



# YOGA A TRAVÉS DE OM

---

Por Jordi Febrer  
Profesor de yoga de APAYI y AEPY

---

«*Brahman*, el absoluto no dual, ha de concebirse como aquello que, una vez visto, ya no queda más por ver; aquello que, una vez sido, ya no queda más por ser; aquello que, una vez conocido, ya no queda nada más por conocer».

Śaṅkara

OM es el mantra yóguico por excelencia, es la concretización y síntesis del *sanatana-dharma* o cultura védica, OM es *Brahman* y su propio aliento, creación, manifestación y disolución.

El símbolo OM, carácter en el silabario devanāgarī, tiene como uno de los significados clásicos la representación de los tres estados de la manifestación de la conciencia y de la conciencia misma.



Vamos a realizar una propuesta de meditación a través de OM y su simbología. Los tres estados en forma de persona por los que discurre la experiencia ordinaria del vivir, son:

1 – El estado de vigilia (*jāgrat*, en sánscrito). Lo que entendemos normalmente por interactuar con el mundo en un estado de alerta normal, captar, responder a estímulos, es decir, a lo que llamamos estar despiertos. Aunque en los contextos yóguicos cuando decimos «estar despiertos», nos referimos a un estado de estar centrados o de haber comprendido nuestra identidad real, a «haber despertado».

En el símbolo OM, el estado de vigilia ordinario está representado por la curva superior izquierda.

2 – Estado de sueños (*svapna*). No hay interacción con el mundo de vigilia, con la apariencia ordinaria de vida, pero hay un darse cuenta de otra experiencia en forma de recuerdos, imágenes, sensaciones que, aunque no se rigen por la razón y la lógica de la vigilia, sí que pueden ser de una intensidad y repetición intensas.

En el símbolo OM, el estado de sueños está representado por la curva de la derecha.

3 – Estado de dormir, o sueño profundo (*susupti*). No hay conciencia o darse cuenta de ningún tipo de experiencia, es como un olvido total, un dormir con ausencia total de imaginario.

En el símbolo OM este estado está representado por la curva inferior izquierda. Aunque hay algunas interpretaciones que a esta curva le atribuyen el estado de sueños y viceversa.

Estos tres estados se corresponden con la magnitud de la frecuencia de onda, o hercios, que se registra en la actividad eléctrica del cerebro. El estado de *jāgrat* se corresponde con las ondas beta (oscilan entre 14-30 Hz), el estado de sueños, con theta (entre 4-8 Hz), y el estado de dormir, con delta (entre 1-3 Hz). Y así como en el estado de vigilia puede reinar una experiencia más centrada o más dispersa o una actividad más tranquila o más excitada, la frecuencia de las ondas cerebrales también varía de valor dentro de los márgenes que se consideran beta. De la misma manera ocurre en los otros estados.

La ciencia ha establecido otra categoría de ondas

cerebrales, las denominadas ondas alfa (entre 9-14 Hz), que corresponderían a un estado de lucidez, un estado de vigilia muy relajado, de muy poco movimiento de pensamientos, casi a punto de pasar al estado de sueño. De hecho la frecuencia de estas ondas está situada entre beta i delta.

En los momentos alfa hay más capacidad para la intuición, es cuando afloran soluciones y se producen comprensiones, comprensiones espirituales por lo que al yoga se refiere.

A lo largo del día, en la escala del tiempo, la persona va pasando por estos estados, se van produciendo simultáneamente.

#### VAYAMOS A LA PRÁCTICA:

Sea lo que sea que se esté percibiendo en el estado de vigilia (*jāgrat*), desde el mundo exterior que captamos a través de los sentidos: la mesa, la sensación del bolígrafo, el ruido del ventilador, la persona que me llama...; hasta el mundo interior: la infinita variedad de pensamientos, emociones y sensaciones que se pueden llegar a vivir, de los que se puede ser consciente en un breve instante, etc.; sea lo que sea que se está percibiendo, siempre hay un elemento constante y que es a la vez causa de toda experiencia, y éste es el sujeto captador, el testigo, la conciencia, lo que se da cuenta de toda experiencia o como lo queramos llamar. Si nos sirve la metáfora, podemos utilizar el símil de una cámara de vídeo. En términos yóguicos o hinduistas también hay para escoger: *śiva*, *ātman*, *puruṣa*, *draṣṭuḥ*, *prajñā*, etc.

