

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 cor-

so 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 Arii. 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 "tamas": 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.

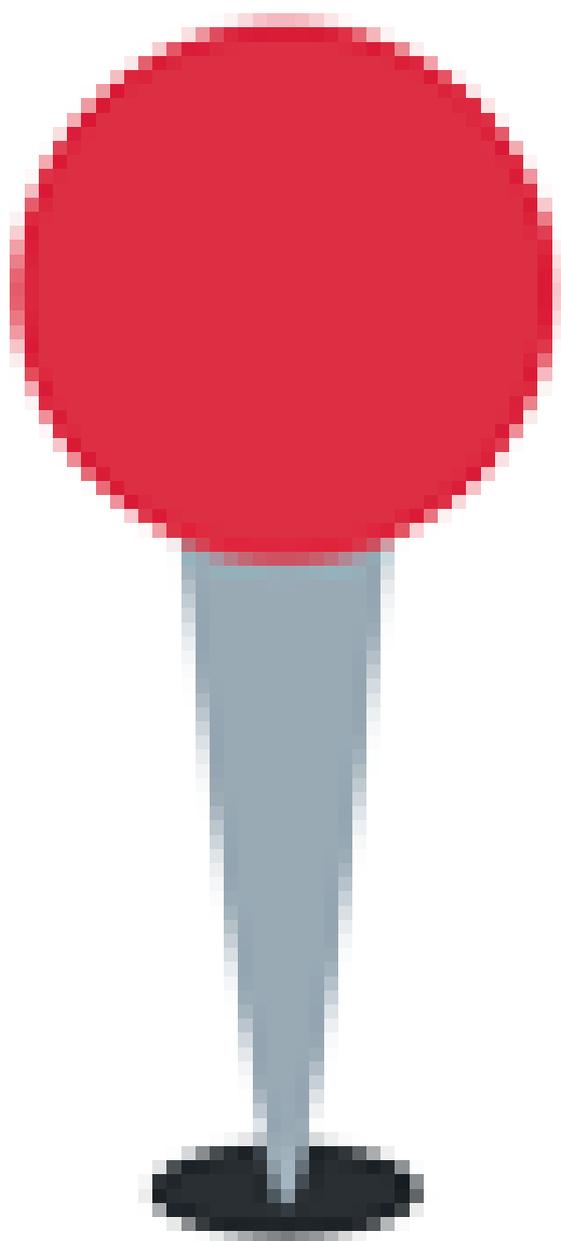
La recitazione della sillaba A, favorisce l'aumento della quiete mentale, quello della sillaba U, l'accettazione, tramite l'apertura del cuore e l'empatia con l'esterno, quello della sillaba M, porta connessione al proprio Sé Superiore e la quiete dell'anima.

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:



TuscanyPeople.com - People and Stories from #Tuscany



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, prosperosa e intensa

La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!

Teniamoci in contatto



