro funciones de la mente interactúan con estos niveles (A, U y M del mantra OM): Manas (la mente sensorial y motora), Chitta (el depósito donde están las impresiones), Ahamkara (el yo “que hace” o ego) y Buddhi (que conoce, decide, juzga y discrimina).
- **Percibir todos los niveles impregnados por la Consciencia:** Y lo más importante, nos damos cuenta que todos estos niveles están impregnados por, y son a la vez la manifestación de la consciencia propiamente tal:
 - En el estado de Vigilia (A del mantra OM), hay consciencia.
 - En el estado del Soñar (U del mantra OM), hay consciencia.
 - En el estado del Dormir profundo (M del mantra OM), hay consciencia.
 - En el pensamiento activo (A del mantra OM), hay consciencia.
 - En el proceso inconsciente (U del mantra OM), hay consciencia.
 - En el depósito latente (M del mantra OM), hay consciencia.

- **Lo que realmente somos es la consciencia en sí:** Tomamos consciencia de que lo que realmente somos es la consciencia propiamente tal, no las formas emergentes. Declaramos con convicción lo que los sabios nos han dicho siempre: “¡Yo no soy mis pensamientos! ¡Yo soy Ese Yo Soy!”.

El AUM se asemeja a las tres partes de un río: Al recordar los niveles de la “A”, “U”, “M” y el Silencio durante la práctica del mantra OM, es útil tener presente la metáfora de un río, que tiene tres partes:

- 1.- **El lecho:** Formado de piedras (como el nivel latente, subconsciente o del Dormir Profundo y sus impresiones, simbolizado por la “M” del mantra OM).
- 2.- **La corriente:** La parte del río que fluye (como el Inconsciente Activo o el nivel del Soñar, simbolizado por la “U” del mantra OM), y
- 3.- **La superficie:** La superficie del río (como el nivel Consciente o de Vigilia, simbolizado por la “A” del mantra OM).

Consciencia en los tres niveles: Esa realidad o existencia que está en los tres niveles del río, el lecho, el flujo y la superficie, es como la consciencia que impregna los tres niveles de la Vigilia (A del mantra OM), del Soñar (U del mantra OM) y del Dormir Profundo (M del mantra OM). Igualmente, esos tres niveles son el Consciente (A del mantra OM), el Inconsciente Activo (U del mantra OM) y el Inconsciente Latente o Subconsciente (M del mantra OM), como también los niveles Denso o Concreto (A del mantra OM), Sutil (U del mantra OM) y Causal (M del mantra OM) de realidad.

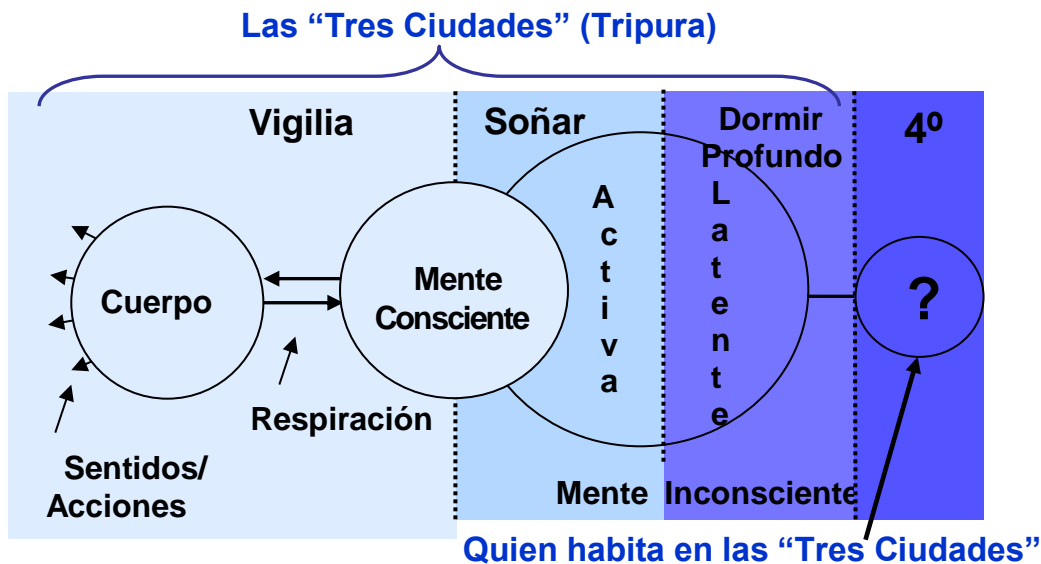
- **Subconsciente:** Nuestros deseos, necesidades, atracciones y aversiones Subconscientes (samskaras) son como las piedras que forman el lecho del río (M del mantra OM)
- **Inconsciente:** Cuando la Consciencia se moviliza en medio de ellos, éstos cobran vida como el flujo del Inconsciente (U del mantra OM), como el flujo del río, y
- **Consciente:** Algunos emergen hacia la mente Consciente (A del mantra OM), lo que da como resultado las acciones, el habla y los pensamientos conscientes, tal como la acción que ocurre en la superficie del río.

Ir más allá de los tres niveles: Con la práctica se adquiere gradualmente la capacidad de ir más allá de, o más profundo que los niveles o procesos de pensamiento, y experimentar directamente la fuente de la consciencia, simbolizada por el Silencio después de la “A”, “U” y “M” del mantra OM.

La práctica iniciada de modo simple, sincero y fiel, se expande con el tiempo y aporta mayores insights respecto a las verdades subyacentes contenidas en e insinuadas por el mantra OM. La Meditación en el OM (AUM) como objeto de concentración y la Contemplación de su significado se complementan en su propósito de guiarnos a la Autorrealización.



Tripura: *Tri* significa *tres*, y *pura* significa *ciudad, reino*. Tripura es la consciencia operante en las *tres ciudades* de la Vigilia (A del mantra OM), el Soñar (U del mantra OM) y el Dormir Profundo (M del mantra OM), como también en los aspectos Consciente (A del mantra OM), Inconsciente (U del mantra OM) y Subconsciente (M del mantra OM) de la mente. A veces conceptualizada como el divino femenino (Shakti) comparada con el divino masculino (Shiva), impregna las *tres ciudades* o *reinos* que constituyen el mundo Denso o Concreto (A del mantra OM), el plano Sutil (U del mantra OM) y la realidad Causal (M del mantra OM). Tripura permea además las otras múltiples trinitades, como el hecho de ser inherente al pasado, presente y futuro.



Esta es una representación Tántrica de los tres niveles de consciencia señalados por el símbolo del mantra OM, y sus niveles de Vaishvanara (A del mantra OM), Taijasa (U del mantra OM) y Prajna (M del mantra OM). La dedicación, devoción, amor y entrega a la fuente creativa o Madre divina constituyen los mejores aspectos del Tantra, como ruta directa hacia la Realización. Hay personas que conceptualizan a *Tripura* como una deidad antropomórfica, pero las prácticas más sutiles se dirigen a *Tripura sin forma*, ese *cuarto* estado que está más allá o trasciende los otros *tres reinos o ciudades* (A, U y M del mantra OM). El Bindu del Sri Yantra es el símbolo de esta Realidad suprema trascendente (Silencio del mantra OM). La cualidad de las *tres ciudades* del mantra OM es parte de los mantras OM, Gayatri y Mahamrityunjaya.

Explicación de los 7 niveles de consciencia: A continuación se proporcionan algunas explicaciones de cada uno de los siete niveles de consciencia representados en el mantra OM. A medida que se accede a los niveles del mantra OM descritos, es bueno recordar que durante la práctica la clave es estar consciente de los cuatro niveles de consciencia relacionados con la “A”, “U”, “M” y el cuarto nivel del Silencio.

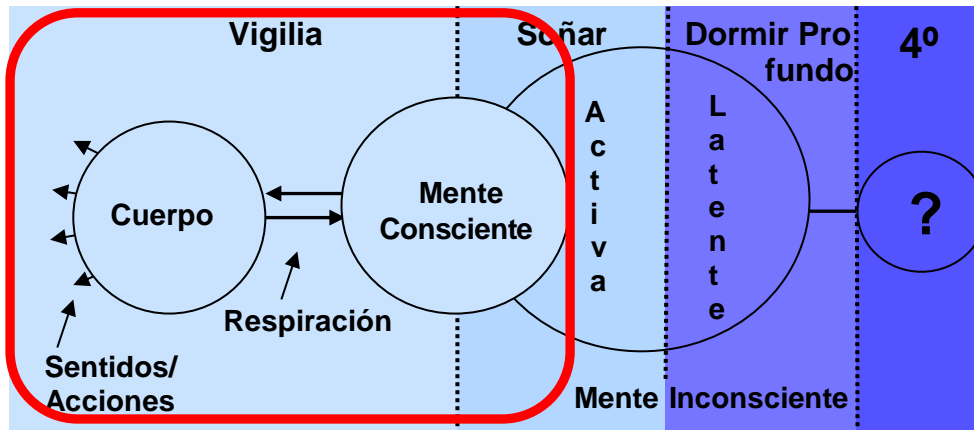
(Nota: es importante tener claro que las palabras son inadecuadas cuando se describe o se lee sobre los niveles sutiles de consciencia, y a medida que se lidia con variada terminología o explicaciones de distintos autores, es fácil que parezca como si éstas se hallaran en conflicto entre sí. En último término, es la experiencia directa obtenida de la práctica repetida sin descanso y por largo tiempo, lo que revelará el significado de las explicaciones y traerá los verdaderos insights.)



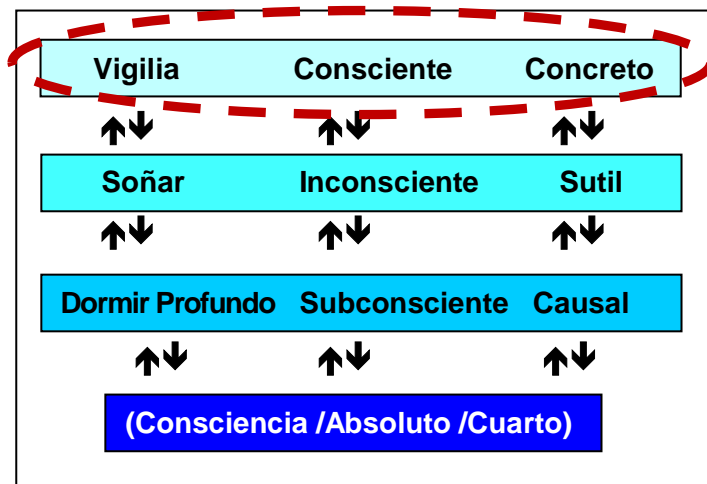
1.- Vigilia / Consciente / Vaishvaanara / Concreto / “A” del mantra AUM

“A” representa la Vigilia: El estado de consciencia de Vigilia está representado por la “A” del mantra AUM. El nombre de este nivel de consciencia es *Vaishvaanara*. El estado de Vigilia (A del mantra OM) lo experimenta cada individuo. En el estado de consciencia de Vigilia (A del mantra OM) hay acciones, palabras y pensamientos de los que estamos “conscientemente” conscientes. Los

procesos inconscientes de niveles más profundos (U y M del mantra OM) también están ahí, pero habitualmente no nos damos cuenta de ellos.



