

SONIDO Y ESENCIA

La anatomía vibratoria, los estados de conciencia
y el poder del Pranava.



El Origen de la Manifestación: Los 52 Varnas

La Expansión Inicial: En el momento de la expansión del universo, se produjeron 52 varnas (sonidos).

El Efecto de Capa: Varna se traduce como cubierta, capa o color. Las energías están definidas por sus vibraciones individuales.

La Metáfora: Como un paquete de hojas: todas pertenecen al mismo grupo, pero están separadas por la solidez y estructura de sus capas.

El Legado: Un conocimiento antiguo perdido con el tiempo; el sánscrito actual es el remanente más cercano.



El Lenguaje de los Dioses: Fonemas del Devanagari

El sánscrito clásico distingue hasta 48 sonidos diferentes (y hasta 52 según diversas tradiciones).

VOCALES: 15 sonidos vocálicos (o 16 según otras tradiciones)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

CONSONANTES (33 a 36 en total)

Guturales: 5

Palatales: 5

Cerebrales: 5

Dentales: 5

Labiales: 5

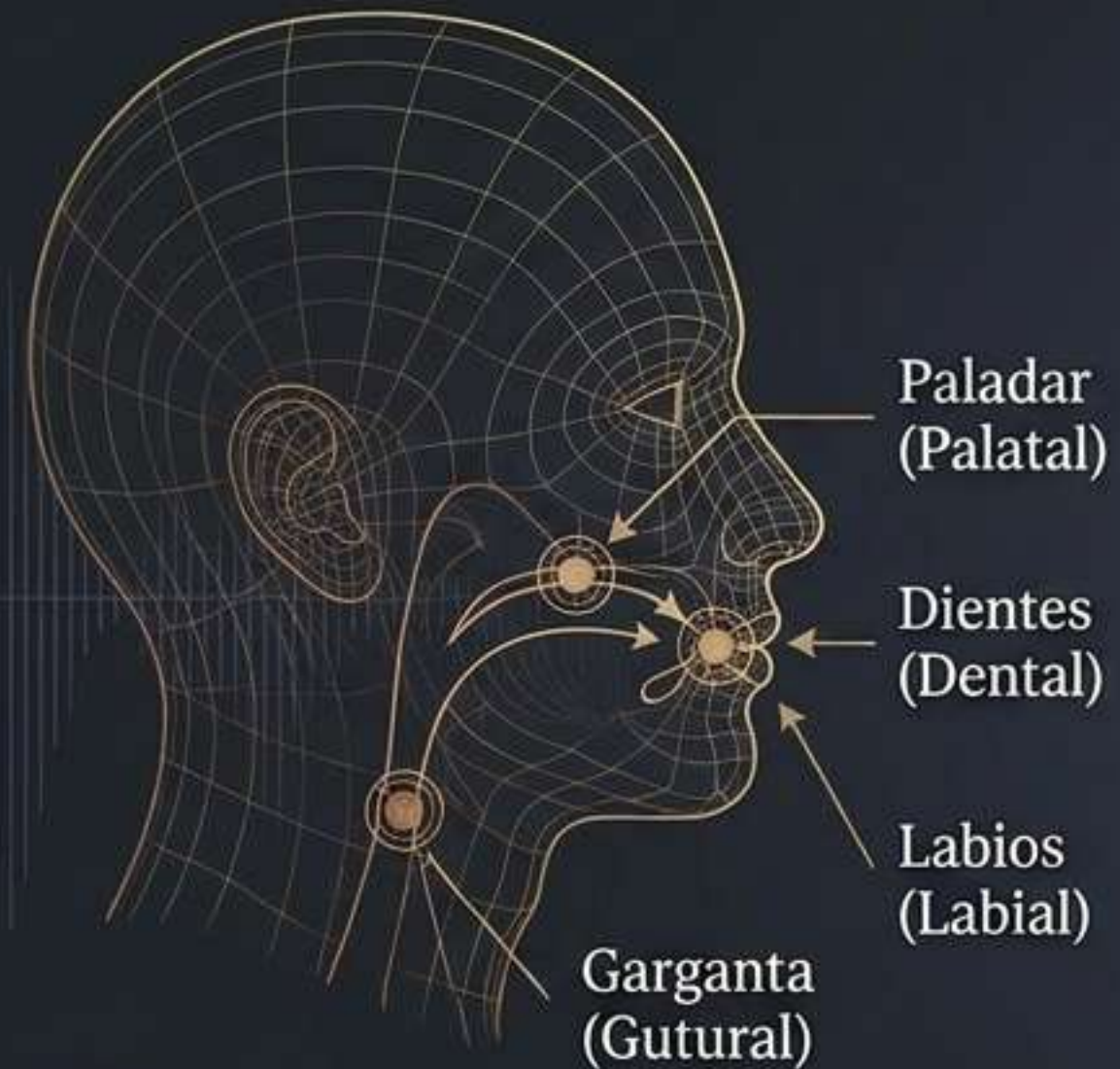
Labiales: 5

Semivocales: 4

Sibilantes y sonoras aspiradas: 4



Fonemas vs. Sonidos



Existe una diferencia fundamental: el fonema es la unidad abstracta, mientras que el sonido es la modificación física que surge de su origen anatómico.

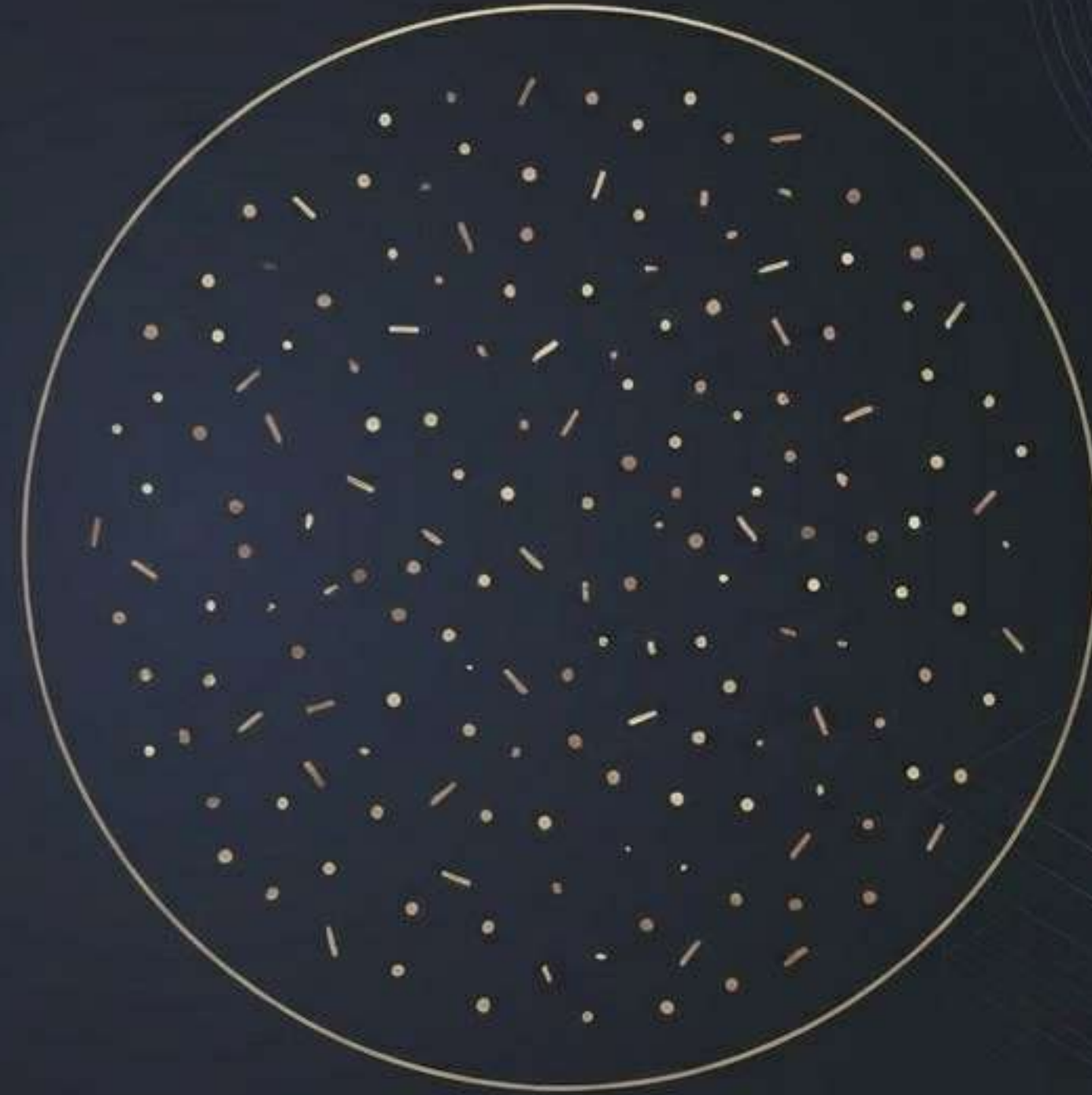
El Poder del Udgitha: Trascendiendo el Velo

