

OM, L'ANTICHISSIMA SILLABA UNIVERSALE CHE CI PORTA LA PACE INTERIORE



In questo articolo raccontiamo la storia e i significati dell'antico e sacro simbolo dell'OM.

Mantra om

Il **simbolo dell'OM** è uno dei più antichi e conosciuti al mondo. L'OM riveste enorme importanza nella **storia della spiritualità**. Richiama il **suono dell'origine della vita**, è espressione del **sacro nella meditazione**, il suo mantra porta all'animo quiete profonda.

Nella cultura indiana l'OM è considerato un **'bija' mantra**, ossia la **radice di base** per qualunque altro mantra da recitare. In questo articolo spiegheremo qual è il suo **significato profondo**, il valore del simbolo stesso che lo rappresenta, in che modo viene recitato, e quali sono i benefici che derivano dal cantarlo

nel **corso della meditazione.**



Il significato del suono dell'OM

La **sillaba sacra OM** compare nei **testi sacri Veda** intorno al XX secolo a.C., nella sezione che narra dei **popoli Aarii**. Il suo significato è intriso di una **profonda spiritualità**: si ritiene infatti che incarni il suono originario della **creazione dell'Universo**. In verità, il suono richiamato dall'OM si origina dall'**unione delle tre vibrazioni** specifiche delle **lettere A, U e M** che, collegate ai propri tre rispettivi suoni, indicano i **vari livelli della coscienza**.

Il **suono della A** è collegato allo **stato vigile**, lo stato di veglia evocativo della condizione di ignoranza legata al tempo presente. Il **suono della U** è collegato alla condizione del **sogno**, al mondo inconscio e a tutto ciò che riguarda il passato. **Quello della M** è identificato col **sonno** di tipo profondo, collegato **alla verità**, a tutto ciò che **esprime purezza, e al futuro**.

Esiste poi una **quarta sillaba** che completa l'OM, definita '**suono silente**', l'intervallo che intercorre nella progressione dei mantra. Il 'suono silente' incarna il **Brahman**, idea che racchiude qualunque cosa e che contiene i concetti di realtà, coscienza, spazio e tempo.



Una sillaba per riequilibrarsi con l'Universo

La **sillaba sacra OM** viene recitata sia prima di iniziare la lettura dei Veda, i testi sacri della religione induista, sia al termine. Lo stesso **Yogananda**, nel suo celebre testo "**Autobiografia di uno Yogi**" affermava che l'OM: "è la **parola del Creatore**, il suono del motore Vibratorio, la testimonianza della Presenza Divina". Ecco perché recitare l'OM aiuta a riconnettersi con la **profonda saggezza dell'Universo**. Si dice inoltre che farlo per almeno **21 volte** aiuti a recuperare **pace e benessere psico-fisico** poiché vengono rimossi i pensieri caotici, le distrazioni, le emozioni pesanti.

I tre Guna all'interno dell'OM

Dal **punto di vista energetico**, ciascuna sillaba che compone l'OM specifica uno dei **tre Guna**, le energie della materia che influiscono sulla vita di ogni essere vivente. La **A** incarna la condizione energetica "**ta-mas**": inconsapevolezza, pigrizia, tenebra. La **U** incarna la condizione energetica "**rajas**": vigore, operosità, passione. La **M** incarna la condizione energetica "**satva**": scintilla di luce, **verità, autenticità**. Il "**suono silente**" in questo caso raffigura la **pura coscienza**, una condizione che per le sue proprietà va oltre lo stato dei **tre Guna**.

La struttura sonora dell'Atman

Nelle **Upanishad**, i libri sacri, è spiegato che sia quello che esiste che quello che non esiste può essere gestito e controllato con la pronuncia della sillaba sacra. Il **sacro OM** è la struttura sonora dell'**Atman**, l'anima o Dio e, contemporaneamente manifesta la sua triplice forma in **Brahma, Vishnu e Shiva**. La **A** incarna Brahma, il **Creatore**. La **U**, Vishnu, il Conservatore. La **M**, Shiva, il Distruttore.



