

El alma se revela a través de la voz: el poder de los mantras

La voz es el instrumento musical más completo e incluso hay quien afirma que, en términos terapéuticos, es uno de los más poderosos. Posiblemente fue el primero que el hombre utilizó, pues antes de descubrir que el roce entre dos piedras o dos palos producían un sonido, nuestros ancestros ya gritaban, gruñían, suspiraban, tatareaban y, en definitiva, cantaban.

La voz comunica nuestro mundo interior con el exterior, manifestándose nuestra esencia y nuestra individualidad. A través de ella nos comunicamos y expresamos nuestros sentimientos, a la vez que permite liberar las emociones. Es un reflejo de nuestro estado físico, mental y emocional, por tanto, un verdadero espejo de nuestro corazón y nuestra alma, según citó el poeta estadounidense Longfellow (1807-1882). Culturas como la tibetana conceden una gran importancia a la voz como vínculo entre el cuerpo y la mente, entre el mundo material y el espiritual.

La voz convence, seduce, enamora, libera, conmueve,...¿Será acaso porque transmite algo más que frecuencias y/o armónicos? ¿Se modifica nuestro estado emocional si el jefe nos saluda y sonríe amablemente por la mañana antes de empezar la jornada laboral o si nos dice “buenos días” con una voz apagada, con un semblante serio y sin apenas mirarnos a los ojos? ¿Qué ocurre en nuestro sistema de percepción que altera nuestro estado fisiológico y anímico? ¿Qué valor añadido se transmite con la voz?

¿Somos realmente conscientes del poder de la voz? Políticos, comunicadores, conferenciantes, locutores, sí lo son pues para ellos representa una herramienta imprescindible. Es su instrumento de trabajo y saben lo que pueden transmitir con ella así como la influencia que ejercen sobre su audiencia. ¿Por qué, entonces, nos sorprende el efecto que puedan tener determinadas palabras o frases, "mantras", y lo consideramos como algo misterioso, inexplicable o paracientífico?

Las palabras transmiten algo más que su significado semántico. Los sabios de culturas antiguas consideraban que la palabra es el hálito, el hálito es la respiración y la respiración es la vida. Por esta razón, los egipcios pensaban que en la palabra misma hay un “alma”, y el conjunto de palabras, representa una suma de “almas” o espíritus vitales que sale de una persona hacia las demás, con todos los condicionantes y todo el contenido vivo que le son propios. Desde este punto de vista, una conversación equivale a una transmisión de vida de un ser a otro.

El poder o fuerza de las palabras no está en ellas sino en lo que hay detrás de ellas. Las palabras vibran en diferentes partes del cuerpo, influyen en nuestros estados mentales y emocionales, y en distintos estados de conciencia, pudiendo afectar a nuestra parte más física o más etérea. Hoy en día, la *Psiconeuroinmunobiología* estudia la relación entre el pensamiento, las palabras y su influencia en nuestra parte fisiológica o corporal. Los pensamientos, al igual que las palabras, no son más que formas de energía que pueden interactuar con el organismo y producir cambios físicos muy profundos. El lenguaje y el pensamiento están íntimamente relacionados, pues los pensamientos representan la matriz de la energía que deseamos manifestar.

La tecnología biomédica actual permite evidenciar el efecto o influencia de las palabras en nuestro cerebro. El doctor Mario Alonso, cita en sus entrevistas que *la palabra es*

una forma de energía vital. Se ha podido fotografiar con tomografía de emisión de positrones cómo las personas que decidieron hablarse a sí mismas de una manera más positiva, específicamente personas con trastornos psiquiátricos, consiguieron remodelar físicamente su estructura cerebral, precisamente los circuitos que les generaban estas enfermedades (...) Las palabras por sí solas activan los núcleos amigdalinos. Pueden activar, por ejemplo, los núcleos del miedo que transforman las hormonas y los procesos mentales. Científicos de Harvard han demostrado que cuando la persona consigue reducir esa cacofonía interior y entrar en el silencio, las migrañas y el dolor coronario pueden reducirse un 80%...

Los mantras: palabras sagradas

El sonido de la voz, a través de la repetición de determinadas palabras en sánscrito - denominadas "mantras"- es una práctica milenaria, no exenta de misterios, que ha sido considerada de gran importancia para alcanzar determinados niveles de consciencia que conducen a la comunión con la esencia divina del universo.

"Mantra" puede traducirse como "protección o liberación de la mente" ("man", mente y "tra", protección o liberación). A través de su repetición en forma de canto, en voz hablada o incluso mentalmente, se intenta liberar la mente de los pensamientos cotidianos para alcanzar un estado de sosiego y paz. La recitación del mantra, puede acompañarse con determinadas visualizaciones. La mayor parte de los mantras están formados por sílabas "bija" (semilla o raíz) que proceden del sánscrito. No es fácil la traducción de sus palabras pues fue un lenguaje concebido para ser recitado y cantado, y por ello es complicado otorgarle significados semánticos.

