

# Mantra

Il Mantra (o Mantram, come viene chiamato in alcune regioni dell'India) è una potente e breve formula sonora spirituale che ha la capacità di trasformare la coscienza. Non c'è nulla di ipnotico o di magico, è solo una questione di pratica e soprattutto di non scoraggiarsi se non si ottengono subito i risultati sperati. Quando pratichiamo il Mantra stiamo richiamando il più grande potere che siamo in grado di concepire: possiamo chiamarlo Dio, Realtà Ultima o Sé Interiore. Qualunque nome gli attribuiamo, con il Mantra, stiamo richiamando la parte migliore che c'è in noi.

È una pratica che si riscontra sia nelle religioni occidentali, dove prende il nome di Nome Santo, sia nella religione Induista che in quella Buddhista, dove prende appunto il nome di Mantra. È fondamentale che una volta scelto il Mantra non si cambi, per non rischiare di fare come il contadino che per trovare l'acqua, scava innumerevoli buche in superficie senza risultato mentre, se avesse impiegato lo stesso tempo per scavarne una sola profonda, l'avrebbe sicuramente trovata.

Tutte le grandi Religioni hanno prodotto potenti formule spirituali per poter richiamare questa Realtà Ultima che, nella tradizione Cattolica e in molte altre (soprattutto in quelle ortodosse), prende il nome appunto di Nome Santo o Nome Divino.

Queste formule fanno parte di una più vasta serie di preghiere anche se il Mantra non è una vera e propria preghiera; con la preghiera, infatti, noi chiediamo qualcosa mentre con il Mantra cerchiamo di avvicinarci al Divino. Il Mantra ha anche una funzione calmante a livello mentale ed è uno dei modi più semplici per manifestare la presenza del Divino. Quando lo ripetiamo mentalmente (soprattutto nelle prime volte per chi non ha ancora sviluppato tecniche di meditazione) è molto importante non distogliere l'attenzione, dopo aver raggiunto un certo livello di pratica lo si potrà anche intonare. Quindi all'inizio sarà importante ripeterlo mentalmente senza cercare di combinare ritmicamente il Mantra con i processi fisiologici quali la respirazione ed il battito cardiaco, queste cose tenderebbero solo a sminuire il suo potere.

La ripetizione del Mantra è una antica tecnica dinamica con la caratteristica di possedere un potere cumulabile, infatti più lo si ripete più esso affonda le proprie radici nella nostra coscienza tanto che continueremo a ripeterlo mentalmente senza nemmeno rendercene conto.

Per quanto riguarda la scelta del Mantra questa dipende sicuramente dalla società e quindi dalla cultura in cui si è cresciuti, se si è Cattolici è possibile che si prediliga un Mantra Cattolico. È anche vero però che ci sono persone che, proprio per questo tipo di aspetto, sono refrattarie a determinati Mantra; in questo caso si possono utilizzare delle formule che non presentano il nome implicito della Divinità. Essendo i Mantra delle formule conviene utilizzarne alcuni tra quelli testati e di potere sicuro (non è utile crearne di propri) per richiamare la Divinità.

## **OM.**

È detto “Pranava Mantra” cioè la sorgente di tutti i Mantra.

La prima vibrazione da cui tutto ha avuto origine.

La sillaba Aum stessa costituisce un Mantra e rappresenta Brahma, il Dio supremo, Colui che ha creato l'Universo. La sola pronuncia corretta di questa sillaba consente l'esperienza diretta di illuminazione, si sperimenta direttamente Dio.

L'Om è il suono primordiale, è la matrice di tutto ciò che esiste nell'Universo. Non ha un significato ben preciso, è piuttosto una sillaba sacra che rappresenta l'essenza dell'energia vitale dalla quale è scaturita la Creazione. È la combinazione di tre suoni: A - U - M. La A rappresenta Brahma il Creatore, la coscienza, lo stato di veglia. La U rappresenta Vishnu il preservatore, il subconscio, lo stato di sogno. La M rappresenta Shiva il distruttore, l'inconscio, lo stato di sonno profondo. Si può notare come queste tre lettere siano strettamente correlate con l'infinito respiro dell'Universo, in cui le tre forze di creazione, preservazione e distruzione si susseguono continuamente e di come siano correlate con le tre dimensioni della coscienza umana. Inoltre la A corrisponderebbe al corpo fisico, la U al corpo sottile, la M al corpo causale. Pertanto, quando esso viene cantato, ci si deve curare di far sciogliere la A nella U e questa nella M, o in altri termini realizzare, attraverso il canto di esso, che il nostro veicolo fisico è emanato da un veicolo sottile, a sua volta emanato da un corpo causale che è emanato da Brahma. È come se cantandosi in noi, per noi e con noi l'Om riuscisse a seminare nel corpo, nel cuore e nella mente la possibilità di sconfiggere ogni apparente dualità fra noi e l'Assoluto. Prima dell'esistenza e al di là dell'esistenza l'unica sola realtà era Brahman, e la sua prima manifestazione nell'esistenza è Aum. Per questa ragione l'Om viene considerato il Mantra più potente e fondamentale, spesso usato come prefisso e suffisso in tutte le preghiere Induiste.

## **OM HAM SO HAM.**

Il Mantra sacro del respiro.

Ham So Ham è l'essenza sottile del respiro.

Ripetendolo il suono So Ham diventa Hamsa, il cigno che è il simbolo del Sé e della conoscenza.

Inoltre, secondo la leggenda, se si offre ad un cigno una bevanda composta da acqua (il non reale, l'illusione) e latte (il reale) esso sarà capace di separarli e bere solo il latte! Il cigno supremo “Param Hansa” è il titolo attribuito al Guru capace di distinguere la verità. So Ham è ripetuto da ogni essere umano oltre 24.000 volte al giorno sul ritmo del respiro.

## **OM HARI OM.**

Questo Mantra contiene in sé la vibrazione cosmica.

Attraverso Hari Om il Prana si muove da un centro di energia all'altro.

Om è la vibrazione cosmica primordiale da cui nacque il cosmo intero e tutto il creato.

Hari simboleggia la Creazione in azione.

Hari Om è un Mantra Universale che elimina la sofferenza.

