

SONIDO Y ESENCIA



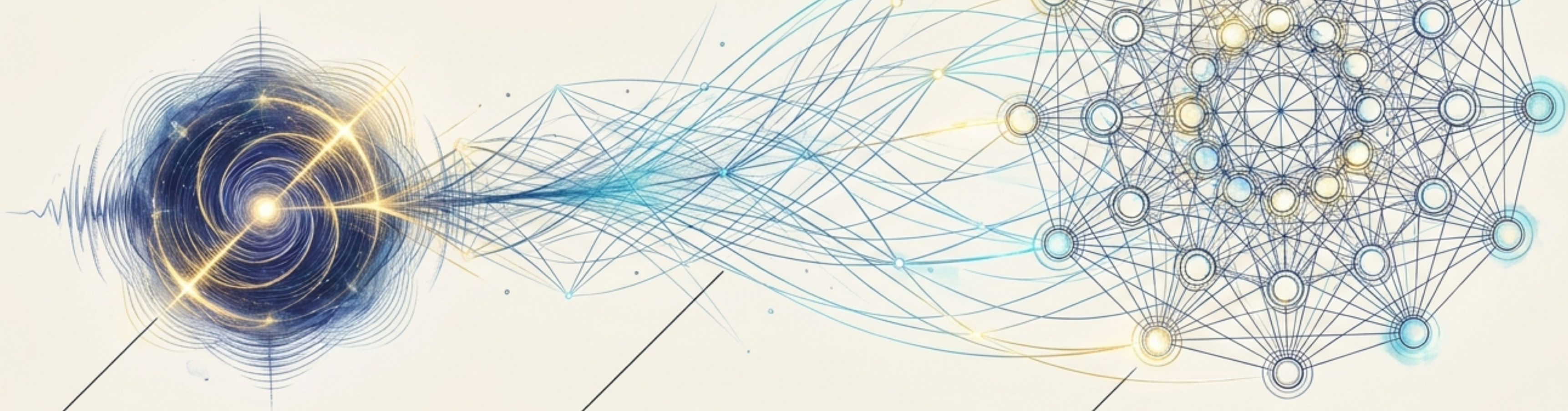
**El viaje de la conciencia a través del
Pranava y los estados de la mente.**

Manual Iniciático Visual de Udgitha.



**PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE**

La expansión inicial del cosmos generó una matriz de 52 vibraciones fundamentales



El Origen

En la fase inicial de la manifestación, la expansión produjo 52 Varnas (sonidos puros).

