

ॐ La Meditazione con il mantra "Chanting-OM" (il canto dell'OM) ॐ

OM, la sillaba assoluta, il mantra per eccellenza.

OM: è la famosa sillaba mistica che incarna la totalità dell'universo, il mantra per eccellenza della tradizione indiana. Com'è noto, i mantra sono suoni sacri da recitare ripetutamente per raggiungere l'equilibrio interiore e avvicinarsi al Divino.

OM è il suono più divino, il segno più potente, è un universo di significati spirituali.

Fra i mantra, il più noto, il più comune, ma anche il più sacro, è proprio il suono OM. Come afferma la prima strofa della "Mandukya Upanishad", questa sillaba "è il Tutto". Recitandola in modo appropriato, l'Assoluto si manifesta, vale a dire si realizza l'unità fra l'**Atman** (il Sé individuale) e il **Brahman** (l'energia impersonale da cui promanano tutte le cose). Così, lo yogi che pronuncia OM, si porta al di là dei concetti, travalica ogni speculazione intellettuale sul significato del cosmo, per raggiungere l'Unità originaria del cosmo stesso: quell'Uno che congiunge il corpo, il respiro, la mente dello yogi – e di ogni singolo essere – con la coscienza, il corpo, il respiro dell'universo intero. In altri termini, la recitazione perfetta della sillaba OM si configura come un'esperienza di reintegrazione totale dell'individuo nell'Assoluto: il che, secondo la spiritualità e la tradizione indiana, costituisce il fine supremo, ultimo, di ogni esistenza consapevole.

Cristianesimo e Induismo concordano sul fatto che in principio era una vibrazione, e da questa vibrazione sono nate tutte le cose cioè l'origine universale (spazio) è il suono OM; nel cristianesimo è chiamato la "parola": "In principio era il Verbo, e il Verbo era presso Dio, e La Parola era Dio". Si ritiene (anche se non c'è nessuna prova scientifica) che AUM sia diventato AMEN nel cristianesimo e nell'ebraismo.

Sul piano energetico, il suono OM ha un effetto purificatore. Pronunciando il mantra OM, facciamo vibrare non solo il nostro corpo fisico, ma anche il corpo energetico. Questo mantra purifica la nostra mente da tutto ciò che è superficiale, emotivo, esterno e spiana la strada a sensazioni più profonde e sottili. La concentrazione sul mantra "OM" è in grado di eliminare gli ostacoli sul percorso dello sviluppo spirituale e placare completamente la mente inquieta. Solo allora si apre la strada per cominciare a sperimentare la grande gioia di comunicare con una sorta di Consapevolezza universale superiore.

La magia della meditazione

Gli scienziati hanno scoperto da tempo che certi ritmi sonori influenzano positivamente la nostra salute. I ricercatori hanno dimostrato che con la meditazione focalizzata la velocità di rilassamento di tutti i sistemi del corpo risulta superiore persino nel sonno profondo.

A livello individuale, la tecnica può bilanciare fisicamente, mentalmente, emotivamente e spiritualmente. Le emozioni grossolane vengono rilasciate e uno stato di amore e pace sorge dall'interno. Questo porta ad una vita positiva, armoniosa, piena di comunicazione gioiosa e meravigliose scoperte, sostiene la nostra salute fisica e aiuta a praticare la meditazione.

Il lavoro di gruppo nel cantare l'OM (OM-Chanting) consente di ridurre o azzerare lo squilibrio energetico, eliminando così stress e tensioni. Come risultato della pratica, paura, rabbia, invidia - tutti quei sentimenti negativi che ci impediscono di godersi la vita vengono allontanati. L'OM-Chanting promuove la crescita spirituale come nessun'altra tecnica. Grazie a questa pratica, l'anima è piena di tranquillità e il cuore si apre con una nuova esperienza di guarigione.

Nel lavoro di gruppo i partecipanti si siedono in un grande cerchio e cominciano a cantare il mantra OM, cercando di sintonizzarsi su un'onda con l'energia cosmica divina.

Il suono di guarigione OM

OM è il suono più sacro in lingua sanscrita. Il sanscrito è la lingua dei Veda (Rig-Veda, Sama Veda, Yajur Veda e Atharva Veda) e la letteratura vedica, che ci è stata tramandata dai rishi himalayani (profeti) in meditazione per migliaia di anni. Con la meditazione profonda hanno conosciuto le leggi della natura attraverso le quali tutto l'universo si manifesta.

OM Chanting ha un effetto armonizzante non solo sui membri del gruppo che lo praticano, ma anche al luogo di pratica, le persone e gli animali nelle vicinanze, gli edifici e la natura circostante.

Il processo di trasformazione delle energie negative è dovuto all'impatto del gruppo con la coscienza collettiva. Tra la Coscienza Collettiva Superiore del gruppo e i singoli partecipanti, si forma un potente canale energetico, attraverso il quale le vibrazioni OM esercitano il loro effetto di armonizzazione su tutti i partecipanti. Di conseguenza, varie energie negative, ad esempio paura, tensione, orgoglio, vengono rilasciate e purificate. La guarigione avviene senza sforzo. Durante la pratica, l'aura dei partecipanti si trasforma in pura luce.

"Il suono ha un potente effetto curativo sul sistema cardiovascolare, immunitario e nervoso, l'identità emozionale e spirituale. I suoni penetrano nel nostro sistema, in risonanza con la nostra essenza, in modo che il caos interno, conflitto e la discordia quasi immediatamente vengono trasformate in armonia. Attraverso tale processo di assorbimento del suono può verificarsi la trasformazione delle emozioni negative e sopresse in uno stato di equanimità psicologica, che ha un effetto diretto e immediato sulla nostra psicologia. Il suono può anche stabilire l'armonia tra la nostra

personalità più profonda che è la nostra essenza e l'universo, in tal modo risvegliando la nostra coscienza spirituale" (da "The Sounds of Healing" di: Dr. Mitchell Gaynor).

