

Nada (sonido divino OM) y Dios son uno en la Consciencia  
Sólo aquellos que trascienden el Nada  
Se centrarán en Dios;  
Dios aparece en el corazón  
De aquellos que trascienden el Nada  
Esta verdad entendí  
Así que me fundí en el Nada.

*Tirumandiram 771*

La absorción en el sonido Om conduce al estado de Turiya, el cuarto estado que da origen a los demás. La vibración de OM es el puente entre Turiya, el Absoluto sin cambios, y la manifestación de la Creación.

Om es el sonido detrás de todos los sonidos, la vibración que es la madre de todas las diferentes vibraciones (energía) de la vida.

Todo se puede conseguir con el OM. Hay que discernir entre los diferentes sonidos que oyes, y buscar el sonido que resuena dentro y fuera de ti, el Om omnipresente y cósmico. Deja que tu corazón se expanda con el sonido. Trata de fundir tu corazón con el sonido omnipresente, y con lo que hay más allá del sonido.

Esta práctica permite la expansión de la consciencia en la vibración cósmica omnipresente, llevando al estudiante finalmente al estado de Turiya. Expande la consciencia del estudiante, que empieza a percibir todo como parte de él, conduciendo a la omnipresencia.

Tras la técnica uno puede sentir una calma profunda, la calma del estado superconsciente.

Un artículo sobre el sonido Aum:

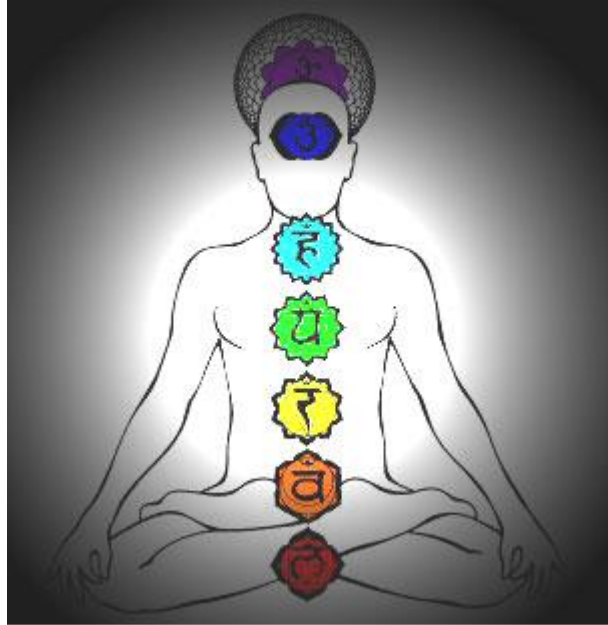
## **Aum, el latido de la creación**

Nuestro corazón es un órgano incansable: no para de latir, 24 horas al día, dirigiendo la circulación de la sangre por todo nuestro cuerpo, y sosteniendo la vida de nuestro organismo. De forma similar, los Siddhas de India, los que desarrollaron el arte científico del Yoga, hablan de una vibración constante que sostiene todo el universo. Esta afirmación hubiera sonado extraña a la ciencia occidental del siglo XIX, pero cuando Einstein demostró que la “materia” es también una forma de energía, entonces se hizo posible otra comprensión de la realidad, más cercana a la de los Siddhas de antaño. Toda energía vibra, tiene un patrón de vibración. El patrón que subyace a toda la energía que compone el universo, según los Siddhas, es el sonido Aum. Un sonido sólo perceptible con el instrumento de nuestra propia consciencia.

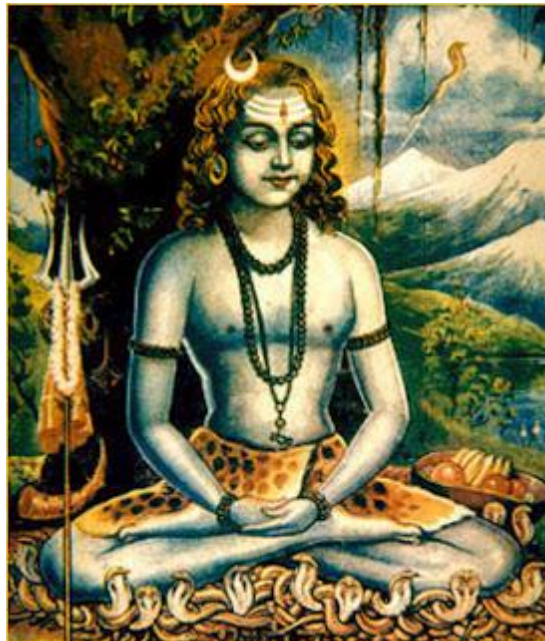
Es popular la imagen del Yoga como de alguien sentado en postura del loto mientras repite OM, OM, con los ojos cerrados. Lo que no es tan conocido es que la vibración de Aum (también se usa Om) se puede oír. Esto se hace en una práctica avanzada de Yoga, que expande la consciencia del yogui, al conectarlo con la Fuente de la creación. Una maravillosa ayuda para los “buscadores de la Verdad”, aquellos que indagan sobre la naturaleza última de la realidad.

