

Quinta Dispensa

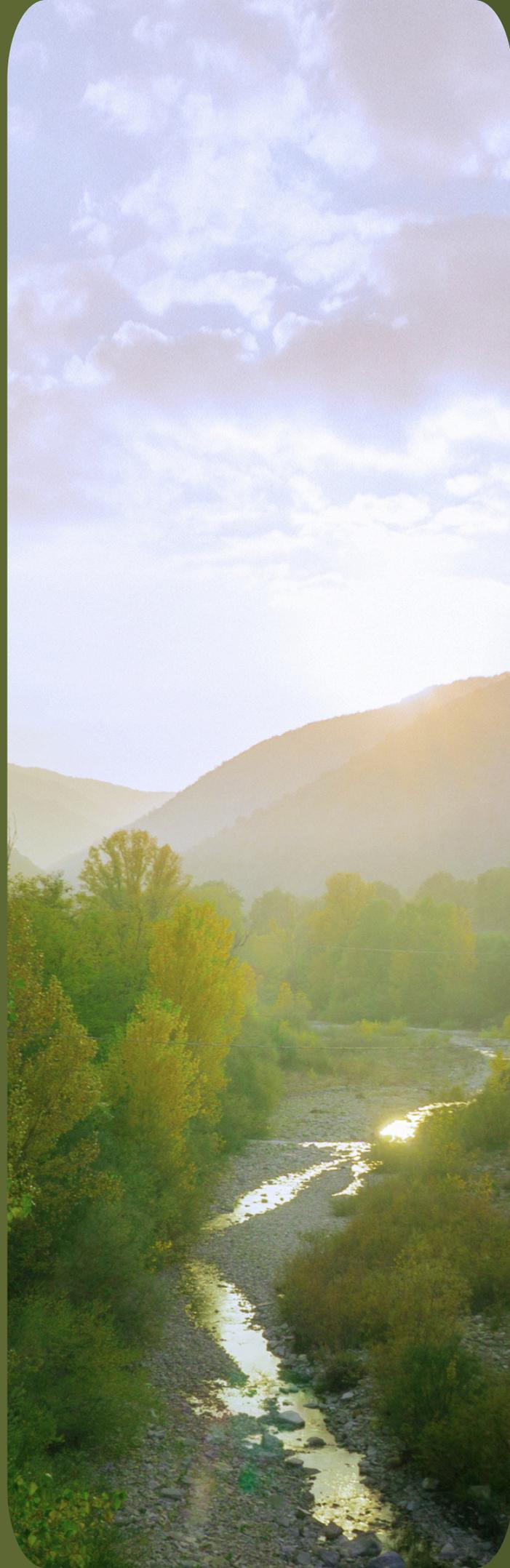
# SAHAJA YOGA

---

Recap di quello che è  
stato affrontato finora

- ✓ Aum
- ✓ Qualità dei Chakra

 SAHAJA YOGA



# AUM

Il metodo dell' **AUM** è un metodo semplice per entrare in meditazione molto velocemente. Si basa sulla ripetizione dei tre suoni fondamentali dei nostri tre canali

energetici (A, U, M) che, entrando in risonanza, cominciano a vibrare correttamente.

In più, l'AUM, ha la capacità di attivare l' **Āgñyā chakra**, il 6° centro energetico che si trova all'altezza della nostra fronte e, quindi, di alleggerire la nostra mente dai nostri pensieri ed emozioni.

simbolo dell'**Aum**, ormai piuttosto conosciuto anche in occidente, è un mantra che si compone di tre lettere:

**A**, che esprime il potere del desiderio puro e rafforza il nostro 'senso di esistenza' (lato sinistro);

**U**, che manifesta il potere della creazione e delle nostre azioni (lato destro);

**M**, che attiva il potere dell'evoluzione consapevole (canale centrale).

Lo si può pronunciare sia emettendo distintamente i suoni **A - U - M**, sia fondendoli in un'unica sillaba: **OM**

Quando lo pronunciamo con le lettere distinte, possiamo guidare l'attenzione in due modi diversi:

- nel primo, cantando la A si pone l'attenzione sul **canale sinistro**, cantando la U sul **canale destro** e cantando la M (con le labbra chiuse ma distese e senza stringere i denti) sul **canale centrale**;
- nel secondo modo porremo l'attenzione sulla zona addominale emettendo il suono A, sulla zona toracica emettendo il suono U e infine pronunciando il suono M sentiremo come esso abbia una risonanza nella testa.

# Qualità dei Chakra

Canale Sinistro

Canale Centrale

Canale Destro

integrazione e consapevolezza  
senza pensieri

**Sahasrara**



assenza  
condizionamenti

di

perdono e umiltà

assenza di ego

**Agnya**



autostima e assenza  
dei sensi di colpa

collettività e distacco

buona  
comunicazione

**Vishuddhi**



pura consapevolezza

sicurezza, coraggio e  
compassione

senso di responsabilità,  
limiti del giusto  
comportamento

**Anahata**



pace e giusto  
comportamento

equilibrio,  
soddisfazione

dignità e  
fermezza dell'attenzione

**Nabhi**



puro desiderio e pura  
conoscenza

creatività

pura  
attenzione

**Swadisthan**



innocenza e spontaneità

innocenza, purezza  
e saggezza

determinazione e distacco  
dalle cattive abitudini

**Mooladhara**