La Matriz Actual

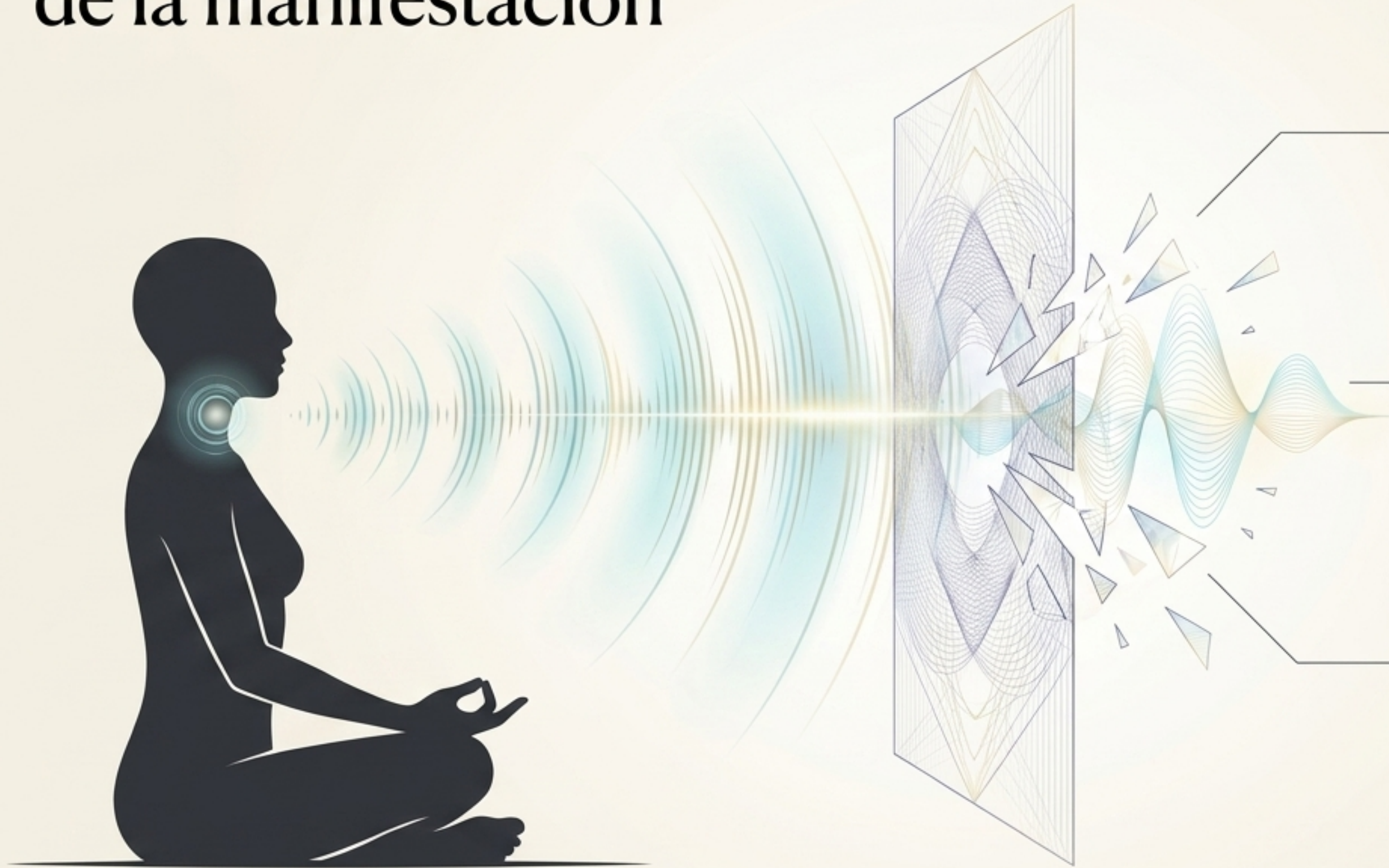
La combinación geométrica de estos 52 Varnas genera toda la gama de sonidos y vibraciones existentes hoy en día.

El Vínculo Perdido

Este conocimiento antiguo se fue perdiendo. Actualmente, solo el idioma Sánscrito se mantiene como la estructura viva más cercana a estas vibraciones originales.



Udgitha: La tecnología del canto para trascender el velo de la manifestación



El Concepto

Los Upanishads denominan a esta técnica Udgitha (canto).

