

## MANTRA

Il termine sanscrito **Mantra** deriva dalla fusione di due parole: *manas* (mente) e *trayati* (liberare), ovvero ciò che aiuta a liberare la mente da pensieri, sensazioni, tensioni, ecc. favorendo quindi uno stato di assorbimento in se stessi che vada oltre i sensi ed i limiti fisici.

La sua origine è legata all'induismo e nei suoi testi più antichi, i *Veda* (conoscenza, saggezza) originati probabilmente tra il primo e il secondo millennio A.C., sono usati come formule magiche o incantesimi, sia per fini spirituali sia per fini materiali (propiziare il raccolto, arricchirsi, sconfiggere i nemici). Si è quindi evoluto divenendo uno strumento per collegarsi al *Brahman* (concetto di assoluto) nel quale fondersi.

Il suo uso si è esteso anche al buddismo ed al jainismo, sistemi nati attorno al quinto secolo A.C., sino a diventare una pratica comune anche in movimenti spirituali nati negli ultimi decenni in occidente (es. new age).

Un altro uso dei mantra è legato all'ottimizzazione del corpo energetico, dei Chakra in particolare, tramite ripetizione di sillabe specifiche per ogni centro, visualizzazione ed uso del Pranayama.

I Mantra possono essere formati da una sillaba o da intere frasi, ripetute verbalmente o mentalmente in successione, cantilenate o legate ad una melodia. Il loro effetto più immediato è quello di rilassare il corpo, equilibrare il respiro, calmare la mente predisponendola alla meditazione

Il mantra più noto è **OM** (pronunciato anche AUM), definito anche *Pranava*, il “suono supremo”, qui sono contenuti, secondo le *Upanisad*, tutti i significati spirituali dei singoli mantra, dei quali è radice e seme, essendo una diretta emanazione del suono cosmico primordiale, della parola creatrice che risuona dall'origine nell'intero universo. In questo senso è il suono eterno, senza inizio e senza fine, che incessantemente vibra negli atomi e negli elettroni del mondo materiale, del quale costituisce il fondamento.

*“OM. Questo mondo eterno è tutto: ciò che era, ciò che è e ciò che sarà, e ciò che è al di là nell'eternità. Tutto è OM.”*

inizio della Mandukia Upanishad

*“Egli (Ishvara) è conosciuto in quanto OM, si deve ripetere e meditare sull'OM”*

aforismi di Patanjali

*“In Principio era il Verbo ed il Verbo era presso Dio ed il Verbo era Dio.”*

prologo del vangelo di Giovanni

