



## ***De que forma los mantras y los cantos aprovechan el sonido***

Por: Elizabeth Clare Prophet, Crea con el Sonido

El sonido mediante el cual todas las cosas son creadas no es un sonido cualquiera. Es la palabra de Dios. Místicos hindúes, budistas y judíos creen que esa palabra crea e impregna todo lo que existe. Si creemos a los místicos, la palabra es la fuerza creativa mas poderosa del universo.

Y hay una forma en la que podemos aprovechar esa fuerza. Los místicos de Oriente y Occidente se han conectado con el poder de la creación mediante la repetición de mantras hablados y los nombre de Dios.

Los místicos hindúes y budistas creen que los mantras pueden desatar fuerzas capaces de crear o destruir. Escritos hindúes sostienen que los yoguis han usado mantras, junto con visualizaciones, para encender fuegos, materializar objetos físicos (como alimentos) hacer llover, e incluso es el resultado de batallas.

De todos modos, su propósito principal no era efectuar cambios físicos. Creía que los mantras les ayudaban a lograr la iluminación y la unidad con Dios proporcionándoles protección y sabiduría, intensificando su concentración y meditación, y sencillamente impulsándoles de regreso a Dios.

Hindúes y budistas no son los únicos que se han valido del poder de la palabra. Las oraciones se dicen, cantan y se entonan en iglesias, templos y mezquitas por todo el mundo. Los cristianos rezan el Padrenuestro en voz alta en la iglesia. Los judíos recitan el Shema en las sinagogas. Algunos monjes cristianos entonan sus oraciones. Tal vez esta practica este tan extendida por que fieles de muchas religiones reconocen instintivamente la eficacia de la oración hablada.



## *El poder vigorizante de los cantos gregorianos*

Un grupo de monjes *benedictinos* descubrió un beneficio inesperado de sus cantos gregorianos: sus canticos parecían proveer de energía a su cuerpo.

En 1967, Alfred Tomatis, médico francés, psicólogo y especialista en el oído, estudio como los Canticos afectaban a los monjes benedictinos. Durante cientos de años, habían mantenido un horario riguroso, durmiendo solamente unas pocas horas por las noches y cantando de seis a ocho horas al día. Cuando un nuevo Abad cambio el horario y elimino los periodos dedicados al canto, los monjes se cansaban fácilmente y se volvían letárgicos. Cuanto más dormían, mas cansados parecían estar.

Se le pidió a Tomatis que investigara que era lo que andaba mal. El creía que el cantico (así como escuchar cierto tipo de música tenía un propósito especial: estimular el cerebro y el cuerpo. Dijo que los monjes “cantaban para recargarse”. Volvió a reinstalarse los canticos, junto con un programa en el que escuchaban sonidos estimulantes, y pronto los monjes recuperaron las fuerzas para regresar a un horario normal. Fuera o no conscientes de ellos, habían descubierto el poder del sonido, especialmente en lo que se refiere a la oración recitada o cantada.



*Cantos Gregorianos*