



YogaPadova.com

# Corso di yoga 2019-2020

## Suono, mantra, pensieri

Sembra che all'origine di ogni cosa, prima che il mondo si manifestasse, ci fosse un **suono**, una vibrazione che aleggiava nell'Universo.

Così scrive San Giovanni nel *Vangelo*:

*«In principio era il Verbo...»*

e così ribadisce la *Māṇḍūkya Upaniṣad*:

*«Om è tutto ciò che era, ciò che è, ciò che sarà...»*

*Om*, una vibrazione così sottile da non essere percepibile all'ascolto ordinario, la ritroviamo nel nostro corpo a livello profondo, cellulare, e nella nostra mente quando chiudiamo gli occhi e apriamo il cuore. La vibrazione è ritmo e in esso siamo immersi costantemente: il ritmo dei pianeti, delle stagioni, del giorno e della notte, del sonno e della veglia, dell'inspiro e dell'espriro, del battito del cuore, del respiro cellulare.

Dallo studio dei ritmi nasce il **mantra**, considerato anticamente in India come lo strumento per addomesticare la mente, evolvendola a un livello più alto fino a raggiungere in una dimensione spirituale, in cui aleggiano le vibrazioni più sottili.

San Giovanni prosegue:

*«il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio.»*

e la *Māṇḍūkya Upaniṣad*:

*«Ciò che è aldilà del tempo è la sillaba Om... La sillaba Om è in verità l'Ātman...  
Colui che così conosce penetra nel sé assoluto con il sé individuale.»*

La pratica del *mantra* ci aiuta a rieducare i **pensieri**, a rivedere oggetti e concetti con altre prospettive. L'approfondimento del *mantra* guiderà il percorso di quest'anno per aiutarci a camminare a ritroso (*nivṛtti marga*) e a ritrovare le nostre origini nel suono melodioso e ammaliante che viene prima di tutte le cose.

Vi aspetto il **17 settembre 2019**.

Scopri di più sul sito [YogaPadova.com](http://YogaPadova.com) o sulla pagina Facebook [Om Yoga Padova](https://www.facebook.com/OmYogaPadova).

*Om shanti*

Enrico Scapin



**Associazione Deva – Yoga e Meditazione**

Via Savonarola, 125 – 35137 Padova

[circolo.deva@padovayoga.org](mailto:circolo.deva@padovayoga.org)

[www.padovayoga.org](http://www.padovayoga.org)