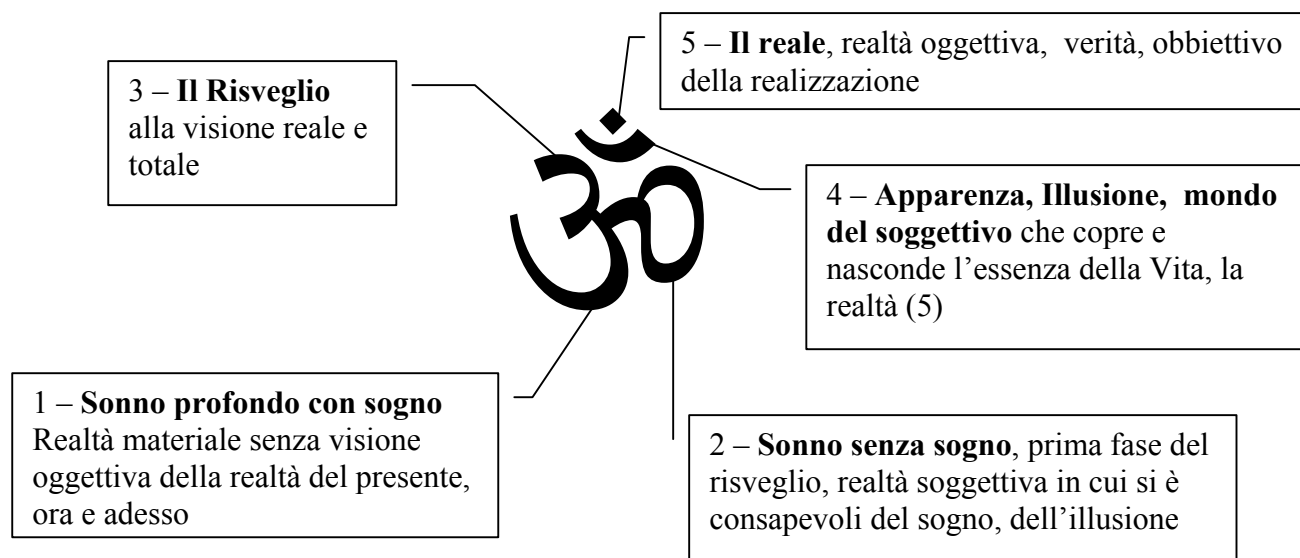


OHM



MANTRA

La vibrazione che eleva e guarisce

Il Mantra, il cui uso è largamente diffuso nella tradizione indiana, è uno strumento potente per mezzo del quale si intende ottenere il controllo della mente o indurre nella stessa contenuti diversi dagli usuali.

La parola sanscrita Mantra, che originariamente indicava un inno vedico, dal punto di vista etimologico, come ho già affermato in altre occasioni, risulta dalla fusione del suffisso tra, abitualmente usato per formare nomi di strumento, e dalla radice verbale man che può riferirsi all'atto del pensare. Letteralmente si potrebbe dunque interpretare: “strumento per pensare” o, come a molti piace intendere, strumento per la mente.

Ma una diversa interpretazione, sicuramente più ricollegabile al tantrismo, sostiene che la parola deriverebbe da altri due termini ossia manana (sempre riferito al mentale) e trana liberazione. Nessun tentativo di definizione, tuttavia, può esprimere in modo adeguato il significato che tale nome assume nella cultura indù.

Il altri termini il Mantra è per la cultura indiana uno strumento verbale a cui i più attribuiscono straordinari poteri. “Una parola o una formula... (che) rappresenta una presenza o una energia mentale; per suo tramite si produce qualcosa nella mente, in forma cristallizzata” (Zimmer - Myhts). Esistono, pare, circa settanta milioni di formule: quelle utili per superare un disagio, per avere successo, per assicurarsi una lunga vita, per proteggere dai pericoli e dalle difficoltà, per infondere amore negli amanti poco sensibili ecc.

Alcuni Mantra dell'Atharva Veda, avevano la funzione di espellere dal corpo i demoni della febbre o di altre malattie.

