

EL SONIDO DEL MANTRA AUM - OM

Om (ॐ) es un carácter sánscrito representado en español con tres letras A-U-M, que se pronuncian como una sola sílaba (Om).

El sonido AUM está representado por el sonido OM ya que en sánscrito el sonido "O" es una mezcla de los dos sonidos vocálicos "AU". A esta mezcla se llama sonido diptongo. AUM se pronuncia así como OM.

Es uno de los mantras más sagrados de religiones como el hinduismo y el budismo.

En las escrituras Upanishad esta sílaba sagrada se presenta como el sonido original, de donde todo nace el universo entero.

Los vedas se refieren a el como un símbolo para el todo (este Universo entero).

A nivel lingüístico, si lo traducimos del sánscrito, Om significa avati, ó raksati: "quien protege, sostiene".

Si nos adentramos un poco más podemos decir que lo que lo sostiene todo es el "orden (niyati)", e incluso podemos dar un paso más: el orden es la realidad de todo. El orden es, en sí mismo, una realidad.

Detrás o antes del universo manifestado, se encuentra el eterno Logos, Verbo o palabra fundante de Dios, que contiene en sí, en potencia, todas las ideas, todos los nombres y todas las formas.

OM es considerado el sonido más cercano a esta divina palabra (origen de todas las demás) que labios humanos pueden pronunciar.

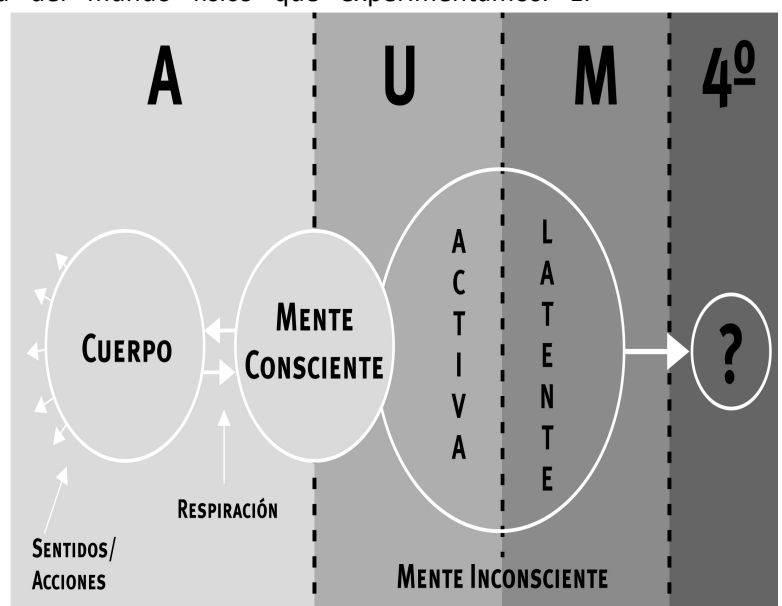
Por eso, es incluso más poderoso en su versión mental que física, pues representa la vibración básica fundamental, previa a todos los sonidos.

Todo el universo vibra en OM.

Cuando hablan de El Universo entero se refieren no sólo al Universo físico, sino también la experiencia allí contenida.

Los Vedas también explican la composición fonética del símbolo, diciendo que:

- **"A"** se corresponde con la totalidad del mundo físico que experimentamos. El experimentador, la experiencia y lo experimentado.
Cuando estás despierto, estás consciente de tu cuerpo físico y del mundo físico, conocido y desconocido. También eres consciente de la experiencia del mundo físico, y también del experimentador que eres tú mismo. Estos tres estamentos de los que eres consciente, son "a".
- **"U"** es el mundo del pensamiento (tus sueños, tu imaginación) que se experimenta de forma abstracta o sutil.
- **"M"** representa la experiencia que tenemos en el sueño profundo, la condición no manifiesta.



Swami Jnaneshvara Bharati habla sobre los **siete de niveles de consciencia** que podemos encontrar dentro del mantra Om.

Dice que hay cuatro niveles principales de consciencia esquematizados en el mantra OM, además de tres niveles de transición, lo que hace un total de siete niveles.