El Mecanismo

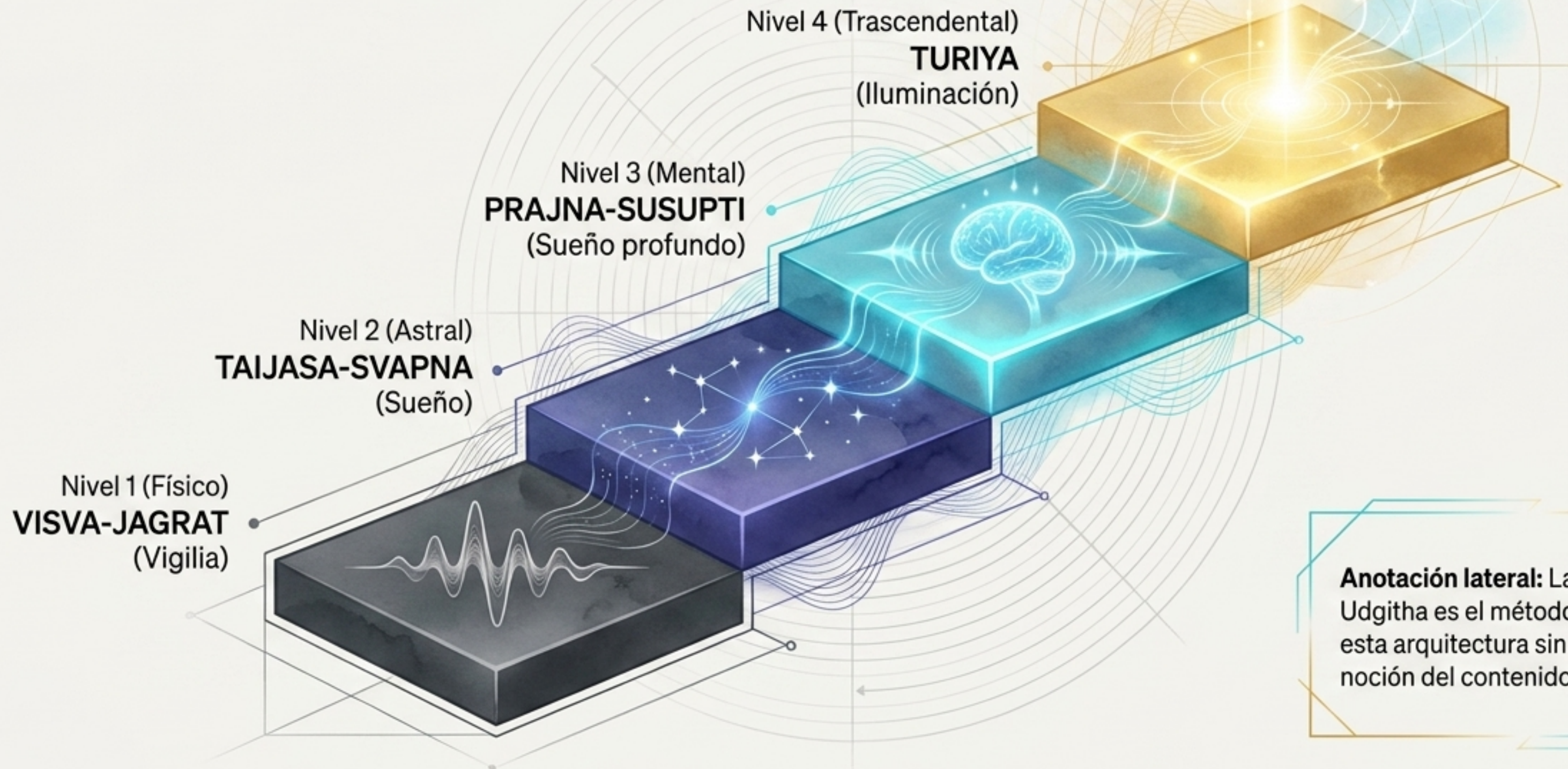
Mediante el canto continuo de un mantra determinado, el yogui utiliza la vibración como vehículo.

El Propósito

La técnica permite al practicante rasgar el velo de lo manifestado y atravesar sistemáticamente los diferentes estados de la conciencia.



