

## EL SONIDO DEL OM

*De las enseñanzas de Swami Sivananda Saraswati*

El Om es el monosílabo sagrado.  
 Om es la letra mística.  
 En el Om, el universo descansa.  
 Om es el símbolo del Brahmán.  
 Om es la palabra de poder.  
 Om es el alma de todas las almas.  
 Om es el infinito. Om es la eternidad.  
 Om es la inmortalidad.  
 Om es la fuente de todo.  
 Om es la origen de todos los Vedas.  
 Om es la base de todos los idiomas.  
 Del Om proceden todos los sonidos.  
 En el Om existen todos los objetos.  
 Om es el mantra más elevado.  
 Om es Soham.  
 Om es Om Tat Sat.  
 Om es la luz que ilumina el camino.  
 Om es Nada Brahman.  
 Nada es sonido.  
 El sonido es vibración.  
 Om es la primera vibración del sonido.

El sonido es la primera manifestación del Absoluto. Sabemos todo sobre la natura del Absoluto excepto lo que Él es. Las escrituras han intentado hablarnos de toda la creación, de cómo esta procede del Absoluto. En ellas está escrito:

"Brahman era uno y no dual. Pensó me transformaré en muchos. Eso causó una vibración, que finalmente se transformó en sonido y este sonido era el Om, del cual aparecen todas las demás manifestaciones".

Entonces el sonido virtualmente es la base de toda la creación. Brahmán no es comprensible en su aspecto trascendente. El modo más fácil de acercarse a Él es el sonido. Todos los objetos están definidos por sonidos, y todos los sonidos se funden en Omkara. Todos los discursos o las palabras terminan en un sonido: "Om". El zumbido de las abejas, la dulce melodía del ruseñor, los siete tonos musicales, el sonido del mridanga y del kettledrum, del laúd y de la flauta, el rugido del león, el canto de un amante, el relincho de los caballos, el silbido de una cobra, el sonido "hu, hu" de los inválidos, el llanto de un bebé, las palmadas del público: todo es emanación del Omkara.

El sonido producido per el rio Ganges en su fluir, el sonido escuchado a lo lejos del bullicio de un mercado, el sonido producido cuando se enciende un motor, el sonido causado por la lluvia: todo es Om. Si subdividimos cada palabra, vamos a encontrar en ellas el sonido "Om". El Om lo ocupa todo como el akasha, como el Brahman.

Om es la base de todos los sonidos. Om se compone de tres letras, A, U, y M. A,U, M cubren todo el rango de las vibraciones de los sonidos. La laringe y el paladar son el espacio para el sonido. Cuando se pronuncia la A, no se toca ninguna parte de la lengua o del paladar. Cuando se pronuncia la U, el sonido roda de la raíz más profunda hacia el final del espacio sonoro de la boca. M es el último sonido que se pronuncia cerrando los

dos labios. Por eso todos los sonidos se centran en Om.

Todos los idiomas se originan del Om. La esencia de los cuatro Veda es solo Om. El que canta o repite Om en realidad está repitiendo los libros sagrados de todo el mundo. Om es la fuente origen de todas las religiones y escrituras. Om, Amen y Ahamin son la misma cosa . Representan la verdad o Brahman, la Existencia Única. No hay adoración sin el Om. El mundo existe en el Om y se disuelve en el Om. Vive en el Om. Inhala y exhala en el Om.

Descansa tranquilamente en el Om. Toma refugio en el Om. Canta Om rítmicamente. Canta Om en voz alta. Grita con fuerza Om. Repite mentalmente Om. Om convincentemente. Déjate inspirar por el Om. Absorbe felicidad del Om. Confía en el Om. Reflexiona sobre el Om. Medita sobre el Om.

***Yoga Mag.-Dicbre 2004***