Microcosmos y macrocosmos de la Vigilia: Si la persona individual es el microcosmos, entonces la totalidad del universo manifestado es el macrocosmos. La "A" del mantra AUM representa no sólo el estado de consciencia de Vigilia individual sino la totalidad del plano o reino Denso o Concreto. Tanto el estado de consciencia de Vigilia individual como el plano Denso operan en el mismo nivel de consciencia (ambos están "en el mundo").



La "A" irrumpe: Cuando el AUM se usa como mantra, la A emerge de forma súbita, (sea dicho en voz alta o se piense interiormente). Se puede decir "Aaaaaa..." prolongadamente, pero la A en sí irrumpe en un lapso muy breve, instantáneo. El sonido emerge rápidamente, como un flash, desde el silencio. Al usar el mantra AUM en voz alta o internamente, es bueno estar consciente de esta cualidad de surgimiento repentino, en cierto modo explosivo, de los pensamientos, imágenes o impresiones. Todos éstos emergen en un instante desde un lugar Sutil interno (U y M del mantra AUM).

Tres tipos de consciencia en relación a la "A": En la práctica de recordar el mantra AUM, cuando la consciencia está puesta en la "A" del mantra, uno se cultiva y entrena para tener consciencia simultánea de:

- el estado de Vigilia
- el nivel Consciente de procesamiento mental y emocional, y
- el mundo Denso o Concreto del universo.

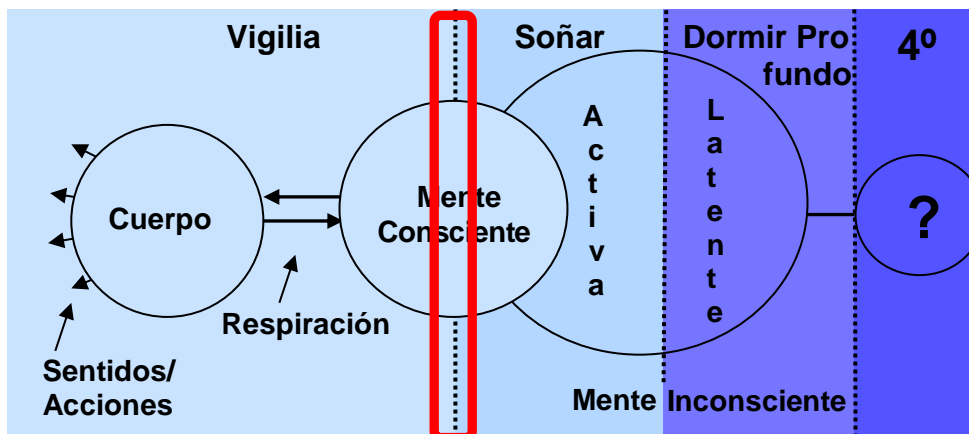
Estar consciente de que estos tres operan en el mismo nivel de realidad se va haciendo cada vez más claro con la práctica, a lo largo del tiempo.

Observar cómo emerge la “A”: Al recordar el Mantra OM, observar la forma en que la “A” sale hacia el exterior es observar la manera en que se exterioriza todo el proceso de los pensamientos, acciones y palabras. Esto puede ser extremadamente útil de entender.



2.- Unmani / Transición entre la A y la U del mantra OM

Transición entre la Vigilia y el Soñar: Existe una etapa de transición entre los estados de la Vigilia (A del mantra OM) y el Soñar (U del mantra OM) (o entre los estados Consciente e Inconsciente). El nombre de esta etapa de transición de consciencia es *Unmani*. *Unmani* no sólo se refiere a la experiencia personal entre la Vigilia y el Soñar sino que es el nombre de ese estado de transición de consciencia en sí. (Como muchas palabras, *Unmani* se usa con diferentes acepciones. En otros contextos, se le da el significado de *Samadhi* o *Turiya*).



Todos hemos experimentado esta transición: Todos hemos tenido la agradable sensación de esos momentos al estar despertando luego de un buen sueño, y posiblemente cuando “soñamos despiertos”. En este estado, se ha dejado atrás el mundo del Soñar (U del mantra OM) pero aún no se ha ingresado totalmente en la Vigilia (A del mantra OM) o mundo externo. Alguien puede estar gratamente acostado, sin recordar su nombre, quién es, dónde está y sin que estas cosas le importen, pero tampoco está dormido soñando.

Aumentar la consciencia de las transiciones: Al usar el mantra OM para la Meditación o Contemplación Yóguicas, uno se enfoca principalmente en los tres estados de la Vigilia (A del mantra OM), el Soñar (U del mantra OM) y el Dormir (M del mantra OM), también llamados lo Denso o Concreto, lo Sutil y lo Causal. Sin embargo, a medida que se practica, también será natural tener más consciencia respecto a las fases de transición. Así irá quedando más claro que los pensamientos, el habla y las acciones conscientes (A del mantra OM) están haciendo la transición desde los procesos emocionales y mentales subyacentes, mayoritariamente inconscientes (U y M del mantra OM).

No confundir esta transición con la Meditación: Este estado que es muy grato, a menudo se confunde con la meditación. Esta última se realiza en el estado de Vigilia (A del mantra OM),

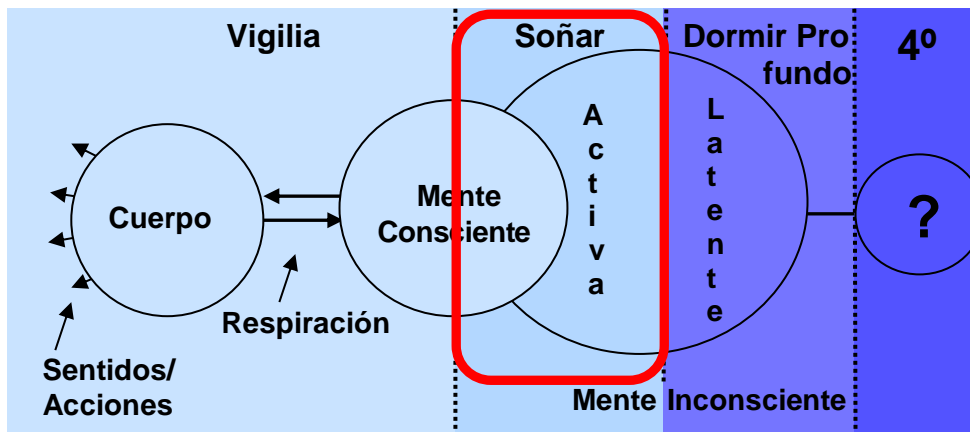
en el que se está totalmente consciente y alerta. Luego, el velo se va abriendo gradualmente permitiendo que los estados o niveles más profundos (U del mantra OM) se exterioricen o salgan hacia el estado Consciente, de Vigilia (A del mantra OM).

Paralelismo con la ciencia: En relación al mundo Concreto (A del mantra OM), es interesante notar el paralelismo entre la transición de los pensamientos Conscientes e Inconscientes, y la descripción que hacen los científicos sobre el “big bang”, la aparición del universo manifiesto. Posiblemente esto también sea una transición hacia lo Concreto o Denso (A del mantra OM), como una forma de provenir de lo Sutil (U del mantra OM).

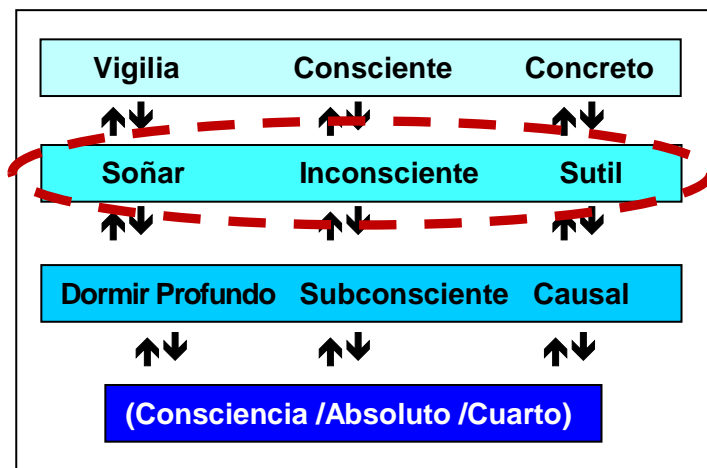


3.- Soñar / Inconsciente / Tajasa / Sutil / “U” del mantra AUM

La “U” representa el Soñar: El estado de consciencia del Soñar lo representa la “U” del mantra AUM. El nombre de este nivel de consciencia es *Tajasa* (U del mantra OM). *Tajasa* no sólo significa soñar. También es el nombre de ese nivel de consciencia en el cual ocurren los sueños (U del mantra OM).



La mente elabora sus deseos: El estado del Soñar (U del mantra OM) es un nivel donde la mente puede elaborar sus necesidades, deseos insatisfechos, atracciones y rechazos que no se ha permitido manifestar en el mundo externo (A del mantra OM). Tanto los yoguis como los psicólogos consideran que éste es un proceso beneficioso.



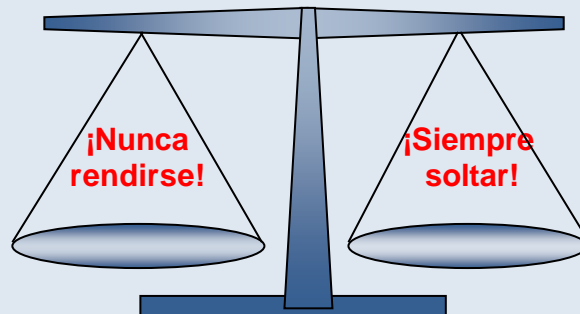
Decolorar patrones de pensamiento: Sin embargo, el Yogui va más allá en el abordaje de las impresiones profundas subyacentes (samskaras) que inducen las acciones (Karmas). Él quiere que los patrones de pensamiento coloreados (klishta) se conviertan en patrones de pensamiento no coloreados (aklishta), para que así ya no necesiten aflorar, causando trastornos en los estados de consciencia de Vigilia (A del mantra OM) o del Soñar (U del mantra OM) (Ver el artículo “Decolorar los pensamientos teñidos”). Esta es la causa de que gradual y naturalmente el Yogui necesite dormir menos, dado que tiene menos pensamientos inconscientes teñidos (klishta) que necesitan manifestarse. (Revisar los Yoga Sutras 1.5, 2.1 -2.9 y 2.10 -2.11 sobre colorido y decoloración).