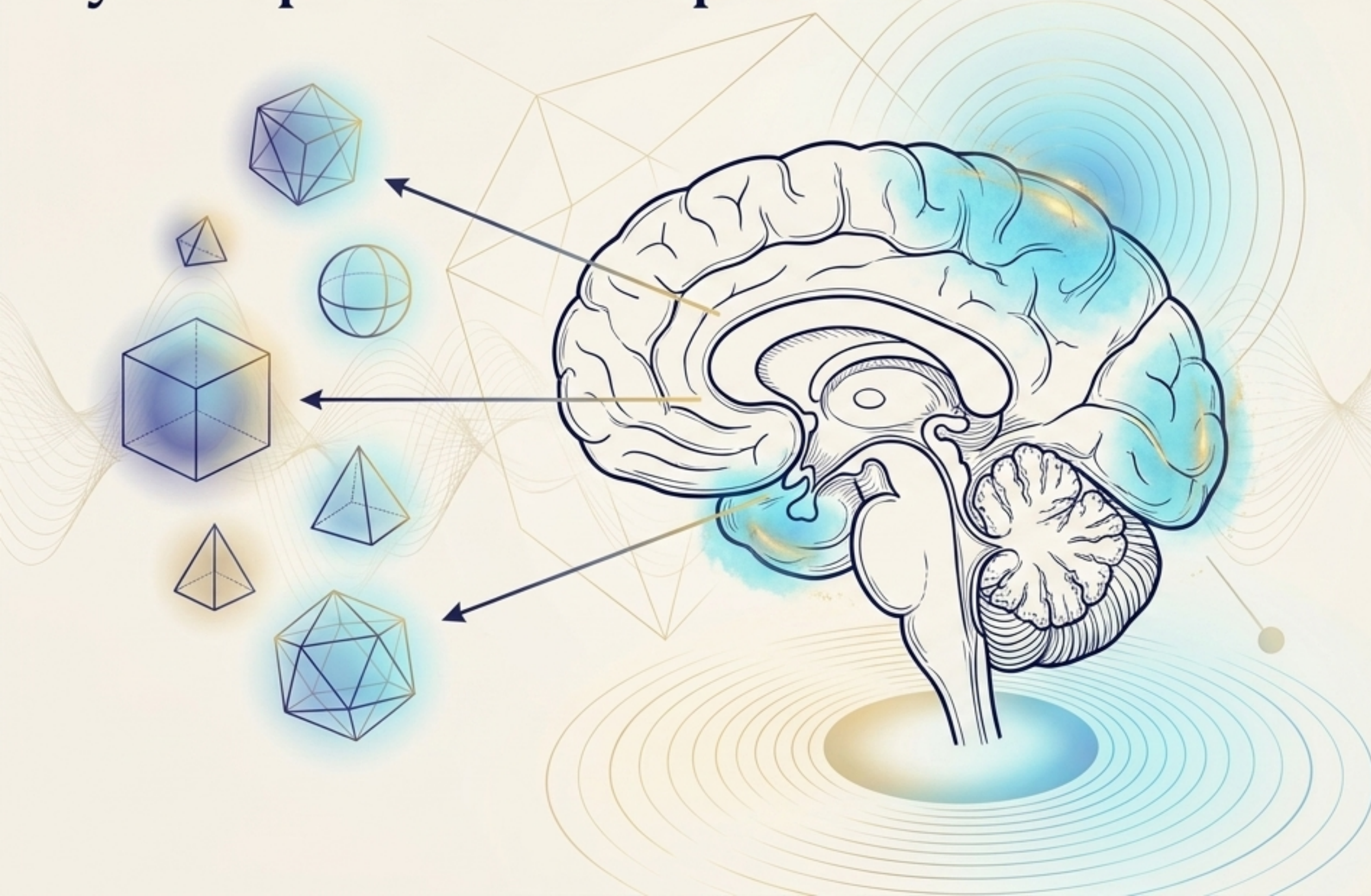
La arquitectura de la mente se divide en cuatro planos ascendentes de conciencia



Anotación lateral: La práctica de Udgitha es el método para escalar esta arquitectura sin perder la noción del contenido mental.



VISVA-JAGRAT: El estado de vigilia y la exploración del plano físico



Plano Operativo

Plano físico.

Estado del Proceso

Proceso manifiesto y elaboración mental constante.

Dinámica de la Mente

La mente se encuentra completamente volcada hacia el exterior. Actúa husmeando e interactuando incesantemente con el mundo a través de los estímulos de los sentidos físicos.