Para los que están familiarizados con este sonido, es relativamente fácil encontrar réplicas de esta vibración primordial en diferentes culturas. El tañido de las campanas de nuestras iglesias tiene esa poderosa y evocadora resonancia; en otras sociedades el se ha usado ritmo del tambor para evocar un trance que suponga ir más allá del estado habitual de consciencia. El ritmo, la melodía, ciertamente encantan y embelesan a la mente... ¿hay alguien a quien no le guste la música? Ciertamente no.

El Yoga nos habla de siete chakras, siete centros psico-energéticos sutiles alineados a lo largo de nuestra columna. El centro del corazón se llama “Anahata”, que en sánscrito significa “no golpeado” o “indestructible”. Es en este chakra donde se oye principalmente el sonido Aum, un sonido indestructible e invencible que sostiene incesantemente todas las cosas, igual que el latido del corazón sostiene el funcionamiento del cuerpo. El chakra Anahata se localiza en la columna vertebral, a la altura del corazón.



El sonido surge normalmente cuando se golpean dos objetos. Pero el omnipresente sonido de Aum no necesita que eso suceda para surgir en la consciencia del practicante de Yoga. De ahí el nombre de “no golpeado”. El sonido divino de Aum se conoce como “Nada”. A través de él el yogui puede expandir su consciencia limitada, saliendo de la cárcel de su propio ego y de su mente inconstante, acercándose a la Consciencia omnipresente que sostiene al universo.



Dice el Siddha Gorakantah en su obra Hatha Yoga Pradipika:

*“Así como una abeja, mientras bebe el jugo dulce, no quiere el olor de la flor, así la mente, absorta en el Nada, no desea los objetos de goce.*

*La mente, cautivada en la trampa del Nada, deja todas sus actividades y, como un pájaro con las alas sujetas, se vuelve tranquila enseguida.*

*Cuando escucha el sonido de Anahata, la mente interpenetra lo cognoscible. La mente se absorbe ahí, que es el asiento del Señor todopoderoso y omnipresente.”*

### Una práctica avanzada

En tiempos pasados hubo una polémica entre los Siddhas, entre los partidarios de difundir públicamente las técnicas yóguicas y los partidarios de entregarlas en privado sólo a aquellos discípulos convenientemente preparados y merecedores de este conocimiento. El Siddha Goraknath, famoso en toda India y Nepal, era más abierto a la difusión del conocimiento yóguico. Los versos de su obra “Hatha Yoga Pradipika” nos ofrecen diversas técnicas yóguicas muy valiosas y consejos para su uso. Aunque siempre acaba siendo imprescindible la figura de un maestro realizado, la práctica de estas técnicas va preparando al yogui, acelerando su evolución.

En esta obra encontramos algunos versos que explican la técnica de oír el sonido Aum:

*“El sonido que un muni (sabio silencioso) oye cerrando sus orejas con los dedos, debe ser oído atentamente, hasta que la mente se vuelva estable en él.*

*Al principio los sonidos que se oyen son de gran variedad y muy ruidosos, pero incrementando la práctica se vuelven más sutiles.*

*Los deseosos del reino del Yoga deben ocuparse en la práctica de escuchar al Nada de Anahata, con la mente calmada en sí misma y libre de todas las distracciones.”*

El gran yogui Sivananda describe esta práctica en su obra “Kundalini Yoga”:

*“Los sonidos Anahata son los sonidos místicos que el Yogin oye durante su meditación. Algunos estudiantes pueden oír eso claramente con cualquiera de sus oídos y algunos con ambos. Hay sonidos fuertes, y también sonidos sutiles. A partir de los fuertes, uno tendrá que captar los sutiles, y a partir de los sutiles uno tendrá que captar los más sutiles. Los principiantes sólo podrán oír el*

*sonido cuando tenga tapados los oídos. Los estudiantes avanzados podrán concentrarse en el sonido Anahata hasta sin taparse los oídos.*

*Siéntese en su asana habitual. Tape sus oídos con los pulgares. Oiga y observe minuciosamente el sonido interno a través de los oídos. El sonido que oiga desde dentro le hará sordo respecto a todos los sonidos exteriores. Cierre también los ojos. Al iniciar su práctica oirá muchos sonidos fuertes. Más tarde los oirá de manera intermedia. Al principio, al concentrarse la mente en cualquier sonido, se fija firmemente en él y se enfrasca en él.*

*No puede esperar oír el sonido inmediatamente después de cerrar los oídos. Ha de concentrarse y mantener unidireccional a su mente.”*

En la práctica de la meditación en Aum uno puede experimentar cómo la mente se calma, se vuelve tranquila “como un pájaro con las alas sujetas”. Y tras ello pueden surgir burbujas de gozo, el gozo del Ser, abriéndose paso a través de la mente, como los rayos del sol a través de las nubes, iluminando la consciencia expandida.

Existe un momento excelente para esta práctica: horas antes del amanecer, cuando existe un silencio general y todas las formas mentales que nos ocupan durante el día parece que están desconectadas, ya que la mayoría de las personas duermen todavía. Un momento ideal para esta práctica avanzada.