**OM BHUR BHUVAH SVAHA,  
TAT SAVITUR VARENYAM,  
BHARGO DEVASYA DHIMAH.  
DHIYO YO NAH PRACHODAYAT.**

*Meditiamo sulla gloria del Creatore dell'Universo,  
che merita devozione, che incarna la conoscenza e la luce,  
che rimuove ogni vizio ed ignoranza.  
Possa illuminare il nostro intelletto e proteggere le nostre azioni.*

Il “Gayatri Mantra” è considerato il più Universale di tutti i Mantra Induisti: un'invocazione a Brahma come principio di tutta la Conoscenza e Creatore del Sole primordiale, una preghiera al “Sole dell'intelletto” affinché illumini e disperda le tenebre dell'ignoranza. È considerato il Mantra della Realizzazione Interiore. È conservato come reliquia nei “Veda”, le più antiche scritture dell'uomo. “Veda” significa, infatti, conoscenza ed il Mantra alimenta ed aguzza la capacità di accrescimento della conoscenza perché esso, dal Glorioso Potere che pervade il Sole ed i Tre Mondi (Fisico - Eterico - Causale), invoca l'unione di questi tre aspetti ed ogni devoto realizzerà la crescita, il risveglio ed il rinvigorismento dell'Intelligenza raggiungendo uno stato di purezza di pensieri, parole ed azioni e di coerenza nella vita quotidiana. Chi lo recita si trasforma in un saggio.

Questo Mantra agisce come un talismano protettore per coloro che lo pronunciano con continuità. Il termine “Gayatri” proviene da GAYAntam TRIyate iti, che significa: “Ciò che preserva, protegge o salva dalla corrottibilità colui che lo recita”.

**OM NAMAHA SHIVAYA,  
OM NAMAHA SHIVAYA,  
OM NAMAHA SHIVAYA,  
SHIVA OM NAMAHA.**

*Mi inchino, mi arrendo a Te, Shiva.*

Il Mantra di Shiva, detto anche “Panchakshara Mantra” o “Mantra delle 5 Sillabe”, è usato per coltivare la forza interiore, il coraggio ed il distacco.

Inoltre è il Mantra della rimozione degli ostacoli e della sofferenza. “Colui che ripete questo Mantra viene liberato dal ciclo di nascite e morti e ottiene l'eterna beatitudine”. Questa è l'enfatica dichiarazione dei Veda. È considerato uno dei Mantra più completi e potenti.

## **OM MANI PADME HUM.**

*Saluto al Bellissimo Gioiello della Consapevolezza (la Mente) che ha raggiunto il cuore del Loto.*

Detto “Mantra delle 6 Sillabe” è un Mantra potente usato per essere abbracciati e benedetti dall'essenza della compassione. È il più importante dei Mantra Buddhisti: non fa riferimento alla figura Divina ma sta ad indicare il gioiello che è nel loto del cuore. È una figura molto bella perché questo gioiello è il tesoro che è perennemente nascosto nel nostro cuore. Il cuore viene visto come il loto, figura ricorrente nel Buddhismo: ha la caratteristica di poter crescere anche in zone paludose senza che i suoi petali vengano sporcati e intaccati dal terreno fangoso. Il loto è il simbolo perfetto della purezza e testimonianza della purificazione dalle nostre colpe quando ripetiamo questo Mantra.

Om Mani Padme Hum viene recitato per ottenere la liberazione, quindi la pace e la libertà dalle sofferenze, e si dice che sia così potente che anche un animale sentendolo otterrà una rinascita umana e quindi la possibilità di conoscere il Dharma e raggiungere l'illuminazione. Il Mantra non ha un significato letterale come frase compiuta, bensì hanno significato le sei sillabe che lo compongono.

Mani, due sillabe, significa “Gioiello”, simbolizza la Bodhicitta, cioè l'intenzione altruista di raggiungere l'illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.

Padme, due sillabe, significa “Loto”, simbolizza la saggezza, la conoscenza. La comprensione dell'impermanenza, della vacuità, dell'interdipendenza, la conoscenza che recide ogni illusione e offuscamento.

Hum chiude il Mantra nella perfezione, come pure anche molti Mantra, e significa “concedi” la mente onniscente e le realizzazioni, e simbolizza l'indivisibilità di metodo e conoscenza, di compassione e saggezza.

Le sei sillabe del Mantra significano che con la pratica di un sentiero che sia l'unione di metodo e saggezza è possibile trasformare corpo, parola e mente impuri nel corpo, nella parola e nella mente puri di un Buddha. La Buddhità, la natura del Buddha, è all'interno di ciascuno di noi così come è all'interno del Mantra Om Mani Padme Hum.

La frase intera ha anche il significato di: “O gioiello sul fior di loto, concedimi tutte le realizzazioni” oppure “Concedimi l'ispirazione per ottenere l'unione di metodo e saggezza”.

Anche la sola recitazione saltuaria del Mantra può aiutarci ad essere più tranquilli e di cuore aperto.

**HARE KRISHNA, HARE KRISHNA,  
KRISHNA KRISHNA,  
HARE HARE,  
HARE RAMA, HARE RAMA,  
RAMA RAMA,  
HARE HARE.**

*Oh mio Signore (Krishna, Rama), o Energia del mio Signore (Hare) per favore impegnatevi al Vostro servizio.*

Conosciuto come “Maha Mantra”, cioè “Il Grande Mantra” o “Mantra dei Sedici Nomi”. Invocazione a Krishna e a Rama (due Avatar del Dio Vishnu). Ram è anche la sillaba seme per il Chakra Manipura, dove si trova il nostro centro di potere. Cantare Hare Krishna, Hare Rama aiuta a trasformare tutta l'energia distorta all'interno del nostro centro di potere e sperimentare l'amore Divino dall'interno. Il nome Rama (composto da Raja “sovrano” e Maha “grande”, è il nome del settimo Avatar di Vishnu) nel Maha Mantra è un nome di Krishna, con il senso di “fonte inesauribile di felicità”. È il Mantra del distacco da qualsiasi cosa che non sia Dio. Cantare il nome di Dio è la via per l'autorealizzazione. Porta gioia e benessere.

