

17. Técnicas de recitación de mantras

El mantra es una sílaba o fonema de carácter espiritual, místico o esotérico. Se utiliza desde tiempos inmemoriales para la concentración de la mente, la suspensión del pensamiento mecánico y la interiorización, así como para estimular el sentimiento que el mantra identifica. El poder del mantra está en su recitación consciente, que puede ser verbal, semiverbal o mental, siendo esta última la forma más poderosa. Para que el mantra reporte todo su poder y alcance, hay que invocar-evocar-convocar aquello que el mantra designa.

Hay personas muy aficionadas al mantra, en tanto que otras son contrarias. Aquella persona a la que pueda ayudar que lo utilice. Se puede recitar sentado, en postura de meditación y en recogimiento, pero también fuera de la meditación propiamente dicha. Las palabras denominadas de «poder» se han utilizado en numerosos sistemas religiosos o cultos.

La recitación del mantra puede acoplarse o no a la respiración. Así, por ejemplo, el mantra *Om Namah Shivaia*, que es una invocación al ser interior o Sí-mismo, se puede ejecutar del siguiente modo: *Om Namah*, al inspirar, y *Shivaia*, al espirar.

Lo mismo puede hacerse con el mantra *Om* (que designa poder o energía cósmica): se recita *Om*, alargándolo, al inspirar, y *Om*, alargándolo, al espirar.

Uno de los mantras más recitados entre los tibetanos es: *Om Tare Tutate Ture Soha*, dirigido a la misericorde y auxiliadora diosa Tara para que ayude al devoto a pasar de la orilla de la oscuridad y la servidumbre, la nesciencia, a la orilla de la luz y la libertad, la sabiduría. Muy conocido para el interesado en las disciplinas orientales espirituales es el mantra *Om Mani Padme Hum*, que es un mantra de purificación y poder. En la larguísima entrevista que hice al Dalái Lama (que aparece íntegra en mi obra *Conversaciones con lamas y sabios budistas*), me recomendó la práctica del mantra *Om* (al inspirar), *Ah* (al retener un poquito el aire) y *Hum* (al espirar).

El mantra más natural y espontáneo es el de la respiración. Como respiramos de 15 a 20 veces por minuto, se repite inaudible todas esas veces. Se puede practicar en meditación del siguiente modo. El mantra en sí mismo es *Ham Sa*, y la hache se aspira. Al inspirar, alargándolo, se recita *Ham*, y al espirar, alargándolo, se recita *Sa*. Se intensifica el efecto de concentración del mantra si tomamos consciencia del momento en que *Ham* se funde con *Sa* y *Sa* se funde con *Ham*.

Swami Chaintanyananda, al que entrevisté varias veces (consúltese mi obra *Conversaciones con yoguis*), utilizaba un mantra para canalizar la energía y desarrollar el poder interior. Era *Hum Mani Shakti*, pronunciándolo mentalmente con mucha fuerza, o verbalmente a través de la espiración.

También se puede trabajar con mantras irradiando su energía y dejando que reverbere en distintas partes o centros psíquicos del cuerpo. En tal sentido, el mantra *Om* es el idóneo y se puede pronunciar en voz alta canalizando su vibración hacia diversas partes del organismo. En la tradición hindú, este mantra se viene utilizando desde tiempos inmemoriales y ya aparece reflejado en los antiguos textos llamados *Upanishads*. Para Swami Anandadevananda, que entrevisté varias veces en Rishikesh (consúltese mi obra *Conversaciones con yoguis*), este es por excelencia el mantra de los mantras.