



Mantra

Il **mantra** è una formula o una parola sacra, o anche un insieme di parole tali da formare un versetto che va espresso e meditato durante la concentrazione, per entrare nello stato di meditazione.

(La lingua usata è il sanscrito)*

Il mantra è spesso **legato al nome di una forma divina o di un aspetto di Dio**, ma può anche essere un suono dal significato intraducibile, il **cui scopo è stabilizzare la mente per consentirle di raggiungere lo stato di trascendenza.**

Giaculatoria

Nella nostra tradizione religiosa, ciò che corrisponde maggiormente all'idea di mantra è la "**giaculatoria**", come si trova in molte litanie. Tra i nostri mantra più comuni si potrebbero ricordare *Kyrie eleison* e *Alleluia*, ma anche tutte le brevi invocazioni che ci sono state insegnate fin da bambini.



Affermazioni positive



L'affermazione è un potente strumento per migliorare se stessi. Basata esattamente sullo stesso principio degli antichi mantra e canti sanscriti, ha inizio nella mente consapevole e, tramite una pratica sempre più profonda, penetra sia nei livelli di consapevolezza subconscia che in quelli della consapevolezza superconscia.

A livello del subconscio le affermazioni possono riprogrammare la mente subconscia, cambiando schemi di pensiero negativi e abitudini profondamente radicate. Possono colmare un "buco" magnetico nell'aura con la vibrazione di una verità più alta.

(La parola **samskr̥ta significa "perfetto".)*

Mantra

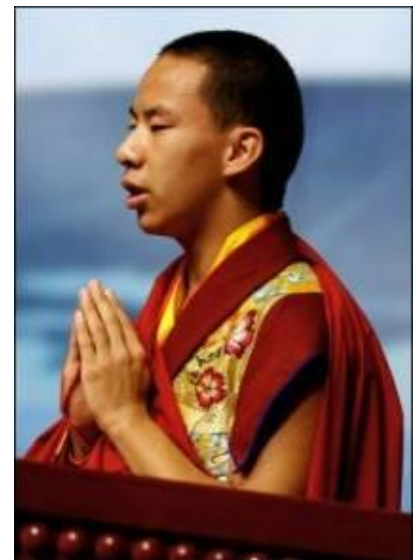


“Il canto o la recitazione dei Mantra attiva e accelera la forza creativa spirituale, promuovendo armonia in tutte le parti dell’essere umano. Il devoto viene gradualmente convertito in un centro vivente di vibrazione spirituale che è sintonizzato con qualche altro centro di vibrazione infinitamente più potente, e tale energia può essere acquisita e diretta a beneficio di chi lo usa e di altri”.

Swami Sivananda Radha

Da sempre l'idea delle Parole Sacre è stata fonte di stupore e mistero. Esse esercitano un'invisibile forza protettiva nei confronti di chi le utilizza ed è proprio per questa ragione che vengono definite "Mantra", che letteralmente significa "la parola che protegge per il solo fatto di essere ripetuta" o "il pensiero che libera e protegge".

("Man" in sanscrito significa "pensare", mentre il suffisso "tra" vuol dire "proteggere o liberare dal vincolo del samsara" ovvero il ciclo di nascita, morte e rinascita), ma ad essa può anche essere assegnato il significato di "liberazione delle forze mentali tramite l'uso di una vibrazione sonora".



"Man" significa anche "mente" e **"tra"** significa "attraverso" per cui il Mantra serve per attraversare il mare della mente. Se ci pensiamo bene, questa similitudine è molto azzeccata in quanto la mente è proprio come il mare: in alcuni giorni è in burrasca, mentre in altri è calmo.



In questo mare, solitamente, riusciamo a vedere solo gli strati superficiali e non il profondo, zona nella quale in realtà sono nascoste le cause dei nostri mali, le paure, l'ansia, la brama...

Il MANTRA è la ripetizione di formule e parole magiche e sacre che attirano il potere divino. Negli antichi testi sacri hindu ci

sono invocazioni agli Dei con Mantra propiziatori, i cui suoni costituivano anche un linguaggio iniziatico segreto.

In Oriente il Maestro sussurrava un Mantra personale nell'orecchio del suo discepolo che produceva una forza che conduceva verso l'Autorealizzazione. Questo Mantra doveva essere recitato ogni giorno ed era segretissimo. Era in "sintonia" con le esigenze profonde del discepolo, così attraverso la sua ripetizione attirava la benedizione e la forza divina.



SO-HAM (io sono Quello), Inspiro-Espiro, Controllo-Abbandono, Tensione-Rilassamento, Giorno-Notte, Shiva-Shakti... la forza della Creazione, il dualismo, l'attrazione e la repulsione, le polarità che reggono l'Universo, si concentrano in questo semplice "Mantra" (ripetizione di una o più sillabe sacre) SO-HAM, che fluisce attraverso il respiro.

So-Ham non è una parola qualsiasi del vocabolario sanscrito, esso è realmente il suono del respiro, è un mantra ripetuto inconsapevolmente migliaia di volte il giorno da tutte le creature dell'Universo.

Dirigendo la mente con tutta la sua forza sul suono prodotto sottilmente dall'inspirazione (SO) e dall'espiazione (HAM), possiamo entrare in uno stato meditativo, dove si fondono le due polarità nell'unico stato dell'"Essere" ... IO SONO...

"SO-HAM" diventa in tal modo la nostra isola di pace e di ricarica spirituale-mentale e fisica.



Om Sai Ram