**ASATO MA SAT GAMAYA,  
TAMASO MA JYOTIR GAMAYA,  
MRITYOR MA AMRITAM GAMAYA.**

*Portami dall'irreale al reale,  
dall'oscurità alla luce,  
dalla morte all'immortalità.*

Il Mantra della Conoscenza Interiore, tratto dalle Upanishad (Brhadaranyaka Upanishad 1.3.28).

**OM SHANTI, SHANTI, SHANTIHI.**

*Om pace, pace pace.*

Mantra che dona la Pace

**OM NAMO NARAYANAYA.**

*Mi inchino a Narayana.*

Considerato un Mantra di Vishnu è portatore di amore incondizionato, benedizione e riconnessione alla Luce Divina.

Narayana (in Sanscrito “Colui che risiede sull'acqua”) nell'Induismo è una delle forme di Vishnu. Raffigurato dotato di quattro braccia e con i tradizionali oggetti (la conchiglia, la mazza, il fiore di loto ed il disco). È dall'ombelico di Narayana, disteso sul serpente Ananta Sesha nell'Oceano primordiale, che sboccia un fiore di loto dal quale viene generato Brahma.

Vishnu/Narayana ricopre un ruolo di primo piano nella creazione dell'Universo: è in Lui, infatti, che la Creazione viene riassorbita ed è da Lui che tutto ha di nuovo origine. Quando Narayana espira l'Universo viene creato, quando Narayana inspira l'Universo viene riassorbito. Nella Narayana Upanishad viene decantato come il Principio vitale che pervade e preserva l'intera Creazione. Numerosi riferimenti a Narayana sono presenti inoltre nel Bhagavata Purana, nel Vishnu Purana, nel Mahabharata ed in numerose Upanishad.

**MANGALAM BHAGAVAN VISHNUM,  
MANGALAM GARUDADHWAJAH,  
MANGALAM PUNDARIKAKSHAM,  
MANGALAYA TANO HARI.**

*Il Dio adorato Vishnu è ben augurante,  
ben augurante è il Suo veicolo Garuda, l'immagine sulla Sua bandiera.  
Ben auguranti sono i Suoi occhi di Loto,  
così, ben augurante, è la Sua manifestazione.*

Mantra a Vishnu.

**NARASIMHA TA VA DA SO HAM.**

*Signore Narasimha, sono il tuo servo.*

Narasimha (uno degli Avatar del Dio Vishnu, mezzo uomo e mezzo leone) è conosciuto principalmente come il “Grande Protettore” che difende e protegge specificatamente i Suoi devoti nel momento della necessità e dell'estremo pericolo. Invocando il Mantra per Narasimha si crea una protezione invalicabile dagli attacchi psichici e di altra natura.

Si tratta di un Mantra molto potente.

**LOKAHA SAMASTAHA SUKHIÑO BHAVANTU.  
OM SHANTI, SHANTI, SHANTIHI.**

**OM TRYAMBAKAM VĪJĀMAHE  
SUKANDHIM PUSHTIVARDHANAM.  
URVARUKAMEVA BANDHANAM.  
MRITYOR MUKSHIYA MA AMRITAT.  
OM SHANTI, SHANTI, SHANTIHI.**

*Che tutti gli esseri siano felici.*

*Om pace, pace, pace.*

*Offriamo preghiere a Tryambak, il Signore dai tre occhi (aspetto guaritore di Shiva) affinché ci liberi dai legami della nascita e della morte.*

*Le malattie e la morte non vengano a noi.*

*Om pace, pace, pace.*

Composto, in realtà, da due Mantra: il “Lokaha Samastaha”, un’invocazione di pace e felicità su tutti gli esseri viventi, ed il “Maha Mrtyunjaya Mantra” o “Rudra Mantra”, Mantra della vittoria sulla malattia e la morte (Mantra dell’immortalità).

**OM NAMO BHAGAVATE VASUDEVAYA.**

*Saluto all’Onnipresente, Onnipotente, Immortale e Divino.*

Chiamato “Il Mantra delle 12 Sillabe” o “Dvadasakshari Mantra”, o “Mantra di Krishna” è il saluto Universale al Dio Vishnu. Libera la mente e lo spirito da influenze negative. La pratica regolare e consistente di questo Mantra dona una libertà spirituale completa: libera dal ciclo delle rinascite e aiuta a realizzare noi stessi come una Manifestazione della Divinità Trascendente. Vasudeva è l’aspetto individuale di Dio che dimora in noi.

**SRI KRISHNA SHARANAM MAMAH.**

*Il Signore Krishna è il mio rifugio.*

Detto “Ashtakshara Mantra” o il “Mantra delle 8 Sillabe”, è il primo Mantra che viene dato a chi si pone sotto la protezione di Krishna. Ha proprietà Divine. Il suo significato, ad una lettura superficiale, può suonare ordinario ma non lo è: contiene in sé, infatti, il significato dei Veda i quali indicano Krishna (uno degli Avatar del Dio Vishnu) come la Realtà Ultima o l’Anima dell’intero Universo. Attraverso questo Mantra, quindi, si è sotto la protezione di Krishna: una volta che Krishna ci ha accettato sotto la Sua protezione non si deve più temere nulla e nessuno. Questo Mantra apporta salvezza, benedizione, fortuna, distruzione dei peccati di questa vita e delle vite precedenti, protezione dalla negatività, liberazione dalla tristezza, dalla sofferenza e dal ciclo delle rinascite. I nemici diventano amici, le difficoltà sono spianate.

**JAI RADHA MADHAV,  
JAI KUNJ VIHARI,  
JAI GOPI JANA VALLABH,  
JAI GIRE BALIHARI.**

Questa è un'invocazione che celebra l'amore tra Radha e Krishna. Krishna è l'amante di Radha e sono il Signore e la Dea del Divino Amore. In essi, si celebra l'estasi dell'amore di Dio. Attraverso il rapporto divino ci mostrano l'unicità di amante e amato. Dio vive nel cuore del devoto, e il devoto vive nel cuore di Dio. Non ci può essere alcuna separazione nella purezza dell'amore di sola unità.

