

Sandhyāvandanam (Saludo o postración al Señor)

Los saludos al sol forman parte —originariamente— de uno de los rituales más conocidos, y practicados, por cualquier hindú o discípulo que haya recibido uno de los sacramentos hindúes mediante la ceremonia de *upanayana*. Este ritual se conoce como *sandhyāvandanam*, y vamos a explicarlo, de manera comprimida, en este artículo.

En occidente la secuencia de posturas (*āsanas*) que forma los saludos al sol (*sūrya namaskāra*) es muy conocida en el entorno de las escuelas de yoga, sin embargo, suele ser desconocido su origen, significación y contexto tradicional en el que se desarrollan. De esta manera, los saludos al sol aparecen revestidos como una mera disciplina físico-mental pero carente de significado, de historia, de religión y de la visión que aporta la cultura védica. Desarticulados de la semántica, los saludos al sol pueden convertirse en meros travestis, expuestos a que cualquier indocumentado los utilice según le convenga, ya sea como un remedio de moda para la salud (al mismo nivel que el tofu), como «ejercicio milenario» y exotérico que despierta la energía *kundalini* o simplemente como un ejercicio que se puede incorporar a cualquier tipo de terapia de «desarrollo personal».

En el estilo de vida védico ocupa un puesto importante la veneración al Señor (*Īsvara*) en la forma de la deidad del sol. El sol es la fuente de energía que da vida y la sostiene. Mediante el ritual *sandhyāvandanam* (saludo al Señor) se expresa la gratitud a la deidad del sol, que no es otra que el mismo Señor.

Un ritual diario (*nitya-karma*) muy conocido y dispuesto por los Vedas es el ritual es el ritual *sandhyāvandanam*. En *sandhyāvandana* se encuentran, como una parte más, los saludos al sol. El veda señala: «*aharahar sandhyāmupāsīta*»: Uno debe adorar al Señor de forma diaria durante los periodos de tiempo *sandhyā*. La palabra *sandhyā*, que deriva de la raíz sanscrita «*dhyai*» (meditar), significa el Señor. La palabra *vandana* significa saludo o postración. *Sandhyāvandanam* se refiere al saludo al Señor. La palabra *sandhyā* también se deriva de la palabra *sandhi* que significa unión y se refiere al tiempo de unión —o transición— entre el día y la noche, entre la mañana y la tarde. De manera que los periodos de tiempo *sandhyā* se refieren al amanecer, al medio día y al atardecer. Los vedas ordenan llevar a cabo el ritual *sandhyāvandanam* en esos tres periodos de tiempo. De forma que cualquier hindú, o cualquier discípulo iniciando en el sacramento *upanayana*, llevará a cambio *sandhyāvandanam* tres veces al día: al amanecer, a medio día y al atardecer.

Sandhyāvandanam es un ritual con muchos pasos que incluyen la purificación interna y externa, meditación en Lord Gaṇeśa, ofrenda de agua a la deidad del sol (*Sūrya-devatā*), ofrendas de *arghya*, oblaciones a los planetas y otras deidades y la recitación (*japa*) del *Gāyatrī mantra*. El *Gāyatrī mantra* se recita un mínimo de 108 veces al amanecer, treinta y dos veces a medio día y sesenta y cuatro al atardecer. Muchos devotos pueden hacer 1008 repeticiones en cada *sandhyā*. *Sandhyāvandanam* finaliza con oraciones a los *devatās* como Yamarājā y Sūrya-Nārāyaṇa (Viśṇu).

Gāyatrī (Sāvitrī) mantra.

El *Gāyatrī mantra* es un mantra védico (Rg Veda, 3.62.10) y es considerado como una plegaria muy eficaz. Puesto que es una plegaria a *Sāvitrī*, la deidad del sol,

también se le llama *Sāvitrī mantra*. El *Gāyatrī-mantra* se encuentra en la métrica conocida como *Gāyatrī* que consiste en veinticuatro sílabas en tres partes de ocho sílabas cada una. Existen plegarias similares a la deidad del sol en otras métricas como *anuṣṭubh*, *triṣṭubh* y *jagatī*, sin embargo, en la *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* (5.14.5) hay un mandato que dice que *el Gāyatrī-mantra* ha de ser recitado únicamente en la métrica *Gāyatrī*.

