

ÓM



# ॐ ÓM

ॐ mantra všech manter

ॐ posvátná múla (kořenná) mantra

ॐ vibruje celým vesmírem

ॐ Om je starší než vesmír

ॐ posvátný hlas vesmíru

ॐ pranava – prapůvodní zvuk

ॐ symbol absolutna

ॐ jeho vibrací vznikl vesmír

ॐ mantra – myšlenka vyjádřená slovy

ॐ pranava – to, co existuje před vznikem všeho

ॐ základní kosmická vibrace

ॐ vše je zvukem ÓM

ॐ Bůh Brahma stvořil svět jevů nepřetržitou džapou ÓM



Je zastoupením Nejvyššího



Představuje nejvyšší realitu; přítomnost, minulost, budoucnost

RECITACÍ MATRY ÓM LZE VNÍMAT SPOJENÍ TŘÍ HLÁSEK V DOKONALÉ SLOVO

# A, U, M

## **Symbolika těchto hlásek**

### ***Úroveň lidské existence (mikrokosmu)***

A – fyzické tělo

U – mysl

M – vědomí

### ***Úroveň kosmická (makrokosmu)***

A – hmotný vesmír

U – kosmická mysl

M – nejvyšší vědomí

### ***Úroveň mysli***

A – vědomá mysl a bdění

U – podvědomí a snění

M – nevědomí a hluboký spánek

ÓM tyto tři stavy zároveň překračuje,

Je transcendentním stavem turíja

### ***Vztah ke gunám***

A – sattva

U – radžas

M – tamas

### ***Božské trimúrti***

A – Brahma

U – Višnu

M – Šiva

### ***Transcendence***

minulost, současnost, budoucnost

PRANAVA DHJÁNA - praxe s recitací mantry ÓM. Soustředění do bhrumadji a naslouchání a prožívání v anaháta čakře.

*Kdo pozná ÓM, pozná své skutečné JÁ a stává se jím.*

## Jak vyslovovat/zpívat AUM

A (ah) – položíme hluboko na dno hrudníku, do oblasti pupku. Vzniká jako guturální zvuk v manipura čakře, v solárním plexu a má být nejnižším zvukem, jež člověk dokáže vytvořit. S výdechem se pranava vyvíjí směrem vzhůru.

U (úh) – vystupuje ze zadní části hrdla. Zní jako oo. Postupuje podél jazyka, opírá se o patro jako palatální zvuk a přechází dopředu do zubů. Dostává se až na rty jako labiální zvuk.

M (mmmm) – se zvedá směrem do nosu jako nazální vibrace a přechází do hlavy jako cerebrální zvuk, kde na vrcholku temene opouští tělo.

Pranava ÓM tedy zahrnuje jakýkoliv zvuk, jež člověk umí vytvořit a proto je termínem pro Boha. Je sémanticky i jazykově zcela dokonalá.

Zdroje:

Unijóga, Ivana a Jan Knaislovi, str. 41.

Jóga krok za krokem, učebnice pro učitele a žáky, Dr. Svámí Gítánanda Giri, str. 44.

A systematic course in the ancient tantric techniques of yoga nad kriya, Swami Satyananada Saraswati, str. 350

Zpracovala v r. 2019 Eva Berkana  YOGA BERKANA

Transcendentální stav – stav absolutního vědomí,  
jednoty, blaženosti – Turíja

Hluboký spánek beze snů – Sušupti

Iluze oddělenosti každého  
z nás v jevovém světě – Mája

Stav bdění – Džagrat (džagrti)

Stav snění – Svapna