Tra le parole di molti autorevoli testi si legge fra le righe che con l'utilizzo di un Mantra appropriato tutto sembra divenire possibile e nessun indiano mostra dubbi nel collegare il Mantra allo Shabda Brahman o suono divino.

Correttamente recitati e intonati divennero nell'antichità parte integrante della liturgia, ponendosi addirittura come strumento di comunicazione con la divinità prescelta.

Nei tempi moderni, l'efficacia del Mantra non è tanto ricollegabile al significato delle parole che lo compongono, ma alla disciplina mentale che esso rappresenta, costituita da induzione nella stessa mente di impulsi volti all'elevazione e all'auto guarigione.

Sicuramente il mantenere la mente impegnata su contenuti "migliori" degli usuali, induce il fiorire di una diversa natura nel praticante.

Si afferma nella moderna psicologia che persino una bugia ripetuta più di sessanta volte diviene per chi la sostiene una verità. Per la stessa ragione esprimere con la propria mente migliaia di volte un "proposito", se così si può dire, può portare verso una concreta realizzazione.

Non bisogna tuttavia dimenticare che, sempre secondo la cultura indiana, l'obbiettivo più elevato di tali formule è quello di realizzare un collegamento diretto con il divino.

Esistono Mantra per così dire generici (Maha Mantra), adatti a tutti, e Mantra personali, in relazione ad esempio con la propria Ishta Deva (la divinità con la quale un discepolo è stato iniziato), la cui continua ripetizione (Japa), secondo la tradizione, chiarisce e purifica il pensiero.

Nei Purana si considera il Japa come una via facile per giungere alla Brahavidya o conoscenza del Brahman (L'Assoluto o "Fondamento Eterno di ogni esistente").

Molte di queste formule sono famose, ricordo ad esempio la Gayatri, un Mantra composto di ventiquattro sillabe (una terzina di otto sillabe per ogni verso) che compare come X Mantra al XVI sutra del III mandala. Il termine Gayatri c'è chi afferma che deriva da GAYAntam TRIyate iti che potrebbe significare alla lettera: "quello che soccorre (o protegge) chi lo recita è Questo". A proposito del significato di tali versi, si legge giustamente, nell'enciclopedia dello Yoga di Stefano Piano, che "Nessuna traduzione può rendere giustizia dei suoi molteplici significati e degli echi profondi che suscita nel cuore di uno Hindù, ma una traduzione letterale potrebbe essere la seguente: «Meditiamo quella desiderabile gloria di Savitr ch'egli stimoli le nostre menti».

Molti inni del Rik Veda vennero tuttavia composti con lo stesso metro di quello più famoso dedicato alla Dea Gayatri moglie di Brahma e madre dei quattro Veda.

Il Mantra, per concludere, è uno strumento, considerato facile, ma serio, al quale si può ricorrere per stabilizzare la mente su un'idea e monodirezionalarla verso un obbiettivo. Ma... come si legge nella Vision Of Divine di Eruch B. Fanibunda - molte persone, indotte in errore, non comprendono la natura divina dei Mantra e cercano di comprarli da altri che della spiritualità hanno fatto un "business". Dopodiché dichiarano di aver raggiunto un particolare stato di meditazione. Tali stati non sono altro che una gamma di varie tonalità di autoipnosi, indotta attraverso suggestioni, e producono un temporaneo stato di euforia o benessere fisici. Il lettore sappia riconoscerle per quello che sono...".

MAHA MANTRA "Grande Mantra" per riarmonizzare ed aprire il Chakra del Cuore (4°Chakra):
vibrazione corrispondente al mezzogiorno, ora in cui ha maggiore efficacia; la tonalità deve essere tale da sentir vibrare il petto, all'altezza del Cuore.

