

OM CHANTING, beneficios

1. OM Chanting **apoya** a los seres humanos a todos los niveles (físico, mental, emocional y espiritual), a todas las criaturas vivientes, al planeta, al medio ambiente y a las situaciones de vida.
2. OM Chanting **purifica y transforma** las energías negativas en energía positiva.
3. OM Chanting **calma la mente** que no para y las emociones, llevándonos a un estado de paz y equilibrio.
4. OM Chanting crea un equilibrio poderoso y una vibración de curación que pueda ayudar a los procesos de **sanación** en el cuerpo físico.
5. OM Chanting eleva la **consciencia**.
6. OM Chanting desarrolla el **amor y el bhakti** (devoción).
7. OM Chanting permite **experimentar los sonidos místicos**, siempre presente en el **chakra del corazón**: grillos, cimbales o majirras, concha, vina o laúd, flauta, trompetas, tormenta.
8. OM Chanting **quita el miedo**.
9. OM Chanting **ayuda con el insomnio**.
10. OM Chanting ayuda el **embarazo y la convalecencia**.
11. OM Chanting hace la **voz** bonita.
12. OM Chanting ayuda a tener **los pies en el suelo**.
13. OM Chanting ofrece **ayuda a distancia** a otras personas.
14. OM Chanting ayuda a los que han **muerto**.
15. OM Chanting eleva la vibración y la consciencia del **medio ambiente y planeta**.

OM Chanting tiene un intenso y profundo efecto en nuestra **aura** y en todas las **dimensiones** de nuestro ser. Tiene un efecto **purificador**, aunque puede que no lo percibamos inmediatamente. Mediante la práctica del OM Chanting estamos activando la vibración OM.

El OM es muy poderoso, tal como Sri Swami Vishwananda explicó: 'Un mantra bij es un mantra codificado—como OM, que es un mantra raj. OM es el rey de todos los mantras y también es en realidad la raíz del mantra Lakshmi. El mantra OM es un sonido original en sí mismo. Lo que ocurre cuando uno canta OM, es que **disuelve su orgullo**. Habéis experimentado esto en círculos de OM Chanting. Cuando cantáis OM, disolvéis el ego dentro de vosotros mismos.'¹

A través de la vibración OM ocurren **curaciones** en los participantes así como en las personas y situaciones en las que enfocamos nuestras intenciones. Esta curación aporta **transformación** a diferentes niveles: físico, emocional, mental y espiritual.

En esta luna llena, unámonos y practiquemos OM Chanting tomando consciencia del efecto transformador que tiene en los diferentes niveles de nuestro ser.

¹ Sri Swami Vishwananda, 2012. *Just Love 3 – The Essence of Everything. A Compilation of Talks. Bhakti Event GMBH, ISBN: 98-3-940381-22-4*