Definición:
Udgitha = Canto
(La técnica sagrada
mencionada en los
Upanishads).

“Cantando un mantra
determinado, el yogui
trasciende el velo de la
manifestación y atraviesa
los diferentes estados de
conciencia.

El Primer Estado: Visva-Jagrat

- **Plano:** Físico
- **Estado:** Vigilia
- **Proceso:** Mente activa, elaborando y husmeando a través de los sentidos físicos.



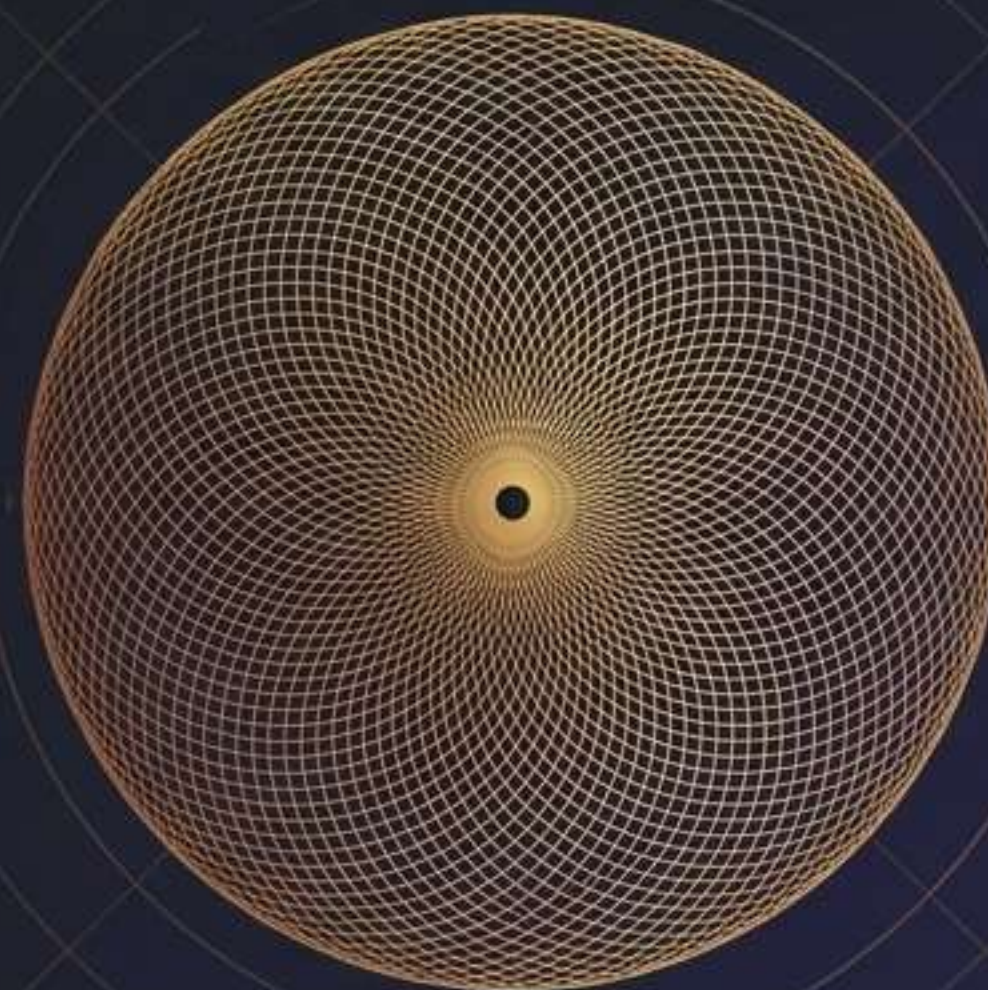
El Segundo Estado: Taijasa-Svapna

- **Plano:** Astral
- **Estado:** Sueño (Sueño sin sueño)
- **Proceso:** Disminución de estímulos sensorios. El meditador trasciende el plano físico sin caer en adormecimiento; no hay distracción.