El repliegue de los sentidos: Transición a través del plano astral y mental

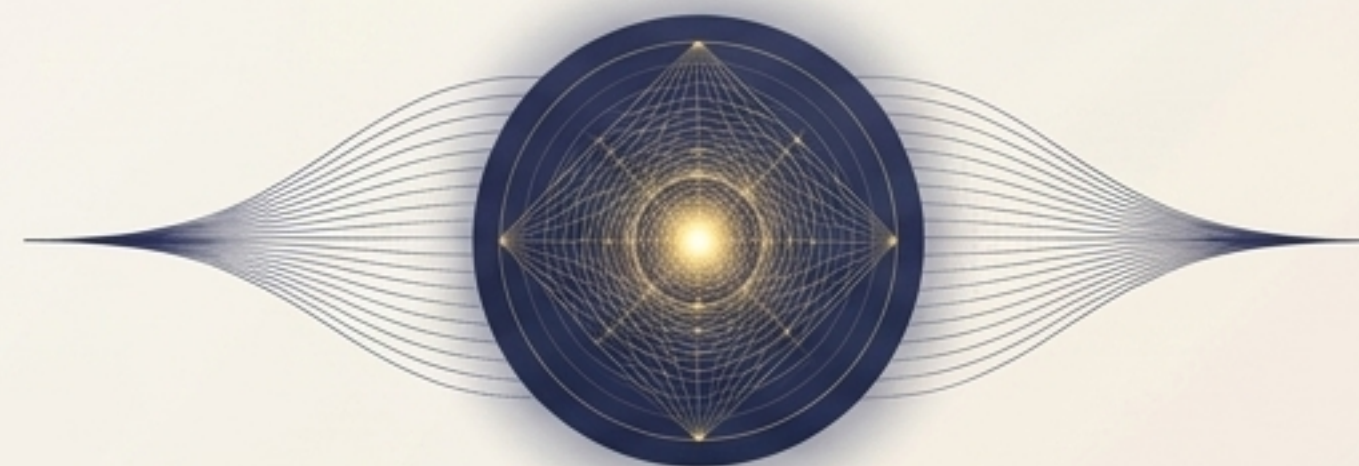


TAIJASA-SVAPNA (El Plano Astral)

Definición: Estado comúnmente denominado sueño.

Advertencia Técnica: No implica dormir físicamente. Denota una disminución drástica de estímulos sensorios físicos.

Foco: La mente mantiene la atención en la práctica sin distracción alguna.



PRAJNA-SUSUPTI (El Plano Mental)

Definición: Sueño profundo o sueño sin ensueño.

Advertencia Técnica: Al igual que el estado anterior, la mente no pierde noción alguna de su contenido (Prajña).

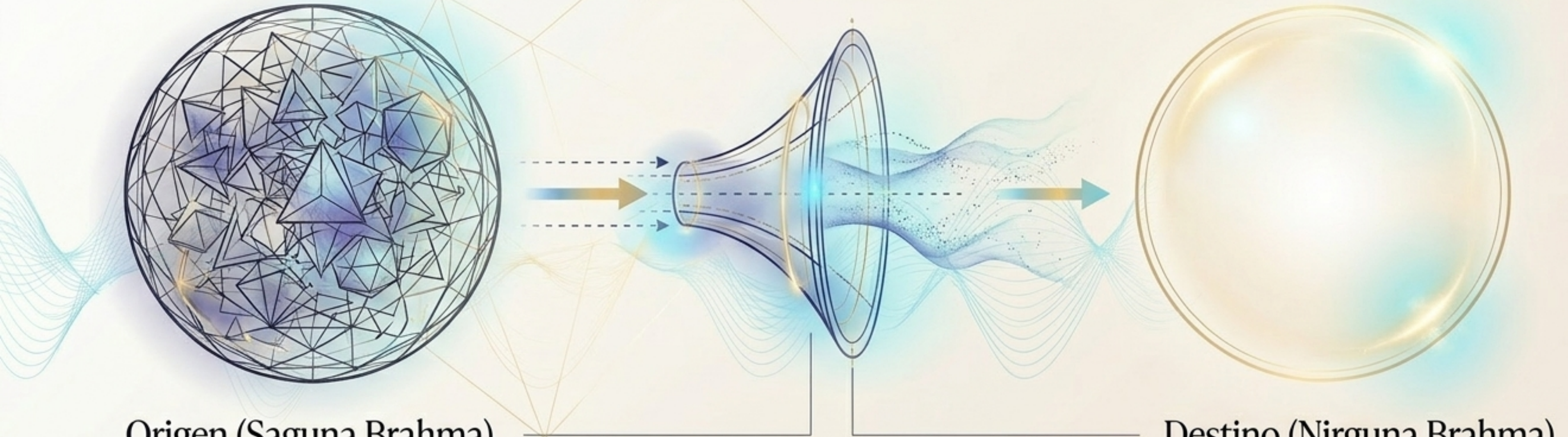
Foco: Estado de concentración absoluta y abstracción profunda en el mantra.



El umbral crítico: Vaciar la forma para alcanzar la esencia

Metamorphissis

Para alcanzar la meta de la meditación, la mente del meditador debe ejecutar una transición fundamental:



Origen (Saguna Brahma)

La mente con contenido. Atada a los atributos, las formas y el proceso de la manifestación.