Microcosmos y macrocosmos del Soñar: La contraparte del mundo personal del Soñar (U del mantra OM) es la totalidad del plano de realidad Sutil, psíquico, oculto o astral (también U del mantra OM). Uno es el microcosmos y el otro es el macrocosmos.

Levantando el velo: Al ir progresando en Meditación Yoga, comienza la apertura hacia el Inconsciente (U del mantra OM). Uno sigue en el estado de Vigilia (A del mantra OM), pero poco a poco va levantando el velo, la cortina, de modo que el Inconsciente (U del mantra OM) se empiece a exteriorizar, apareciendo así lo que normalmente sólo era accesible en el estado del Soñar (U del mantra OM).

Práctica y Desapego

Abhyasa y Vairagya son dos de los principios más importantes dentro del Yoga. Abhyasa significa práctica y Vairagya desapego. El equilibrio entre ambos es clave en la vida espiritual, ya que es lo que nos permite llevar a cabo las prácticas más sutiles de meditación.



Abhyasa implica cultivar una fuerte determinación, un esfuerzo constante dirigido a elegir prácticas cuyas acciones, palabras y pensamientos conduzcan en dirección a una tranquilidad estable (sthitau).

Vairagya involucra aprender a identificar, explorar y soltar los múltiples apegos, aversiones, miedos e identidades falsas que ocultan el verdadero Ser, lo cual se hace de manera activa y sistemática.

Funcionan conjuntamente: La práctica encauza en sentido correcto, y el desapego permite continuar el viaje interno sin distraerse, debido a los dolores y placeres que se encuentran en el camino.

(Ver Yoga Sutras 1.12 -1.16)

Intencionalmente, dejar que los pensamientos vengan: Es en este terreno de observación donde el Yogui realiza la meditación permaneciendo enfocado en dejar ir los pensamientos emergentes. “Que vengan y que se vayan” es el mensaje que el Yogui le envía a la mente, a medida que el No-Apego (Vairagya) se vuelve una realidad vivencial, y no sólo una acción como las que se hacen en el mundo externo. (Ver los Yoga Sutras 1.12 -1.16 referentes al no-apego).

La terapia suprema: La intensidad de los coloridos se va atenuando paulatinamente, logrando al final que los patrones de pensamiento queden en forma latente, como semillas (hasta que desaparezcan completamente). Debido a este proceso de atenuación, el Yogui plantea que la Meditación Yoga es la terapia suprema (Ver Yoga Sutra 2.4 sobre la atenuación).



Tajasa no es el reino “espiritual”: Este nivel de *Tajasa* (U del mantra OM) a menudo se confunde con el reino “espiritual”, al no percatarnos que sólo es el segundo de los cuatro niveles de consciencia en el mantra AUM (o tercero de los siete). Si esto se desconoce, puede parecer como si existieran sólo dos reinos o planos (uno Denso y el otro Espiritual), con una Transición entre medio. Es fácil caer en la trampa de buscar las acciones, seres y objetos del reino Sutil (U del mantra OM), sin reconocer que éste es simplemente un nivel a ser atravesado, y no un lugar donde ir a quedarse. En el sendero hacia la Autorrealización, los viajes a estos reinos sutiles (U del mantra OM) no son más útiles que los que se realizan a muchas ciudades de nuestro mundo externo (A del mantra OM), si bien hacer este tipo de viaje a veces es necesario para aprender justamente que viajar allá no es necesario. El artículo “La Realización más allá de lo Denso y lo Sutil” describe la *aparente* existencia exclusiva de esos dos niveles, Concreto y Sutil.

Buscar lo Sutil es una distracción: Patanjali, el codificador de la ciencia del Yoga, describe muchos siddhis (poderes) que el Yogui adquiere a través de las prácticas. Algunos dicen que el Yogui los busca intencionalmente. Sin embargo, en realidad, él los menciona dentro de un contexto de No-Apego (Vairagya) y Discriminación (Viveka), de modo que el buscador hará abandono de estos poderes cuando aparezcan (Yoga Sutra 3.38). En otras palabras, buscar todo lo contenido en el reino Sutil (U del mantra OM) es una distracción en el camino hacia la iluminación; la Sabiduría Discriminativa y el No-Apego permiten ver que es mucho mejor dejar ir estas tentaciones.

Observar e ir más allá: Al mismo tiempo que se observa y deja ir lo perteneciente al reino Sutil (U del mantra OM), es bello observar cómo se avanza en el viaje. Seguro que podemos disfrutar del paisaje durante el viaje, pero los Yoguis nos recuerdan que es mejor dirigirnos hacia la Realización de lo Absoluto, no sujeto a la muerte, deterioro o descomposición.

Estar conscientes de la transición: En la práctica de recordar el mantra OM, uno permite que la consciencia y el sentimiento asociado con la “A” haga la transición hacia la consciencia y el sentimiento asociado con la “U”.

Tres tipos de consciencia relacionados con la “U”: En la práctica de recordar el mantra AUM, mientras se tiene la consciencia en la “U” del mantra OM, uno se cultiva y entrena para tener simultáneamente la consciencia de:

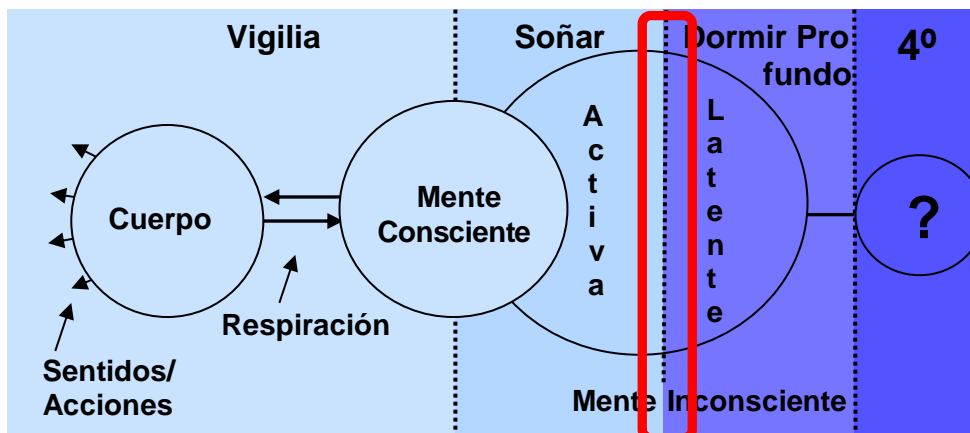
- el estado del Soñar,
- el nivel de procesamiento Inconsciente de la mente, y
- el reino Sutil del universo (el Soñar, el Inconsciente y lo Sutil se hallan todos en el mismo nivel).

Tener consciencia de estos tres funcionando en el mismo nivel de realidad (U del mantra OM), se va haciendo más claro con la práctica a lo largo del tiempo.



4.- Aladani / Transición entre la U y la M del mantra AUM

Transición entre el Soñar y el Dormir Profundo: Existe una transición entre los estados del Soñar (U del mantra OM) y del Dormir Profundo (M del mantra OM). El nombre de esta etapa de transición de la consciencia es *Aladani*. *Aladani* no se refiere sólo a la experiencia personal de la transición entre el Soñar (U del mantra OM) y el Dormir Profundo (M del mantra OM) sino que es también el nombre dado a ese nivel de transición de consciencia propiamente tal.



Esta transición normalmente no se experimenta de manera consciente: Este es un estado muy sutil que en general *no* se experimenta conscientemente. Es una transición, pero a diferencia de la de *Unmani*, entre la Vigilia y el Soñar, es en esta fase donde las informaciones o impresiones latentes, *sin forma*, empiezan a activarse para *tomar forma* como tal en la mente Inconsciente (U del mantra OM), esa parte a la que generalmente se accede cuando uno está soñando, en el estado del dormir con Sueños (U del mantra OM).

A veces es posible experimentar conscientemente la transición entre el Soñar (U del mantra OM) y la Vigilia (A del mantra OM), ya sea a la hora de dormir o durante una Meditación. Esta experiencia puede ser algo muy hermoso o terrible, dependiendo de la naturaleza de los patrones de pensamiento. Sin embargo, *Aladani* como transición, es muy distinta a la que ocurre entre la Vigilia (A del mantra OM) y el Soñar (U del mantra OM).

Pensamientos en su estado sin forma: Aquí, en la transición de *Aladani*, los pensamientos que se hallan en una forma *no manifiesta, latente, sin forma*, empiezan a activarse, a despertar.

Este es literalmente el comienzo de la vivificación de los Samskaras latentes, que son el origen de nuestro Karma (la palabra Karma significa “acciones”). Normalmente, no es un proceso del que se esté consciente. Repitamos, es muy importante tener claro que esta transición es *diferente* del proceso en el cual el Inconsciente mental activo se exterioriza a través de *Unmani* hacia el estado de Vigilia o Consciente; esto otro sucede a un nivel más profundo.

Más allá de lo Denso y lo Sutil: Por muy atractivos que sean los reinos Concreto y Sutil, los niveles *más allá de Taijasa* (estado del Soñar o reino Sutil) pueden ser aún más seductores y distractores. En cuanto se toma contacto con esta fase de transición, de la cual nacen el reino Sutil y los pensamientos Sutiles, uno empieza a descubrir la forma en que los reinos material y sutil se manifiestan y se pueden manipular.