El Tercer Estado: Prajna-Susupt

- **Plano:** Mental
- **Estado:** Sueño profundo (Sueño sin ensueño)
- **Proceso:** Concentración profunda. La mente no pierde noción alguna de su contenido (prajña).



La Meta Suprema: El Estado de Turiya

Saguna Brahma
(Mente con
contenido)

[Trascendencia]

Nirguna Brahma
(Mente sin
contenido)

Resultado: Conduce al conocimiento de nuestro logo solar (Isvara). Es el estado de realización interna e iluminación.

Actitud Requerida: Observar sin comparar ni enjuiciar. Actitud de espera donde nada debe empañar la realidad.



La Sílabas Sagrada: AUM (Pranava)

A visualization of the AUM (Pranava) sound wave. The word 'AUM' is written in large, golden, serif capital letters in the center. It is surrounded by a complex, multi-layered sound wave pattern that radiates outwards, creating a sense of vibration and resonance. The background is dark blue with subtle circular patterns, suggesting a cosmic or spiritual atmosphere.

AUM

El Propulsor

Propició el estado vibratorio inicial de la manifestación cósmica.

El Elemento Principal

El más importante y poderoso de todos los mantras en la práctica Udgitha.

El Espejo

AUM es el propio ser de cada uno de nosotros, conteniendo todas las formas de sonido.

Anatomía Fonética del AUM

[A]
Nace detrás de
la garganta.

[M]
Termina en un
sonido labial.



[U]
Se ubica en el extremo
medio cerebral.

Nota: En el AUM están recogidas todas las formas de sonido que el ser humano puede emitir (todas las letras del alfabeto sánscrito de principio a fin).

Las Dimensiones del Sonido

El Pranava existe antes, durante y después de cantarlo.

Cantarlo no lo crea; es solo la forma conceptual de atraparlo y hacerlo audible.

Vaikari (Nivel Superficial):

Sonido tangible, el que se produce cuando hablamos.

Madyana (Nivel Intermedio):

