

TRIAMBAKAM

Oración revelada, de gran poder y de efectos milagrosos para obtener una buena salud, la iluminación y la inmortalidad

Swami Omkarananda

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे
सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ।
उर्वारुकमिव बन्धनात्
मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥

Mantra Mahā-mṛtyuñjaya
Om Tryambakam

Swami Omkarananda

Índice

| | |
|--|----|
| Reglas de pronunciación | 4 |
| El mantra Mahā-mṛtyuñjaya..... | 5 |
| Explicaciones de Swami Omkarananda sobre el mantra..... | 10 |
| El mantra completo | 18 |
| Las bendiciones de la repetición del mantra | 23 |
| Epílogo explicativo..... | 26 |

Reglas de pronunciación

| | |
|------|---------------------------------------|
| a | breve |
| ā=aa | larga y acentuada |
| e | siempre larga |
| i | breve |
| ī=ii | larga y acentuada |
| o | siempre larga |
| u | breve |
| h | aspirada ¹⁾ |
| j | como la j inglesa en jim o joy |
| ɟ | aproximadamente como ri |
| ʃ | aprox. como la sh inglesa |
| y=i | ante vocal parecida a la y en español |

¹⁾ La h se aspira siempre con claridad aún después de consonante

El mantra Mahā-mṛtyuñjaya

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ।
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥ ॐ

OM tryambakam yajāmahe
sugandhim puṣṭi – vardhanam
urvārukam iva bandhanān
mṛtyor mukṣīya māmṛtāt OM ¹⁾

Esta poderosa oración recibida por revelación es una fórmula milagrosa para disfrutar de buena salud, mantener un cuerpo libre de enfermedades, para vivir una vida larga y sin accidentes y obtener la experiencia de Dios, la iluminación y la inmortalidad.

¹⁾ La pronunciación de este mantra puede escucharse en Internet en www.omkarananda-ashram.net

Tenemos gran placer en presentar al público en nombre y por encargo de Swami Omkarananda un mantra sánscrito en su forma original. Es uno de los mantras enseñados personalmente por Swami en el Ashram y que es recitado o cantado con acompañamiento de órgano durante las meditaciones. Los maestros no suelen dar así por las buenas los mantras y no es ni una cosa natural ni habitual que se ponga a la disposición general de todo el mundo. Pero en este caso es Swami Omkarananda quien responde personalmente de la publicación. Es verdaderamente algo muy particular que Swami Omkarananda, un monje, maestro y sabio establecido en la conciencia de la suprema Verdad, dé bajo su protección y amparo algunos de esos mantras intemporales y universales en sánscrito a todas aquellas personas que en su corazón se sientan vinculadas a él. Los mantras son sagrados y purifican el corazón, creando un vínculo íntimo

con Dios, pues son manifestaciones de la suprema Verdad.

Por eso, Swami Omkarananda nos dice:

“La repetición de un mantra es el medio más maravilloso para hacer la experiencia de Dios. La meditación o la repetición de mantras es un intenso pensar en Dios, con cuya ayuda se consigue transformar toda la naturaleza interior, el corazón, la mente y el alma, así como el cuerpo.

La meditación intensa sobre un mantra fortalece toda la conciencia y reaviva todas las energías superiores; eleva, refina y transforma las fuerzas de naturaleza inferior, compenetrando el ser interior con la conciencia divina.

Cada repetición del mantra causa una transformación interior, un cambio, crea mejores condiciones, nos aporta la victoria sobre las limitaciones humanas y es un medio para vincularnos con lo indestructible, lo

permanente y lo eterno. Ningún otro camino es más maravilloso, más seguro ni más sabio ya que con cada repetición del mantra día tras día, hora tras hora, el aspirante le cede a Dios cada vez más espacio dentro de sí mismo.

Los efectos de los mantras son más o menos fuertes según sea el grado de pureza, fe, mansedumbre y sabiduría de la persona que los repite. No son simples sonidos como podría creerse cuando se les escucha. Estos sonidos llevan en sí un cuerpo sutil, etéreo.