Destino (Nirguna Brahma)

La mente sin contenido. La disolución de los atributos formales para poder reflejar la realidad pura.



TURIYA: La iluminación interna y el conocimiento directo del logos solar

El Cuarto Estado

Turiya es la meta suprema que persigue esta práctica (y todas las vías de yoga auténticas).

Realización

Es el estado absoluto de realización interna y de iluminación.

El Resultado

Alcanzar Turiya desde una mente Nirguna nos conduce inevitablemente al conocimiento directo e íntimo de nuestro logo solar (Isvara).



Protocolo táctico: Tres reglas de oro para meditar en el mantra

Para alcanzar el estado de Turiya a través del mantra, el practicante debe seguir rigurosamente esta actitud:



1. Observación Pura

Simplemente observar el mantra. No se debe comparar con ninguna otra experiencia o sonido.



2. Cero Juicios

No enjuiciar lo que ocurre durante la práctica. El intelecto debe silenciarse.



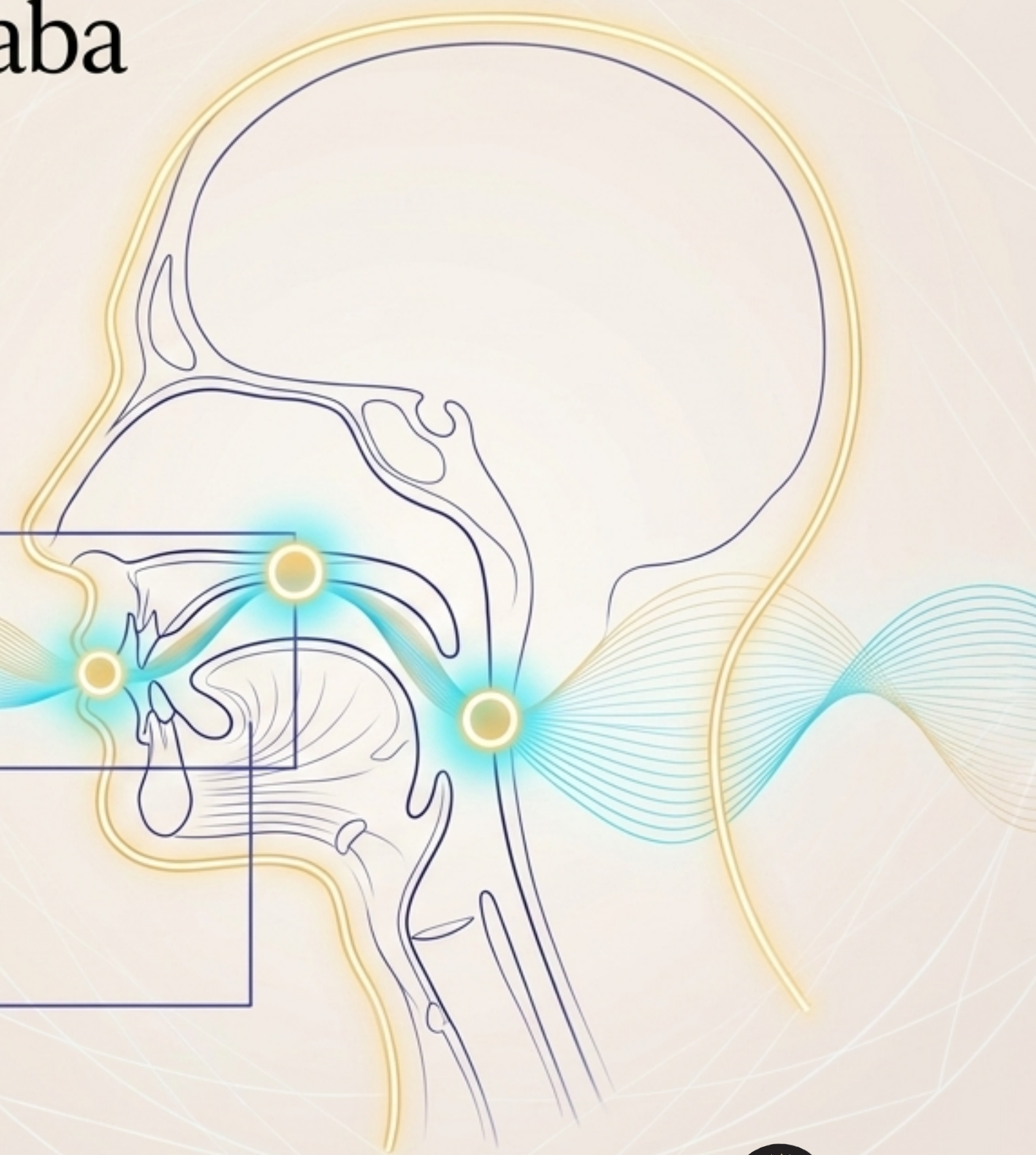
3. Actitud de Espera