L'OM-Chanting può essere praticato sia al chiuso che all'aperto. E' importante che appena il gruppo ha iniziato a cantare, che nessuno lasci o si aggiunga al cerchio. Ogni cerchio ha una sua energia unica, e se qualcuno lascia o entra nel cerchio, la vibrazione di guarigione dell'OM dovrà essere nuovamente configurare. Qualora qualcuno arrivasse più tardi, può rimanere ma non sedersi in cerchio ricevendo comunque una carica di energia di guarigione.

Qual è il beneficio della pratica del mantra OM?

Durante il canto del mantra Om, si verifica una vibrazione nella regione del torace, che fa vibrare le membrane polmonari e promuove un migliore scambio di aria e vengono rafforzati i muscoli del sistema respiratorio. Le vibrazioni inoltre agiscono come un automassaggio degli organi interessando i tessuti più profondi e le cellule nervose e stimola la circolazione sanguigna. Vengono anche stimolate le ghiandole endocrine: ipofisi, ipotalamo, tiroide, ghiandole surrenali, gonadi.

Cantare AUM (Om) offre uno straordinario effetto calmante. Il corpo si rilassa gradualmente e con esso il sistema nervoso. Gradualmente, la pace si fa strada nel corpo e nella mente.

Sul piano energetico, il suono dell'OM ha un effetto purificatore. Nel pronunciare il mantra OM, facciamo vibrare non solo il nostro corpo fisico, ma anche un corpo energetico. Questo mantra purifica la nostra mente da tutto ciò che è superficiale, emotivo, esterno e apre la strada a ricompense supersensibili. La concentrazione sul "mantra" dell'OM è in grado di eliminare tutti gli ostacoli sulla via dello sviluppo spirituale e di calmare completamente la mente inquieta. Solo allora si può iniziare a sperimentare la grande gioia di comunicare con un'Autorità Superiore.

Parlando del corpo fisico, il canto dell'OM aiuta a:

- Rafforzare il sistema cardiovascolare;
- Pulire i polmoni (l'espiazione durante il canto del mantra Om è di solito più lunga dell'inalazione, a causa del completo svuotamento dei polmoni vengono rimosse dal corpo e dal sangue sia l'anidride carbonica che le tossiche);
- Sviluppare i muscoli del diaframma, che a sua volta influenza la profondità della respirazione e di conseguenza l'aspettativa di vita;
- Influire positivamente sul sistema nervoso, il cervello (sviluppa il lavoro di entrambi gli emisferi, si formano nuove connessioni neurali);
- Rafforzare i muscoli della laringe.

Sul corpo energetico il canto dell'OM permette di raggiungere:

- L'armonia e la tranquillità;
- La pace e la tranquillità interiore;
- Sperimentare la luce e l'amore;
- La pulizia di corpi sottili;
- Lo sviluppo del lavoro di entrambi gli emisferi del cervello e scoperta di abilità creative
- Lo sviluppo del pensiero positivo
- L'autosufficienza;
- L'altruismo (partecipando a questa pratica, aiutiamo gli altri).

Come si pronuncia il mantra Om

Il suono OM è generato dalla combinazione concentrata delle tre lettere A, U, M, cui va ad aggiungersi la vibrazione indistinta, sfumante nel silenzio, che fa seguito alla loro pronuncia. Queste quattro componenti evocano il passato, il presente, il futuro, e l'eternità posta al di là del tempo; ma corrispondono pure ai quattro stati della coscienza: la veglia, il sogno, il sonno profondo e la coscienza suprema, ineffabile, che trascende ogni cosa. Non solo: alla lettera A, pronunciata con la bocca aperta, partendo dal diaframma, presiede il dio Brahma, colui che crea il cosmo; alla lettera U, eseguita richiudendo leggermente la bocca e portando il suono verso il centro del palato, corrisponde il dio Vishnu, conservatore del cosmo; la M, espressa con una nasalizzazione a bocca chiusa, diviene simbolo di Rudra, il riassorbitore del cosmo; mentre la graduale scomparsa della M nel silenzio finale è espressione di Shiva, il dio che riassume in sé la triade di manifestazione, conservazione e riassorbimento cosmico, per innalzarla verso la Coscienza divina, suprema e inesprimibile: vale a dire Shiva stesso.

Lo Chanting-OM è aperto a tutti

- Non occorre nessuna esperienza.
- La pratica di OM-Chanting non è basata sulla religione. Tutti i partecipanti sono benvenuti sia che appartengano ad una religione qualsiasi che non siano interessati alla spiritualità.
- I partecipanti devono sedersi, in una posizione comoda, sul pavimento o su una sedia e cantare OM al proprio ritmo per tutto il tempo previsto.
- I bambini possono sedersi sulle ginocchia del genitore, ma essi non devono interferire con altri partecipanti.
- Questa pratica non è raccomandata per persone con gravi malattie mentali, o sotto l'influenza di alcool o droghe.

La pratica è condotta dagli insegnanti Scuola Yoga Contemporaneo
telefono di contatto: 335 474980

Il gruppo è stato creato con lo scopo di unire tutti i partecipanti per praticare il
mantra OM ॐ

Ingresso – Offerte libere come contributo per sala e organizzazione.

Iscriviti ora! Nel bene di tutti, OM! ॐ