



## Hljóðið aúm

Aúm er hið heilaga hljóð hindúa sem þeir telja að innihaldi kjarna sannrar visku. Það er sagt að aúm hafi verið fyrsta hljóðið sem heyrðist við sköpunina og að úr því hafi alheimurinn orðið til. Orðið er því límið sem heldur alheiminum saman. Aúm er einnig talsvert notað af jainistum og búddistum.



Mismunandi merkingar eru lagðar í orðið. Sumir telja að

það merki sá sem verndar. Aðrir segja að hljóðin þrjú sem mynda aúm séu samsett úr tákni hinnar

**Janismi** er átrúnaður sem er sambland af trú og heimspeki. Janismi varð til á Indlandi fyrir um 2500 árum en upphafsmaður hans var Vardhaman Mahavira. Janismi byggir að mörgu leyti á sömu kenningum og hindúismi s.s. með karma og endurholdgun en leggur auk þess sérstaka áherslu á að allt líf sé heilagt og ekkert ofbeldi réttlæt看legt.

**Mantra** er heilagt hljóð, orð eða vers í hindúatrú og búddadóm sem er talið búa yfir yfirmátturulegum eða andlegum krafti.

guðlegu þrenningar – a fyrir Brahma, ú fyrir Vishnu og m fyrir Mahadev, sem er annað nafn Shiva. Einnig er talið að hljóðin tákni heimana þrjá – jörð, loft og himin og kjarna vedaritanna þriggja: rigveda, yajurveda og samaveda.

Almennt er talið að hver sem merkingin sé þá vísi hún samt alltaf til Brahman, alheimssálarinnar eða Guðs.

Hindúar nota aúm í upphafi og enda bæna, mantra, við hugleiðslu og í yoga æfingum. Rituð útgáfa af orðinu er orðið alheimstákn fyrir

hindúatrú líkt og krossinn hjá kristnum og sexarma stjarnan hjá gyðingum. Ritaða útgáfan er auk þess oft notuð til að marka upphaf texta í trúarhandritum.

Hátt upp í Himalayafjöllum er tindur sem nefnist Om Parvat. Hann er helgur í augum hindúa vegna þess að snjórinn leggst þannig á tindinn að hann myndar munstur sem líkist skemmtilega mikið táknu aúm.

**Hugleiðsla** er aðferð sem notuð er til að styrkja hugann og slaka á. Við hugleiðslu aftengir fólk sig frá umhverfi sínu og beinir íhuguninni inn á við. Ef um trúarlega íhugun er að ræða beinist hún gjarnan að að tilteknum trúarlegum sannindum og inntaki helgiritra.

**Himalayafjöllin** eru hæsti fjallgarður heims og nær yfir 6 lönd: Bútan, Kína, Indland, Nepal, Pakistan og Afganistan.



## Spurningar

1. Hvers vegna telja hindúar hljóðið aúm vera heilagt?
2. Hvaða mismunandi merkingar eru lagðar í orðið?
3. Hvernig nota hindúar aúm?
4. Þekkir þú einhver orð sem eru notuð í svipuðum tilgangi?
5. Hvaða orð eða hljóð myndir þú velja ef þú mættir búa til heilagt orð eða hljóð?