En fin, más que el nombre que le pongamos, lo que importa es que tengamos claro el concepto y la vivencia, porque comprender y reconocer esta propuesta de diferenciación constituye, a mi entender, una de las claves místicas y el inicio del proceso del yoga. La diferenciación, por un lado, entre todo aquello de lo que te das cuenta o te puedes dar cuenta, una galaxia, un árbol, las ganas de comer, un dolor de rodilla, tristeza, lo que se piensa de un amigo, un gran placer, el pensamiento de que me doy cuenta y, por otro lado, lo que se da cuenta de todo esto.

La persona dirige la importancia de su vida al mundo

de los objetos, a las experiencias, a lo que sucede, a cómo va el mundo, a sus estados de ánimo, a sus deseos y miedos, y la propuesta yóguica es que la importancia de la vida cambie de los objetos al sujeto, al sujeto que capta. Interesarme por reconocer y evidenciar que en mí hay algo que es real, es decir, que siempre se mantiene constante e inalterable en todo momento y circunstancia, que no se excita, que no se deprime, que no se serena, que ni se altera, ni se calma, ya que ESO es consciente de todos los posibles estados, incluso de un estado de equilibrio (*sattva*). Es como una cámara de vídeo que observa los cambios en la persona, la cámara no se altera porque es una captadora absolutamente imparcial, a la cámara no le importa si la mente está alegre, serena o triste, o si el cuerpo está energético o débil.

Además, este sujeto captador es la causa de que «yo» persona viva mi mundo, ya que por más pensamientos o cuerpo que haya, si no hay algo que se da cuenta de ellos, no hay «ellos». Si no hay algo que se da cuenta de la experiencia, no hay experiencia.

Este sujeto no tiene características ni atributos, y mucho menos cualquier rasgo de personalidad, simplemente ES, es lo que somos fundamentalmente. Este sujeto es el mismo que ahora se está dando cuenta de las palabras que se están leyendo, de las ideas que está captando a través de las palabras, de las sensaciones del cuerpo, de los sonidos que está escuchando.

Este sujeto o hilo de presencia constante, atestigua pues el estado de vigilia. En un momento dado, el estado de vigilia va cambiando, y de un estado beta pasamos a un estado alfa, aparece una tranquilidad mental, una relajación, una agradable sensación de gusto e incluso una disponibilidad para comprender más, para que aflore alguna respuesta. Pero aparezca lo que aparezca en este nuevo estado, lo que yo soy, ese sujeto captador, permanece constante e inalterable, está variando la experiencia «persona», pero el sujeto que se da cuenta de la variación continúa atestiguando.

Supongamos que del estado alfa pasamos a un «me quedo dormido», es decir, a un estado theta donde puede aparecer todo ese mundo de experiencias en forma de sueños, transformaciones y combinaciones de imágenes. Ese sujeto, lo que soy, no se duerme, sino que permanece siendo la base y el captador de nuestro

sueño. Es el cuerpo y la mente que a través de unas transformaciones fisiológicas se duermen, pero ese sujeto que está presenciando continúa, es la pura presencia presente.

El ego (*ahaṃkāra*), la idea de ser alguien, la idea habitual que tiene el ser humano de creer ser por encima de todo persona, es un conjunto de ideas que se manifiesta en el estado de vigilia, que se transforma y sustenta en el estado de sueños y que desaparece en el estado de dormir. Se puede ir descubriendo que la sustancia de la que están hechos los sueños es la misma sustancia de la que están hechos los pensamientos y que esa misma sustancia es de lo que está hecha también la idea de creer ser una identidad por sí mismo como persona.

