

# Refina tu pronunciación

Una charla de **Swami Akhandananda**

*Svādhyāya* Sesión de Estudio III

Transmisión en vivo por video desde la

Sala Universal de Siddha Yoga

Sábado 3 de octubre de 2020

En el sendero de Siddha Yoga, el mes de octubre está dedicado a la celebración de la vida y las enseñanzas de Baba Muktananda. Este es el mes en que, en 1982, en la noche de luna llena, el 2 de octubre, nuestro amado Baba tomó *mahasamadhi*. Baba dejó su cuerpo y se fusionó con la Conciencia suprema.

Cada año honramos este aniversario del *mahasamadhi* de Baba tanto el 2 de octubre, el aniversario solar, como el día de la luna llena, el aniversario lunar, que este año es el 31 de octubre.

Como algunos de ustedes habrán notado, este año el mes de octubre comienza y concluye con lunas llenas. En la India, la luna llena representa la perfección espiritual. Este era el estado de Baba. Entonces, al iniciar y al finalizar el mes, cuando miremos la luna llena luminosa, podremos recordar a Baba.

Una de las principales prácticas de Siddha Yoga que han enseñado Baba Muktananda y Gurumayi Chidvilasananda es la de *svādhyāya*. En estas sesiones de estudio estamos examinando seis aspectos de *svādhyāya* y aplicando lo que aprendan a la recitación de la *Shri Guru Gita*. Esto te ayudará a experimentar el poder y los beneficios de *svādhyāya*. Sabrás de primera mano cómo la disciplina diaria expande tu percepción del Ser.

En la sesión de estudio anterior, examinamos la postura como un aspecto clave de *svādhyāya*. Muchos participantes comentaron que les resultó útil aprender una secuencia clara de pasos para crear una postura estable y tranquila. Puedes seguir aprendiendo y estudiando estos pasos leyendo la charla que di en la Sesión de Estudio II titulada “Establece tu postura”. Te animo a que sigas aplicando los pasos que aprendiste cada vez que recites la *Shri Guru Gita*. Notarás cómo, con el tiempo, tu postura se volverá más estable y fácil de mantener, y que apoya el flujo de la energía despierta.

Este día, el aspecto de *svādhyāya* en el que nos centraremos es la elocución o pronunciación de las sílabas sánscritas en las palabras de la *Shri Guru Gita*.

Para comenzar, examinemos algunas de las enseñanzas de las escrituras sobre el lenguaje y el habla. Los sabios y las escrituras de la India hablan a profundidad sobre cómo utilizar el poder del lenguaje para lograr el crecimiento espiritual y, en particular, cómo emplear el poder del sánscrito, que es el idioma de la mayoría de los textos tradicionales de la India.

¿Sabías que la palabra *sánscrito* significa “bien formado, refinado, puro y perfecto”? La etimología de la palabra en sí misma refleja la reverencia por el lenguaje como algo sagrado. Entonces, ¿qué nos dicen las escrituras sobre el poder inherente al lenguaje, el poder del habla?

Las Upánishads enseñan que todo este universo fue creado por medio del sonido. Muchos de ustedes están familiarizados con esta enseñanza de que todo el cosmos emergió del sonido primordial AUM. Lo que esto significa es que el sonido es el poder creativo de Dios. Dios creó el universo por medio del sonido.

Este poder divino del sonido está presente dentro de cada uno de nosotros como el poder del habla. Cada uno de nosotros creamos nuestra realidad individual por medio de las palabras que usamos para nombrarnos y definirnos a nosotros mismos, al mundo que nos rodea y a lo que está ocurriendo en nuestras vidas. Este es el asombroso poder del habla, ya sea proferida, escuchada o pensada.

Por tanto, el habla —y el lenguaje— se considera un principio creativo divino y a menudo se la representa como la diosa Vāc, la diosa del habla. Las escrituras nos dicen que así como Vāc crea el mundo, también es Vāc, en forma de oraciones y mantras, quien puede llevarnos de vuelta a Dios.

Habiendo comprendido el origen divino y la naturaleza del habla, los sabios de la India exaltaron el habla en forma de oraciones y mantras como un medio para adorar e invocar la realidad más elevada.

En el *Shatpatha Brahmana* se dice:

*svādhyāyo vai brahmayajñah.  
tasya ha vā etasya brahmayajñasya vāgeva juhūh.*

*Svādhyāya* es una ofrenda al Ser.

El cucharón de sacrificio de esta ofrenda al Ser es el habla.<sup>1</sup>

En un *yajña*, una ceremonia védica de fuego, el cucharón es el instrumento con el cual se hacen todas las ofrendas al fuego sagrado. Por lo tanto, el cucharón debe ser fuerte. De manera similar, el instrumento con el cual hacemos nuestra ofrenda en *svādhyāya* es nuestra habla. Por ello refinamos nuestra pronunciación de las sílabas sagradas. La pronunciación precisa ayuda a activar el poder de los mantras que estamos recitando.

