

## COS'È L'ÔM



Osserva quando un istruttore con il grado di Maestro vocalizza il mantra ÔM e riuscirai a percepire che fa vibrare tutta la sala e ogni molecola del tuo corpo.

ÔM è il simbolo universale dello Yoga, in tutto il mondo, in tutte le epoche e in ogni ramo dello Yoga. Però, ogni Scuola adotta un tracciato particolare che diventa il suo simbolo. Certuni sono più corretti, altri meno; alcuni eleganti, altri non tanto; e alcuni sono iniziatici, altri profani. Questo può essere percepito da un iniziato semplicemente osservando la calligrafia utilizzata, o facendo attenzione nel momento in cui si fa il simbolo.

Quel disegno che rassomiglia al numero 30 che compare in tutti i libri e centri di Yoga, è una sillaba formata da tre lettere: A, U e M (fonema AU + M). Si pronuncia ÔM. L'errore comune di coloro che non conoscono lo Yoga, è di pronunciare le tre lettere "AUM". Scritto in caratteri, è uno yantra. Pronunciato, è un mantra. Ci sono innumerevoli modi di pronunciarlo per ottenere differenti risultati fisici, energetici, emotivi ed altri.

I caratteri utilizzati per scrivere l'Ômkâra sembrano appartenere ad un alfabeto ancora più antico del dêvanâgarî, utilizzato per scrivere l'idioma del sanscrito. Consultando un dizionario o una grammatica di sanscrito, ci rendiamo conto che l'alfabeto dêvanâgarî è predominantemente rettilineo e che lo stesso ÔM in quello alfabeto è scritto secondo questa tendenza. Però, uscendo dal campo della grammatica e dell'ortografia e entrando in quello della filosofia, troviamo l'ÔM scritto soltanto in modo diverso, con caratteri esclusivamente curvilinei, il che dimostra la sua identità totalmente distinta. Si può vedere questo anche nella nostra medaglia, la quale possiede alcune iscrizioni in sanscrito, intorno all'ÔM.

L'ÔM non ha traduzione. Però, gli indù lo considerano come il nome stesso dell'Assoluto, il suo *corpo sonoro*, dovuto alla sua antichità e all'ampio spettro di effetti raccolti da chi lo vocalizza in modo corretto, o lo visualizza con una grafia corretta.

Nelle scritture dell'antica India l'ÔM è considerato il più potente di tutti i mantra. Gli altri sono considerati aspetti dell'ÔM e l'ÔM è la matrice degli altri mantra. È chiamato mâtrikâ mantra, o suono matrice.

L'ÔM è anche il bja mantra dell'âjña çakra, in altre parole è il suono seme che sviluppa il centro di forza ubicato tra le sopracciglia, responsabile per la meditazione, intuizione, intelligenza, premonizione e iperestesia del pensiero. Perciò è il mantra che produce i risultati migliori per la pratica di dhyâna e di samyama, così come risveglia un buon numero di siddhi.

Poiché è il mantra più completo ed equilibrato, la sua vocalizzazione non presenta nessun pericolo né controindicazione. È stimolante e allo stesso tempo rilassante, perché consiste in una vibrazione sâttwica, che include tamâs e rajâs sublimati. Quando è scritto con caratteri antichi, diventa un simbolo grafico denominato yantra. La specializzazione che studia la scienza di tracciare i simboli

si chiama Yantra Yoga. L'ÔM può essere scritto in diverse forme. Ogni maniera di scriverlo racchiude una determinata classe di effetti e di caratteristiche o tendenze filosofiche.

Ogni ramo dello Yoga adotta un disegno caratteristico dell'ÔM che ha a che fare con i suoi obiettivi, il quale diventa il suo simbolo. Perciò non si deve utilizzare la grafia adottata da un'altra Scuola: per una questione di etica e anche per evitare scontri di egregore.

Se tu pratichi SwáSthya Yoga e ti sei identificato con ciò che esponiamo in questo libro, senza dubbi sei dei nostri. Questo ti autorizza ad utilizzare la grafia dell'ÔM per concentrarti e meditare, così come portare la nostra medaglia. Soltanto non puoi usare l'ÔM prima della firma, come fanno gli istruttori graduati, fintanto che non imparerai la forma corretta di scrivere e non otterrai l'autorizzazione del tuo Maestro ad incorporarlo al tuo nome.

Nessuno può negare che l'ÔM sia un simbolo molto potente. È forte a causa del suo tratto yantrico, della sua antichità, le sue migliaia di anni di instaurazione nell'inconscio collettivo, i miliardi di indù che lo utilizzarono e venerarono, generazione dopo generazione, per decine di secoli, da molto prima di Cristo, prima di Buddha, prima che esistesse la civiltà europea e, durante tutto questo tempo, tutte queste persone fortificarono l'egregora dell'ÔM!

Evidentemente, portando questo simbolo, stabiliamo una sintonia con una corrente di forza, potere ed energia che è una delle più grandi, più antiche e più potenti della Terra. Perciò molta gente associa con l'idea di protezione l'uso di una medaglia con il simbolo dell'ÔM. Anche se siamo obbligati a riconoscere una certa categoria di benefici di questo genere, pensiamo che ciò non debba essere la giustificazione per portare la medaglia, perché, agendo così, saremmo suscettibili di cadere nel misticismo, contro il quale la nostra discendenza di Yoga (Nirīshwarasámkhya) è tassativa. Bisogna usarlo in modo tranquillo e se ci fa piacere; se ci identifichiamo con il significato e con la discendenza che rappresenta. Non per superstizione né per usufruire benefici.