Cuando el científico nos asegura que los objetos están formados de átomos en movimiento y haces de vibrantes energías, sus afirmaciones no están en consonancia con lo que nuestro sentido común nos sugiere. Pero si a pesar de ello aceptamos el punto de vista del científico, tampoco debería resultarnos difícil aceptar el punto de vista de la ciencia espiritual, que a través de milenios ha demostrado su efectividad y que

ha de ser redescubierta para el hombre de nuestro tiempo”.

Explicaciones de Swami Omkarananda sobre el mantra

“*Om tryambakam...*” es el gran mantra intemporal, revelado por el corazón de Dios para la prosperidad de todos los seres humanos.

OM es una palabra mística, una sílaba mística. Más que una palabra es un sonido, para nosotros inaudible, pero perceptible para nuestro ser interior perfecto. Esta sílaba encierra la totalidad de la suprema conciencia divina, que ha creado en sí misma el universo y que igualmente es portadora de lo No – Manifestado.

OM no es un concepto del hinduismo, sino de hecho una manifestación universal y una expresión del Ser divino, un verdadero nombre de Dios. Es una palabra que es poder, poder espiritual; es en gran medida portadora de bendiciones porque en-

cierra en sí misma el verdadero cuerpo, el verdadero corazón y la verdadera alma de la Divinidad infinita. Al cantar la sílaba **OM** se purifica la atmósfera. La razón de ello es que el sonido **OM** contiene un cuerpo energético. En este cuerpo energético se halla un cuerpo lumínico y en este último está la conciencia de la Divinidad suprema. Dios es omnipotente, omnisciente y puro amor, luz, gracia, misericordia y paz, por eso en esta palabra residirán también todos los poderes del Ser infinito y por consiguiente todas sus características y valores. Las fuerzas de la discordia y la desarmonía existentes en la atmósfera se disipan entonando la sílaba **OM**. Del mismo modo purifica nuestro ser interior y lo recarga de fuerza espiritual.

Tryambakam significa *tres ojos*. La suprema Divinidad tiene tres ojos. *El tercer ojo* es el ojo del conocimiento infinito, del conocimiento que no tiene fin. Es el ojo de la om-

nisciencia, del conocimiento de la Verdad suprema; es conocimiento de toda clase.

Cuando en la Biblia leemos que tus cabellos están contados, este conocimiento está en Dios, Él lo sabe todo sobre ti desde que tienes existencia y no sólo desde que naciste en este mundo, sino ya desde el primer comienzo.

El tercer ojo es un conocimiento infinito, una abundancia de conocimiento que supera cualquier medida imaginable, el fuego del conocimiento infinito. Puede ver en todas partes al mismo tiempo, lo sabe todo a la vez. Para el hombre, esto es inconcebible puesto que no le es posible ni siquiera fijar la atención en dos cosas al mismo tiempo.

Cuando cree que puede percibir dos, tres o cuatro cosas a la vez, está en un error; simplemente le parece que es así porque salta de un objeto a otro con una rapidez extraordinaria. Es decir, que lo que nos transmite la impresión de simultaneidad es una ilusión.

Pero Dios lo sabe todo al mismo tiempo. Esta inconcebible capacidad de conocimiento deja perplejo al ser humano cuya facultad perceptiva no puede imaginar la omnisciencia.

Si estás en Zurich y lo ves todo en Zurich, no puedes al mismo tiempo verlo todo en Londres y Nueva York, y además todo en el cielo y en todos los mundos invisibles. Pero en Dios sucede así en cada instante. Es testigo de todas las cosas al mismo tiempo.

Su ojo está en todas partes al mismo tiempo, mientras que *tus* ojos sólo pueden enfocar un punto cada vez. *Su* oído está en todas partes, *tus* oídos están sólo allí donde tú estás.

Todo esto está comprendido en la significación de ***tryambakam***.

Pero los tres ojos representan también la Trinidad: la Existencia suprema, el conocimiento supremo y la beatitud suprema, los poderes supremos de la Divinidad. Hay aún

muchas más explicaciones sobre la Trinidad, sin embargo profundizar aquí en este tema nos llevaría demasiado lejos.

yajāmahe quiere decir: *hagamos ofrendas, adoremos y meditemos*. La imagen de esta Divinidad suprema de tres ojos está llena de simbolismo y cada símbolo se refiere a otro aspecto diferente de la Realidad infinita.

sugandhim se compone de *su* (bueno) y *gandha* (perfume, fragancia).

sugandhim significa pues, algo así como: *Dios es una fragancia deliciosísima*.

