Soporte meditación: Mantra So Ham

Mantra y Respiración

Meditar con un mantra es extraordinariamente poderoso porque aplicamos unas técnicas de concentración junto al poder vibratorio de la palabra. Esta técnica en Yoga se llama Ajapa Japa donde el mantra se sincroniza con la respiración. Hacemos Japa cuando repetimos mental o sonoramente un mantra, siempre de forma consciente. Y este Japa se convierte en Ajapa cuando la repetición del mantra se vuelve espontánea.

Digamos que los mantras tienen además de su poder vibratorio el recuerdo de algo esencial para nuestro camino espiritual. Se recuerda, por ejemplo, cualidades de la divinidad, virtudes a ejemplificar. Y quizás por eso, en la tradición hindú, es el maestro el que te da un mantra para despertar tal o cual cualidad de consciencia para el alumno. Otros mantras son, por así decir, mantras fundamentales a los cuales todo iniciado puede acoger en su práctica.

HAM SA

Aham significa «Yo soy» y Sah «Aquello». Cuando se repite ininterrumpidamente este mantra HA al inspirar y SAH al espirar con la M que hace de unión, el sonido se convierte en SO’ HAM, debido a las reglas gramaticales del sánscrito. Digamos que colocar las sílabas al revés cambia el énfasis de la conciencia individual a la conciencia universal que es, en definitiva,

lo que busca el yogui.

SO’ HAM

So’ Ham es el mantra principal de la respiración. SO se asocia a la inspiración y HAM a la espiración. SO’ HAM significa como ya hemos dicho «Aquello soy Yo», es decir, Eso o Aquello, aquello que no se puede representar, lo Absoluto, Shiva, la Consciencia Absoluta, es decir, la divinidad. Esto está en en fondo de la tradición hindú donde el Atman que habita en nuestro interior se reconoce idéntico a Brahman como Absoluto.

Podríamos decir también que SO’ HAM está simbolizando la eterna tensión de vida, polaridad en la cual SO es la energía y HAM la consciencia, o en otros términos, Shakti y Shiva.

Lo que hemos de tener claro cuando utilizamos este mantra en meditación siempre asociado a la respiración que además de todos los beneficios asociados a la ampliación de la respiración, calma mental y a la purificación de nadis o conductos sutiles energéticos, nos vamos a encontrar con la progresiva limpieza de las impresiones mentales negativas, los samskaras.

Habíamos dicho en algún lugar que en la escalera de nuestro edificio meditativo nos encontraríamos con la parte condicionada de nuestro psiquismo, esto es, en terminología junguiana, con la sombra, con el reconocimiento de todo lo negado o reprimido, pero que era imprescindible abrir una ventana, por poner un ejemplo,

para que entre luz en el interior del sótano oscuro. Esa invocación a la luz se hace fundamentalmente en meditación a través del poder del mantra.

Técnica

La técnica es sencilla y puede variar para ajustarla a nuestra necesidad:

• Sentarse cómodamente en postura con la columna vertical. Las manos si se quiere con el mudra de Jnana mudra.

• Cerrar los ojos y hacerse conscientes de la propia respiración.

• Asociar el rumor casi imperceptible de la inspiración con el sonido mental SO, y la espiración con HAM como si ese sonido ya estuviera en el interior de la propia respiración.

• Repetir ya mentalmente SO con la inspiración y HAM con la espiración.

• Deja que vaya calando en ti la certeza de que «La Consciencia soy Yo» en los espacios de fusión entre inspiración y espiración, y entre ésta y aquélla.

• Termina con la escucha en el corazón como si éste pudiera contener el «dentro» de la inspiración y el «Fuera» de la espiración.

Julián Peragón