

# Mantra

Scritto da Giorgio Cerquetti

Venerdì 03 Ottobre 2008 15:07

---

## IL POTERE TERAPEUTICO DEI MANTRA

"In principio c'era il Verbo (la vibrazione sonora) e il Verbo era presso Dio, anzi il Verbo era Dio..." Vangelo di Giovanni 1: 1,14

I pensieri e le emozioni sono l'essenza stessa della vita. Esprimere attraverso le vibrazioni sonore quello che pensiamo, sentiamo e vogliamo è una pratica spirituale conosciuta da migliaia di anni.

La filosofia indiana definisce questa pratica Mantra Yoga. Mantra letteralmente vuol dire 'liberazione (tra) della mente (mana)'.

Lo Yoga Classico, quello esposto negli antichi testi vedici, spiega che la mente comunica con l'esterno, principalmente, attraverso due funzioni dire-bene e dire-male.

Possiamo con le nostre parole 'benedire' o 'maledire' oggetti, persone ed eventi; un luogo è maledetto se ha ricevuto molte vibrazioni mentali e sonore negative, andrebbe purificato con la ripetizione, calma e consapevole, di suoni positivi che purificano la mente.

I Mantra sono quindi delle benedizioni positive. La ripetizione di queste vibrazioni positive è "meditazione", perché non si tratta di un gesto meccanico che riguarda solo la bocca ma richiede attenzione e grazia, è una pratica spirituale completa.

La meditazione accompagnata da vibrazioni sonore è molto potente e da migliaia di anni, in India, viene raccomandata come pratica essenziale dello Yoga. Yoga letteralmente vuol dire unione, unione tra corpo mente e spirito,

oggi Yoga andrebbe tradotto con la parola olistico.

Negli ultimi decenni la medicina occidentale ha scoperto che il cervello non è un'unità ma è diviso in due emisferi separati con funzioni e caratteristiche diverse che non è sempre facile armonizzare.

L'emisfero sinistro è considerato la sede dei pensieri e quello destro delle emozioni; ogni azione è condizionata, influenzata da pensieri o da emozioni ad essa riferiti.

Lo scopo della ripetizione dei Mantra è raggiungere e mantenere l'equilibrio psicosomatico tra la nostra parte maschile e quella femminile, requisito fondamentale per vivere in modo pieno e soddisfacente.

### **I Mantra in Sanscrito**

Il Sanscrito è considerato la lingua più antica del mondo e viene chiamata da molti studiosi la Lingua Madre.

In India questo antichissimo linguaggio spirituale, risalente a più di 5000 anni fa, è chiamato Devanagar, cioè la lingua parlata nelle terre (nagar) dei Deva (gli esseri di luce che vivono in altri pianeti).

"Studi recenti," spiega il Maestro Muz Murray, "fatti in Università indiane ed americane, hanno visto che i Mantra del Sanscrito risvegliano i centri dormienti del cervello ed hanno profondi effetti positivi, sia psicologici che fisiologici.

Il suono e le vibrazioni sonore del Sanscrito, ripetuti regolarmente, cambiano gradualmente tutte le cellule del corpo; hanno una grande influenza anche su luoghi ed oggetti.

C'è un'atmosfera diversa, più positiva, nelle stanze e nei luoghi dove i Mantra vengono praticati con continuità."

In India ho visitato templi ed Ashram, comunità spirituali, dove i devoti e i praticanti si alternano nella ripetizione continua dei Mantra.

Questa tradizione in alcuni luoghi sacri, come Puri, Mayapur e Vrindavana, va avanti, ininterrottamente da secoli. C'è chi dice che un luogo diventa sacro quando è saturo di buone vibrazioni, per cui, in teoria, ogni territorio può essere bonificato e sacralizzato.

Oggi la scienza più evoluta concorda con la visione dei grandi mistici del passato, non esiste la materia solida e rigida, tutto vibra ed è in movimento, a velocità diverse tutto si muove. Niente è statico. Mai. Ogni oggetto è composto da atomi, a loro volta composti da particelle infinitesimali che possono manifestarsi come corpuscolo o onda, cioè vibrazione.

L'energia che compone la materia si manifesta talvolta come onda e talvolta come particella, i Mantra sanscriti agiscono sulle onde che poi diventano forma e intervengono sulle forme in-formandole con un nuovo messaggio.

In poche parole, se pronunciati bene i Mantra formano e in-formano l'energia sia quella invisibile sia quella visibile che comunemente chiamiamo materia.

### **Tre Mantra per vivere meglio**

"L'essere umano deve imparare a servirsi del suono se vuol partecipare all'opera divina. Il saggio, qualunque sia la religione a cui appartenga, deve essere simile al sacerdote 'giusto di voce' dell'Egitto, o al cantore dell'India, o all'eroe solare delle mitologie, il grande Ermete il cui magico canto attirava le fiere ebbre di gioia."

*da Le rythme, créateur de forces et de formes di Anne Osmont*

### **OM**

"L'infinita potenzialità del suono", spiega Yogananda, "deriva dal Verbo Creativo OM, il cosmico potere vibratorio che sta dietro tutte le energie atomiche.

Qualsiasi parola pronunciata con chiara consapevolezza e profonda

concentrazione ha un valore materializzante. Il segreto risiede nell'elevazione del ritmo vibratorio della mente."