ॐ (Ohm) Namò bhagavatè / deva devaya ॐ
"Mi inchino a te Signore Glorioso, porta la luce qui (a me nel cuore)"

Mantra per distruggere il male e l'attaccamento:

ॐ (Ohm) Namaha Sivaya ॐ
"Mi inchino a te Shiva"

TRINITA'

La trinità indiana **TRIMURTI** (murti = meditazione) è composta da:

- ✓ BRAMAHA Il principio di nascita, alba, inizio
- ✓ VISNU Il giorno, il sole, l'azione
- ✓ SHIVA (il benevolo) La trasformazione, il tramonto, (morte occidentale)

TECNICHE DI MEDITAZIONE

Dalla via della suggestione alla via della Conoscenza

Molteplici sono i modi per meditare. Prima di affrontare i principali aspetti contenuti nel sottotitolo di questo articolo, mi sembra conveniente precisare che le parole meditare e meditazione sono usate impropriamente se riferite alle pratiche orientali. Tali termini, infatti, discendono dalla parola latina "mens" e si riferiscono, pertanto, inequivocabilmente al "mentale" ed alla sua attività. Ciò che l'orientale intende conseguire con le sue pratiche interiori è sicuramente volto in altre direzioni: sperimentare il mentale nel tentativo di superarlo e giungere a stadi "sovraordinari" di contemplazione che coincidano con stati di coscienza diversi da quelli comuni, nei quali l'uomo si identifica con il contenuto della sua mente.

Come la cultura indiana afferma, ciò che sta nel mentale, risulta dalle impressioni che i fatti della vita hanno determinato in noi attraverso i sensi. Se mi è consentito il paragone, gli avvenimenti sono comparabili a pellicole di film archiviate che costituiscono la nostra memoria storica. Attraverso un particolare e complesso meccanismo, tali pellicole vengono riproposte al conscio e rielaborate, per non dire "ricolorate" dal nostro regista interiore e dai suoi stati d'animo. Egli essendo in continua evoluzione le rivede modificandole in continuazione. Si tratta pur sempre di passato, anche se rielaborato, e, quando manca la conoscenza viene purtroppo scambiato per presente. Ci tengo a sottolineare una volta in più, che, quando siamo nel mentale, siamo sempre a contatto con ciò che è già avvenuto, anche se prodotto dai sensi pochi istanti prima.

Le vie orientali sono impegnate da migliaia di anni nel tentativo di riportare l'uomo nel presente proponendone la sperimentazione nella coscienza. Anche per questo, un termine più adatto per definire tali pratiche potrebbe essere "contemplazione". E, specialmente nelle tradizioni dell'India, la contemplazione assume una grande importanza, al punto, da essere considerata nelle pratiche spirituali determinante ai fini dell'illuminazione. In ogni caso, i conti vanno sempre fatti con il mentale e gli antichi maestri hanno proposto vari metodi per ottenere il superamento del suo contenuto: essi vanno dall'induzione o suggestione all'inganno, dal rallentamento dell'attività alla raffinata e univoca concentrazione. La via dell'inganno, ad esempio, implica la conoscenza e lo studio dei procedimenti usati dal mentale per poterli aggirare mediante astuzia; la via del "rallentamento" si persegue con la riduzione dell'attività mentale attraverso appropriate tecniche di rilassamento o ascetiche; la via della raffinata univoca concentrazione, elegge come strumenti preferiti il mantra, lo yantra, e qualsiasi altro strumento che faciliti la focalizzazione della mente in un punto. In qualche caso è ammesso passare attraverso uno stato di sovraeccitazione attraverso un carico specifico, che tende a uniformare le onde cerebrali fino a farle divenire un'unica onda dello stesso tipo. Se tale onda si mantiene a lungo, origina un particolare stato di concentrazione anch'essa sovraordinaria.

La pratica, tuttavia, considerata più produttiva dalla maggior parte dei maestri è quella che sviluppa il "vairagya" o distacco. Questa, che promuove la capacità di contemplare il proprio mentale, senza venirne coinvolti, è reputata la via della conoscenza.

Facciamo di nuovo un passo indietro e prendiamo ancora in considerazione taluni metodi comuni soprattutto in uso nelle scuole di yoga occidentali, basati

sull'induzione o autosuggestione. Ritengo che essi siano conseguenza dell'approccio di tipo salutistico che l'occidentale mette in atto nei confronti delle discipline orientali, ma che risultano, a mio parere, essere molto lontani dagli obiettivi più alti di queste discipline.