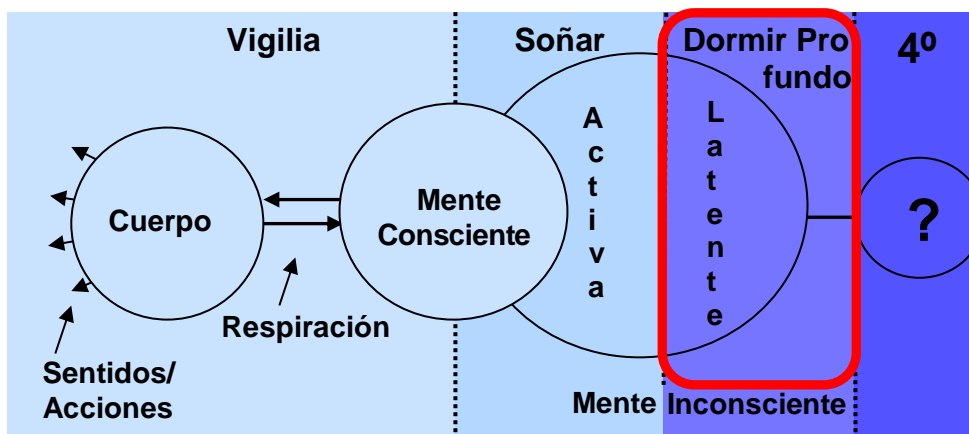
Aladani y la lámpara de Aladino: Existe una similitud entre el nombre de este nivel de consciencia, llamado *Aladani*, y la historia de la lámpara de Aladino, que tenía un genio. Éste se hallaba en forma latente, pero al frotar la lámpara comienza un proceso de transición gracias al cual sale al exterior para satisfacer cualquier deseo. Entre la fase en la que el genio está dentro de la lámpara y la siguiente, en la que está totalmente formado, la transición se hace evidente forma de humo, que se va moldeando hasta concretarse en la forma del genio como tal.

Ir más allá de este nivel de transición: Para quien esté realmente en el camino de la Autorrealización, este es un nivel que se ha de identificar para pronto ir más allá, dejando que lo apasionante se repliegue, de modo de poder experimentar el Absoluto.



5.- Dormir Profundo / Subconsciente / Prajna / Causal / “M” del mantra AUM

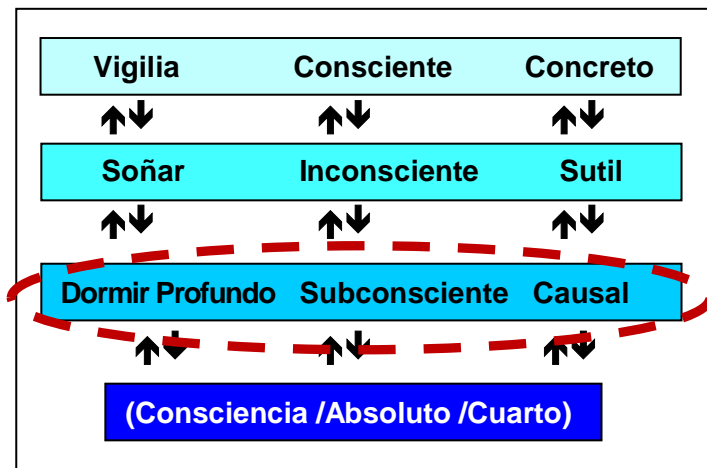
La “M” representa el Dormir Profundo: El estado de consciencia del Dormir Profundo lo representa la “M” del mantra AUM. El nombre de este nivel de consciencia es *Prajna*. *Prajna* no sólo se relaciona con el Dormir Profundo, es también es el nombre dado a ese nivel de consciencia en el cual se experimenta el Dormir Profundo (M del mantra OM).



Las impresiones están guardadas en su forma latente: El estado de Dormir Profundo (M del mantra OM) es el nivel donde las impresiones profundas están guardadas en su forma latente.

Contiene las raíces u orígenes de nuestros patrones de hábitos, los Samskaras, que son la fuerza impulsora detrás del Karma (acciones). Esos deseos, necesidades, atracciones y rechazos que se manifiestan en los sueños (U del mantra OM), o se vuelven acciones y palabras en el mundo externo (A del mantra OM), proceden de este nivel de consciencia. Esas impresiones son como semillas, que yacen allí esperando agua y fertilizante que las despierte, para de esa forma poder crecer en los reinos del Soñar (U del mantra OM) o de la Vigilia (A del mantra OM).

Prajna es conocimiento supremo: “Pra” significa “Supremo” y “Jna”, viene de “Jnana” que significa “Conocimiento”. Por tanto, *Prajna* (M del mantra OM) es el nivel de consciencia del Conocimiento Supremo (M del mantra OM). Qué extraño es, que al reino del Dormir Profundo (M del mantra OM), donde pareciera que nada sucede, se le considere el lugar del Conocimiento Supremo.

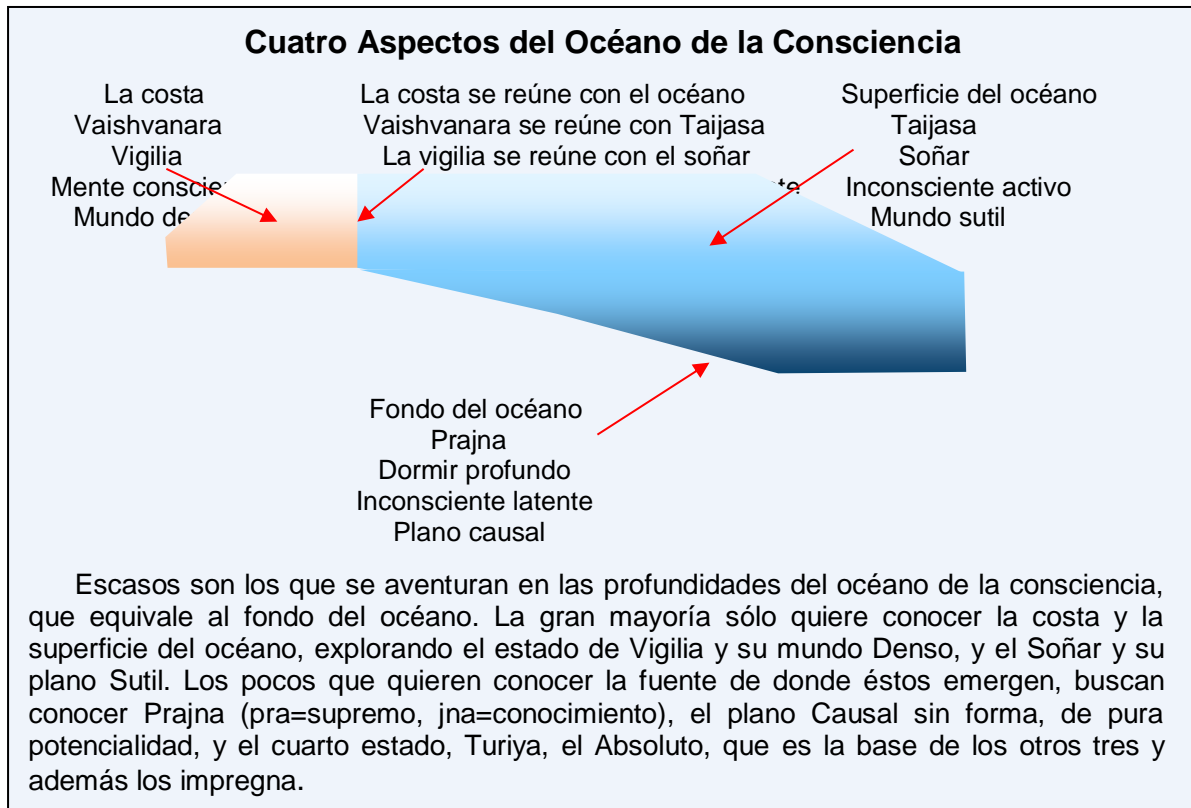


Previo a la creación de pensamientos y emociones: Sin embargo, *Prajna* (M del mantra OM) es el lugar o nivel *más profundo que*, o *previo a* la creación de pensamientos y emociones, ya sea respecto al nivel del Soñar (Inconsciente; U del mantra OM) o al de Vigilia (Consciente; A del mantra OM).

Previo a la manifestación de lo Concreto y lo Sutil: Es también el dominio *más profundo que*, o *previo a* la creación o manifestación (M del mantra OM) de los objetos y actividades de los reinos Sutil (U del mantra OM) y Denso (A del mantra OM). (Las palabras “previo a” no tienen relación con el tiempo sino más bien con aquello de lo cual las cosas emergen. Una metáfora usada a veces es decir que una vasija procede de la arcilla. En este caso, la arcilla siempre está ahí. De la arcilla emerge la vasija, y aunque la arcilla nunca desaparece, la vasija sí lo hará, y regresará a la arcilla de la que provino.)

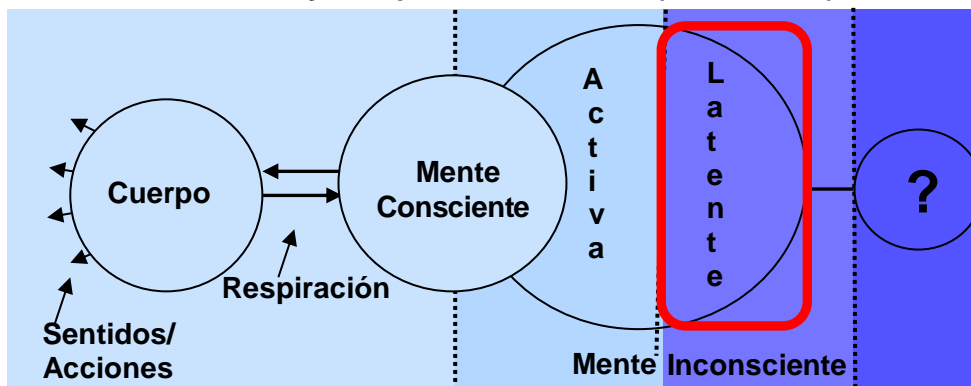
Biblioteca infinita de sabiduría: Alguien que comienza a tener acceso a este nivel de *Prajna* (M del mantra OM), también empieza a ser capaz de ingresar a la que ha sido llamada la Biblioteca de Sabiduría Infinita. Esto implica tener experiencia directa del conocimiento, no sólo gracias a alguna forma de contacto con el reino Sutil (U del mantra OM), sino con el nivel desde el cual ese reino Sutil emerge.

Almacenamiento y modificación de los Samskaras: Es este nivel de *Prajna* (el nivel del Dormir Profundo; M del mantra OM) el lugar donde se almacenan los patrones de pensamiento latentes, sin forma (formas sin forma), llamados Samskaras, que impulsan el karma o acción (A del mantra OM). Si uno logra acceder a los Samskaras (M del mantra OM) mientras están en esta forma latente, los puede modificar más fácilmente, a fin de que pierdan su potencia.



