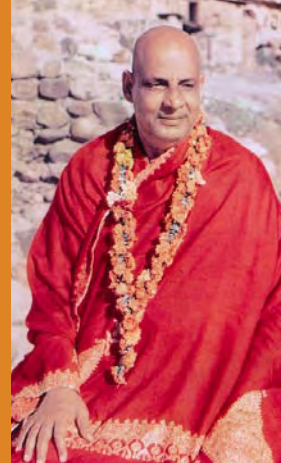


Yoga vivo

Inspiraciones prácticas de Yoga Sivananda



La música del yoga

La música es el medio óptimo para expresar las emociones, enciende el amor e infunde esperanza. La música está presente en los corazones de todos los hombres y mujeres. La música existe en todas las partículas del Universo, si estás preparado para escucharla. La música es la más antigua de las artes.

EL PODER DE LA MÚSICA

El sonido es la primera manifestación de lo Absoluto. Colmado por la fuerza trascendental del alma, el sonido está presente en toda la creación como el principio único y poderoso que influye ampliamente y pone bajo control con eficacia todas las demás manifestaciones. *Nada*, el sonido, atrapa a la mente, te relaja y llena de energía, te eleva, inspira, da fuerza y vigoriza. Vibra en la memoria. Puede sanar enfermedades incurables. Sé consciente del poder de los sonidos: sa, ri, ga, ma, pa, dha, ni, sa, son las notas musicales en sánscrito. La música llena la mente de sattwa (pureza). Genera armonía en el corazón y apacigua la naturaleza primaria del hombre.

La música reconforta, sosiega y alegría a las personas cuando están afligidas. Consuela al solitario.

Mitiga preocupaciones, inquietudes y ansiedades. El devoto se sienta con sus instrumentos para fundir su mente en el silencio. La repetición de mantras es una forma excelente de iniciar las prácticas meditativas, de completar éstas y favorecer los estados devocionales. Hace que la mente se fije rápidamente en un punto. El bhakta, estudiante del yoga del misticismo, practica la música contemplativa y alcanza así la fuente más grande de conocimiento y sabiduría, que es ananda o la dicha suprema.

OM: LA FUENTE DE TODA ARMONÍA

¿De dónde obtiene la música su poder? Del sonido supremo de Om, el sagrado Pranava. En Om nos retiramos a descansar. En Om resolvemos nuestra búsqueda. El sonido es una vibración. Om es la primera vibración del sonido. Y el sonido es la primera vibración de lo Absoluto. Om es la vida de todas las vidas, es la eternidad, es la inmortalidad. En Om se funden todas las trinitades. De Om emanan todos los sonidos. En Om existen todos los objetos.

Om es el mantra más elevado. Es una lámpara que ilumina el camino.

Escucha la vibración de la tambura o de la vina (instrumentos clásicos de la música india): ¿oyes el majestuoso sonido de Om?. Todas las notas musicales están bellamente mezcladas en su seno. La música se propone hacer vibrar Om en tu corazón, pues Om o Pranava es tu verdadero nombre y tu verdadera esencia. Por eso nos encanta escuchar música, que no es sino la entonación más melódica de nuestra propia esencia. Cuando la mente es atraída de esta manera y se unifica con su propia naturaleza esencial, el gran poder de lo Absoluto, allí presente, fluye desde el interior y sana el cuerpo y la mente.

LA MÚSICA ES ESPIRITUAL

La música en el *nada* yoga no es sólo un instrumento para satisfacer los sentidos, sino que es una práctica yóguica que te capacita para mejorar como ser humano en esta vida y para la realización del ser. El deber principal de todos los interesados en difundir la música es preservar este gran ideal y pureza original.

La música ha de ser considerada como una forma de yoga. La música es nada yoga. Las distintas notas musicales tienen sus correspondientes nadis o canales sutiles en los kundalini chakras. La música



10 beneficios del kirtan

1. Óptimo para expresar las emociones.
2. Relaja la tensión nerviosa.
3. Ayuda a sanar muchas afecciones.
4. Relaja la mente y aporta energía e inspiración.
5. Llena la mente de sattwa (pureza) y genera armonía en el corazón.
6. Mitiga preocupaciones, inquietudes y ansiedades.
7. Mejora la concentración y el control mental.
8. Facilita y completa la práctica de la meditación.
9. Te ayuda a mejorar como ser humano.
10. Desarrolla el amor e infunde esperanza.

cribieron sus obras como cánticos o poesía. Las escrituras del yoga (*Védas, Smritis, Puranas, Srimad Bhagavatam*, etc.) han sido adaptadas en forma de composiciones musicales.

La música ayuda en el tratamiento de enfermedades. Los sabios afirman que se pueden curar muchas afecciones por medio del sonido melódico de una flauta, un violín o una vina. El ritmo armónico que produce una música dulce tiene una propiedad atractiva: extrae la enfermedad. Ésta sale para encontrarse con las ondas del sonido y ambas se desvanecen.

La música relaja la tensión nerviosa y hace que las partes del cuerpo afectadas por ésta recuperen sus funciones normales. En América, y ahora también en Europa, los médicos tratan a pacientes que sufren enfermedades nerviosas por medio de la musicoterapia. También en el antiguo Egipto se empleaba la música en los templos para tratar este tipo de enfermedades.

Kirtan es reunión para cantar las glorias del Absoluto con sentimiento y amor, mediante la repetición musical de los mantras. Es la mejor medicina o tónico cuando ya han fracasado todos los demás tratamientos médicos. Prueba esta medicina única y observarás sus maravillosos

beneficios. Si alguien sufre cualquier enfermedad, haz kirtan junto a su cama y comprueba su evolución.

KIRTAN BHAKTI

El kirtan facilita al yogui el desarrollo del amor cósmico y la pérdida de interés excesivo por los asuntos materiales. Se acompaña de instrumentos musicales como el armonio, las tablas, los platillos, la flauta, etc. El kirtan es una de las nueve modalidades de bhakti yoga, el yoga de la devoción. Es una ciencia exacta y es el método más fácil para alcanzar la realización del Ser. Las vibraciones armónicas producidas por la repetición de los mantras ayudan a los devotos a controlar su mente con facilidad. Producen una influencia benigna en la mente. Si uno practica kirtan desde lo más profundo de su corazón con devoción (bhava) y amor (prem), incluso los árboles, los pájaros y los animales se sentirán influidos profundamente y responderán. practica kirtan a diario y di-

hace vibrar estos nadis, los purifica y despierta la fuerza psíquica y espiritual que duerme en ellos. Además asegura paz mental y felicidad, y ayuda al aspirante a alcanzar la meta de la vida con facilidad.

SU INFLUENCIA SOBRE LA MENTE Y EL CUERPO

Una dulce melodía ejerce una influencia poderosa sobre la mente y la naturaleza física de todo ser vivo. La mente, que es el gran instrumento de confusión del hombre y una gran dificultad para los aspirantes espirituales, es controlada por los músicos que practican nada yoga. La gran maravilla de este yoga de la música es que no solamente controla la mente del músico, sino también la de los que la escuchan. De esta forma se tranquilizan y se llenan de paz y de dicha. Por eso los grandes místicos transmitieron su enseñanza espiritual en forma de música. Así, sus pensamientos sublimes podían fácilmente llegar al corazón.

Los sabios (rishis) de antaño es-

PRACTÍCALO EN:
Centro Internacional de
Yoga Sivananda Vedanta.
Tel. 91 361 51 50
www.sivananda.org/madrid