Mediante el sonido sagrado, en forma de mantras, nos volvemos uno con aquello que adoramos. El sonido es el vehículo por medio del cual la mente puede volver a fundirse en su fuente, el Ser supremo. Por eso, en las escrituras de la India, *svādhyāya* se considera la ofrenda más exaltada. Y para que esta ofrenda rinda frutos, la disciplina en el habla, incluida una pronunciación clara, es vital.

\*\*\*

En la última sesión de estudio, hablé sobre cómo *svādhyāya* purifica y despliega los centros de energía sutil, los chakras. Examinamos algunas de las características y cualidades del primer chakra, el chakra *mūlādhāra*, que se encuentra en la base de la columna vertebral.

Los chakras están alineados a lo largo de la columna vertebral, en el cuerpo sutil, y conectados al canal central, llamado *sushumna nadi*, que se extiende desde la base de la columna hasta la coronilla. Los primeros cinco chakras corresponden a diferentes elementos y, a medida que se avanza en la *sushumna*, estos elementos pasan de ser densos a ser más sutiles. La semana pasada hablé de cómo el chakra *mūlādhāra* corresponde al elemento más denso, que es la tierra.

Hoy hablaré sobre el segundo chakra, que se llama el chakra *svādhishtāna*. Existe en el cuerpo sutil a la altura del sacro y corresponde al elemento agua. El nombre *svādhishtāna* se compone de dos palabras: *sva*, que significa “propio”, y *adhishtana*, que significa “morada”. De modo que *svādhishtāna* significa “la propia morada”, que se entiende como el lugar donde habita la *shakti*.

Esta es una representación simbólica de este chakra:



El loto bermellón de este chakra tiene seis pétalos. En cada pétalo puedes ver una sílaba sánscrita, que es del color amarillo del rayo. Las sílabas representan las vibraciones sonoras que existen en el interior y que componen el chakra.

El elemento agua en este chakra está simbolizado por un loto blanco de ocho pétalos ubicado en el interior, con una luna creciente. La letra semilla (*bija*) de este chakra es *vam*, que es el mantra *bija* del elemento agua. Este mantra *bija*, *vam*, está sentado en su vehículo, un *makara* blanco, que es un animal similar a un caimán. El agua activa el sentido del gusto, por lo que este chakra está asociado con el poder de degustar.

Antes de que este chakra se purifique, sus seis pétalos externos se asocian con cualidades negativas. A menudo se hace referencia a ellos como los seis enemigos internos: lujuria, ira, codicia, orgullo, engaño y envidia. Cuando, mediante la *sádhana*, este chakra es purificado por la energía Kundalini, estos rasgos negativos se transforman en positivos.

El *Shat Chakra Nirupana*, un texto que es una de las fuentes de información más autorizadas sobre los chakras, describe con las siguientes palabras lo que le sucede al buscador en quien este chakra ha sido purificado:

[Uno] se libera inmediatamente de todos sus enemigos [internos].

Se vuelve señor entre los yoguis y es como el sol  
iluminando la densa oscuridad de la ignorancia.

La riqueza de sus palabras nectáreas fluye  
en prosa y verso en un discurso bien razonado.<sup>2</sup>

En las escrituras vemos que la purificación de los chakras –un proceso que se apoya en la recitación de textos sagrados– disuelve las energías negativas que nos limitan y también produce energías positivas y cualidades que nutren nuestro crecimiento espiritual.

Como resultado de *svādhyāya*, podemos experimentar los frutos de la purificación de los chakras. Por ejemplo, muchas personas se sienten renovadas y llenas de energía fresca, inspiración creativa o una sensación de ligereza.

\*\*\*

Para la práctica de *svādhyāya* es necesario aprender a pronunciar los sonidos sánscritos con precisión y facilidad.

Si pronunciar sánscrito es nuevo para ti o no te has centrado en la pronunciación hasta ahora, puede que te resulte difícil al principio. Esto se debe a que, a menos que tu lengua materna sea un idioma de la India, utilizarás ciertos músculos de la cara y la boca de manera que no habías usado antes. Sin embargo, con la práctica regular y enfocada de lo que aprenderás hoy, puedes lograr una pronunciación precisa.

Para apoyar tu pronunciación, nos centraremos ahora en la elocución, en relación con el alfabeto sánscrito. El Diccionario Oxford define “elocución” de esta manera:

La habilidad de un habla clara y expresiva, especialmente en la pronunciación y la articulación nítidas.

Proviene de la misma raíz que la palabra *elocuente*, que significa la capacidad de expresarse con claridad y fluidez.

En el sendero de Siddha Yoga, nos esforzamos por recitar los textos sagrados con fluidez, es decir, con un flujo natural, relajado y conectado de un sonido a otro. Este flujo continuo y unificado crea un sonido hermoso, nos ayuda a permanecer enfocados y nos ayuda a experimentar la energía divina en los mantras.