Sí, Dios es fragancia, el aroma del amor ilimitado, un amor que no conoce ninguna fuerza oscura que lo altere. El amor humano está siempre, de alguna manera, unido también al odio y fácilmente se transforma en lo contrario. Por eso no se puede confiar en él.

El amor, cuanto más altruista y divino sea, cuanto menos limitado y más libre de cualidades humanas esté, más difundirá su perfume. Un amor así, en su pureza infinita, en su perfección infinita, lo encontramos en Dios. Por eso, Dios es la fuente y la expresión de la perfecta fragancia: el origen de todo lo que tiene sumo valor.

puṣṭi-vardhanam – esta Divinidad, maravillosa y omnisciente, *alimenta y sustenta* todas las formas de la vida. No hay ningún deseo ni necesidad que Dios no pueda satisfacer. Dios, que es omnisciente y todo misericordioso, responde sin tardar a los deseos de quien lo ama. Él multiplica la riqueza, tanto interior como exterior, te provee de alimentos y aire para mantener tu vida y se encarga de ti, ahora y por siempre.

La Verdad, sólo ella puede alimentar verdaderamente. Dios sólo es quien alimenta toda la creación y toda la vida tiene su

origen en Él. Él es el verdadero sustentador que a todo subviene y todo lo mantiene.

urvārukam iva bandhanāt – tal como el fruto se separa de la rama ¡libéranos de todo lo que nos limita, de toda la oscuridad, de todas las circunstancias infelices!

¡Danos fortaleza y salud y concédenos cualidades divinas! ¡aliméntanos con sabiduría divina y valores eternos y danos la experiencia de Dios!

mṛtyor mukṣīya = libéranos de la muerte: la ignorancia espiritual es la muerte. La falta de devoción es la muerte. Por ejemplo una persona que no puede percibir la belleza: a su alrededor todo es feo.

Para otra, nada es verdadero, porque sus pensamientos, sentimientos y palabras son falsas. Se ha encerrado en sí misma y está muerta para Dios, que es la Verdad de las

verdades. De este modo hay todos los posibles aspectos de la muerte.

El buscador de Dios, el que ama a Dios, le pide que lo libere de todas las formas de la muerte. *¡Y Dios lo liberará!*

Una gran paciencia, constancia, desprendimiento, pureza y ausencia de ego son las condiciones previas esenciales para la experiencia de Dios. Estas cualidades son verdaderos tesoros puesto que representan la esencia y la alegría de la vida. Allí donde faltan reinan las tinieblas y la infelicidad, las lamentaciones y el llanto.

māmṛtāt = ... *pero no de la inmortalidad.*
Esto significa, expresado afirmativamente, el deseo de que Dios nos haga el don del néctar de la inmortalidad y nos la haga experimentar de forma consciente, igual que la vida perdurable, la plenitud de la vida.

El mantra completo:

Hagamos ofrendas y adoremos al Dios de los tres ojos, el Dios con el tercer ojo de la omnipresencia y omnisciencia; al Dios lleno de fragancia y amor sin fin, que alimenta y mantiene toda la vida.

Igual que el fruto se desprende de la rama, libéranos de las ataduras de la muerte y concédenos el néctar de tu inmortalidad.



Repite este mantra siempre de esta manera y dirige tu mirada interior hacia Dios, la maravillosa luz en ti y alrededor de ti. Piensa en la Divinidad llena de maravillas que todo lo ve, todo lo sabe, todo lo percibe y todo lo compenetra.

Esta Divinidad está delante de ti, en ti. Está en tus ojos, en tu alma, detrás de ti, junto a ti y frente a ti, rodeándote completamente. Y si no eres capaz de representarte a Dios con una imagen, imagínatelo en la forma de un maravilloso sol radiante, como una bola de luz resplandeciente, como un sol rutilante del espíritu. Haz que este sol se acerque hasta casi tocar tu rostro y concéntrate en él.