Questo Mantra è rivolto in primo luogo a Radha e poi a Krishna, contrariamente a quanto si pensa comunemente. Radha è la gopi (pastorella) prima di Krishna. Ad essa ci si rivolge come modello di amore a Krishna. Radha vuol dire "Colei che adora Krishna nel migliore dei modi", è la forma personale della sua potenza interna di felicità. Pur adorando Krishna-Vishnu, Radha non è una creatura distinta da Krishna, ma una manifestazione di Krishna al femminile. Quindi è Krishna che adora se stesso mediante Radha, che è la sua forma femminile. In tal modo, Krishna si dimostra il migliore adoratore di se stesso. Come Radha, Krishna è il Dio che adora e come Krishna è il Dio che è adorato. La relazione tra Radha e Krishna è dettata dall'identità nella differenza. In essenza sono un'unica entità, che si manifesta in due identità distinte.

È una biduità personale con una sola essenza. L'amore tra i due è l'amore che Krishna vuole avere per sé, ma c'è una differenza: mentre Radha adora Krishna, Krishna ama solo Radha poiché la produce per se stesso, e non per lei. Così è Krishna che predomina, nei termini di speculazione filosofica (Tattva), ma questo non è importante per gli Hare Krishna perché più importante della Tattva è il Lila (gioco), cioè il divertimento trascendentale offerto da Radha, così Radha recupera l'uguaglianza.

Tutte le Divinità maschili Induiste hanno una controparte che è prodotta da essi come emanazione della loro Energia Divina femminile (Shakti). La Shakti, in tal modo, diventa realtà personale adorata nell'Induismo. Senza avvedersene, il modello Krishna-Radha risente del rapporto uomo-donna nell'Induismo. L'uomo ama la moglie, la moglie adora il marito. Adorando il marito con lila (gioco trascendentale amoroso), la donna esercita il suo fascino sul marito legandolo a sé. I due, il marito e la moglie, sono una sola carne, come Radha e Krishna sono una stessa essenza. Radha ricorre continuamente al lila, manifestandosi sotto la forma delle gopi del villaggio Vrindavana, che amarono e adorarono Krishna. Le gopi sono così le kaya-vyuha, le varie espressioni dell'unica persona di Radha, le espressioni delle sue emozioni, dei suoi impulsi adoranti Krishna. Krishna si identifica in tutto con Vishnu "il sostegno di ciò che esiste". Krishna è il Param Brahman, il Brahman Supremo. Brahman diventa solo la radiosità radiante del corpo trascendentale di Krishna. Brahma è il creatore dell'Universo per mezzo di emanazione. Shiva, generato da Brahma, è il puro devoto incaricato della distruzione dell'universo alla fine della vita di Brahma.

**OM GAM GANAPATAYAI NAMAHA.**

*Om saluto a Ganesh, Colui che rimuove il Karma.*

Tratto dalla "Ganapathi Upanishad" questo Mantra è un'invocazione a Ganesh (detto anche Ganapathi), figlio di Shiva e Parvati e Dio della Sapienza e dell'Unità. Questo Mantra assiste nella rimozione di ostacoli. Non è necessario conoscere l'esatta natura della difficoltà; è sufficiente avere la consapevolezza del fatto che esistono impedimenti al nostro percorso e cantare o pronunciare questo Mantra con l'intenzione di superarli. È usato, inoltre, per rimuovere il Karma e all'inizio di ogni impresa. Quando si comincia qualcosa di nuovo si può benedire il progetto con l'Energia di Ganesh.

**SRI RAM, JAI RAM, JAI JAI RAM OM.**

*Io ti prego, Rama. Gloria al Signore Rama.*

Questo Mantra è usato per trascendere il Karma e purificare l'Ego. Invoca l'energia purificatrice del sole e porta armonia ed illuminazione permettendo al Divino dentro di noi di trascendere i problemi e le incognite della vita. La parola Rama è formata dalla particella Ram che significa gioia, quindi Rama è Colui che colma di durevole gioia: ripetendo questo Mantra ricordiamo a noi stessi la fonte di gioia duratura nel profondo di noi. Pronunciare tre volte il nome di Rama equivale a pronunciare le migliaia di nomi di Dio.

**OM SARVESHAM SVASTIR BHAVATU.**  
**SARVESHAM SHANTIR BHAVATU.**  
**SARVESHAM PURNAM BHAVATU.**  
**SARVESHAM MANGALAM BHAVATU.**  
**SARVE BHAVANTU SUKHINAHA.**  
**SARVE SANTU NIRAMAYAHA.**  
**SARVE BADRAHNI PASHYANTU.**  
**MAKASHIT DUHKA BAG BHAVET.**  
**OM SHANTI, SHANTI, SHANTIHI.**

*Om possano i buoni auspici essere su tutti.*

*Possa la pace essere su tutti.*

*Possa la completezza essere su tutti.*

*Possa la prosperità essere su tutti.*

*Possano tutti essere felici.*

*Possano tutti essere liberi dalle infermità.*

*Possano tutti guardare al bene degli altri.*

*Che nessuno possa avere esperienza del dolore.*

*Om pace, pace, pace.*

Questo Mantra è una grande invocazione di pace.

**OM DUM DURGAYAI NAMAHA, OM KRIM KALIKAYAI NAMAHA.**

*Om mi arrendo a Durga, chiamo e mi arrendo a Kali che è la vita.*

È formato, in realtà, da due Mantra. Il Mantra a Durga è spesso usato per protezione contro forze negative interne o esterne e per rimuovere problemi fisici, mentali od economici. Durga è una forma di Devi, la Madre Divina (che assume anche molte altre forme, tra cui Sarasvati, Parvati, Lakshmi, Kali). È raffigurata come una donna che cavalca una tigre, con numerose braccia e mani che impugnano diversi tipi di armi e fanno dei mudra (gesti simbolici fatti con la mano). Questa forma della Dea è l'incarnazione dell'energia creativa femminile (Shakti). Di carattere ambivalente, ha in sé entrambi i poteri di creazione e distruzione.

Krim è il Mantra-seme della Dea Madre Kali ed è una preghiera alla Dea Kali per invocare il suo potere di trasformazione ed eradicare le qualità negative nel mondo.