Hacer que los samskaras se vuelvan simples memorias: Entonces, una vez que han perdido su poder (o lo han reducido significativamente), los patrones de hábitos profundos o Samskaras (M del mantra OM) dejan de encadenar a la persona con aquello que impulsa automáticamente las acciones, palabras y pensamientos. Esas impresiones profundas (M del mantra OM), se han vuelto ahora simples memorias, con poco o ningún poder. Es como una soga, que era capaz de atar, pero ya no más luego de ser quemada, aunque pueda conservar su forma original. (Este proceso no tiene nada que ver con supresión o represión psicológica).

Karmashaya: depósito del Karma (Samskaras)



Conseguir acceso directo a los samskaras: Existe una variedad de técnicas que profesionales y profanos usan en el nivel de Vigilia (A del mantra OM) para producir cambios indirectos en esas impresiones profundas. Algunas de ellas pueden ser muy útiles para los aspirantes espirituales en su camino. Sin embargo, lo que busca el Yogui es un acceso *directo* a dichas impresiones profundas (M del mantra OM), para poder así *elegir* sus propios hábitos. De

esta manera, se vuelve gradualmente un maestro de sus Samskaras (M del mantra OM) que guía o está a cargo de sus pensamientos, palabras y acciones.

Quemar los coloridos: Para el Yogui, este proceso consiste en abordar *directamente* el origen de los hábitos a través de la Meditación Yoga, la Contemplación y el Yoga Nidra (descrito más adelante). Aunque obviamente el Yogui cultiva la creación de nuevos hábitos, no agrega nuevas capas de hábitos sobre las anteriores, lo cual generaría un conflicto interno entre los Samskaras o hábitos nuevos y los viejos (y manifestarse inconscientemente como acciones y palabras, o también como turbulencia interna). El Yogui quiere atenuar y luego quemar o hacer desaparecer los coloridos de los miedos, aversiones, rechazos, egoísmo e ignorancia espiritual (M del mantra OM).

Microcosmos y macrocosmos del Dormir Profundo: Estos Samskaras o impresiones latentes personales son el microcosmos; el macrocosmos es el plano Causal, desde el cual surge la creación de los mundos Sutil (U del mantra OM) y Denso o Concreto (A del mantra OM) en su totalidad. Debido a esto se le llama reino o nivel de realidad “Causal” (M del mantra OM). Quienes tienen amplio acceso a este nivel a veces son reverenciados, pero aún este logro se queda corto comparado con la Autorrealización proveniente de la realización de *Turiya*, la Realidad Absoluta (Aspecto silente del mantra OM). Los Yoguis sugieren que el aspirante incluso se aleje de la tentación de obtener tales poderes creativos si le son ofrecidos, y se dirija en cambio en búsqueda de la Realización Suprema.

Tres tipos de consciencia en relación a la “M”: En la práctica de recordar el mantra AUM, cuando la consciencia está puesta en la “M”, uno se cultiva y entrena para estar consciente de:

- el estado de Dormir Profundo,
 - el aspecto Subconsciente (latente, dormido, inactivo, el depósito) de la mente, (desde donde procede el ímpetu por el Karma o las acciones), y
 - el reino Causal, desde donde surge el universo Sutil y Concreto.
- Estos tres están a un mismo nivel.

La consciencia de estos tres funcionando en un mismo nivel de realidad (M del mantra OM), se va haciendo más y más clara con la práctica a lo largo del tiempo.

Prajna y Yoga Nidra: En este nivel *Prajna* de Dormir profundo (M del mantra OM), se lleva a cabo el Yoga Nidra o Sueño Yóguico. (Algunos creen erróneamente que el Yoga Nidra se relaciona con el nivel de transición *Unmani*, el # 2. Esa es sólo una experiencia preliminar en el trayecto que conduce al verdadero Yoga Nidra).

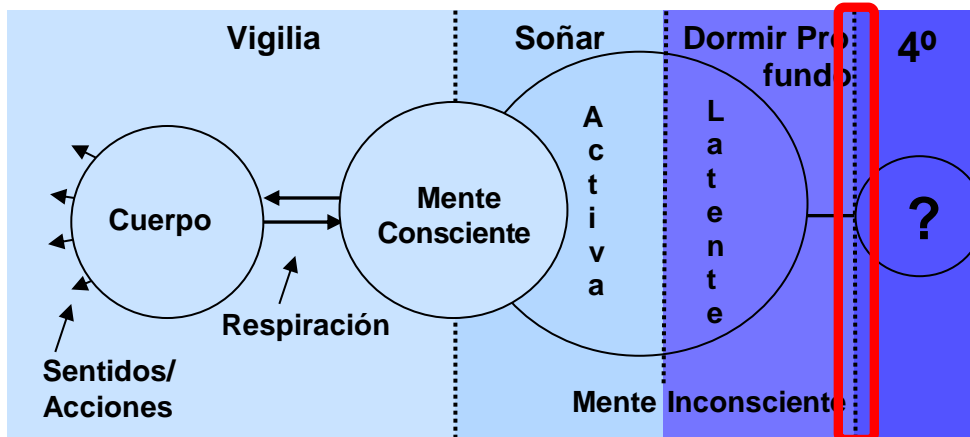
En la Meditación Yoga y en la Contemplación uno permanece en el estado Consciente, de Vigilia (A del mantra OM), y gradualmente deja que este estado de Vigilia se *expanda a través* de los otros estados que normalmente son inconscientes. En Yoga Nidra en cambio, uno *abandona* el estado de Vigilia, desciende hacia el estado de Dormir Profundo (M del mantra OM), y aún así, paradójicamente, trae consigo la consciencia de Vigilia.

Reducir samskaras por medio del Yoga Nidra: Yoga Nidra es un estado que permite experimentar directamente los patrones de pensamiento en su forma latente, inactiva o sin forma, y por tanto hace posible reducir su poder de manifestación debido al hábito. El fenómeno de disminuir el poder de los Samskaras se produce gracias a un profundo proceso de introspección durante el Yoga Nidra. Ese nivel de consciencia es la M del mantra OM.



6.- Samadhi / Absorción Profunda

Más allá de la Vigilia, el Soñar y el Dormir Profundo: Más allá o por debajo de la Vigilia, el Soñar y el Dormir Profundo (A, U y M del mantra OM) se halla el estado de profunda absorción, al cual nuestra práctica de Meditación nos lleva a continuación. Se le llama *Samadhi*.



Múltiples tipos de Samadhi: Existen muchas formas de *Samadhi*. Un análisis superficial de los textos muestra decenas de distintos tipos. Estas diferencias tienen que ver principalmente con la naturaleza del objeto en el cual se estaba meditando, antes de entrar o caer en el estado de *Samadhi* con ese objeto.

Meditación en lo Concreto o en lo Sutil: El Objeto en el cual se está meditando (y entonces se entra en *Samadhi*) puede ser Concreto o Sutil. Un ejemplo simple servirá. Si se está meditando internamente en la imagen de una rosa roja, ese objeto es Concreto (A del mantra OM). La meditación puede modificarse, y ya no meditar en la flor roja sino en el color rojo, en “lo rojo”. Sin embargo, eso aún es un estilo de objeto Concreto. Si la atención se pone en la luz en sí o en la capacidad de ver la luz, esto es más sutil (U del mantra OM). Si la atención se profundiza más y se dirige hacia el observador que está haciendo la observación o al sentimiento gozoso que produce la absorción, es todavía más sutil. Pero en todos estos casos sigue habiendo un “objeto”, aunque éste pueda ser extremadamente sutil.

Similarmente, la Meditación en un objeto espiritual o religioso, también se recorre niveles de experiencia, desde lo Concreto a lo Sutil, a lo más Sutil, y a lo extremadamente Sutil (A, U y M del mantra OM). Finalmente, la internalización progresiva de la atención revela la esencia del objeto de Meditación y *Samadhi*.

El observador, la observación y lo observado colapsan y se vuelven uno: Meditar en un objeto Concreto o Sutil, tiene tres partes: 1) Un observador, 2) El proceso de observar, y 3) El objeto que se observa. Con *Samadhi*, es como si estas tres partes colapsaran en una sola cosa. Deja de haber un observador que observa lo observado y pareciera que sólo existe el objeto. Es como si el observador y el proceso de observar se hubieran absorbido en el objeto, y por tanto, éste último es lo único que queda.

Samadhi con o sin forma: Hay dos categorías generales de *Samadhi*. Una es *Samadhi* “con forma” o “con objeto” (y como hay muchos tipos de objetos concretos o sutiles, hay por tanto, múltiples tipos de *Samadhi*). Durante la Meditación, la atención se dirige hacia una forma u objeto, y en *Samadhi*, la atención se absorbe en esa forma u objeto.

La otra categoría es *Samadhi* “sin forma” o “sin objeto”, donde la atención no se dirige hacia forma u objeto alguno (y dado que es sin ninguna forma u objeto, no existe la diversidad de tipos de *Samadhi* como en el caso anterior con forma u objeto).

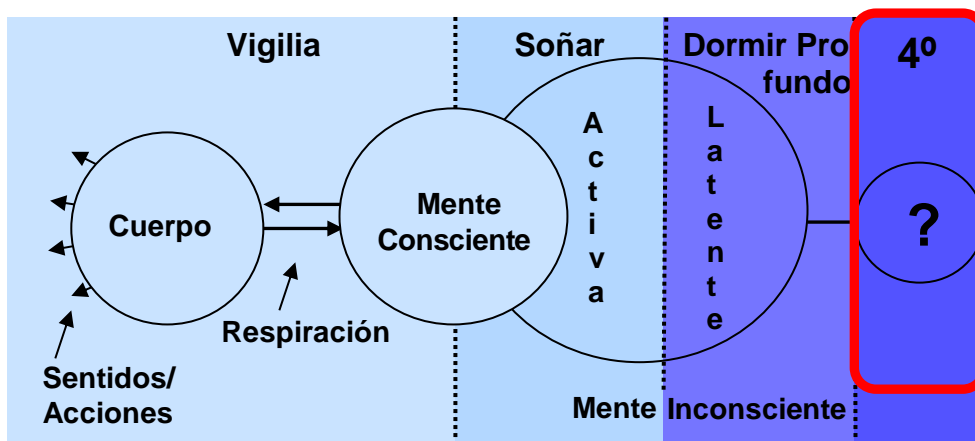
En ambas categorías, la atención se dispone de igual forma. La diferencia está en que en el caso de *Samadhi* sin objeto o sin forma, no hay objeto. En cuanto a la atención es lo mismo, pero el objeto no está presente. Es algo así como si durante *Samadhi* con forma, a uno simplemente se le olvidara el objeto, y se volviera de ese modo *Samadhi* sin objeto.