En el viaje interno de la meditación y contemplación se experimenta cada uno de ellos:

1. Vigilia / Consciente / Vaishvaanara / Concreto / "A" del AUM
2. Transición / Unmani
3. Soñar / Inconsciente / Taijasa / Sutil / "U" del AUM
4. Transición / Aladani
5. Dormir Profundo / Subconsciente / Prajna / Causal / "M" del AUM
6. Samadhi
7. Turiya / Consciencia / Absoluto / Silencio después del AUM

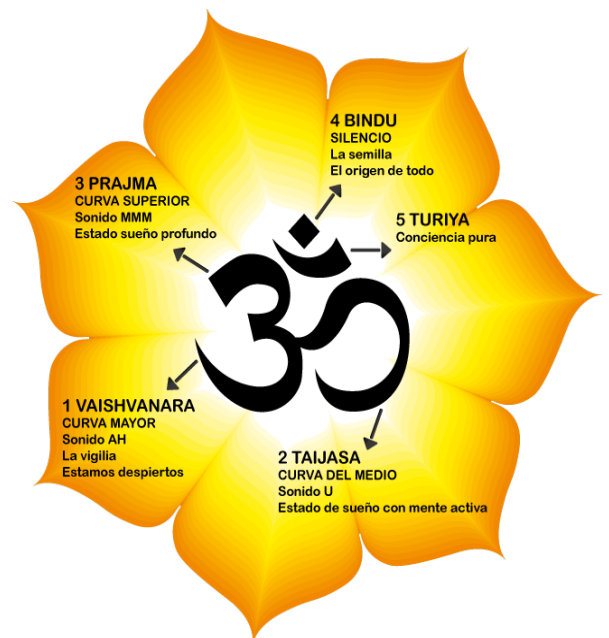
- **Tres estados de la Consciencia:**

Cada uno de los tres sonidos del mantra AUM (A, U y M) simboliza un estado de consciencia específico.

- **Cuarto estado de la Consciencia:** Luego de esas tres partes del mantra OM existe un Silencio, el Cuarto, que se relaciona con la consciencia propiamente tal.
- **Tres estados de transición:** Entre estos cuatro estados de Consciencia hay tres estados de transición.

Esta descripción se completa con el significado de las partes del símbolo en sí mismas:

- **La curva inferior** representa el nivel Concreto, Consciente, de Vigilia, llamado Vaishvanara. (A)
- **La curva central** representa el nivel Sutil, Inconsciente, del Soñar, llamado Taijasa. (U)
- **La curva superior** representa el nivel Causal, Subconsciente, del Dormir Profundo, llamado Prajna. (M).
- **El punto o Bindu** representa el cuarto estado, la consciencia absoluta que abarca, impregna, y es los otros tres, llamada Turiya. (Silencios después de la A, U y M).
- **El arco bajo el punto** simboliza la separación de este cuarto estado, que se mantiene por encima, y aún así siempre sigue siendo parte de los otros tres. Atravesar el bindu permite acceder finalmente a la experiencia suprema, lo cual sucede después de seguir el proceso de despertar kundalini.



Todo en el universo está vibrando.

El sonido Om, al ser cantado en voz alta, vibra a la frecuencia de 432 Hz, que es la misma frecuencia de vibración de todo.

AUM se considera el sonido básico y todos los demás sonidos están contenidos en él.

Al principio, cuando se **pronuncia 'A'**, la resonancia creada por este sonido 'AAA' se puede sentir en **la región del abdomen** y también en la médula espinal. La parte inferior del cuerpo se ve afectada por estas vibraciones.

Cantando 'U', el sonido 'OOO' trae resonancia de las regiones **del pecho y la garganta** y las vibraciones afectan la parte media del cuerpo.

La última sílaba 'M', que produce el zumbido 'MMM', resuena con **la cavidad nasal y la región del cerebro**. Las vibraciones se establecen entonces en la parte superior del cuerpo.

Así, la energía atraviesa desde la región inferior hasta la región del cerebro y, en consecuencia, el cerebro se calma.

En el hinduismo la palabra más sagrada es OM.

Esta palabra eterna es todo: lo que fue, lo que es y lo que será.

Cuenta la tradición que OM fue revelada a los Sri (sabios videntes) que recibieron los Veda y las Upanisad, en tiempos inmemoriales, mientras estaban en arrebatado de meditación, comulgando con lo más elevado.

El OM es el símbolo más alto de la espiritualidad hindú, y también es utilizado como mantra en el budismo.

Es un símbolo tanto visual como sonoro.

ES una manifestación de la energía espiritual que designa la presencia de lo Absoluto en maya el mundo fenoménico siempre cambiante.