Mantener una receptividad pura. Absolutamente nada debe prejuzgar ni empañar la realidad que se está revelando.

La anatomía del Pranava: La sílaba sagrada AUM en el tracto vocal

El elemento principal de la técnica Udgitha es el Pranava (AUM). Representa el propio Ser del individuo y contiene todas las letras del alfabeto sánscrito.

- A (Garganta)** — El origen. El sonido comienza físicamente en la parte posterior de la garganta.
- U (Cerebral)** — La expansión. La resonancia se ubica en el extremo medio del paladar, resonando a nivel cerebral.
- M (Labial)** — El cierre. Termina en un sonido labial vibratorio, completando el ciclo físico del sonido humano.



Las profundidades acústicas: Desde el sonido tangible hasta la matriz inaudible

El Pranava existe simultáneamente en cuatro fases de profundidad:

(Superficie) Vaikhari

Sonido tangible. La vibración audible que se produce cuando hablamos físicamente.

(Sumergido) Madhyama

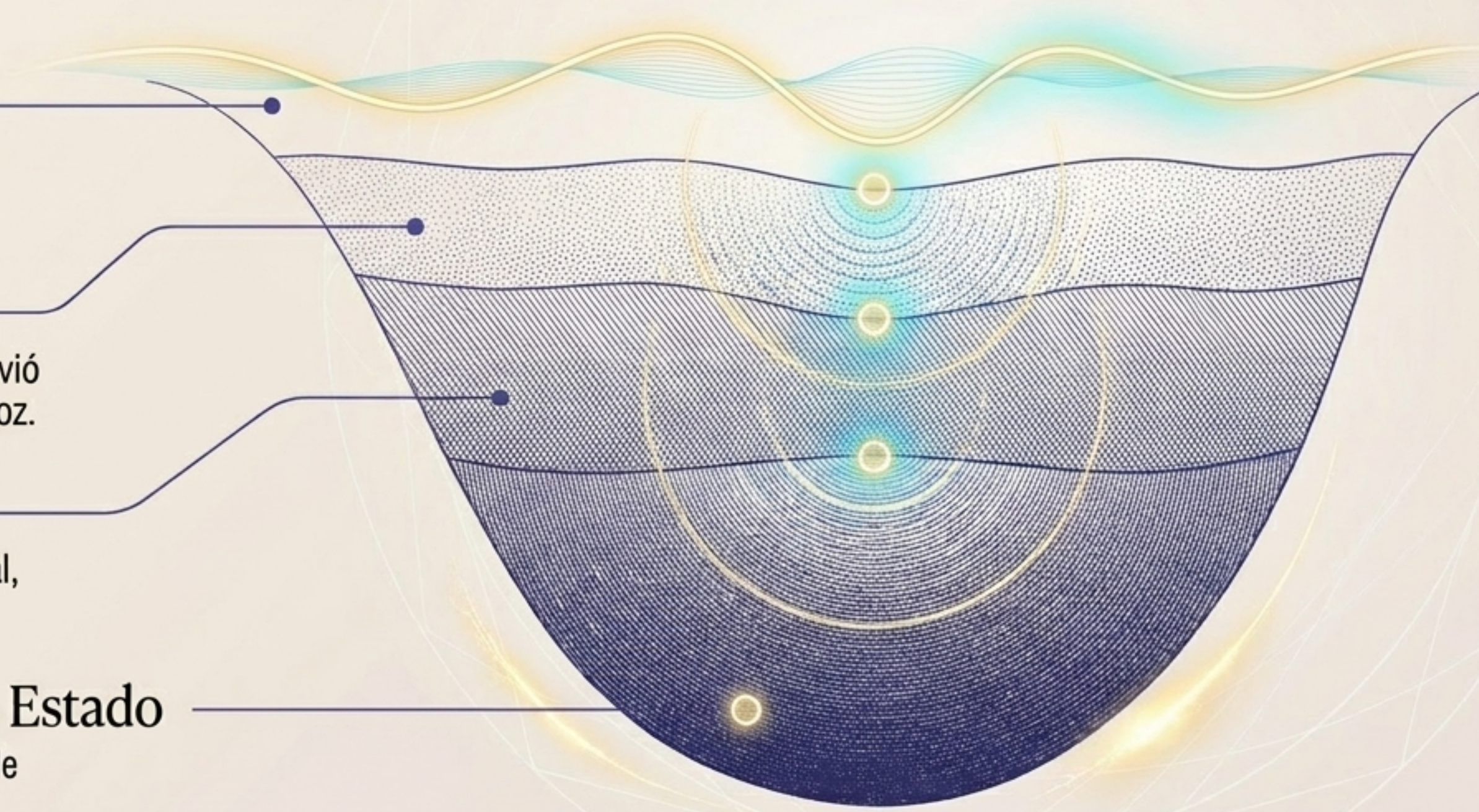
Sonido intermedio. La vibración sutil que movió las cuerdas vocales justo antes de emitir la voz.