Cultivar la práctica y el No-Apego: Para alguien que no se queda atrapado en la actividad del mundo Denso, del reino Sutil, ni en los movimientos del nivel Causal sin forma, el nivel de absorción llamado *Samadhi* está a su alcance. Acceder a *Samadhi* se basa en dos principios, Práctica y No-Apego, *Abhyasa* y *Vairagya*.



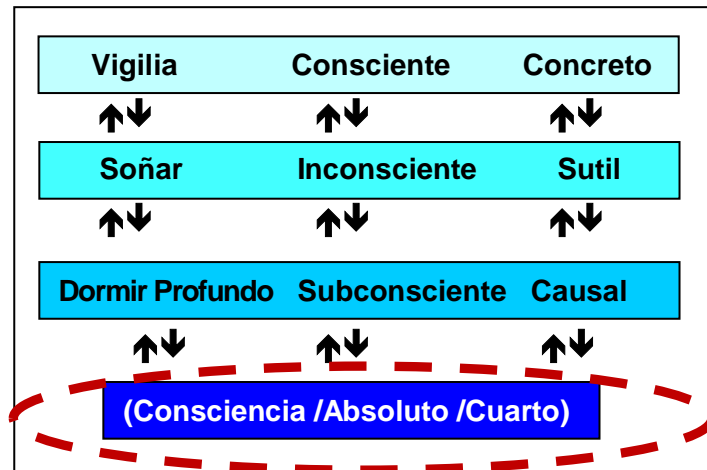
7.- Turiya / Consciencia / Absoluto / Silencio después del AUM

El Silencio representa la consciencia que lo impregna todo: Después de la “A”, la “U” y la “M” del mantra OM, hay Silencio, que representa a la consciencia que impregna, y es todos los otros niveles. El nombre de este nivel de consciencia es *Turiya*. (Todos los otros mantras se funden en la vibración del OM, y a su vez, en el Silencio).



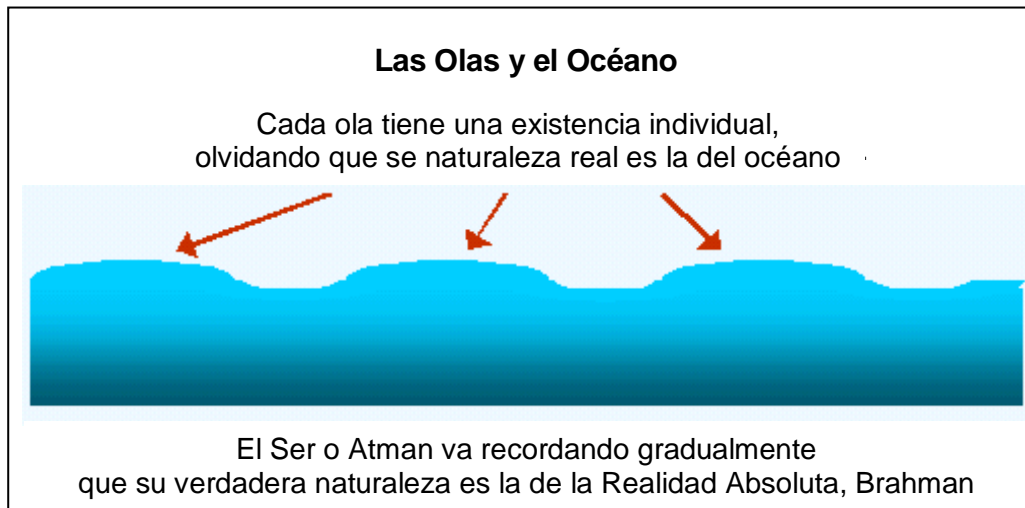
Turiya significa “el cuarto”: *Turiya* significa literalmente “el cuarto”, y representa esa consciencia que impregna, observa y es los otros tres niveles. Decir que *Turiya* es un “nivel” es inexacto, dado que de hecho, siempre es observador de y uno con los otros estados.*

(*) N. del T.: Tener presente que aunque uso el género masculino en la descripción anterior, *Turiya* carece de género.



Pararse en el techo de un edificio: Desde el ventajoso punto de observación de *Turiya*, el panorama del juego de los niveles de consciencia se aprecia en su totalidad. Esto se ha asemejado a estar parado en el techo de un edificio de tres pisos, correspondientes a los estados de la Vigilia, el Soñar y el Dormir Profundo (niveles Concreto, Sutil y Causal). Desde esos niveles, sólo es posible ver lo que se ve desde una ventana, mientras que desde el techo se puede verlo todo.

Práctica del mantra AUM: El mantra AUM representa los cuatro estados de la Vigilia, el Soñar, el Dormir Profundo y el cuarto, Turiya. Estos cuatro son el foco de la atención al recordar el mantra OM. Durante la práctica hay menos intención de enfocarse en los estados de Transición y de *Samadhi*. Esto no significa que no estén ahí o que no van a ser experimentados, sino simplemente que no se hace uso específico de ellos durante la Meditación y la Contemplación. En esta práctica, el énfasis es en la “A”, la “U”, la “M”, el Silencio y sus realidades asociadas.



Práctica con el Silencio después del AUM: En la práctica de recordar el mantra OM, cuando la consciencia está puesta en el Silencio después de la “A”, la “U” y la “M”, uno se cultiva y entrena para estar consciente de esa consciencia, que:

- Impregna los niveles personales de la Vigilia, el Soñar y el Dormir Profundo,
- Impregna todo el reino Sutil, e
- Impregna todo el reino Causal.

La consciencia impregna, es la base de, y de hecho es la totalidad de los niveles de la “A”, la “U” y la “M”. Esta toma de consciencia se va haciendo más y más clara con la práctica, a lo largo del tiempo.

Fundirse en la quietud y el silencio: Muchos sabios, maestros y tradiciones han planteado que finalmente toda luz, sonido y mantra lleva hacia la Quietud y el Silencio. Cuando se comprende el significado del mantra AUM/OM y los niveles de consciencia que representa, es mucho más fácil entender que la luz, el sonido y los mantras realmente se fusionan de regreso a la Quietud y el Silencio de donde emergieron.

El significado del OM se revela: Los maestros, sabios, instructores y tradiciones también han dicho que para entender esto realmente, uno debe hacer las prácticas e ir hacia la Quietud y el Silencio, donde el significado del mantra AUM se revela.

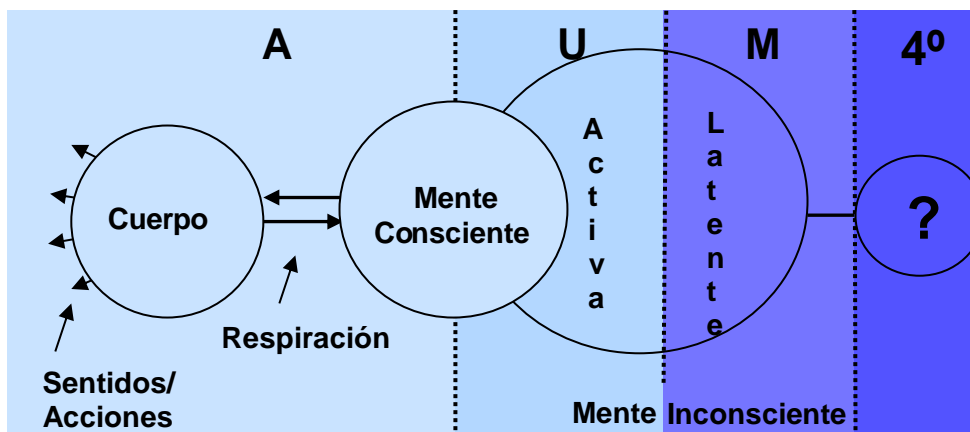
Yo soy una Ola en el Océano del Gozo.
Yo y el Océano somos Uno.
Yo soy Océano. Yo soy Eso.

Distinción entre Samadhi y Turiya: Existe una fina distinción entre *Samadhi* y *Turiya*. *Samadhi* es un estado dual de la atención, mientras que *Turiya* es no-dual y lleva a tener la experiencia de que “Yo soy Eso” o Autorrealización. Hay muchos objetos con los cuales practicar Meditación Yoga y entrar en *Samadhi*, y hay niveles de objetos Concretos o Densos, Sutiles y más Sutiles con los que se puede acceder a *Samadhi*, como también existe *Samadhi* sin objeto.

Sin embargo, *Turiya* hace posible la Autorrealización o vivencia de que “Yo soy una Ola en el Océano del Gozo; Yo y el Océano somos Uno; Yo soy Océano; Yo soy Eso”.

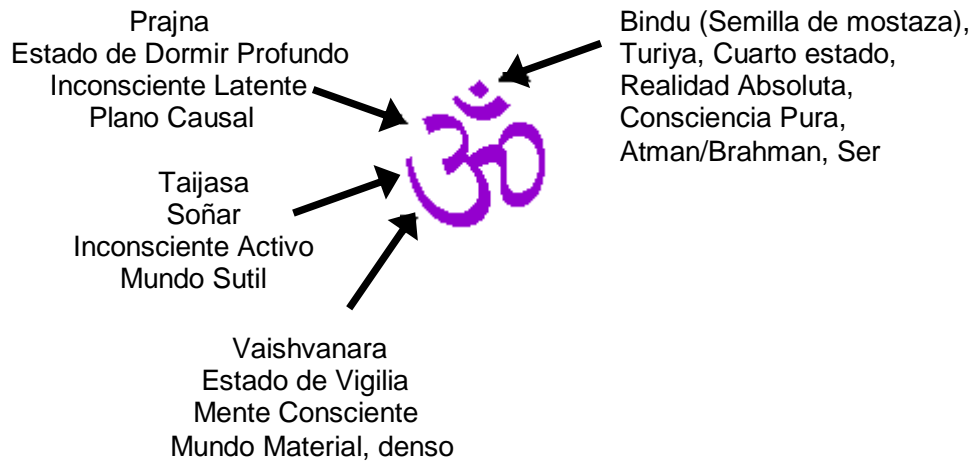
Mandukya Upanishad: 12 versos sobre el Mantra AUM

El pináculo de la sabiduría de los antiguos sabios está contenido en los doce concisos versos del Mandukya Upanishad, que esquematizan la filosofía y las prácticas relativas al mantra OM (se escriba AUM u OM). Se dice que la sabiduría de los sabios del pasado se halla en los cuatro libros más antiguos, los Vedas, que la esencia de los Vedas está en los Upanishads, y que la esencia de los Upanishads se encuentra en el Mandukya Upanishad. El tema de todo el Mandukya Upanishad es el mantra AUM. También se ha dicho frecuentemente que si se entiende y practica el Mandukya Upanishad, no se necesita ninguna otra enseñanza. Si bien no es probable que alguien haga eso, la aseveración es una clara alusión a la solidez de esta sabiduría y práctica.