Tali tecniche consistono nel sedersi sul pavimento ad occhi chiusi e, come prima esperienza, praticare la consapevolezza del proprio piano fisico. Attraverso il risveglio dell'attenzione è possibile divenire consapevoli dello stato di disagio o di sofferenza su questo piano. Esso si manifesta con la presenza di tensioni di vario tipo localizzabili nelle diverse aree del corpo. Normalmente si rimuovono le tensioni attraverso la decontrazione di tali parti, inducendo uno stato diverso da quello riscontrato. Similarmente si procede poi nei confronti dell'atto respiratorio spontaneo: si induce un ritmo che può richiamare stati di maggiore tranquillità e serenità che si riflettono anche sul piano emotivo. Infine attraverso l'autosuggestione, il più delle volte procurata con l'evocazione di immagini piacevoli, si può modificare il contenuto della mente. Ripeto che questo è forse il metodo maggiormente in uso nelle scuole di yoga sia occidentali, sia orientali poco "impegnate". Tale metodo è "provvisoriamente" salutare, ma, come ho già affermato, assai lontano dagli alti obiettivi dello yoga della "Conoscenza".

La Conoscenza oggettiva, risulta tale, solo se non viene alterata dalla partecipazione del meditante. Nella via più elevata, cioè, si procede sviluppando la qualità dello spettatore e, con l'esercizio, si impara ad essere coinvolti il meno possibile. La tecnica grossomodo è la seguente: lo studente si siede in posizione di meditazione e nella fase iniziale impara a contemplare il suo corpo senza intervenire, semplicemente prendendo atto delle sue tensioni. La stessa cosa fa con il respiro: contempla il respiro spontaneo senza modificarne il ritmo. Infine, cosa assai più difficile, prova a osservare con distacco il contenuto della sua mente... proprio come dovrebbe fare uno spettatore "evoluto" in una sala cinematografica. Egli dovrebbe sempre essere cosciente di essere seduto, di respirare e essere consapevole che le immagini sullo schermo non sono la realtà oggettiva, ma la proiezione della mente del regista. Tale giusto atteggiamento non porta al coinvolgimento in un "falso" quale può essere un film che spesso viene scambiato dagli spettatori non "risvegliati" per il reale.

Andate in una sala cinematografica dove venga proiettata una pellicola sull'orrore e osservate quanto pochi sono gli spettatori capaci di non essere coinvolti.

Per tornare alle tecniche di meditazione, il Vairagya o distacco consente, a mano a mano che l'abilità del meditante si fa più raffinata, di affrontare gli strati più profondi del subconscio e dell'inconscio liberandoli per riviverli nuovamente nel conscio. In questo modo, senza coinvolgimento, possiamo conoscere la loro vera natura e origine e liberarci dalle impressioni che li rivestono. Essi torneranno ad essere utili come memoria-esperienza, ma non saranno più in grado di creare disturbo né impedimento all'esplorazione di ciò che sta oltre il mentale. Trascendere il mentale, porta a conoscere la natura essenziale e reale delle cose, non più rivestite dalle sovrastrutture costruite dall'ego.

È questa la via considerata della liberazione e conoscenza.

IL CERVELLO

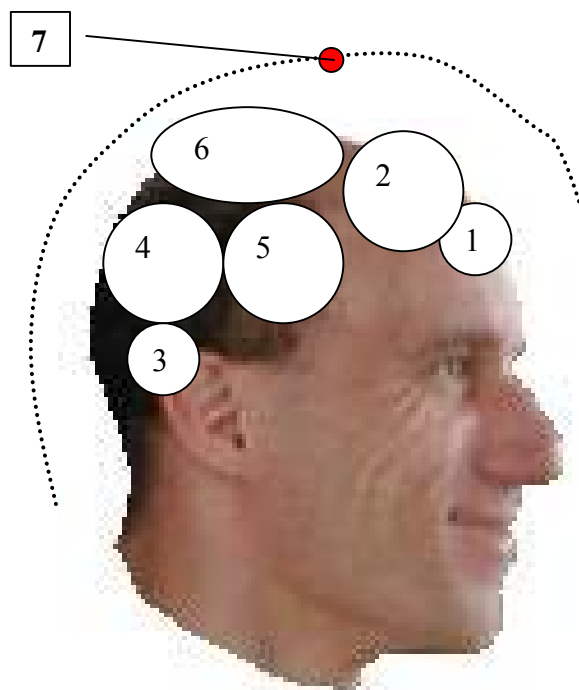
Secondo la tradizione del Veda (Veda, Vedere, Vista, Conoscere) la **COSCIENZA è considerata una delle qualità della natura.**