Para muchos practicantes los mantras poseen características casi "mágicas", pues son de gran ayuda para superar muchos de los problemas que se presentan en la vida diaria. De alguna forma serían equivalentes a las plegarias u oraciones de otras religiones. En este sentido los define la Real Academia Española: *los mantras son sílabas, palabras o frases sagradas, generalmente en sánscrito, que se recitan durante el culto para invocar a la divinidad o como apoyo de la meditación.* Sin embargo, la cultura oriental los considera principalmente como sonidos que por su construcción, significado y ritmo, contienen una energía (mística) cuyas vibraciones afectan directamente a los *chakras*, o centros de energía del cuerpo, tranquilizan la mente, y son de gran ayuda para el crecimiento personal y espiritual.

El poder de los mantras, según sus practicantes, proviene de las vibraciones que se generan al recitarlos y liberarse la energía acumulada que, a través del tiempo y de las repeticiones, cobra una "vida propia". Otros autores explican el poder de los mantras por los efectos fisiológicos derivados de la estimulación o vibración causada por el movimiento de la lengua, en determinados puntos energéticos del paladar. Esta estimulación se transmite al hipotálamo y éste, a su vez, a la glándula pituitaria que, a través de la producción de distintas hormonas controla las funciones de las restantes glándulas endócrinas, influyendo en determinadas áreas cerebrales y en el resto del organismo.

Cuando cantamos o recitamos un mantra nos hacemos uno con la energía que hemos entonado. Cuando repetimos un pensamiento en voz alta es como si "conectáramos" con el inconsciente colectivo desde el que el pensamiento surgió por primera vez.

Cuanto más se repita, más poderoso se volverá. Esta creencia, que puede parecer absurda, ha sido practicada por distintas religiones durante siglos. Se repiten cánticos, palabras o mantras u oraciones durante las diversas ceremonias religiosas, evocando y adorando a Dios o al Creador.

Los mantras son, pues, recursos que activan zonas de nuestro consciente e inconsciente -aún no se sabe con precisión cómo- movilizand o mecanismos insospechados y muchas veces con efectos sorprendentes. El poder de un mantra depende, pues, de la claridad de las intenciones de aquel que lo recita. Existen cientos de mantras, de distintas tradiciones, y cada uno de ellos tiene propósitos e intenciones diferentes: unos persiguen "la unión" del recitador con una deidad o forma de energía particular, otros están pensados para transmitir al recitador determinados poderes, y muchos de ellos se utilizan para activar o equilibrar determinados *chakras*. Uno de los objetivos de la recitación de mantras es entrar en un estado meditativo, de paz y serenidad.

El cardiólogo *Herbert Benson*, profesor de la facultad de Medicina de la Universidad de Harvard y fundador del instituto Mind-Body, es una de las personas que más tiempo ha dedicado al estudio de los beneficios de estas milenarias prácticas, que hasta hace pocos años eran ninguneadas y que hoy en día se recomiendan, entre otras cosas, por sus beneficios cognitivos al producir, entre otros, un aumento de *reserva cognitiva*. En sus investigaciones, el doctor *Benson* ha podido replicar algunos de sus efectos ya conocidos: un estado de relajación acompañado por una reducción general de la velocidad metabólica, disminuciones de la presión sanguínea, del ritmo respiratorio, del ritmo cardíaco y de la actividad cerebral, con todos los beneficios implícitos (emocionales, mentales y espirituales).

No olvidemos que, finalmente, quién tiene el "poder" de otorgar valor y significado a las cosas somos nosotros. Al margen de los efectos que pueda producir una música, una canción, un sonido, una voz, un mantra, por sus características físicas vibracionales y su interacción con nuestra biología, por encima de ello, en un plano superior está nuestra capacidad de modular esta respuesta a través de nuestros sistemas corticales y racionales. Un mantra no tiene por qué estar en sánscrito, puede ser en castellano, en catalán, en chino, en vasco, en finlandés,... Cada uno de nosotros podemos crearnos nuestros propios mantras y utilizarlos en aquellas situaciones en las que necesitamos un aporte energético para ayudarnos a conseguir nuestros objetivos...

La mayoría de estos párrafos corresponden a mis obras "[Terapia de sonido ¿Ciencia o dogma?](#)" y "[Cerebro y música, una pareja saludable](#)". Si quieres conocer más sobre la voz, el canto, los mantras, los cuencos tibetanos, cuencos de cristal de cuarzo, los diapasones terapéuticos y los efectos saludables de la meditación, analizado bajo un punto de vista científico desde mi experiencia personal, no dejes de consultarlas.

Jordi A. Jauset, PhD

www.jordijauset.es

www.facebook.com/jordijauset

www.twitter.com/jordijauset