El mantra OM también se sugiere en los Yoga Sutras como vía directa hacia Samadhi (ver Yoga Sutras 1.23 -1.29).

Las enseñanzas del Mandukya Upanishad y del mantra OM bien valen un profundo estudio, discusión, reflexión y contemplación. Involucrarse de modo fiel y atento con estos doce versos, permite que todas las otras enseñanzas orales y escritas se puedan explorar como expansiones de las prácticas y principios básicos condensados en este breve resumen. El mantra OM es un mapa de ruta de todo el proceso de la sadhana y una herramienta absolutamente práctica para la Autorrealización. Disponer de este conciso resumen hace que el contexto de todo el resto de prácticas sea significativamente más fácil de comprender y realizar. No es sólo una escritura muy reveladora sino también una completa reseña para la sadhana o prácticas para la iluminación.



Los versos 1 y 2 describen el Ser y el Absoluto.

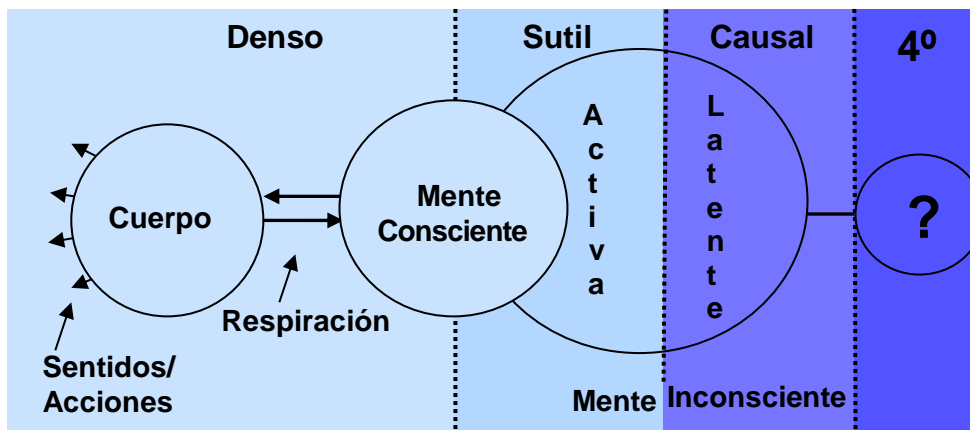
Los versos 3 -7 explican los cuatro niveles de consciencia.

Los versos 8 -12 resumen los cuatro aspectos del AUM.

El Ser y el Absoluto (1-2):

- 1) Hari Om. Om-ity-etad-aksharam-idam sarvam, tasyopavyākhyānam bhūtam bhavad bhavishyaditi sarvam-omkāra eva. Yaccānyat trikālātitam tadapy omkāra eva.

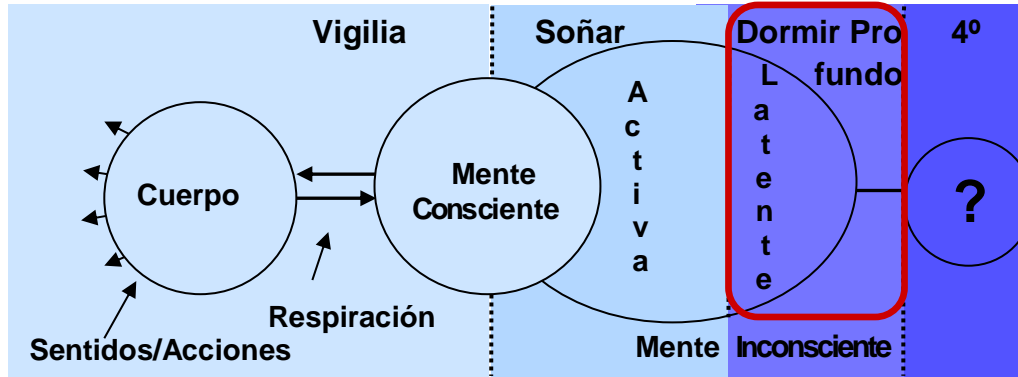
Todo es OM: Hari Om. La totalidad del universo es la sílaba Om. A continuación se expondrá el Om. Todo lo que fue, es o será es en realidad Om. Y todo lo que trasciende el tiempo, el espacio y la causalidad también es Om.



2) Sarvam hyetad brahmāyam-ātmā brahma soyamātmā catuṣpāt.

Atman tiene Cuatro Aspectos: Todo, por todas partes, es en verdad Brahman, la Realidad Absoluta. Este mismo Ser, Atman, es también Brahman, la Realidad Absoluta. Este Atman o Ser tiene cuatro aspectos por medio de los cuales funciona.

Cuatro Niveles de Consciencia (3-7):



3) Jāgarita-sthāno bahish-prājñahsaptāṅga ekonavimsatimukhah sthūla-bhug vaiśvānarah prathamah pādah.

El primero es la Vigilia / lo Denso: El primer aspecto de Atman es el Ser en el estado de Vigilia, Vaishvanara. En este primer estado, la consciencia se vuelve hacia fuera, hacia el mundo externo. Experimenta los objetos materiales del mundo fenomenal a través de sus siete instrumentos* y diecinueve canales*.

4) Svapna-sthāno'ntah-prājñah saptāṅga ekonavimsatimukhah praviviktabhuk taijaso dviṭīyah pādah.

El segundo es el Soñar / lo Sutil: El segundo aspecto de Atman es el Ser en el estado de Soñar, Taijasa. En este estado la consciencia se vuelve hacia el mundo interno. También funciona por medio de los siete instrumentos y los diecinueve canales, los cuales se involucran con los objetos sutiles del mundo mental.

5) Yatra supto na kancana kāmam kāmāyate na kancana svapnam pasyati tat sushuptam. Sushupta-āsthāna ekibhūtah prajñānaghana evānandamayo hyānandabhuk chetomukhah prājnastrīyah pādah.

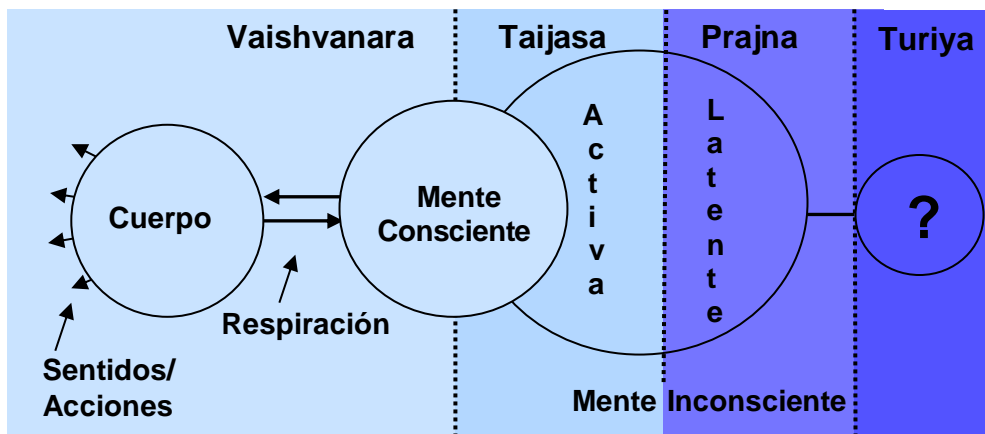
El tercero es el Dormir Profundo / lo Causal: El tercer aspecto de Atman es el Ser funcionando en el estado de Dormir Profundo, Prajna. En este tercer estado no hay deseo por los objetos mundanos o sutiles ni tampoco secuencias de sueños. En el dormir profundo, todas esas experiencias se han desvanecido, regresado o fundido en el terreno de la consciencia indiferenciada. Aquí, uno está repleto con la experiencia del éxtasis y también puede acceder a un conocimiento más claro de los dos estados previos.

6) Esha sarvesvara esha sarvajña esho'ntaryāmy-esha yonih sarvasya prabhavāpyayau hi bhūtānām.

Encontrar a Quien tiene las Experiencias: Quien tiene las experiencias de todos estos estados de consciencia es la fuente u origen omnisciente que lo habita y lo dirige todo. Es el útero del cual todo lo demás emerge. La totalidad de las cosas se originan en esta fuente y se disuelven regresando a ella.

7) Nantah-prājñam na bahih-prājñam, nobhayatah-prājñam na prājñana-ghanam na prājñam naprajñam. Adrishtam-avyavahārayam-agrāhyam- alakshanam-acintyam-avyapadesyam-ekātma-pratyayasāram, prapancopasarnam santam sivam-advaitam caturtham manyante sa tm sa vijneyah.

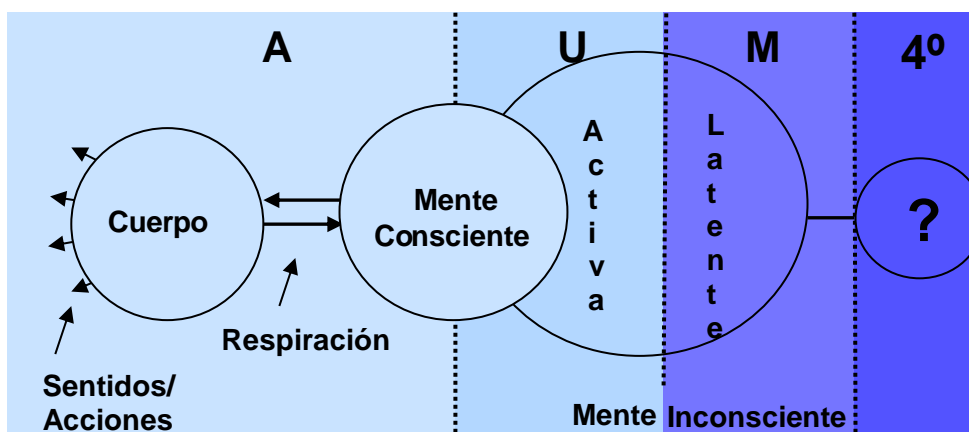
El Cuarto Aspecto es Turiya: El cuarto aspecto de Atman o del Ser es Turiya, literalmente el cuarto. En este cuarto estado, la consciencia no está vuelta hacia adentro ni hacia fuera, ni hacia adentro y afuera simultáneamente, está más allá de toda cognición y de la ausencia de cognición. Este cuarto estado de Turiya no se puede experimentar con los sentidos, o conocer por comparación, razonamiento deductivo o deducción; es indescriptible, incomprendible, e imposible de pensar con la mente. Es la Consciencia Pura propiamente tal Este es el Ser real. Está al interior de la cesación de todo fenómeno. Es sereno, tranquilo, lleno de éxtasis, único, sin par. Este es el Ser real o verdadero, que ha de ser realizado, vivenciado.



