

Meditación con mantras

Los mantras – sílabas, palabras, frases – son símbolos fonéticos y verbales utilizados para acceder a los niveles arquetípicos de la mente. Su potencia radica en la estructura vibratoria de la psique y, por ende, de toda la realidad¹. En Cábala se tiene el siguiente aforismo, verdadero en los planos internos no espaciotemporales: Dos cosas que vibran en la misma fase (o frecuencia) son la misma cosa. Mediante el mantra, por el principio de resonancia, nos ponemos en contacto con las fuerzas esenciales de la realidad – contacto que vamos profundizando cada vez más con la práctica constante – hasta que alcanzamos el nivel de unificación con las mismas. El principio viene expresado por el siguiente versículo – un mantra en sí mismo – relativo al poder del Nombre de Dios, el Tetragrama, el mantra más poderoso que existe: Hu Ejad UShmó Ejad, הוּא אֶחָד וְשֵׁמוֹ אֶחָד, Él es Uno y su Nombre es Uno; Él y su Nombre son Uno; Él y su Nombre son la misma realidad.

Tenemos, entonces, tres niveles de significación: en primer lugar el del sonido puro (el valor intrínseco de la vibración); en segundo lugar el imaginal – las letras se visualizan como energías de fuego blanco emitiendo luz blanca (o del color correspondiente a la fuerza) –; y en tercer lugar el conceptual, propio de las letras, palabras e ideas utilizadas. Hay también tres niveles de pronunciación del mantra: en voz alta, interiormente y en estado de unificación (el mantra simplemente es).

Para meditar, una vez alcanzado el estado de relajación y concentración adecuados, se repite el mantra en voz alta o interiormente durante un periodo de tiempo suficiente (veinte minutos son una medida adecuada). Cada vez que surja un pensamiento o distracción lo dejamos estar y simplemente volvemos con suavidad a concentrarnos en el mantra. Es necesario persistir durante largos periodos de tiempo (treinta o cuarenta días) para lograr efectos permanentes.

Son posibles mantras de significado místico general:

En Aní Yajid IHVH (אֲנִי יְהוָה יְהוּדָה): No hay yo sólo YHVH (La Nada - el Yo - el Único - YHVH)

אֶהְיֶה אֲשֶׁר אֶהְיֶה = Eheieh Asher Eheieh = Yo Soy quien Yo Soy.

Ejad, אֶחָד, Uno.

הוּא, Hu, Él.

אֶהְבֵּה, Ahavá, Amor.

יְדוּבָה, Jedvá, Alegría.

עֲלִיָּה, Aliá, Ascensión.

דָּמָם, Damam, Silencio (interior).

שְׁוִיתִי יְהוָה לְנֶגְדִי תָמִיד (Shiviti HaShem Lenegdi Tamid. He puesto a HaShem siempre delante de mí. Salmos 16:8) (En este caso se visualiza constantemente el Tetragrama).

כִּי שִׁוַר דַּלְתוֹת נְחֹשֶׁת וּבְרִיחַי בְּרָקֶל גִּדְעָה: (Ki Shivar Daltot Nejoshet Uvrijé Barzel Guidéa. Porque quebrantó las puertas de bronce, y desmenuzó los cerrojos de hierro. Salmos 107:16) (Para superar bloqueos).

בְּיָדְךָ אֶפְקִיד רוּחִי פְדִיתָהּ אֹתִי יְהוָה אֵל אֱמֶת: (BeYadejá Afkid Rují Padíta Otí Adonai El Emét. En tu mano encomiendo mi espíritu; Tú me has redimido, HaShem, Dios de verdad. Salmos 31:6).

¹ Un fundamento en la física moderna compatible con esa afirmación es la teoría de cuerdas.