**OM TARE TUTTARE TURE SOHA.**

Tare significa liberazione dalla scontentezza.

Tuttare significa liberazione dalle otto paure, dai pericoli esterni, dalle disgrazie, dagli incidenti ma anche dai pericoli interni, dalle delusioni.

Ture significa liberazione dalla dualità cioè la “vera” cessazione della confusione.

Soha significa “possa il significato del Mantra prendere radici nella mia mente”.

Conosciuto come “Il Mantra della Tara Verde” o il “Mantra di Tara”. Nel Buddhismo, Tara è la madre di tutti i Bodhisattva, nell'Induismo, Tara è un'emanazione della Dea Kali. Usato per purificare tutte le impurità del corpo, del parlare e della mente e libera il devoto dal Samsara, da tutte le sofferenze e dai problemi. Protegge anche dalle disgrazie, dai pericoli e libera dalle paure.



**OM TARE TUTTARE TURE MAMA AYUR PUNYE JNANA PUNTIN KURU SOHA.**

*Om possano tutti gli esseri viventi essere felici ed avere causa di felicità.*

*Possano tutti gli esseri viventi essere liberi dalla sofferenza e dalle cause di sofferenza.*

*Possano tutti gli esseri viventi avere gioia e causa di gioia.*

*Possano tutti gli esseri viventi rimanere in grande equilibrio, liberi dall'attaccamento e dall'avversione.*

*Possa il significato del Mantra prendere radici nella mia mente.*

Conosciuto come “Il Mantra della Tara Bianca” (in Tibetano).

Apporta guarigione e stabilizzazione dell'agitazione mentale.

**TAYATA OM BEKANZEH, BEKANZEH, MAHA-BEKANZEH, RADZA SAMUNGATEH SOHA.**

*Possano tutti gli esseri viventi beneficiare del sublime amore del Signore della Medicina e Re della Luce di Lapislazzuli.*

Mantra d'origine Induista ma in lingua Tibetana chiamato “Sangye Menla” o “Mantra del Buddha della Guarigione”. È efficace per la guarigione fisica.

**OM MULADHARA, OM SVADHISTHANA, OM MANIPURA, OM ANAHATA, OM VISHUDDI, OM AJNA,  
OM SAHASRARA,  
OM SHANTI, SHANTI, SHANTIHI.**

Mantra per attivare i sette Chakra. I Chakra sono ruote o vortici di energia vitale, veri e propri centri energetici disposti lungo la colonna vertebrale. Va ripetuto 7, 9 o 18 volte.

**OM SHRIM, OM HRIM, SHRIM, HRIM, KLIM, SHRIM, VITTESWARAY NAMAHA.**

*Om Shrim (Lakshmi, Dea dell'Amore, della Bellezza, della Salute e della Prosperità), Om Hrim (Grande Dea/Sole, Dea/Dio dell'Illuminazione, Dispersore dell'Illusione), Om Klim (Kama, Dio dell'amore e Krishna, Colui che soddisfa i desideri materiali) e Viteswaraay (Kubera, Dio della Ricchezza e della Salute, il Tesoriere di Dio), io mi inchino a Voi.*

Chiamato “Kubera Mantra”, è utilizzato per portare ricchezza, benessere e amore.

**OM HRIM SRI LAKSHMI BHYO NAMAHA.**

Il “Lakshmi Beej Mantra” è un modo sicuro per piacere a Lakshmi, la Dea della ricchezza e dell'abbondanza.

“Beej” vuole dire base o radice.

Quando pregato con un cuore pieno di amore e devozione, produce risultati sorprendenti.

Questo Mantra pulisce e purifica il cuore e la casa, aprendo opportunità che trasformeranno la vita: tutto ciò di cui avete bisogno è la fede.

Da recitare 5, 11, 21, 51 o 108 volte, come si preferisce, credendo che la Dea sicuramente vi benedirà e vi accorderà tutto ciò che desiderate.

**OM HRAUM MITRAYA NAMAHA,  
OM EIM SARASVATIYAI NAMAHA.**

*Om, possa splendere la luce dell'amicizia attraverso me e disegnare la mia via, o nobile compagnia,*

*Om, saluto al principio femminile di Sarasvati.*

Mantra a Surya (“La Luce Suprema”) che è un Dio che rappresenta, anche etimologicamente, la versione Indiana dell'Elio Greco-Romano.

Attira le più alte relazioni nelle nostre vite.

Attira la relazione divina, la luce della nobile compagnia.

## **THIRU NILAKANTHAM.**

*Dalla gola blu.*

La gola di Shiva divenne blu quando Egli, per salvare il Mondo, ingerì il Veleno Cosmico sorto dal frullamento dei mari. Parvati, però, afferrò Shiva per la gola per evitare che Egli lo ingerisse, così, la gola di Shiva, per effetto del veleno, divenne blu. Si usa per rimuovere il Karma.

**DHAN DHAN RAM DAS GURU: JIN SIRIA TINE SAVARIA.  
PURI HO-II KARAMAT AP SIRJANAHARIA DHARIA.  
SEKHI ATE SANGATI PARBRAHM KAR NAMASAKARIA.  
ATAL ATHAHO ATOL TU TEYRA ANT NA PARAVARIA.  
JINI TU (N) SEYVIA BHA-U KAR SEY TUDH PAR UTARIA.  
LAB LOBH KAM KRODH MOHO MAR KADHE TUDH SAPARVARIA.  
DHAN SU TEYRA THAN HE SACH TEYRA PEISAKARIA.  
NANAK TU LEHNA TU HE GUR AMAR TU VICIHARIA.  
GUR DITHA TA (N) MAN SADHARIA.**

*Beato, beato è Guru Ram Das: Colui che ha creato Te ha anche esaltato Te.*

*Perfetto è il Tuo miracolo, il Creatore Ti ha messo su un trono.*

*I Sikh così come tutte le persone consapevoli Ti riconoscono perché manifesti il Creatore.*

*Tu sei immutabile, insondabile e incommensurabile; Tu non hai fine o limitazione.*

*Quelli che Ti servono con amore sono trasportati attraverso il mare dell'esistenza.*

*I cinque ostacoli della lussuria, dell'ira, dell'avidità, dell'orgoglio e dell'attaccamento: Tu li hai sconfitti e mandati via.*

*Beato è il tuo regno e Vera è la tua gloria magnifica.*

*Tu sei Nanak, Tu sei Angad, e tu sei Amar Das.*

*Quando ti riconosco la mia anima è confortata.*

Questa preghiera Sikh, detta "Shabd" o "Mantra dei Miracoli", è in onore di Guru Ram Das: Colui che è capace di manifestare miracoli. Questo Mantra è cantato per portare miracoli nella vostra vita. L'impossibile diventa possibile. Quando la vita sembra bloccata, lodate il dominio di Guru Ram Das, il regno della vera Realtà. Il regno del cuore, della Mente Neutra, dove tutte le cose diventano pure.