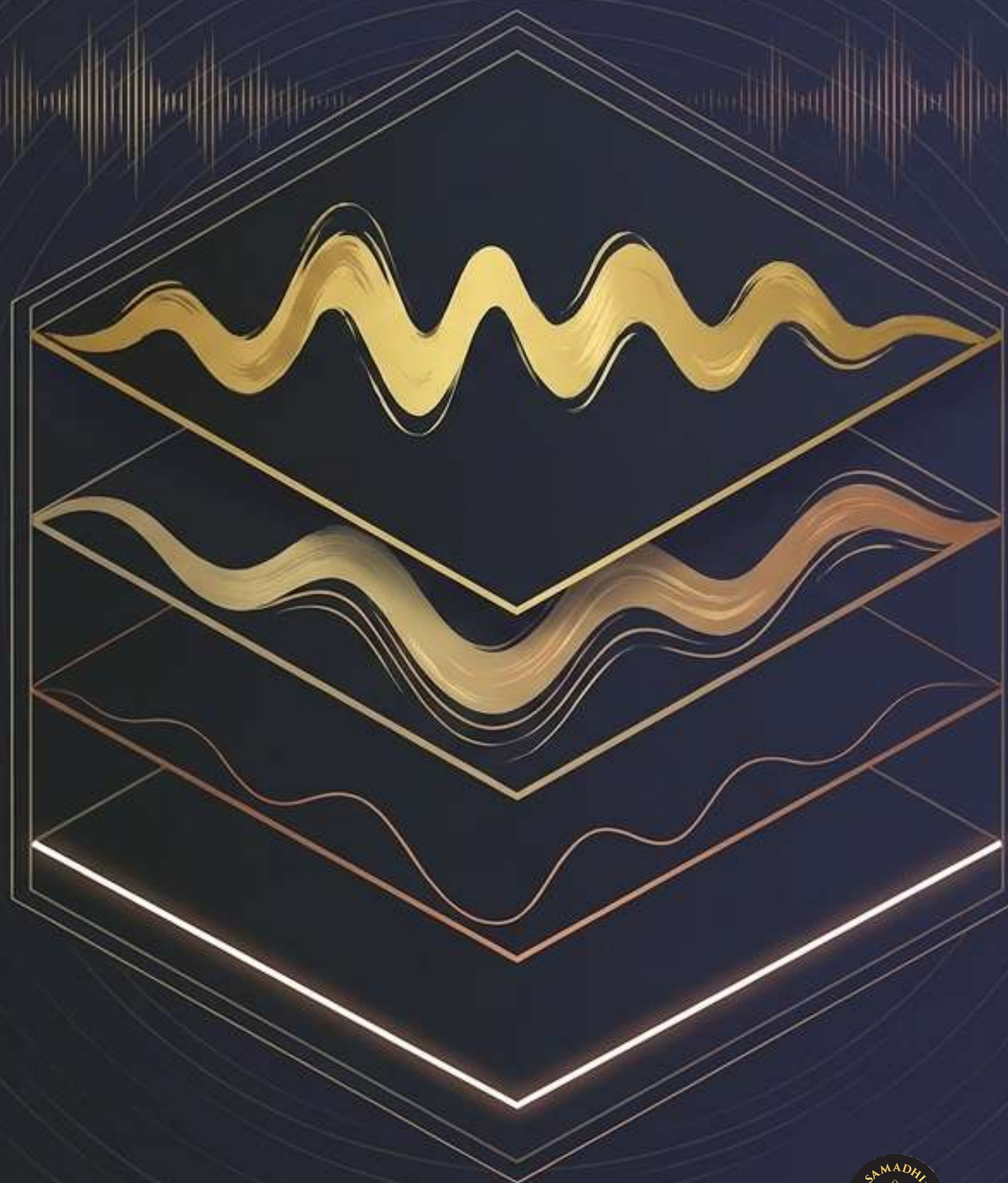
El sonido que, antes de emitirse, movió las cuerdas vocales.

Pashyanti (Nivel Profundo):

El sonido en su forma mental.

El Cuarto Estado (El Origen):

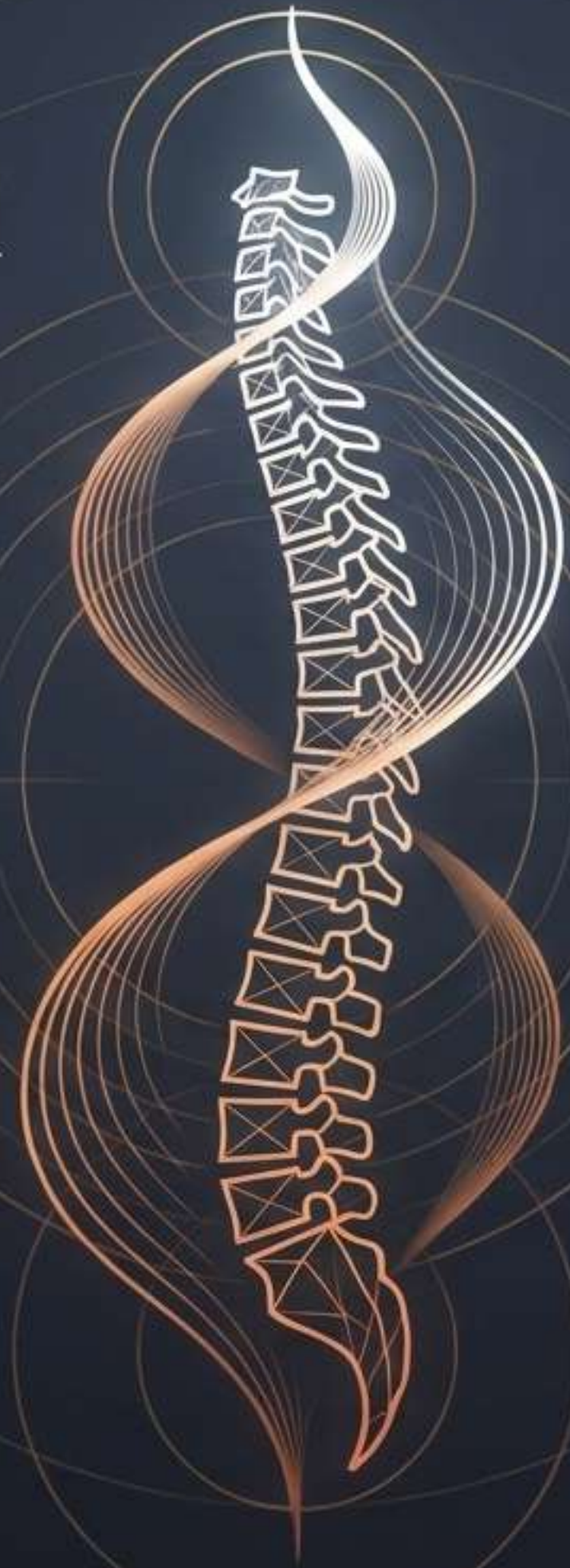
El sonido vibratorio preexistente.