Si tú ahora de esta manera repites el mantra, se te concederán grandes bendiciones, tu ser interior se transformará y serás un hombre nuevo. Además de esto, el mantra te conferirá una excelente salud y te liberará de todos los posibles accidentes. La tierra

bajo tus pies podrá temblar y tú no correrás ningún peligro. Siempre estarás protegido y si llegaras a enfermarte, la enfermedad será de corta duración. Disfrutarás de una larga vida y además experimentarás la vida eterna. Serás inmortal. El mantra te proporcionará grandes bendiciones, por eso, repítelo incesantemente.

Si vienen distracciones y te perturban, transfórmalas rápidamente en un medio para conseguir la experiencia divina, en un medio para sentir y experimentar a Dios. En vez de pensar en Dios, surge de repente la imagen del coche o la de tu madre. Transfórmalas enseguida en una bella y perfumada flor, colócala en el altar ante ti, a los pies de Dios, en aquella maravillosa luz de la omnipresencia divina que todo lo ve, todo lo sabe, todo lo ama, todo lo cura, todo lo ilumina y a todo da respuesta.

Continúa con la concentración en Dios; reflexiona sobre su ser y repite al mismo tiem-

po el mantra. Si lo haces una hora sin interrupción, el alma y los ojos estarán llenos de paz. Conseguirás una fuerza extraordinaria; la enfermedad y los dolores desaparecerán, Dios te dará su protección y su gracia.

Procura dirigir tu concentración hacia la luz de la presencia divina y eleva esta concentración mediante la consciencia de la Verdad en tu corazón: Dios es la belleza de toda belleza, el amor de todo amor, la alegría de toda alegría, la madre de todas las madres, la riqueza de todas las riquezas, la vida de toda vida, la fuerza de todas las fuerzas, la libertad de toda libertad y la perfección de todas las perfecciones. Si tienes a Dios, lo tendrás todo y aún más.

Serás una persona extraordinariamente maravillosa, una luz del mundo. Nada podrá destruirte. Estarás sano y radiante, lleno de paz, alegre, lleno de sabiduría y poseerás fuerzas curativas.

Continúa dirigiendo interiormente tu atención hacia Dios y hazlo siempre de forma que te resulte interesante. Percibe cómo Dios te apoya, cómo la gracia divina fluye penetrando en ti y cómo esa influencia de la gracia divina hace tu ser perfecto. El efecto de la presencia divina te ilumina desde dentro, hace que estés lleno de paz, fortaleza y conocimiento, te confiere vida eterna y riqueza permanente.

Así medita sobre Dios el aspirante espiritual, el amante de Dios con ayuda de este mantra, lo venera y lo adora. Al hacerlo reflexiona sobre el sentido del mantra, considerándolo en su corazón y en su inteligencia; asimila el significado y lo guarda en su corazón.

Si tú repites el mantra de este modo, los resultados serán extraordinarios.

Las bendiciones de la repetición del mantra

Ahora que conoces el significado del mantra, conoces también la Divinidad a la que va dirigido este mantra. Este Dios es omnipresente y por ello está también en el aire que respiras, en la luz de tu alma y por todas partes a tu alrededor como paz infinita, como fuerza y perfección.

Dios está tanto en ti como fuera de ti. Está presente tanto en tu corazón y en tu cuerpo como también por todas partes como aquella fuerza que cura, que eleva y transforma sin cesar.

Dios es uno y no dos. No hay un Dios católico o protestante sino sólo un Dios, una Verdad, la Divinidad eterna, el Dios de la Biblia, el Dios de todas las religiones, el Dios que han experimentado todos los sabios y Santos.

El aire es el mismo en todas partes. Mantiene la vida en todo el mundo. No hay algo así como un aire suizo, un aire alemán o un aire italiano. A la vida la mantiene sólo un aire. Y del mismo modo, sólo hay un Dios que todo lo sustenta. Los nombres pueden ser diferentes, pero Dios es Uno. Que digas aire o "air", te estás refiriendo a lo mismo. Dios es la vida de la vida de cada persona, lo mismo que Él es también el alma del alma de cada persona. Así, pues, no creas que este tryambakam (el de los tres ojos) sea un Dios hindú, un Dios del Himalaya, un Dios sánscrito o un Dios védico. Una cosa así no existe, pues Dios es Uno, el alma de tu alma.

