



Centro di Consapevolezza Spirituale ©

La vibrazione di Om

Di Roy Eugene Davis

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 Om si proiettano le forze causative 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 definiti "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. L'essenza pura e cosciente dell'essere è la vera natura di ogni unità individualizzata. Nel sistema filosofico occidentale si definisce quest'unità come anima, ossia il principio vitale negli esseri umani che pensa, ha risposte emotive e compie le azioni.

Nella tradizione dello yoga si afferma che Om sia il suono puro da ascoltare e contemplare con lo scopo di rimuovere l'attenzione dalle condizioni esterne e risvegliarsi così alla conoscenza del Sé.

La prova dell'aspetto espressivo della Realtà suprema è Om. La meditazione su Om culmina nella conoscenza del suo significato e nella realizzazione del Sé.

- Yoga Sutra di Patanjali 1:27,28

Negli Yoga Sutra si utilizza la parola sanscrita "Ishwara" per indicare l'aspetto espressivo della Coscienza Suprema che governa o regola i processi cosmici, del quale la vibrazione di Om è la caratteristica evidente. In alcune delle Upanishad si afferma che meditare su Om è la via diretta per elevarsi oltre gli stati ordinari modificati di mente e coscienza.

Il termine sanscrito "Upanishad" significa "sedersi" vicino all'insegnante. Si afferma che ne siano state scritte circa duecento, delle quali se ne conoscono comunemente 108. Alcuni trattati meno conosciuti sono le Yoga-Upanishad, nelle quali si descrivono una gran varietà di pratiche. La forma usuale di presentazione di un'Upanishad è di una conversazione, dove si dipinge un maestro che risponde alle domande del cercatore della verità. Le Upanishad furono trasmesse oralmente per molti secoli, prima di essere tramandate in forma scritta. Furono tradotte per la prima volta in inglese nel 1800. Ralph Waldo Emerson e altre persone a lui vicine negli Stati Uniti furono fortemente influenzati dalla lettura delle Upanishad e della Bhagavad Gita.

"I due aspetti del Brahman (Realtà ultima) da meditare sono il suono (Om) e il non-suono. Meditando solo sul suono, si rivela il non-suono. Muovendosi verso l'alto contemplandolo (contemplando Om), si ascende al non-suono. Questa è la via di immortalità, unione completa e tranquillità. Il meditante, muovendosi verso l'alto contemplando Om ottiene l'indipendenza (non attaccamento verso l'esterno). All'inizio si possono udire diversi suoni. Superandoli, questi suoni scompaiono (immergendosi) nel non-suono supremo. Chi conosce il suono della Realtà suprema, raggiunge la Realtà più elevata. Ciò che si definisce suono è la sillaba Om. Ciò che è la sua fine è tranquillo, senza suono, senza paura, senza dolore, beato, soddisfatto, immobile, inamovibile, incrollabile, immortale, durevole. La Realtà che si conosce meditando su Om è senza suono e priva di attributi. Lascia, pertanto, che ci si concentri sulla (parte alta della) testa".

- Matri Upanishad

Om. Si dovrebbe meditare su questa sillaba.

– Chandogya Upanishad

Paramahansa Yogananda insegnò che bisogna meditare in Om. L'assorbimento di attenzione e consapevolezza in Om culmina in un'esperienza di Om-samadhi: unità con Om (sabikalpa samadhi), ossia unità supportata da un oggetto della percezione. Questo stadio della contemplazione di Om, benché benefico, è solo un inizio rispetto a ciò che si deve ancora sperimentare. Mettendo attenzione e consapevolezza nel chakra della corona e aspirando di andare oltre il suono di Om, è possibile realizzare la pura unità senza il supporto di qualsiasi oggetto della percezione. Dopo un Om-samadhi, rimane il ricordo di "Io ero uno con Om". Oltre il suono della vibrazione di Om c'è la realizzazione della pura esistenza-essere, senza un senso di altro. Medita quindi in Om e vai oltre esso.

Paramahansa Yogananda disse anche che i desideri si soddisfano più facilmente facendoli "fluttuare" in Om. Quando termini una sessione di meditazione, ascolta Om e pensalo. Sappi e senti che i tuoi desideri sono mescolati con Om, dal quale tutto si produce nell'Universo. Il desiderio più costruttivo da avere è di essere realizzato nel Sé e in Dio. Se hai bisogni ordinari e giusti desideri da soddisfare, puoi realizzarli più facilmente immergendoli in Om alla fine della sessione di meditazione. Medita in Om fino a quando non sarai uno con esso, quindi porta bisogni e desideri nella tua consapevolezza, sapendo anche che la vibrazione di Om è l'origine di tutto ciò che si manifesta nella dimensione oggettiva. Metti intenzionalità nel soddisfacimento dei bisogni e nella realizzazione dei desideri.

Traduzione di Furio Sciano
Centro di Consapevolezza Spirituale
www.kriyayoga.it

Nota del traduttore

Gli scritti di Roy Eugene Davis richiedono spesso una lettura attenta, ma la saggezza e gli insegnamenti che trasmettono non sono banali. Se vuoi fare un servizio utile per te stesso e per gli altri, stampa questi articoli e conservali con cura. Di tanto in tanto rileggili, anche perché alcuni di essi per essere compresi devono essere letti più volte. Tutto ciò che si conserva solo virtualmente si può perdere facilmente. Il materiale stampato è in grado di resistere maggiormente al tempo. Forse un giorno anche qualcun altro potrà leggere questi articoli e avere delle comprensioni spirituali importanti grazie a te.

Furio Sciano

Visita il nostro gruppo su Facebook:

"Newsletter Centro di Consapevolezza Spirituale"

Pubblichiamo ogni giorno articoli di insegnamento e ispirazione.

Roy Eugene Davis (1931 - 2019) iniziò il suo addestramento da discepolo con Paramahansa Yogananda a Los Angeles, in California, nel 1949 all'età di 18 anni. Dopo essere stato ordinato dal suo guru nel 1951, servì come ministro della Self-Realization Fellowship a Phoenix, in Arizona, dal 1952 al 1953. Dopo aver trascorso due anni nel corpo medico dell'esercito americano, il signor Davis iniziò ad insegnare e a scrivere. Presentò conferenze e seminari di meditazione in più di cento città americane e in Giappone, Brasile, Europa, Africa occidentale e India. Alcuni dei suoi libri sono stati pubblicati in nove lingue in undici paesi.

Furio Sciano è stato il primo ministro ordinato in Italia da Roy Eugene Davis nel 2005. Le attività di Roy Eugene Davis e della sua organizzazione in Italia sono partite dalla sua opera iniziale. È discepolo di Roy Eugene Davis dal 1996 e diffonde la sua eredità spirituale in Italia insieme a Manuela La Iacona, anch'essa discepola del Sig. Davis. Le attività del Centro di Consapevolezza Spirituale sono dettagliate sul sito www.kriyayoga.it e sul gruppo Facebook "Newsletter Centro di Consapevolezza Spirituale". Furio Sciano detiene i diritti sugli scritti di Roy Eugene Davis in Europa. Puoi pubblicare su internet questo articolo citando la fonte al fondo dell'articolo in questo modo: (Fonte:

Furio Sclano – www.kriyayoga.it). Per pubblicazioni su riviste e giornali contatta Furio Sclano ai recapiti indicati a fondo pagina.

L'intera bibliografia di Roy Eugene Davis si può trovare sul sito dell'editore Marco Valerio: www.marcovalerio.it



Centro di Consapevolezza Spirituale

www.kriyayoga.it – furio.sclano@mail.com / fsyukteswarji@yahoo.com

Tel. 3498335768