El Pranava y la Energía Kundalini

El sonido del Pranava está íntimamente ligado al ascenso vibratorio por la columna vertebral.

Esta mecánica vibratoria es la que relaciona necesariamente al mantra sagrado con el despertar de la energía Kundalini.



Anatomía del Símbolo OM

Curva superior izquierda:
Sueño profundo
(Susupta-Avastha / Heavenly Region)

Curva inferior izquierda:
Estado de vigilia
(Jagnata-Avastha / Earth)



El punto:
Simboliza la esencia, el alma, el absoluto
(Lord / The One / The Self)

Media luna:
Simboliza el 4to estado
(Turiya-Avastha / Infinity)

Curva intermedia:
Estado de sueño
(Svapna-Avastha / Mid Region)

La Matriz Trinitaria del Pranava

El Matr Upanishad demuestra cómo el OM impone su trinidad en todo lo manifestado.

Concepto / Sexos	Masculino	Neutro	Femenino
Divinidades	Brahma	Vishnu	Shiva
Textos Sagrados	Rig	Yayur	Sama Veda
Tiempos	Pasado	Presente	Futuro
Formas de Calor	Aliento	Fuego	Sol
Aires Vitales	Prana	Apana	Vyana
Cualidades (Gunas)	Tamas	Sattva	Rajas

Nota: Trasciende estas tres dimensiones hacia lo que está más allá.



La Práctica del OM (Yoni Mudra)

1. Cantando o recitando el OM audiblemente.



2. Meditando y abstrayéndose sobre su significado y atributos.



3. Repetición de forma escrita o contemplación devocional.



4. Combinando activamente los procesos 1 y 2.



Habiendo penetrado en la oscuridad, uno se dirige hacia lo que no se encuentra en ella y entonces ve a Brahma.

Taxonomía del Mantra

Formas de Repetición




Vaikhani:
Repetición audible.

Upanashu:
Repetición murmurada.

Manasika:
Repetición mental.