I 5 simboli dell'OM

Il simbolo dell'OM è poi composto da **cinque ulteriori simboli** o icone: **Sushupti**, il sonno profondo in cui la mente è totalmente inattiva; **Jagrat**, lo stato di veglia; **Swanpa**, lo stato di sogno tra la veglia e il sonno profondo; **Maya**, l'ostacolo che l'uomo deve superare per raggiungere la piena gioia; **Turiya**, termine **sanscrito** che definisce lo stato di coscienza superiore, puro, di **perfetta pace interiore**.

Come si muovono le energie tra i chakra

I **Tantra** affermano che il corpo eterico - la parte del corpo sottile di ogni individuo - è attraversato da ben **72.000 canali eterico-psichici**, detti "nadi", che trasportano l'energia vitale, detta "**prana**", per tutto il corpo. Delle tre nadi più importanti, **Sushumna** è la più importante di tutte: scorre in senso verticale lungo la colonna centrale che parte dal **primo chakra** (il Chakra Muladhara) e completa il suo corso nel **settimo chakra** (Sahasrara). I **chakra** ricevono e convogliano l'**energia del cosmo** verso il corpo fisico. Ci sono dei punti in cui le tre nadi si intersecano e formano dei nodi, i **granthi**.

La propagazione dei suoni nel corpo

Nell'OM, per le regole del **Nāda Yoga**, la sonorità prodotta dalla **sillaba A** si propagano nella **zona dell'ombelico**. La **sillaba U** inizia a vibrare nel punto di congiunzione del chakra del cuore. Mentre la **sillaba M** espande la sua vibrazione nell'intersezione che si verifica nella zona del terzo occhio. Mantenendo allineate le vibrazioni, si raggiunge lo stato di **perfetto equilibrio** e pace interiore.

👉 **Leggi anche: [Il numero 8 e la simbologia dell'ottagono](#)**



Come recitare l'OM

Non ci sono **regole specifiche** su come recitare l'OM, solo consigli. Trovato il luogo e l'ora che fanno per noi, posizionati nel modo che ci è più congeniale, **ripetiamo il mantra** respirando lenti, regolari, e accettando con amore ogni cambiamento che avviene nel nostro corpo.

Il **mantra OM** può essere pronunciato sia ad alta voce che mentalmente, svuotando i pensieri. È possibile potenziarne i benefici abbinando alla recitazione anche un **metodo di respirazione**: inspirare col naso dicendo mentalmente per **quattro volte OM**, ed espirare con la bocca declinando lentamente OM per altre quattro volte.

La recitazione della **sillaba A**, favorisce l'aumento della quiete mentale, quello della **sillaba U**, l'accettazione, tramite l'apertura del cuore e l'empatia con l'esterno, quello della **sillaba M**, porta connessione al proprio **Sé Superiore** e la quiete dell'anima.

I benefici psico-fisici della recitazione del mantra

I **benefici** che se ne possono trarre **sono molteplici**: ottimizzazione della **fase digestiva**, miglioramento della **circolazione sanguigna**, attenuazione **dell'insonnia**; aumento dell'energia, **riduzione dello stress** e degli stati depressivi; sviluppo della coscienza di sé e aumento della visione positiva della vita.

Caro lettore spirituale, la tua critica per noi è fondamentale. Hai trovato **l'articolo interessante**, nei limiti di spazio e tempo che c'impone il web? Vorresti che approfondissimo alcuni concetti? Scrivici e ti risponderemo.

PER APPROFONDIRE:

- ☞ **Quali sono le origini del simbolo della svastica?**
- ☞ **Il triangolo: simbolo eterno che va dall'umano al divino e viceversa**
- ☞ **L'albero della vita: simbolo di esistenza solida, prospera e intensa**

La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!

Teniamoci in contatto

Riproduzione Riservata ©Copyright TuscanyPeople