(Profundidad) Pashyanti

El sonido puro en su forma netamente mental, previo a la fisiología.

(Abismo Cósmico) El Cuarto Estado

Aún antes de Pashyanti, el sonido ya existe de forma latente en el cuarto estado (Para).



La paradoja de la vibración: El canto como un receptor, no como un creador

La Presencia Eterna

Se afirma que el Pranava está presente cuando lo cantamos, después de cantado y antes de ser cantado.

La Ilusión de la Creación

Que el Pranava sea cantado no significa que surja a partir de nuestro canto.

La Verdadera Función del Canto

El acto de cantar es simplemente la forma conceptual de atraparlo y hacerlo audible para el practicante. El Pranava siempre ha existido en su forma vibratoria eterna.



El ascenso vibratorio: La relación indisoluble entre el Pranava y el Kundalini

La fisiología esotérica del canto no se limita a las cuerdas vocales.

El Pranava rige el ascenso direccional del sonido a través del canal central de la columna vertebral.



Debido a esta trayectoria espinal ascendente, la pronunciación interna del AUM está necesariamente relacionada con el despertar y el ascenso de la energía Kundalini.

La Matriz Cómica del Matr. Upanishad: AUM impone su trinidad en lo manifestado

El Maitrāyaṇīya Upanishads enfatiza que el Pranava es el concepto gramatical fundamental.

Clasifica todo lo existente bajo su trinidad:

1. Conceptos Gramaticales +	Masculino	Femenino	Neutro
2. Divinidades Principales ->	Brahma	Vishnu	Rudra (Shiva)
3. Textos Sagrados →	Rig Veda	Yajur Veda	Sama Veda
4. Dinámicas del Tiempo →*	Pasado	Presente	Futuro (Y lo que está más allá de los tres)
5. Manifestaciones de Calor	Aliento	Fuego	Sol
6. Aires Vitales →	Prana	Apana	Vyana



El sonido articulado nos devuelve a la vibración eterna



Resumen del Camino

Mediante la tecnología de Udgitha (el canto), el practicante escala la arquitectura de la mente, desde la vigilancia externa (Visva) hasta el silencio iluminado (Turiya).

La Herramienta Suprema

El AUM, presente físicamente en nuestro tracto vocal, es la cuerda de rescate que desciende por el abismo de la mente, conectando el sonido tangible con el estado inaudible.

La Realidad Final

Cantar no es crear. Cantar es recordar que el Sonido es, literalmente, nuestra propia Esencia.