**OM PURNAMADAH,  
PURNAMIDAM.  
PURNAT PURNAMUDACHYATE.  
PURNASYA PURNAMADAYA,  
PURNAM EVA VASISYATE.**

*Om, Quello è il Tutto,*

*Questo è il Tutto.*

*Da quel Tutto, tutto questo si manifesta.*

*Quando questo Tutto viene separato,*

*ciò che rimane è sempre il Tutto.*

Il "Purnamadah Mantra", cuore degli insegnamenti dei Veda, è la preghiera d'apertura della Brhadaranyaka Upanishad.

"Quello" è il trascendente, l'invisibile; "Questo" è l'immanente, il visibile. "Quello" indica ciò che è nascosto, "Questo" indica ciò che è manifesto. "Quello" significa l'infinito, "Questo" significa il finito. "Quello" è il Tutto ma anche "Questo" è il Tutto. Quando questo Tutto viene separato, ciò che rimane è sempre il Tutto.

Non è consapevolezza di ciò che sta fuori, non è consapevolezza di ciò che sta dentro, non è nemmeno sospensione della consapevolezza. Non è conoscere, non è non conoscere, non è nemmeno la conoscenza innata. Non può essere visto né compreso, non gli si possono imporre confini, è ineffabile e al di là del pensiero.

È indefinibile. Si conosce solo diventandolo. È la fine di ogni attività, silenzioso e immutabile. Il bene supremo, uno e uno soltanto. È il vero Sé. Sopra ogni cosa, questo deve essere conosciuto. Solo quando il tuo silenzio è pregno di estasi e la tua estasi è piena di silenzio, c'è unità, integrità, totalità. E ogni dualità scompare.

**OM RAM RAMAYA SVAHA.**

*Oh Signore Rama.*

Un'invocazione a Rama (un'incarnazione del Dio Vishnu) la cui perfezione esiste in tutti noi. La parola Rama è formata dalla particella Ram che significa gioia, quindi Rama è Colui che colma di durevole gioia.

**OM SAT CIT ANANDA PARABRAHMA,  
PURUSHOTHAMA PARAMATMA.  
SRI BHAGAVATI SAMETHA SRI BHAGAVATE NAMAHA.  
HARI OM TAT SAT.**

*Oh Forza Divina, Spirito di tutta la Creazione, Altissima Personalità, Divina presenza manifestata in ogni essere vivente.*

*Anima Suprema manifestata come Madre Divina e Padre Divino. Mi inchino nella più profonda riverenza.*

*Il Signore Dio è l'Inesprimibile Verità Assoluta.*

Il più conosciuto Mantra Sikh, detto "Mula Mantra". È il Mantra della Sacra Energia Maschile e Femminile.

**BRAHMA NANDAM PARAMA SUKHADAM  
KEVALAM JNAYANA MURTIM  
DVANDVATITAM GAGANA SADRISHAM  
TATVAMASYADI LAKSHYAM  
EKAM NITYAM VIMALAMACHALAM  
SARVADHI SAKSHI BHUTAM  
BHAVA-TITAM TRIGUNA-RAHITAM  
SADGURUM TAM NAMAMI.**

*Saluto al Guru interno, la luce guida interna che è l'incarnazione della pura delizia, che è il datore di felicità suprema, che è oltre la dualità di questo mondo di materiale; che è infinito come il cielo.*

*Che è la sola aspirazione e meta della vita; che è unico, eterno, puro, non vacillante, che vede con gli occhi della saggezza;*

*che è oltre le emozioni ed oltre i tre Guna (aspetti vincolanti della nostra natura):*

*Sattva (beatitudine), Rajas (istinto animale) e Tamas (letargo).*

Mantra detto "Brahma Nandam", il Mantra dell'Illuminazione.

**BABA NAM KEVALAM.**

*Ovunque io guardi, ogni cosa io senta, ascolti, veda, assaggi ed odori, percepisco quella Suprema Coscienza dell'Uno che pervade tutte le cose.*

Mantra Universale detto anche Siddha Mantra.

Baba significa letteralmente: "Il mio più adorato", "La cosa più vicina e più cara". Cos'è quella cosa più nascosta, più profonda nell'esistenza di ogni essere? È il Divino, Il Supremo, l'Entità Cosmica, la Coscienza Suprema.

Nam significa "Il nome di" o "Identificare con", è l'espressione, la vibrazione, il rifugio.

Kevalam vuole dire "Solamente", "Solo", "Soltanto", "Esclusivamente", o "Tutto".

Il significato del Mantra perciò può essere inteso: "Il mio più Adorato è il Solamente uno.", "Tutto quello che esiste è l'espressione della Coscienza Suprema", "Tutto è l'impressione del Divino", "L'amore infinito è ovunque", "Mi abbandono completamente al Supremo".

Chi non ha ancora scelto o ricevuto il proprio Mantra personale può ripetere mentalmente il Siddha Mantra, il Mantra Universale che può essere riassunto in "L'Amore è ovunque."