Los Cuatro Aspectos del AUM (8 -12):

8) So'yam-ātmā adhyaksharam-omkaro dhimātram pādā mātrā mātrāsca pādā akāra ukāro makāra iti.

Esos Cuatro son lo mismo que "A-U-M" y el Silencio: Aunque el Om se describe como si tuviera cuatro estados, es indivisible, es Consciencia pura. Esa Consciencia es el mantra Om. Los tres sonidos A-U-M y las tres letras A, U, M, son idénticos a los estados de Vigilia, Soñar y Dormir, y estos tres estados son iguales a los tres sonidos y a las tres letras. El cuarto estado, Turiya, se realiza sólo en el silencio que está detrás o más allá de los otros tres.



9) Jagarita-sthāno vaiśvānaro'kārah prathamā mātrā. āpterādimatvād-vāpnoti ha vai sarvān kāmānādisca bhavati ya evam veda.

El Sonido “A” es la Vigilia / lo Denso o Concreto: Vaishvanara es la consciencia que se experimenta durante el estado de Vigilia, y es *A*, la primera letra del mantra Om. Ese simple sonido *A* es lo primero e impregna todos los otros sonidos. Alguien que es consciente de este primer nivel de realidad satisface todos sus anhelos y es exitoso.

10) Svapna-stāhnas taijasa ukāro dvitīyā mātrotkarshādu-ubhayatvād- vokterātsāti ha vai jñāna-santatim samānasca bhavati nāsyābrahmavit kule bhavati ya evam veda.

El Sonido “U” es el Soñar / lo Sutil: Taijasa es la consciencia que se experimenta durante el estado de Soñar, y es *U*, la segunda letra del mantra Om. Este estado intermedio opera entre los estados de Vigilia y de Dormir Profundo, reflejando algunas cualidades de ambos. Alguien que conoce este estado más sutil es superior al resto, y en su familia nacerán quienes conocen a Brahman, la Realidad Absoluta.

11) Sushupta-sthānah prājño makras tritīya mtr miterapīter va minoti ha va idam sarvam-apītisca bhavati ya evam veda.

El Sonido “M” es el Dormir Profundo / lo Causal: Prajna es el estado de consciencia experimentado en el Dormir sin sueños o dormir profundo, y es *M*, la tercera letra del mantra Om. Contiene a los otros dos, que desde éste emergen y hacia él regresan o en él se funden. Un conocedor de este estado más sutil puede comprenderlo todo dentro de sí.

12) Amātras-caturtho'vyavahāryah prapancopasamah sivo'dvaita evamomkara ātmaiva samvisaty-ātman-ātmānam ya evam veda.

El Silencio después del “A-U-M” es el Verdadero Ser: El cuarto aspecto del Om es su aspecto sin sonido. Es impronunciado y no es posible comprenderlo por medio de los sentidos o por la mente. Al cesar todo fenómeno, incluido el gozo, se llega a conocer este aspecto sin sonido. Es un estado de realidad no dual (advaita) –uno, sin par. Este cuarto estado, Turiya, es el Ser real o verdadero. Quien tiene esta experiencia directa se expande a la Consciencia Universal.

*Veintiséis principios (de los versos 3 – 4):

Los siete instrumentos son más macrocósmicos, mientras que los diecinueve canales se relacionan más con el microcosmos, el individuo.

Siete instrumentos: Primero, la Consciencia se manifiesta exteriorizándose como espacio, aire, fuego, agua y tierra, la individualización (individualizarse de la totalidad) y el flujo de energía (que conocemos como el impulso pulsante hacia la respiración).

Diecinueve canales: Entonces, el individuo funciona por medio de las cuatro funciones de la mente (aspectos del antahkarana, el instrumento interno) que son manas, chitta, ahamkara y buddhi. Estos cuatro operan a través de los cinco pranas (prana, apana, samana, udana y vyana), los cinco sentidos activos o indriyas (karmendriyas de eliminación, procreación, movimiento, prensión y habla) y los cinco sentidos cognitivos (jnanendriyas del olfato, gusto, vista, tacto y audición).

Todos se exploran durante la Meditación y la Contemplación: Los siete instrumentos y los diecinueve canales son los *medios* a través de los cuales el Ser o Atman funciona en el mundo externo, que es Vaishvanara, el tema del tercer verso del Mandukya Upanishad. Es muy útil, diríamos esencial, comprender y recordar estos veintiséis principios, instrumentos o canales. Esto no es sólo información intelectual sino una verdadera clave relativa a la autoobservación y

las prácticas de estar consciente de uno mismo, que conducen a la trascendencia de todos ellos y a la realización del Ser. Si no se les observa conscientemente, uno puede privarse de las profundidades del despertar espiritual.

Hazlo simple: Cuando se lee sobre estos veintiséis principios (los siete instrumentos y los diecinueve canales), puede parecer *muy* complicado. Sin embargo, no hay que olvidar que lo que estos principios abarcan es *todo* el proceso de funcionamiento interno. Desde esa perspectiva, veintiséis no es un número tan grande. Al ir sistemáticamente aprendiendo sobre ellos, explorándolos, observándolos y trascendiéndolos, uno se encuentra con la realización del Ser, el Atman, que es la meta descrita en otros versos del Mandukya Upanishad.

Los cinco elementos: Los cinco elementos, tierra, agua, fuego, aire y espacio se examinan literalmente durante la meditación y la contemplación, y se observan en la vida diaria. Éstos funcionan en conjunto con los cinco chakras inferiores (a nivel sutil, a los cinco elementos se les llama tanmatras, que son parte de los tattvas o constituyentes sutiles). Los cinco elementos se alinean y operan en relación con los cinco chakras inferiores, con los diez indriyas y con un mantra semilla propio de cada uno.

Chakra	Elemento	Mantra	Karmendriya	Jnanendriya
7	(consciencia)	Silencio	(consciencia)	(consciencia)
6	(mente)	Om	(mente)	(mente)
5	espacio	Ham	habla	audición
4	aire	Yam	presión	tacto
3	fuego	Ram	movimiento	visión
2	agua	Vam	procreación	gusto
1	tierra	Lam	eliminación	olfato

Los cinco pranas: Cuando el prana funciona en el cuerpo se divide en cinco flujos mayores llamados Vayus. Se les puede imaginar como corrientes mayores dentro de los grandes océanos del mundo, donde hay también miles de corrientes más pequeñas. Los cinco Vayus son las corrientes mayores que contienen las miles de corrientes menores. Éstos se observan y examinan literalmente durante la meditación y la contemplación.

- **Prana vayu:** funciona desde el área cardíaca, y es una energía que fluye hacia arriba; tiene que ver con las fuerzas vitalizantes de la vida.
- **Apana vayu:** funciona desde la base del tronco, en el área del recto; es un flujo de energía descendente, y tiene que ver con la eliminación o con descartar aquello que ya no es necesario.
- **Samana vayu:** funciona desde el área del ombligo, se relaciona con la digestión, y permite la discriminación entre pensamientos útiles e inútiles.
- **Udana vayu:** funciona desde la garganta y maneja la exhalación en conjunto con el Prana vayu, que es el que maneja la inhalación.
- **Vyana vayu:** funciona en todo el cuerpo, no tiene un centro en particular; es una energía coordinadora entre los diferentes sistemas.

Los diez sentidos o Indriyas: El ser humano se asemeja a un edificio con diez puertas. Cinco son puertas de entrada y cinco son de salida. Observar estos diez sentidos es una parte importante de la meditación, la contemplación y la meditación en acción.

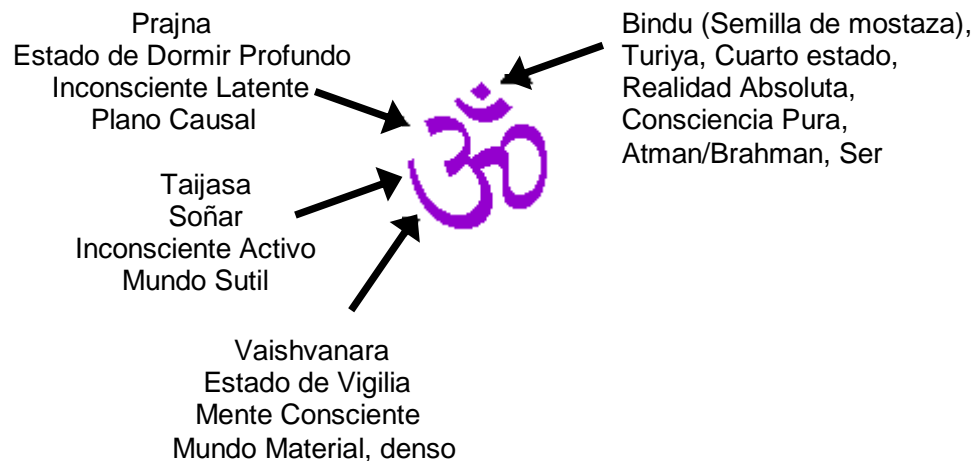
- **Karmendriyas:** Las cinco puertas de salida son los cinco medios de expresión, llamados Karmendriyas (Karma significa acción; Indriyas significa los medios o los sentidos).
- **Jnanendriyas:** Las cinco puertas de entrada son los cinco sentidos cognitivos, llamados Jnanendriyas (Jnana significa conocimiento; Indriyas significa los medios o los sentidos).

Las cuatro funciones de la mente: Son manas, chitta, ahamkara y buddhi. Observarlas es una estupenda práctica para avanzar en meditación.

- **Manas:** es la mente sensorial, procesadora.
- **Chitta:** depósito de las impresiones.
- **Ahamkara:** El artífice, el yo “que hace”, o ego.
- **Buddhi:** Conoce, decide, juzga y discrimina.

Ver el artículo “Coordinar las cuatro funciones de la mente”.

Observación: Hay un extenso artículo sobre “Observar los pensamientos”, que incluye muchos de los siete instrumentos y los diecinueve canales descritos aquí en el Mandukya Upanishad.



----- 0 -----