

# ÓM



Jóga - vibrace vesmíru ÓM. Známy jogový symbol „ÓM“ je mantra absolutna, či sjednocení. ÓM je prvotní zvuk, vibrace, ze které povstal celý vesmír. Její název symbolizuje minulost, současnost i ...

Jóga - vibrace vesmíru ÓM.

Známy jogový symbol „ÓM“ je mantra absolutna, či sjednocení. ÓM je prvotní zvuk, vibrace, ze které povstal celý vesmír. Její název symbolizuje minulost, současnost i budoucnost (zrození, život i smrt). Při zpěvu této mantry dochází k procítění blízkosti a propojení individuality zpívajícího (recitujícího) s celistvostí vesmíru. Vše je celistvost, kterou nelze oddělit.

Tato mantra spojuje nás (individualitu) s kosmickou úrovní (bráhman). Pobízí nás k uvědomění si naší omezenosti, která se projevuje v neomezené existenci vesmírné energie. Při recitaci této mantry vyslovujeme tři hlásky A, U, M. Jsou znělé a každá část se v celku ÓM projevuje v celém těle a rozechvívá individuální vědomí. Tato mantra vyjadřuje vše, co existuje ve světě jevů: A - fyzické tělo, hmotný vesmír, vědomá mysl a bdění U - mysl, kosmická mysl, podvědomí a snění M - vědomí, nejvyšší vědomí, nevědomí a hluboký spánek. Óm překračuje západní psychologii a rozčlenění tří stavů vědomí a objevuje navíc čtvrtý stav turíja (transcendentní stav).

Zabloudíme-li do mytologie (stav trimúrti) lze jednotlivé hlásky popsat jako A- Brahma, U- Višnu a M- Šiva.

Při pohledu na grafické ztvárnění posvátné mantry ÓM lze vnímat **4 obloučky**, které charakterizují čtyři stavy vědomí. Dolní oblouček symbolizuje **bdění**. Každý člověk v tomto stavu vědomí tráví značnou část svého života, kdy činní, provádí, myslí a uvědomuje si, hodnotí. Člověk je v tomto stavu bdělí. Horní menší oblouček symbolizuje **hluboký spánek**, ve kterém si mysl přestává uvědomovat sebe samotnou. Oblouček mezi dolním a horním symbolizuje **snění**. Jedná se o mentální spojení, kdy nepracují smysly směrem ven. Nejsme spojeni s okolním světem. Bod nad nejvyšším obloučkem znázorňuje stav **turíja**. Jedná se o absolutní vědomí jednoty a procítění prvotní vibrace. Je oddělený půlkruhem, který symbolizuje máju (iluze, kterou se vnímáme odděleně v jevovém světě od prapodstaty).

## Praxe:

Pro ověření, jak jednotlivé hlásky, ale i celá slabika se projevuje ve vašem těle, jak tento zvuk vibruje, vyslovujte zvuk z pupku jako A, v oblasti srdce jako U a nechte doznívat zvuk M v bodě mezi obočím. Při nádechu si představte, jak z dolní části páteře vzduch či bílý (zlatý) proud vede až k temenu hlavy a při výdechu vzduch či proud klesá ke spodní části páteře. Zpívejte a prožívejte. Uvědomte si sílu a všemohoucnost při hlasitém zpěvu, stejně jako jemnost a blaženost, mír při tichém a klidném zpěvu. Óm má léčivé a zklidňující účinky.

## Použitá jógová literatura:

- Knaislovi, I.a J.: *Unijóga*, Praha: Beta, 2007.
- Krejčík, V.: *Jóga v rytmu života*, Praha: Euromedia, 2009.
- Tomášovi, M. a E.: *Praxe jógové filosofie*, Praha: Avatar, 1996.
- Zdroj: časopis JÓGA DNES JARO 1/2010, autor: Václav Krejčík
- Zdroj fotky: [www.shutterstock.cz](http://www.shutterstock.cz)