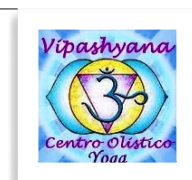


Roma lì 8 Aprile 2021



Il Mantra Om

In principio era il Verbo, il Verbo era presso Dio, il Verbo era Dio

La Parola era prima di ogni tempo, la parola è Dio, la parola incarnata ha portato alla nascita del mondo.

La parola Mantra deriva dalla combinazione delle due parole sanscrite Manas (mente) e Trayati (liberare), Il Mantra OM/AUM è un mantra sacro in quanto è la Voce, il Suono che emette l'Universo nel suo eterno movimento della creazione; è il Suono che ha dato origine alla creazione - il suono originario primordiale.

Questa sillaba appare per la prima volta per iscritto nei testi Vedici, i Veda sono il testo indiano più antico risalente ad oltre 4000 a.c. il cui significato è *vedere, conoscenza, saggezza* e da essi deriva tutta la conoscenza dell'India come l'astronomia, la scienza dello yoga, la medicina Ayurvedica.

L'Om rappresenta ed E' l'elemento del Suono tramite il quale si è manifestata la creazione, da cui scaturiscono i piani di esistenza, l'universo intero con tutti gli elementi che lo compongono e le anime che ne fanno parte. E' chiamato anche *Omkar: ciò che ha l'aspetto e la forma di Dio*. E' chiamato anche *Pranava*: il suono primigenio che emana il *Prana* la vibrazione vitale ed energetica dell'Universo.

La vibrazione Om o Aum è il potere proiettato della Coscienza Suprema nel quale tempo, spazio e forze cosmiche compongono il piano della natura primordiale. Da essa si proiettano le forze che producono l'universo: la mescolanza del piano radiante della Coscienza Suprema e della vibrazione proiettata di Om produce le unità individualizzate di Coscienza Suprema: nella letteratura Vedica l'aspetto espressivo della Coscienza Suprema e le unità individualizzate sono definite Atman o Sé.

Nelle lingue occidentali, invece, è più comune utilizzare l'espressione "Atman" per indicare la Coscienza Suprema e "atman" con la "a" minuscola per indicare l'unità individualizzata. Nel sistema filosofico occidentale si definisce questa unità come anima, identificando erroneamente l'anima con l'ego, ossia il principio vitale negli esseri umani che pensa, ha risposte emotive e compie le azioni.

La tradizione yogica afferma che ascoltando la Om ed entrando nello stadio di contemplazione si rimuove l'attenzione dall'esterno - dalla Maya - e ci si risveglia alla conoscenza del Sé Supremo.

Il Mantra Om - Aum racchiude in se i seguenti aspetti:

- Passato, presente e futuro;
- la A è il piano causale dell'esistenza;
- La U il piano sottile dell'esistenza;
- La M il piano fisico dell'esistenza;
- Brahma, l'aspetto della creazione del Divino: il padre del Dharma, il destino di ogni essere vivente i cui fili si muovono secondo le leggi di Dio;
- Vishnu, l'aspetto della conservazione del Divino: il percorso di conoscenza della vita e la capacità di distacco a seguito della comprensione del Disegno Divino, le cose vengono conservate per il tempo necessario a raggiungere tale comprensione poi vengono distrutte;
- Shiva, l'aspetto della dissoluzione del Divino: la Maya (grande illusione dell'ego) viene creata e distrutta portando all'evoluzione karmica. Con il suo Tridente *Trishula*, Shiva il Supremo racchiude in se tutti i tre aspetti del Divino che tiene sotto controllo e con il suo tamburo *Damaru* da origine alla Om.

Namasté

Shanta (Claudia Cipriani)



Insegnante Yoga Master



www.vipashyanayoga.com