Tanto el estado de vigilia (*jāgrat*), como el de sueño (*svapna*), aparecen en MÍ, en la impersonalidad del sujeto captador, y cuando se desvanece el estado de sueños y se pasa al estado de dormir (*susupti*), lo que eres, ese sujeto captador o conocedor, la cámara de vídeo, no desaparece, permanece como es, sujeto captador atestiguando la no noción del sueño profundo, que es como lo denomina la persona en el estado de vigilia.

Eso que somos esencialmente, ese sujeto captador siempre presente, es lo más real, lo que siempre se mantiene constante e inalterable, eso no cambia nunca de estado, en el yoga se le denomina *turīya* o el cuarto estado. Y este estado siempre idéntico, nuestra verdadera identidad, no la del DNI, no se altera con nada, sino que en él aparecen y se alternan los otros estados variables: la no noción del dormir aparece en mí, la imaginaria del sueño aparece en mí, la persona aparece en mí, la experiencia de leer y tocar la revista aparece en mí, constituyendo todo una manifestación de MÍ.

En el símbolo OM este sujeto captador, cuarto estado (*turīya*), se representa con el punto (*bindu*). La media luna que separa el punto de las curvas de los tres estados, representa la parte de la mente que crea el velo de la ignorancia, ignorancia de no reconocer que somos fundamentalmente ese cuarto estado, ignorancia de apegarse profundamente a creer ser un sujeto cuerpo-mente, cuando la cosa «persona» solo es un conjunto



de situaciones y estados que se alternan transitoriamente y que van evolucionando en base a un hilo de memoria funcional.

La causa del sufrimiento psicológico es esta ignorancia fundamental, cuando se realiza o despierta al OM, la importancia de la vida recae en lo más verdadero, en esa conciencia captadora impersonal que es plena en sí misma e independiente a cualquier estado, es lo que soy en esencia, el sujeto que no está sujeto a los contrastes de los tres mundos, de los tres estados.

Cuando se va comprendiendo el significado del OM, ni que sea intelectualmente, se van aclarando aspectos en relación al yoga:

Que el proceso de yoga no se trata de ningún perfeccionamiento personal ni corporal, ni se trata fundamentalmente de ser de una manera concreta, de pertenecer a una tradición concreta, de realizar unas prácticas concretas, ni de tener ninguna moral concreta. A medida que voy reconociendo la identidad que soy quedo desprovisto de modos de ser, aunque externamente, claro está, como persona utilice unas formas y costumbres prácticas para funcionar. Evidentemente se da por hecho que a nivel existencial ha de prevalecer el respeto por el «otro» y por la vida, los *yamas*, etc.

Que la realidad fundamental que soy, el sujeto conciencia, siempre ES, está fuera del tiempo, no nace ni muere. Cambian los estados pero el sujeto no, el yo real no. Por lo tanto la creencia o concepto reencarnación se desmonta. ¿Reencarnación de quién, si lo que soy siempre es?

Que en la *sādhana* fundamentalmente debería practicarse esta postura, es decir, criticar, entender y meditar sobre estas propuestas el tiempo y las veces que haga falta. O, al menos, las técnicas que se realicen deberían estar acompañadas de *vidyā* y *viveka* (conocimiento y discernimiento) en la dirección yóguica. La progresión natural sería ir pasando de practicar muchos o difíciles *ásanas*, elaboradas *kriyas*, complejas meditaciones y *prāṇāyāma*, a ir simplificando toda técnica para quedarnos al final con solo dos, si es que se le puede llamar técnicas: la meditación silente, constante actitud de presencia, y la meditación discernitiva o investigación.

Que los estados que pueda vivir, sean de mucho gozo, de mucha potencia o de mucha luz, son tan espirituales como una patata, una hormiga o un sistema solar. Tarde o temprano cambian, aparecen y desaparecen en MÍ, en *Brahman*. 