

CODIGO DE CONDUCTA

Oración y Meditación Diaria - Omkar

Sección 8

Todo hombre que ha nacido debe tener su fin siempre presente. Cultiven buenos hábitos de pensamiento y de acción para hacer ese fin genuinamente auspicioso. El logro de tal fin es una señal inequívoca de haber merecido la Gracia de Dios.

El Gita (de Sathya Sai Baba) – Capítulo XV

Muy buenos días mis queridos hermanos

Que la gracia y el amor del Swami nos acompañe hoy y siempre.

Seguimos trabajando con el 1er punto del Código de Conducta, oración y meditación diaria. Pese a que es una invitación para empezar el día, está muy lejos de pretender ser una práctica exclusivamente matutina.

La oración nos eleva, crea un campo energético alrededor nuestro, pero desafortunadamente ese campo, no va a durar 24 horas, porque la mente y los pensamientos siguen haciendo de las suyas, por lo menos todavía. Eso quiere decir que debemos recargarlo todas las veces que nos sea posible. Igual que un celular que la pila no anda bien y para que nos dure el día debemos enchufarlo varias veces.

Consciente de que íbamos a necesitar toda la ayuda que fuera necesaria, Nuestro Amado Bhagavan, nos invita a aprender y practicar poderosas oraciones como el Omkar, el Suprabhatam, el gayatri, el So Ham, el brahmarpanam, el asatoma, lokah samastha, etc., además de introducirnos al estudio de los Vedas.

Hoy vamos a trabajar con el OMKAR, la práctica espiritual más poderosa recomendada por Swami y que no valoramos en su justa medida, pienso que por no tener consciencia de su extraordinario poder. Consiste en repetir el OM 21 veces en las mañanas.

Que sucede cuando hacemos el OMKAR? Si canto el OM correctamente, el más poderoso de los bija mantras o akshara (sonido raíz), el sonido de la creación, que sucede en mi interior? Si un simple pensamiento positivo puede hacer milagros en nuestro cuerpo, que sucede cuando logro reproducir la vibración del propio Dios?

El OM, con la pronunciación y entonación correcta, tiene el poder de conectarnos directamente con la Divinidad que reside en nosotros y que somos nosotros. Y puede que se pregunten qué tan difícil puede ser pronunciar el OM? Sorprendentemente, más de lo que podamos imaginar.

Es importante que tengamos siempre presente que la pronunciación correcta se logra con la

práctica y en la medida que vamos refinando y purificando nuestra consciencia. Los niveles de sonido están relacionados con los niveles de existencia.

Swami nos dice, y esto le hemos leído varias veces, sobre todos los que nos estamos estudiando los Vedas:

“Los mantras védicos tienen un poder Divino que interactúa con el poder humano. Cuando el mantra es entonado correctamente, las sesenta y cinco fuerzas Divinas que están latentes en el hombre, se manifiestan. La fuerza Divina que emerge del ser humano se funde en el sonido (naada) del Cosmos y asume la forma de la Conciencia Universal. Este naada es Veda.”

No es sencilla y absolutamente maravilloso?

Trabajemos entonces con la pronunciación. Veamos que nos dice Swami:

El sonido emana del Pranava Primordial, que consiste de las tres sílabas A, U y M. La forma correcta de dirigirse al Señor es el Omkara. El sonido de la campana y el sonido de los Vedas también irradian Omkara nadha. La pronunciación del Omkara debe realizarse de un modo dulce y suavemente progresivo comenzando con el sonido “A” que debe provenir desde el ombligo, luego el sonido “U” desde la garganta, y finalmente concluir con “M” desde los labios. Debe parecerse al sonido de un aeroplano cuando se encuentra lejos, aumentando gradualmente en volumen a medida que se acerca al aeródromo y finalmente decreciendo después del aterrizaje. (Swami demostró el modo correcto de recitar el Omkara). Los Vedas enseñan esto muy claramente. Divino discurso del 18 de octubre de 1993.

Pese a que hemos leído esto no sé cuántas veces, seguimos diciendo OM, y no AUM. Pero cuidado. Vamos a ver unos cuantos tips, pues tampoco es que se pronuncia la A + U + M.

Pon la boca como que vas a decir una O pero en cambio dices la A (boca de pececito). No es una O pero tampoco es una A como la conocemos. Prueba. Viste? Es una A pero como gruesa. La U no se pronuncia. Se crea en la transición de la A a la M.

La M se crea al cerrar los labios y debe alargarse mmmmm.

Swami dice que suena como un aeroplano que se va acercando, aumenta el volumen gradualmente y cuando estemos en la mmmmm el volumen decrece gradualmente. Concéntrense en la vibración que produce. La vibración de la A la debemos sentir en el ombligo. La U en la garganta y la M se siente la vibración en toda la cabeza. Visualiza a medida que los vas cantando como se va creando un campo de luz a tu alrededor, radiante, hermoso, un campo de amor que va a interactuar con tu entorno.

Te anexo un link para el audio del OMKAR.

<http://gallery.mailchimp.com/bf37261cd0a9484440b288b10/files/OMKAR.mp3>

Los amo y espero que tengan todos un excelente día, lleno de pensamientos positivos.