Detrás o antes del universo manifestado, se encuentra el eterno Logos, Verbo o palabra fundante de Dios, que contiene en sí, en potencia, todas las ideas, todos los nombres y todas las formas.

OM es considerado el sonido más cercano a esta divina palabra (origen de todas las demás) que labios humanos pueden pronunciar.

Por eso, es incluso más poderoso en su versión mental que física, pues representa la vibración básica fundamental, previa a todos los sonidos.

Todo el universo vibra en OM.

Los diversos objetos constituyen otras tantas modulaciones del básico OM: energía vibrando en distintas frecuencias.

OM es nada-Brahman, "el sonido de lo Absoluto".

Por ello, su repetición se torna un vehículo para acercar nuestra conciencia a lo Absoluto.

Según las leyes de la fonética sánscrita, la vocal "o" se considera resultante de la unión de los sonidos "a + u".

De allí que la tradición india base su análisis en la consideración cuatripartita del OM con los siguientes cuatro elementos:

A, U, M, el silencio

Todas las Upanisad coinciden en analogar las vocalizaciones a, u, y m con aspectos del mundo manifestado, mientras que el silencio posterior, que surge cuando se apaga la última vibración de la m, remite al estrato fundacional de la realidad que contiene en sí todas las potencialidades de lo determinado.

La boca comienza plenamente abierta en el sonido a y se va cerrando gradualmente en la u y en la m, hasta culminar en el silencio, incluyendo simbólicamente todos los sonidos posibles.

La cuaternidad de OM quiere reflejar el misterio de la multiplicidad: cómo lo Uno llega a ser Múltiple, precisamente porque OM es el nexo, el puente, que va de lo inmanifestado a lo manifestado, el enigmático movimiento por el cual la unidad se manifiesta en la multiplicidad.

En la letra sánscrita, la curva inferior larga representa el estado de sueño, la curva superior, el estado de despertar, y la que parte del centro simboliza el dormir profundo y sin sueños. La media luna creciente es la representación del *maya*, el velo de la ilusión, y el punto, el estado trascendental.

Beneficios:

- Tararear AUM o OM es un proceso de meditación que busca esta Realidad Suprema en su interior.
- Al cantar AUM, la tranquilidad se establece dentro de uno mismo y la mente se armoniza con la energía primordial del Universo.
- Además de su papel en calmar la mente, mejorar la concentración y aliviar los efectos del estrés, también tiene otros beneficios.
- Como todos los procesos de meditación, la meditación AUM es buena para el corazón ya que ralentiza la frecuencia cardíaca.
- Practicar el canto de AUM aclara la voz, ayuda a la digestión, ayuda a eliminar las toxinas del cuerpo y fortalece la médula espinal.
- Se dice que muchas otras enfermedades también se curan.
- Esto también ayuda en la circulación sanguínea en todas las partes del cuerpo.
- La paz interior reina suprema al cantar AUM.
- Nos da una actitud positiva hacia la vida.

Dice Sri Sri Ravi Shankar-ji, fundador de Art of Living (India):

"De Om todo ha venido, en Om todo mora, y en Om todo se disolverá; tanto la materia como la conciencia.

Antes de nacer, fuimos parte de ese sonido y después de la muerte nos fusionaremos con ese sonido ".

MANTRA:

**OM PORNAMADAH PORNAMIDAM
PORNAT PORNAMUDACHYATE
PORNASYA PORNAMADAYA
PORNAMEVA AVASHISYATE**

**OM ESTO ES EL TODO
DESDE ESE TODO, ESTE TODO HA NACIDO
DESPUES QUE EL TODO NACIÓ DEL TODO
ES EL TODO QUIEN COMO INFINIDAD, PERMANECE**



Om es la música interior del alma...

Realízate por medio de OM.

Piensa siempre en OM.

Canta OM.

Recita OM.

Medita OM.

Sube a la nave OM.

Boga seguro en ella...

Y toma puerto sano y a salvo

en la maravillosa ciudad del Eterno".

Swami Sivananda Sarasvati



Bibliografía:

- <https://ashtangayogaexperience.wordpress.com/2015/10/10/el-significado-de-aum-om-%E0%A5%90/lo-encontrado-en-la-naturaleza-Experimentalo-por-ti-mismo!!>
- http://creative.sulekha.com/the-sound-of-the-mantra-aum-or-om_631137_blog

CARMELA VALERO
SADHANA ESCUELA DE FORMACIÓN