Ogni oggetto, materiale, cellula, atomo pianeta, ogni cosa possiede questa Qualità.

Come la LUCE la coscienza è una VIBRAZIONE, e come tale si comporta.

I testi Vedici considerano IL CERVELLO come un prisma che, attraversato dalla luce, la rifrange nelle sue 7 proprietà fondamentali (i colori dell'iride).

Le 7 proprietà della COSCIENZA corrispondono a 7 aree definite del cervello, come dalla figura:



- 1. Capacità di discriminazione o Scelta** **eccesso: Prevaricazione**
- 2. Presente e Divenire** **eccesso: Previsione del futuro**
- 3. Memoria individuale**
- 4. Memoria sociale o di razza**
- 5. Io Sono**
- 6. Espressione dei concetti più alti (connessione al creatore, nei frati/preti identificato dal taglio dei capelli, negli Hare Krisna da unico punto di capelli)**
- 7. TRICUTIBINDU, 3 cm fuori dal Corpo materiale (i Veda ci vedono composti di 5 corpi, i "Kosa", il primo dei quali è proprio il corpo fisico e materiale visibile) e posizionato sul 2°Kosa (Aura)**

PRANAYAMA

“Energia manifesta (su vari livelli) in me”

PRA= Energia non ancora espressa NA= Manifestazione YA=In MA= Io, me

Tutto ciò che ci circonda, anche l'aria, è pervaso di Prana, Energia manifesta. I PRANAYAMA sono esercizi di Respirazione che ci permettono di entrare ancor più in contatto con questa energia riarmonizzandoci e riequilibrandoci.

Come ottenere armonia, energia, calma ed autocontrollo
con il “**Sukha Pranayama**” una facile pratica di respirazione

La parola sanscrita *sukha* indica qualcosa di attinente al piacere alla gioia o alla felicità. La traduzione corretta di *Sukha pranayama* potrebbe essere: controllo (*ayama*) del soffio vitale (*prana*) in modo piacevole o anche facile (*sukha*), mentre correntemente sono utilizzati i termini “respirazione” piacevole o facile.

Premetto allora che questi esercizi devono essere eseguiti senza sforzo eccessivo e con dolcezza. Per praticare il *pranayama* durante le sedute di yoga, in generale, si sceglie una posizione di meditazione come il loto (*padma-asana*) o la postura del perfetto *yogin* (*siddha-asana*) in caso di difficoltà, tuttavia, piuttosto che non praticare, si può stare seduti normalmente, anche su una sedia. Importante però è di avere colonna vertebrale, collo e testa ben allineati in verticale e una volta ottenuta la migliore posizione possibile è bene rimanere immobili fino al termine della pratica.

Un atto respiratorio completo consta di tre fasi: inspirazione (*puraka*), ritenzione (*kumbhaka*) ed espirazione (*recaka*). La ritenzione poi può avvenire al termine di un'inspirazione (*antara-kumbhaka*) o a conclusione di un'espirazione (*bahya-kumbhaka*).

Prima di iniziare l'esercizio vero e proprio è bene, per qualche minuto prendere confidenza con questi aspetti attraverso un breve allenamento. Cercare di scoprire un'agevole durata ideale valida per tutte e tre le fasi e adottarla come unità di misura. Si può fare contando mentalmente ad esempio: inspiro per sei secondi, trattengo sei, espiro sei e trattengo anche a polmoni vuoti sei.