En la Sesión de Estudio II, aprendiste que todo tu cuerpo es el instrumento que usas para recitar los mantras de los textos sagrados y experimentar su poderosa

resonancia. También aprendiste que cuando cultivas una postura estable, abierta y relajada, permites que la respiración fluya libremente por todo tu cuerpo.

Usando la respiración a medida que fluye por las cuerdas vocales y resuena en la garganta y la boca, creas diferentes sonidos. Articulas los sonidos comenzando por la parte posterior de la garganta y completas la articulación, especialmente de las consonantes, usando los labios, los dientes y la lengua. También mueves la mandíbula, bajándola y subiéndola para cuadrar los distintos tonos en la melodía de las estrofas.

\*\*\*

Como decía antes, todo lenguaje tiene poder. En el idioma sánscrito, cada letra transmite su propia vibración o energía espiritual única, que, cuando la repetimos, tiene su propio efecto distintivo. Cuanto más preciso pronunciamos cada letra, más se manifiesta su poder para nosotros. Por eso es importante perfeccionar y mejorar la pronunciación de estas letras.

Para refinar la pronunciación de las letras y mantras sánscritos de la *Shri Guru Gita*, un buen sitio para comenzar es practicar la pronunciación de las vocales sánscritas. Hay diez vocales principales presentes en la *Shri Guru Gita*. Cada vocal tiene su propio sonido particular y cada vocal es larga o corta.

- Las vocales cortas se mantienen durante un tiempo.
- Las vocales largas son dos veces más largas, por lo que duran dos tiempos.

Miren las vocales cortas:

a	अ
i	इ
u	उ

Y ahora, las vocales largas:

ā	आ
ī	ई
ū	ऊ
e	ए
ai	ऐ
o	ओ
au	औ

Aquí puedes escuchar las vocales sánscritas tal como se muestran en la pantalla. Cada vocal se repetirá tres veces.

Después de cada repetición que escuches, te invito a pronunciar la vocal.

\*\*\*

Por lo que hemos cubierto hasta ahora en esta sesión, estoy seguro de que puedes apreciar cómo la elocución es parte integral de tu práctica de *svādhyāya*. Te animo a que pongas en práctica lo que has aprendido sobre la elocución en tu recitación de textos sagrados como la *Shri Guru Gita*.

Mientras practicas recitar la *Shri Guru Gita*, piensa en las vocales como un río de sonido que fluye por la respiración, y en las consonantes como pequeñas islas o piedras en ese río. Las consonantes son parte del río. El río fluye suavemente alrededor de las consonantes, pero nunca se ve impedido o bloqueado por ellas. Las consonantes ayudan a dar forma al sonido, creando belleza y poder en la recitación.

Siempre que recites la *Shri Guru Gita*, te recomiendo que después te sientes en silencio durante unos minutos. El silencio que permanece después de la recitación de la *Shri Guru Gita* late con la resonancia dinámica de los mantras. El silencio está vivo con el poder de tu recitación. Cuando te absorbes en ese

silencio, tocas la quietud que es la fuente de los mantras que has estado recitando.

\*\*\*

*Los participantes en la sesión de estudio recitaron los versos treinta y dos al sesenta y uno de la Shri Guru Gita, aplicando lo que aprendieron sobre la pronunciación.*

*Swami ji concluyó la sesión de estudio con estas palabras:*

Durante la siguiente semana, te animo a que practiques lo que has aprendido sobre la pronunciación de las vocales sánscritas. También puedes estudiar la guía de pronunciación en el libro *El néctar del canto*.

Te recomiendo que digas en voz alta varios versos del texto de la *Shri Guru Gita* a diario. Habla a un ritmo tranquilo mientras prestas atención a las vocales largas y cortas. Practica al menos cinco versos de esta manera cada día.

Luego, puedes aplicar la pronunciación precisa de las vocales recitando la *Shri Guru Gita* con la grabación del sitio web del sendero de Siddha Yoga. ¡Mantener una disciplina diaria de *svādhyāya* tiene gran poder!

Pronto me pondré en contacto con ustedes sobre la próxima sesión de estudio, que tendrá lugar el sábado 10 de octubre.

Gracias por su participación activa en la Sesión de Estudio III de *Svādhyāya*.

¡Permanezcan seguros, todos!



<sup>1</sup> *Shatapatha Brahmana*, 11.5.6.

<sup>2</sup> *Shat Chakra Nirupana*, verso 18. , como se menciona en *The Serpent Power: The Secrets of Tantric and Shaktic Yoga*, Arthur Avalon (Mineola, NY: Dover Publications, 1974).

Pintura del chakra *svādhishthāna* por Angela Trinca, como se representa en *El poder sagrado: una guía sobre kundalini para los buscadores*, Swami Kripananda (México D.F., Siddha Yoga Dham de México, 1998).