## **ANG SANG WAHE GURU.**

*L'energia dinamica e amorosa della Sorgente Infinita di Tutto, danza dentro ogni mia cellula ed è presente in ogni mia parte. La mia coscienza individuale si fonde con la Coscienza Universale.*

Questo Mantra esprime una verità Universale. Ripetendolo crea un pensiero che gradualmente guida la psiche a regolare se stessa. Ricollega ogni proiezione frammentata della psiche, ogni parte separata del corpo e sincronizza il senso finito di sé con l'Uno Infinito. Questo atto di ricongiungere le parti separate è l'atto per eccellenza della guarigione. Sotto attacco, in guerra, sotto la pressione della paura, questa meditazione ci tiene insieme, consapevoli e pronti ad agire. Porta la pace interiore che proviene solo dal tocco dello Spirito.

## **BUDDHAM SHARANAM GACCHAMI, SANGHAM SHARANAM GACCHAMI, DHARMAM SHARANAM GACCHAMI.**

*Vado a prendere rifugio nel Buddha,  
vado a prendere rifugio nella Società,  
vado a prendere rifugio nella Legge Suprema (Dharma).*

Mantra Buddhista detto "I Tre Gioielli del Buddhismo": si dice sia in grado di operare miracoli.

Buddha, come tutti sappiamo, è il nome di una persona, il nome di un grande Maestro, un grande insegnante, il nome di un'incarnazione divina. Ma esiste anche una spiegazione del Buddha non in riferimento ad un individuo ma ad uno stato mentale: la coscienza del Buddha.

Ognuno di noi può elevarsi allo stato di coscienza del Buddha. Non dobbiamo pensare che "Buddha" sia il nome di una persona, Buddha è uno stato di realizzazione: la Buddhità, lo stato di coscienza del Buddha. Qualsiasi ricercatore, qualsiasi aspirante, qualsiasi pellegrino sul cammino della spiritualità può raggiungere la meta della Buddhità. Quando si raggiunge il livello dell'intelletto del Buddhi si è dei Buddha. L'intelletto è il livello che discrimina, che decide, che risolve, che giudica. Una volta che la vita è spesa al servizio dell'intelletto si raggiunge lo stato della Buddhità dove Buddha sta per intelletto. Chi usa il proprio intelletto è un Buddha perché l'intelletto decide che cosa va bene per noi. L'intelletto non vuol fare niente di male. Buddha è colui che usa il proprio intelletto ed avendo usato l'intelletto, essendosi arresi all'intelletto, o buddhi, si decide di procedere lungo il sentiero del servizio, della rettitudine o Dharma. Così l'intelletto vuole che noi prendiamo il Dharma come un modo di vivere, al quale dobbiamo arrenderci. "Buddham Sharanam Gacchami" significa che ci si deve arrendere al Buddha: al buddhi, l'intelletto.

Essendo nati in una società, essendo stati allevati da una società, avendo beneficiato di ciò che c'è di buono nella società si deve vivere in quella società ed esprimerle gratitudine seguendo il sentiero del Dharma (rettitudine). Dio non è qualcosa di diverso dalla società. Dio è la società. La società e Dio sono la stessa cosa. Ecco perché ci si deve arrendere alla Società (Sangham Sharanam Gacchami).

Poi si deve percorrere il sentiero della rettitudine o Dharma (Dharmam Sharanam Gacchami). Ci si deve arrendere alla giustizia.

Questi sono i tre livelli di coscienza:

Buddham Sharanam Gacchami, il livello di coscienza individuale.

Sangham Sharanam Gacchami, il livello di coscienza universale.

Dharmam Sharanam Gacchami, la coscienza Divina - la Divinità.

**NAMO RATNA TRAYAYA, NAMA ARYA AVALOKITESHVARAYA BODHISATTVAYA  
MAHASATTVAYA MAHAKARUNIKAYA.  
TADYATHA OM CHAKRAVARTI CINTAMANI MAHAPADME RURU TISHTA JVALA AKARSHAYA  
HUM PHAT SVAHA.  
OM PADMA CINTAMANI JVALA HUM.  
OM VARADA PADME HUM.**

*Pregate Avalokiteshvara, il Bodhisattva, Grande Essere, Sovrano dell'Introspezione delle Scritture del Mahayana ed il Completamente Perfetto e Misericordioso.*

*Om al Re della Grande Ruota. Om al Grande Gioiello Mistico Cintamani.*

*Om al Grande Loto rosso che è in Paradiso in grande splendore.*

Detto "Avalokiteshvara Mantra" o "Mantra che realizza tutti i desideri".

Avalokiteshvara è il grande Bodhisattva della Compassione, il Signore che china lo sguardo sulle sofferenze del mondo. Il "Signore che guarda in basso" (verso le miserie del mondo). Incarna una delle due principali qualità del Buddha, la Compassione (Karunā), da cui il soprannome Mahākaruna, Compassione Infinita, che gli viene spesso attribuito. La sua compassione infinita si manifesta attraverso poteri miracolosi che gli permettono di soccorrere coloro che lo invocano nel pericolo.

La credenza popolare gli attribuisce inoltre il ruolo di protettore contro le catastrofi naturali e di nume della fecondità.

L'iconografia Buddhista presenta 33 diverse rappresentazioni di Avalokiteshvara, che si distinguono a seconda del numero di teste, di braccia e della natura degli attributi del personaggio. Lo si rappresenta spesso con mille braccia e mille occhi, undici visi e mille braccia ecc. Di solito porta nella capigliatura una piccola effigie del Buddha Amitāba, il suo principale segno distintivo. Nelle mani, spesso tiene un fiore di loto blu (da cui il soprannome di Padmapāni, "Colui che tiene un loto") e una boccetta di nettare. Il gran numero di braccia simboleggia la sua capacità di rispondere a tutte le situazioni per la felicità di ogni essere vivente.

In un'antica leggenda Orientale Cintamāni (in Sanscrito: Gioiello del Mondo) è la realtà centrale dell'uomo e corrisponde alla Pietra Filosofale degli Alchimisti. Quest'ultima trasmuta il piombo in oro, ossia produce la trasmutazione della natura personale dell'uomo in quella Divina. Il Gioiello, tra l'altro, è anche simbolo di quella Saggezza Eterna di cui nessun ricercatore serio è mai rimasto privo. Ma essa non è altro che uno strumento, un insieme d'indicazioni che mostrano la Via e propongono l'esperienza diretta. Sta a noi intuirne la bellezza, la capacità inerente di eliminare tutte le problematiche e le sofferenze umane, non sminuirne l'importanza e soprattutto applicarla alla vita. Fatto questo avremo trasformato, tramite la conoscenza, il piombo dell'ignoranza nel prezioso oro dell'illuminazione, ed avremo eliminato quelle incrostazioni che ci impedivano di vedere nella giusta luce quel tesoro che è sempre esistito in noi e negli altri.