El significado de *Gāyatrī mantra*

om̐bhūḥ svaḥ
tat-saviturvareṇyam
bhargo devasya dhīmahi
dhiyo yo naḥ pracodayāt

om̐bhūḥ svaḥ- *om* es el fundamento de todo; *tat* - el Señor; *savituh* - del sol; *vareṇyam* - el más adorado; *bhargah* - que es omnisciente; *devasya* - del Señor; *dhīmahi* - meditamos; *dhiyah* - intelectos; *yaḥ* - el que *naḥ*; - nuestro; *pracodayāt* - que el ilumine o dirija en la dirección adecuada.

Om, el fundamento de todo, la tierra, el espacio intermedio (entre los cielos y la tierra) y los cielos. Ese Señor es aquel que es el más adorado. Meditamos en ese Señor refulgente y omnisciente. Que dirija nuestros intelectos en la dirección adecuada.

La primera frase, *om̐bhūḥ svaḥ*, no es, técnicamente, parte de las veinticuatro sílabas del mantra. En esta frase, la palabra «*om*» es el nombre de *Īsvara*, el Señor. *Bhūḥ* se refiere al universo. *Bhuvah* se refiere a todos los mundos posibles que no son vistos, y *svah*, hace referencia a los cielos. De manera que las tres palabras *om̐bhūḥ svaḥ*, denotan a todo lo visto y lo no visto. El significado de esta frase indica que todos los mundos, vistos o no vistos, no son más que *Īsvara*.

Tad vareṇyam, ese Señor es el más adorado, (*tasya*) *devasya savituh dhīmahi*, meditamos en ese Señor omnisciente refulgencia de la deidad del sol (El Señor). *Yaḥ bhargah naḥ dhiyah praccodayāt*, que ese Señor refulgente y omnisciente ilumine nuestros intelectos.

Gāyatrī: mahāvākya y plegaria.

Un *mahāvākya* es una sentencia que revela la identidad entre el individuo y el Señor. Una *mahāvākya* predica una ecuación entre dos variables. En el *Gāyatrī mantra* la sílaba *om* indica la causa de todo, que es el Señor. La naturaleza esencial del Señor es equiparada al si-mismo en la forma de conciencia ilimitada. Mediante la comprensión del *Gāyatrī mantra*, se aprecia la identidad del individuo con el Señor.

Como plegaria, este mantra se dirige a la deidad que preside el sol, que es considerada como venerada. Así, se ora al Señor en la forma del sol para la claridad del intelecto de manera que éste sea un instrumento efectivo en el aprendizaje. Por tanto, el *Gāyatrī mantra* puede ser una plegaria, y también, cuando es comprendida, un *mahāvākya*.

Enalzamiento del *Gāyatrī*

Las *Upaniṣads* y los *purāṇas* glorifican el *Gāyatrī* describiéndolo como el más grande de los mantras. La *Chāndogya upaniṣad* (3.12.1) confiere el significado del *Gāyatrī mantra* y lo ensalza como sigue: «*Gāyatrī ca trāyate ca*». El *Gāyatrī* es melódico y protege. El *Gāyatrī* es melódico porque se encuentra en forma métrica. Protege en dos maneras: Al ser una plegaria, protege a la persona al crear una actitud devocional y de aceptación. Como *mahāvākya*, protege del sufrimiento y la limitación dando autoconocimiento. En la *Mahānārāyaṇa upaniṣad* (15.1) se dice: «*Gāyatrīm chandasām mātā*»: Quiere decir que la métrica conocida como *Gāyatrī* es la madre de todas las métricas, o que el *Gāyatrī mantra* que es la madre de los Vedas.

En la *Bhagavad Gīta* (10.35) el Señor Kṛṣṇa alaba el *Gāyatrī* cuando dice: “*Gāyatrī chandasam aham*”: «De las formas métricas, Yo soy el *Gāyatrī*».

Debido a su eficiencia como plegaria y como *mahāvākya*, el *Gāyatrī* es considerado la esencia de los Vedas.

Iniciación al *Gāyatrī*.

En la cultura védica, el estudio de las escrituras comienza con el sacramento (*saṃskāra*) de *upanayana*. En este ritual, el estudiante se inicia en el *Gāyatrī mantra*, bien mediante su padre o por su maestro. De modo que el *Gāyatrī* santifica el comienzo de la vida como estudiante, como *brahmacārī*.

La mayor parte del texto ha sido extraído del libro *Vedic Heritage Programme*, Volumen II, página 100-102. Traducido por Óscar Montero. Distribuido en www.oscarmontero.com