El mantra es meditación. El mantra es oración. El mantra es el pilar de la vida espiritual. Es la única columna sobre lo que está construida toda la vida espiritual. Hace milagros. Pero siempre es una cuestión de cuánta fe y cuánta devoción tienes, con cuánto

fervor anhelas la presencia divina. Mientras estás trabajando en el mundo, con el corazón deberías estar siempre con Dios.

El mantra lleva en sí mismo una fuerza inmensa. Cuanto más ames a Dios y creas en Él, más fuerza se liberará. Ponte en relación con la conciencia divina infinita, a la que tú no puedes ver ni oír, pero que sí puedes sentir. El mantra te hace ver y oír en tu interior. Mediante el mantra, la Divinidad infinita adquiere una personalidad limitada. La Divinidad sin forma vino a la tierra con la forma de Jesucristo disolviéndose después en la Divinidad sin forma. Con ayuda del mantra puedes llamar a Dios para que vuelva, siempre que sientas un deseo ferviente y que tu devoción sea lo suficientemente grande. No hay ningún poder que actúe de forma tan inmediata como el mantra ni que sea tan fuerte como él. El mantra es una fuerza mística cargada de energía divina.

Swami Omkarananda

Epílogo explicativo

Si usted comienza ahora con la repetición del mantra, intente pronunciar cada letra y cada sílaba tan correcta y claramente como le sea posible, pero ni con demasiada rapidez ni con demasiada lentitud. Pero si los pensamientos comienzan a vagar, entonces aumente la rapidez. Al pensar en el nombre de Dios, intente guardar en su corazón el mismo gran amor y el mismo sentimiento de reverencia que si estuviera ante Él viéndolo verdaderamente. Al comienzo, un rosario podría servir de ayuda para mantenerse despierto y como estímulo. No permita usted que aparezcan cansancio o monotonía. Repita el mantra durante un rato en voz alta y después de nuevo en voz baja y durante otro rato silenciosamente en el corazón. Cuando haya terminado la meditación no se levante enseguida para ir con otras personas o dedicarse rápidamente a los asun-

tos de este mundo, permanezca en contemplación silenciosa.

De este modo se conservarán las vibraciones espirituales. La regularidad en la meditación mántrica es beneficiosa. Es aconsejable guardar el mismo sitio y la misma hora, de modo que la repetición del mantra se convierta en una costumbre. Cierre los ojos o dirija su mirada hacia algo determinado, bien sea una imagen divina que le inspire o la imagen del maestro, ya que éste es un canal establecido en la conciencia divina. Ofrezcale a Dios su meditación antes de comenzar y después de terminar. Continúe con la repetición del mantra en pensamientos mientras realiza cualquier trabajo, dejándole el trabajo a las manos y la mente a Dios, como una madre que al mismo tiempo que hace su labor de punto, habla y ríe.

El mantra es una maravillosa disciplina espiritual, por lo que Swami Omkarananda dice: “No es necesario someterse a una austeridad rigurosa ni tampoco es necesario el ascetismo si tú repites o cantas el mantra sin interrupción (“...orad sin cesar”, 1, Tesalonicenses 5, 17). El mantra lo hace todo por ti, pues encierra en sí mil disciplinas espirituales. El mantra es una disciplina espiritual completa y extensa que transformará todo tu inconsciente y lo convertirá en el ser de Dios”.



Spanish br. 15

Traducción del alemán
Primera Edición – Febrero 2009

Reservados todos los derechos
© 2009 by Verlag DLZ-Service

Imprenta y despacho:

Omkarananda International Ashram
Dept of Foreign Languages
41 Anton Graff-Strasse, CH-8400 Winterthur
Tel. 0041-52-202 19 03 – Fax 0041-52-202 32 71

email: dlz-service@sunrise.ch

website: www.omkarananda.ch