

Om: O Mantra Essencial

escrito por Triada



O mais antigo e poderoso dos mantras é capaz de afastar qualquer negatividade e deixar a mente levinha, levinha. Saiba mais sobre o Om e quais benefícios ele oferece.

Texto • Geisa D'avo

Que atire a primeira pedra quem nunca se deixou levar por sentimentos negativos como irritação, estresse e tristeza. Afinal, muitas vezes, basta o trânsito abarrotado, a sobrecarga de tarefas no trabalho ou pequenos imprevistos do cotidiano para fazer com que as emoções negativas deem as caras. Mas, com a ajuda do mais sagrado mantra da tradição hinduísta, virar o jogo e afastar estas sensações pode se tornar bem mais simples do que parece.

De acordo com os Vedas, os mais importantes escritos da Índia, entoar o mantra Om é a arma principal para combater o negativismo e apaziguar a alma. Mas, afinal de contas, o que é exatamente o tão famoso Om? “É o som do silêncio, o símbolo sonoro presente em todo o universo. Tudo é Om. Por isso é tão difícil explicá-lo. Mas, de forma simples, a vibração deste mantra representa e proporciona harmonia. Quando você pronuncia Om, estabelece uma conexão com si próprio e com todo o universo”, explica a professora de yoga Angélica Rosa.

Origem do som

Reza a lenda que o som do Om surgiu à época do Big Bang. Na explosão que teria dado origem ao mundo como o conhecemos – interpretada pelos hinduístas como um processo cíclico de retração e expansão do universo –, o Om se espalhou por todos os lados. A partir daí, jamais deixou de existir.

Desde que surgiu, o Om se tornou um forte aliado para quem deseja conduzir os pensamentos em direção às vibrações positivas que vêm dos planos mais elevados do universo. Todos os outros mantras que conhecemos foram criados a partir do Om. Ele é o início, o meio e o fim de todo esse processo”, explica Angélica.

Ao entoar este som sagrado, abrimos nossos canais energéticos e nos tornamos receptivos às qualidades divinas que, então, se manifestam na forma de sentimentos como compaixão, sabedoria, amor e tranquilidade. Assim, não há espaço para a presença de qualquer sentimento negativo.

Ainda de acordo com a professora, “a pronúncia do Om faz o coração vibrar fisicamente, o que gera uma grande sensação de bem estar”. Outro benefício do mantra é permitir que cada um crie uma espécie de camada de proteção em torno de si próprio, impedindo a chegada de qualquer energia ruim. “Além disso, a prática constante faz com que as pessoas despertem e agucem a intuição”, conta ela.

Para todas as horas

✘ Embora seja mais comum entre praticante de yoga e meditação, o uso do mantra Om não precisa (e nem deve) ficar restrito apenas a estas atividades. Muito pelo contrário: o cântico pode ser entoado em qualquer situação, desde que haja um desejo sincero de revigorar as energias. Até mesmo os iniciantes na prática podem executá-la com sucesso.

“Controlar a respiração é um dos passos essenciais para a realização do mantra, o que permite uma melhor oxigenação das células. Por isso, ao expirar lentamente para pronunciar o Om, você se sente completamente relaxado. É um recurso simples que pode ser executado no carro, na fila do supermercado ou em qualquer outro lugar. E não tem importância se você entoar baixinho. O que traz efeito é utilizar um tom de voz bem espontâneo e suave”, afirma Angélica.

Para quem acha difícil entregar-se à pronúncia de um mantra, existem algumas alternativas. O símbolo do Om, por exemplo, estampado em paredes ou quadros, pode servir para harmonizar ambientes e também como instrumento de meditação. “Ao fixar o olhar na imagem do Om, você é estimulado a entrar numa vibração mais positiva”, declara a professora.

Entoando o som universal

Você não precisa ser um guru da meditação ou do yoga para desfrutar dos benefícios do Om. Siga as orientações abaixo, descritas pela professora Angélica Rosa, e descubra como é simples entrar em harmonia com o que existe de mais sagrado no universo.

1 – Sente-se confortavelmente em uma cadeira ou no chão, com as pernas cruzadas e a coluna ereta.

2 – Caso essa posição lhe pareça desconfortável, deite-se com a barriga e as palmas das mãos voltadas para cima, as pernas separadas numa largura pouco maior que a do quadril e os pés voltados para fora.

3 – Feche os olhos e concentre-se em relaxar seus ombros, o rosto e o maxilar.

4 – Relaxe o tronco, as pernas e os pés.

5 – Inspire tentando preencher totalmente o abdômen, a caixa torácica e o peito.

6 – Expire lentamente. Enquanto faz isso, entoe o mantra Om de uma forma bem tranquila. Pronuncie devagar a letra O e, em seguida, a letra M. O som emitido deve ficar parecido com “O000-HUMMMMM”.

7 – Quanto mais natural e suave for sua pronúncia, melhor será o resultado.