### LA MEDAGLIA CON L'ÔM

Visto che l'obiettivo della nostra discendenza è quello di perpetuare l'autenticità dello Yoga Ancestrale, abbiamo adottato il disegno dello yantra ÔM riprodotto fotograficamente da un testo antico trovato a Rishikêsh, negli Imálaya. Nessun disegnatore occidentale ha alterato il simbolo. Esso rimane originale come l'orientamento del nostro Yoga. In questo modo, se vuoi seguire la nostra tradizione, sei autorizzato ad usarlo, ma a condizione di riprodurlo fotograficamente o scannerizzato, per non alterare la sua esattezza minuziosa. Soltanto non sei autorizzato ad utilizzare l'ÔM prima della firma, perché è un privilegio di coloro che hanno ricevuto l'iniziazione dell'ÔM personalmente dal loro Maestro e hanno imparato i diversi modi di scriverlo e pronunciarlo a seconda degli effetti desiderati. Soltanto allora, potrai incorporarlo nel tuo nome.

Finché non riceverai questa iniziazione, potrai usare l'ÔM in tre modi:

1. vocalizzandolo nel modo insegnato nella registrazione della Serie Prototipo o nelle lezioni in video;
2. mentalizzando lo yantra ÔM durante le tue pratiche di yantra dhyána;
3. portando la medaglia con l'ÔM al collo, mantenendo la sua vibrazione vicino al vishuddha chakra, il centro di forza della gola.

Quando un profano chiede di fare una medaglia con l'ÔM normalmente avvengono alcuni errori. Per evitarli, fa attenzione a quanto segue:

- a) l'ÔM non deve essere ritagliato o perforato, altrimenti sarà voltato con frequenza, presentando l'ÔM invertito, cioè, la sua antitesi in termini di simbolismo, di conseguenza con effetti opposti;

b) di solito i professionisti che fanno l'ÔM non capiscono niente del simbolo che stanno cercando di riprodurre e finiscono per commettere sbagli grossolani, molte volte facendo disegni di cattivo gusto e che perdono la caratteristica originale, annullando i suoi effetti positivi.

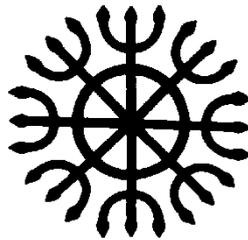
Per queste ragioni l'Unione Internazionale di Yoga ha fatto coniare una medaglia in modo antico, avendo da una parte l'ÔM circondato da altre iscrizioni sanscrite; e dall'altro l'ashtānga yantra, simbolo di protezione dello SwáSthya Yoga.

Anche in India le persone ci chiedono dove siamo riusciti ad avere un pezzo stampato con un'autenticità così marcata. Quando togliamo la medaglia dal collo e la regaliamo, si commuovono, i loro occhi si inumidiscono e ci ringraziano due o tre volte. Anni dopo, se li incontriamo di nuovo, vediamo che la usano ancora e che si ricordano del nostro nome.

Tra l'altro, in tutti i paesi dove lo SwáSthya Yoga si è diffuso, l'atto di togliere la medaglia dal collo e regalarla, ha acquisito un forte significato di omaggio speciale e di una dichiarazione formale di vera amicizia. Questo atto così delicato ha acquisito un senso molto profondo di tenerezza e chi riceve la medaglia, diventa, per sempre, un amico leale e sincero.

Grazie alla medaglia, le persone si scoprono costantemente, incontrandosi, conoscendosi, ampliando il proprio circolo di amicizie negli aeroporti, nei treni, negli autobus, nei teatri, negli spettacoli, nelle università. Yoga significa unione. La medaglia con il simbolo dello Yoga sta adempiendo molto bene l'obbiettivo di unire le persone affini tra loro!

## ASHTĀNGA YANTRA



L' ashtānga yantra è il simbolo dello SwáSthya Yoga, lo Yoga Antico. Le sue origini risalgono alle più arcaiche culture dell'India e del pianeta. Parte della sua struttura è spiegata nello *Shástra Yantra Chintamani*. In quest'opera classica, dietro l'illustrazione c'è una didascalia che dice: "Questo è lo yantra che trattiene la parola nella bocca del nemico". Costituisce un vero scudo di protezione, impregnato in archetipi dell'inconscio collettivo.

Come qualsiasi scudo di protezione, esso non può essere utilizzato come arma di attacco. Così, nessuno riuscirà ad utilizzarlo per fare male ad alcuno. Però, se qualcuno aggredisce un protetto dall' ashtānga yantra, si ferirà gravemente. Perciò, quasi tutte le persone che usano il verbo per attaccare il portatore dell'ashtānga yantra tendono a raccogliere infortuni amari.

Nel riprodurlo, devi fare attenzione perché nelle estremità dei trishula non ci sono punte angolate, ma curvilinee. Per rispettare rigorosamente il suo tratto, invece di ridisegnarlo, fotocopia o scannerizza l'illustrazione qui sopra.