Il *sukha-pranayama* prevede quattro precise fasi della stessa durata (esempio nove respirazioni per ogni tipo) ciascuna in grado di sviluppare una qualità:

nella prima fase si tende a sviluppare solo l'inspiro e l'espiro bilanciandoli tra loro (esempio: inspiro sei, espiro sei) ed è questa la fase comunemente chiamata *sukha* che sviluppa armonia ed equilibrio.

Nella seconda, la fase *loma*, s'inspira, si trattiene a polmoni pieni e si espira (inspiro sei, trattengo a polmoni pieni sei ed espiro sei). La parola sanscrita *loma* “può” significare positivo, assimilante, convesso, riscaldante ecc. Tale fase, proprio per la ritenzione a polmoni pieni, tende, infatti, a far immagazzinare energia.

La terza fase *viloma* prevede il seguente svolgimento: inspiro sei (sempre ammesso che tale unità di misura sia l'ideale), espiro sei e trattengo a polmoni vuoti sei. *Viloma* sta per negativo, ossidante, concavo, rinfrescante ecc. Infatti, questa respirazione è assai calmante.

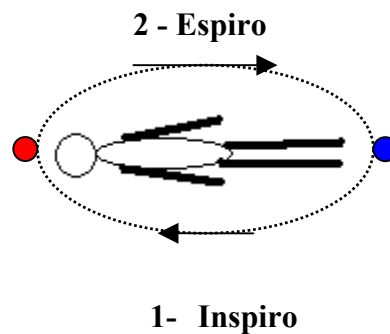
Nell'ultima fase *catur* (*catur* è il numero quattro in sanscrito) si sviluppa la respirazione “quadrata” dove tutte e quattro le fasi: inspiro, trattengo a polmoni pieni, espiro, trattengo a polmoni vuoti, risultano perfettamente bilanciate tra loro in relazione all'unità di misura. Qui si sviluppa l'autocontrollo.

Vorrei concludere affermando che ognuna di queste quattro fasi, in caso di necessità potrebbe essere usata separatamente per sviluppare le rispettive qualità. In questo caso il numero delle respirazioni da effettuare potrebbe essere deciso in seguito all'obiettivo da raggiungere. Meglio, tuttavia, per non incorrere in spiacevoli sbilanciamenti, farsi consigliare da un maestro esperto.

Sarebbe inoltre consigliabile, al termine delle pratiche, rilassarsi per qualche minuto sul pavimento in totale stato d'abbandono, favorendo la ripresa della respirazione spontanea e naturale.

- Visualizzate ora l'inspirazione che partendo dal punto oltre i piedi risale sul lato destro fino al punto sopra la testa formando un semicerchio luminoso. Con l'espiazione, al contrario, completate il cerchio luminoso scendendo da sopra il capo a sotto i piedi sul lato sinistro. Continuate a lungo per rinforzare sempre più tale immagine fino a sentir divenire concreto e reale quello scudo energetico a forma luminosa di cerchio che vi state costruendo con la forza della vostra mente e del respiro. Quando avrete resa tangibile, quasi reale, la visualizzazione del cerchio, allora immaginate voi stessi sicuri, rilassati e protetti all'interno di quel cerchio e continuate fino a quando il tempo ve lo permetterà. Con il tempo si può perfezionare visualizzando dei semigusci.

Senza dubbio, tale esercizio, in relazione con il piano energetico, vi rinforzerà, anche da un punto di vista psicologico.



Una pratica per riequilibrare le energie

Con la medesima postura ed atteggiamento dell'esercizio precedente (rilassamento, consapevolezza del corpo fisico e dei due punti o poli +/-):

- Visualizzate l'**inspirazione** che partendo dal punto oltre la testa scende verso il punto sotto i piedi formando una linea dorata (maschile, giorno, sole, azione), oppure Rossa;
 - Con l'**espiazione**, al contrario, partendo dal punto oltre i piedi, risalite verso il punto sopra la testa visualizzando una linea colore argento (femminile, notte, luna, riposo), oppure Blu;
- Continuate a lungo per rinforzare sempre più tale immagine fino a sentir divenire concreto e reale questo flusso che riequilibria e ricarica energeticamente.