Recitando questa preghiera (Cintamani) la tradizione Buddhista crede che ci si possa mantenere nella Saggezza del Buddha, che si diventi capaci di capire la Verità del Buddha e che si riesca a tramutare l'afflizione in Illuminazione.

## **OM AH RA PA CHA NA DHIH.**

È detto “Jampelyang” o “Mantra dalla voce dolce” ed è il Mantra di Manjusri.

Manjusri è il Bodhisattva della Piena Consapevolezza, simbolo di saggezza, metodo, intelligenza e realizzazione. Queste virtù sono rappresentate dalla spada fiammeggiante che regge con la mano destra per recidere l'ignoranza, e dalle Sacre Scritture sul Loto che regge con la mano sinistra.

Manjusri è il protettore degli studenti del Dharma ed è in grado di incrementare l'intelligenza e la capacità di capire ed interpretare gli antichi Testi Sacri.

Secondo la tradizione Buddhista, la recitazione di questo Mantra sviluppa l'intelligenza, aumenta la saggezza, l'abilità nell'argomentare, la memoria, l'abilità nello scrivere e nel comunicare i propri pensieri. Ha altresì il potere di eliminare l'ignoranza.

Dhiih è la sillaba detta «seme» del Mantra ed è recitata con enfasi maggiore. Quando il praticante la pronuncia deve visualizzare la spada di Manjusri che ruota in senso orario immaginando che elimini l'ignoranza.

Questo Mantra non ha alcuna traduzione specifica, ma rappresenta la saggezza vissuta dagli esseri illuminati e le sue sillabe possono essere associate a frasi. Così come ogni sillaba, ogni frase denota energie diverse.

## **A-I PANTHI SAGAL JAMATI MAN JITAI JAG JIT.**

**ADAYS TISAI ADAYS**

**AD ANIL ANAD ANAHAT**

**JUG JUG AYKO VAYS.**

*Ogni onore all'Uno.*

*Che la Felicità sia i tuoi orecchini,*

*l'Umiltà la tua ciotola del mendicante e la Meditazione le ceneri che applichi al tuo corpo.*

*Che il Pensiero della Morte sia la tunica rappezzata che indossi,*

*la Castità il tuo modo di vivere nel mondo e la Fede in Dio i tuoi bastoni per camminare.*

*Considera la fratellanza dell'umanità come l'ordine più alto degli Yogi;*

*Conquista la tua mente e conquisterai il mondo.*

*Ogni onore all'Uno,*

*Saluto all'Essere Primitivo i cui attributi non possono essere descritti,*

*che è senza inizio, Il Suono non causato la cui forma è Uno attraverso ogni era.*

*Ogni onore all'Uno.*

Mantra Sikh detto “Mantra dell'Integrità”.

## **OM ZAMBHA-LA ZALEN DRAYE SOHA**

*Mi prostro rispettosamente e offro preghiere a Zambha-La, il Dio dell'Abbondanza.*

*Ti prego: Tu che puoi, disperdi la sofferenza della povertà di tutti gli esseri senzienti.*

Zambha-La è una manifestazione del Buddha Ratnasambhava.

Si ritiene che la pratica di questo Mantra possa conferire le benedizioni di abbondanza, prosperità, ricchezza, saggezza, virtù, e longevità.

## **NAM MYOHO RENGE KYO.**

*Dedico la mia vita alla Legge Mistica del Sutra del Loto.*

Mantra Giapponese detto Daimoku cioè invocazione, invocazione della Divinità. Nel Buddhismo, tuttavia, la Realtà Ultima non è tradizionalmente rappresentata da una divinità antropomorfa ed è inesprimibile a parole, però può essere “vissuta”, riconosciuta, sentita, sperimentata. La si indica con la parola “Legge” per descriverla come dotata di senso, logica, come esprime un ordine fondamentale, un’intenzione imperscrutabile e oltre l’aspetto illusorio dei fenomeni.

Più o meno lo stesso significato i Taoisti attribuivano alla parola “Tao” (Via) e i seguaci del Vedanta, come anche i redattori delle Upanishad, indicavano la stessa cosa con la locuzione “Quello” (Tat): tutte queste correnti filosofico-religiose esprimevano ed esprimono in tal modo la convinzione che la Vera Entità non possa essere definita o compresa dalla mente concettuale. “Nam Myoho Renge Kyo” sposta l’attenzione della pratica meditativa dalla semplice adorazione di un Buddha “divinizzato” (tipica del Buddhismo Mahayana) come poteva essere Amida, Dainichi o lo stesso Shakyamuni, alla consapevolezza di “Quello”, l’Entità Inesprimibile, il Tutto, l’Assoluto.

Nelle parole “Myoho Renge Kyo” abbiamo, per così dire, la piena descrizione filosofica di questo Assoluto precisando, comunque, che il Sutra del Loto, su cui si basa il suo insegnamento, non considera mai la Realtà Ultima lontana dagli esseri viventi e da essi irraggiungibile, ma in ogni istante vicina e alla portata di tutti. “Myoho” ne è l’anzidetto aspetto inesprimibile, mistico e misterico, oltre la mente concettuale (Sad-Dharma: la Vera Legge; Sat: la Verità, l’Essere). “Renge”, il “Fiore di Loto”, ne è la manifestazione sottile quale Legge di Causa ed Effetto, alla base del dipanarsi degli Universi (rappresentati anch’essi dal Loto come espressione dell’unità nella molteplicità, Mandala Cosmico). Da ultimo “Kyo”, così come il Sanscrito “Sutra” e il Cinese “Ching”, ha in sé il concetto di “ordito”, “tessuto”, “trama”. Allude all’aspetto percepibile, alla “veste” della Legge che appare in qualità di mondo dei fenomeni.