Tipos de Mantra

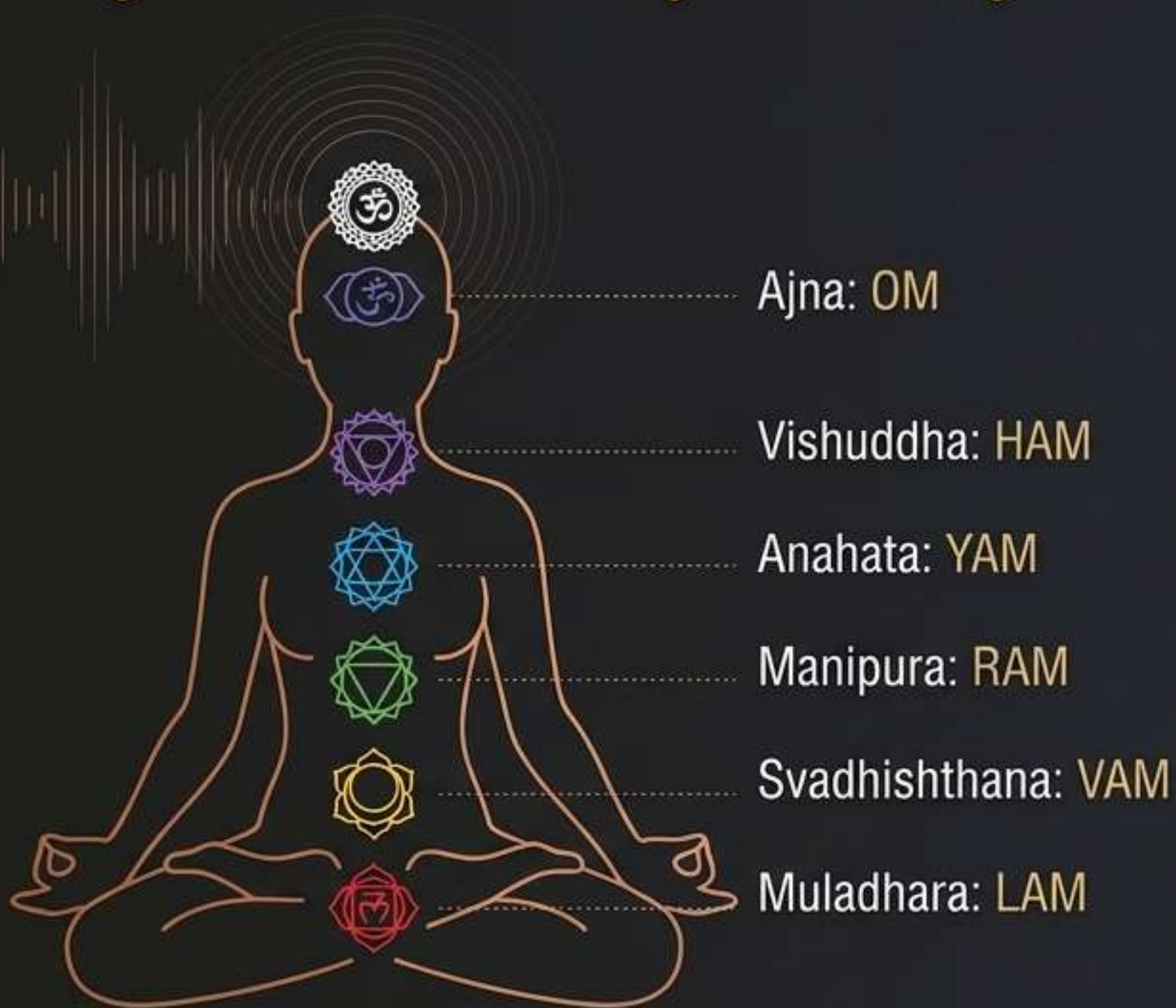
Mantra Shastra:
Dirigido a
propósitos
personales.



Mantra Yoga:
Su objetivo es el
desenvolvimiento
profundo de la
conciencia.

Principio: Mientras más elevado es el objetivo del mantra, más simple es su técnica.

Bija Mantras y el Gayatri



GAYATRI MANTRA

Om̐ bhūr bhuvah̐ svah̐
tāt savitūr váreṇyaṃ
bhárgo devásya dhīmahi
dhíyo yó naḥ pracodáyāt

ॐ भूर्भुवः स्वः तत् सवितुर्वरेण्यं भर्गो
देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।



Ejecución del Mantra: Preparación



1

Selección

Selecciona el mantra según la intención de la práctica. El objetivo es sentir sus vibraciones sutiles para efectuar cambios positivos y entrar en un estado profundo de meditación.

2

Postura

Adopta una posición firme pero agradable, en la que puedas permanecer durante un tiempo sostenido sin distracciones ni molestias físicas.

Ejecución del Mantra: Inmersión

3

Respiración

Concéntrate en la sensación de inhalar y exhalar, evitando controlar la respiración. Esto induce mayor relajación.

4

Repetición y Silencio

Repite el mantra el tiempo deseado. Al terminar, pasa a una meditación silenciosa en la misma postura, sintiendo las sensaciones corporales.

5

Enfoque Sutil

Mantén la atención en la respiración y en las vibraciones persistentes que dejó el canto en el cuerpo.

Recomendación Final: Se recomienda iniciar siempre la práctica con la repetición del Mantra OM, y luego entonar el mantra seleccionado.