"Meditando sul suono OM la mente si fonde in esso e passa alla pura consapevolezza." Nadabindu Upanisad

"Questo giardino dell'universo vibra tutto alcuni di noi odono un suono così dolce le vibrazioni salgono dentro di noi per diventare luce. Raggiungere l'accordo è la speranza della nostra vita e per alcuni è importante dare un nome all'accordo così gli hanno dato una parola e la parola è OM."

i Moody Blues

Secondo i Veda indiani l'universo visibile si manifesta attraverso il Suono, esiste e si mantiene tramite il Suono e poi si dissolve per riaggregarsi sempre attraverso il potere del Suono.

Secondo lo Shiva Sutra questo mondo è prigione e sofferenza per chi non conosce il potere misterioso dei suoni, diventa invece gioia e forza per chi conosce e pratica la scienza del suono.

Il Mantra Om è il Mantra per eccellenza, il suono eterno e primordiale. La O rappresenta l'energia che sale dal primo Chakra (elemento Terra) al quinto Chakra (Spazio infinito), la Emme rappresenta la vibrazione serena ed autoguarente della mente.

Dopo una profonda inspirazione, iniziate una lentissima espirazione emettendo il suono O. Fatelo salire dall'interno, dal basso.

Poi a metà espirazione chiudete le labbra senza serrarle ed emettete il suono M, che deve risuonare internamente nella testa simile ad un ronzio di api.

Poi ricominciate con una successiva inspirazione e continuate. Fatelo sette volte e contate con le dita per non distrarvi.

## **Il Mahamantra**

Dopo il suono Om, il Mantra più popolare in India è quello chiamato Maha (grande) ed anche il grande canto della liberazione.

Sono sedici parole ripetute, fate la pausa dove c'è il trattino:

**Hare Krishna-Hare Krishna-Krishna Krishna-Hare Hare- Hare Rama-Hare Rama-Rama Rama-Hare Hare.**

Hare rappresenta la potenza di piacere dell'energia femminile, Krishna e Rama rappresentano il fascino e la forza dell'energia maschile. Ripete tutto il Mahamantra almeno 10 volte, anche qui contate con le dita.

## **Om Shanti**

I saggi che scrissero i Veda, dopo aver esaminato la respirazione e il linguaggio, scoprirono che ogni suono ha un suo specifico effetto sensoriale che, oltre all'udito, coinvolge tutto il corpo. Pace in sanscrito si dice Shanti ( si pronuncia scianti).

Pronunciando queste due parole, pace e shanti, avremo lo stesso effetto culturale ma un diverso effetto sensoriale. Per dire a qualcuno di tacere viene spontaneo emettere il suono lungo sccc come in sci.

La ripetizione per diversi minuti, con o senza accompagnamento musicale del suono Shanti produce un effetto rilassante sui sensi e il sistema nervoso di chiunque anche di chi non conosce il significato della parola. Vi consigliamo questa sequenza, il trattino indica la pausa:

**Om-Shanti Om- Shanti Shanti Shanti Om- e poi continuate Om-Shanti Om-Shanti Shanti Shanti Om.**

Ripetete il Mantra almeno 3 minuti di seguito .

## **Consigli per una corretta esecuzione dei Mantra**

Se avete almeno quindici minuti e volete ripetere i Mantra in sanscrito o delle altre affermazioni positive vi consiglio:

a) Trovare una posizione comoda che si possa mantenere per almeno qualche minuto; è indispensabile mantenere l'assoluta immobilità per favorire una comunicazione energetica scorrevole tra la mente conscia e quella subconscia;

b) Durante la respirazione oltre all'ossigeno, elemento fondamentale per il mantenimento del corpo umano, assorbiamo anche il Prana, l'energia cosmica presente, a vari livelli, in tutto l'universo.

Il Prana attiva i Chakra, i vortici energetici che compongono il nostro campo vitale. Chiudere gli occhi e respirare profondamente per tre volte (in riferimento ai primi tre chakra), ripetendo mentalmente:

ENERGIA DENTRO - durante l'inspirazione

PROBLEMI FUORI - durante l'espiazione

Dopo queste respirazioni di purificazione continuiamo la meditazione sul Prana con altre quattro respirazioni profonde (in riferimento ai quattro Chakra superiori), ripetendo mentalmente:

ENERGIA DENTRO - durante l'inspirazione

AMORE FUORI - durante l'espiazione

c) Terminata la respirazione, ripetere con la propria voce i Mantra. Ogni parola va pronunciata lentamente e bisogna fare una pausa tra una parola e l'altra. Le parole pronunciate in successione rapida hanno effetto soprattutto sull'emisfero sinistro, la pausa permette la ricezione del messaggio anche da parte di quello destro che essendo emozionale è quello più sensibile, qui si annidano la

maggior parte dei condizionamenti. È nell'emisfero destro che si manifestano la malattia o la buona salute;

d) Oltre ai Mantra qui consigliati ognuno può crearsi delle frasi liberatorie personalizzate, fatte su misura, l'importante è scegliere parole semplici ed efficaci, senza mutarne mai la sequenza. Come se fosse una canzone o una preghiera le frasi devono essere ripetute regolarmente, la loro essenza va assorbita con serenità e consapevolezza.