

MEDITAZIONE CON IL SUONO “OM” - AUM

“OM” (AUM)



L' **“OM” (AUM)** è una sillaba e un suono sacro, non solo cantato, ma anche usato come simbolo dell'universo e della realtà ultima. È considerato il suono primordiale della creazione universale. Si ritiene che cantare **“OM”** induca una connessione più profonda con il proprio vero sé la coscienza universale.

L' **“OM”** è formato dalle sillabe **“A”, “U” e “M”**, e consiste in tre suoni separati:

Il suono **A** - è il potere del puro desiderio e attiva il canale sinistro (sistema nervoso simpatico sinistro)

Il suono **U** - è il potere dell'azione e attiva il canale destro (sistema nervoso simpatico destro)

Il suono **M** - è il potere dell'evoluzione e attiva il canale centrale (sistema nervoso parasimpatico)

Questi tre suoni **A-U-M** si uniscono all'altezza dell'agnya chakra (chiasma ottico) sulla fronte, integrandosi nel sahasrara chakra (sopra la testa), dove lo Spirito individuale (l'anima) si connette con lo Spirito universale o la coscienza universale (Brahman).

In Sahaja Yoga, il suono **“OM”** aiuta ad attivare l'energia positiva, a bilanciare i sistemi energetici sottili e a promuovere un senso di unità e pace.

Recitare il suono **“OM”** può portare a una maggiore chiarezza mentale, a un senso di pace interiore e a una connessione con il divino. Aiuta anche ad armonizzare il sistema nervoso e a promuovere uno stato di rilassamento.

MEDITAZIONE CON IL SUONO “OM” - AUM



Stiamo seduti comodamente e portiamo l'attenzione dentro di noi, ci alziamo la kundalini e ci diamo i sette bandhan.

Attenzione sul mooladhara chakra che risiede sotto l'osso sacro e chiediamo alla madre kundalini:

“Madre ti prego risveglia in me l'Innocenza, la saggezza, la purezza e la spontaneità”

Attenzione su tutto il canale sinistro e qui chiediamo:

“Madre kundalini risveglia in me il puro desiderio”

Qui possiamo fare il suono **“A” (Aaaaaa)** cantato per tre volte.

Attenzione su tutto il canale destro e qui chiediamo:

“Madre kundalini risveglia in me la qualità o il potere dell'azione “

Qui possiamo fare il suono **“U” (Uuuuuu)** cantato per tre volte.

Attenzione sul canale centrale e qui chiediamo:

“Madre kundalini risveglia in me il potere dell'evoluzione”

Qui possiamo fare il suono nasale **“M” (Mmmmm)** cantato per tre volte.

Attenzione sulla fronte all' altezza del chiasma ottico e qui

dove si uniscono queste tre poteri di energie integrandosi nel sahasrara chakra, sopra la testa. *Qui possiamo dire il suono*

“AaaaaaUuuuuuMmmmm” per tre volte.

Attenzione sopra la testa qualche centimetro in alto e qui chiediamo:

“Madre kundalini ti prego donami l'unione del mio Spirito, del mio Sé con l'energia primordiale, con il Sé universale”

Qui possiamo unire i tre suoni in un suono unico

“OM” “Oooooouuuuummmmm” per tre volte.

Rimaniamo in meditazione per qualche minuto.

Percepiamo le vibrazioni sulle mani e sopra la testa.

Ci alziamo la kundalini e ci diamo sette bandhan.