

GERTRUD HIRSCHI

La pratica dei  
**mantra**

ARMENIA

Titolo originale dell'opera:

*Mantra-Praxis*

Traduzione di Verena Signorini Kleinlogel

Copyright © 2007 by Wilhelm Goldmann Verlag,  
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München

Copyright © 2016 Armenia S.r.l.

Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)

Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445

[www.armenia.it](http://www.armenia.it)

[info@armenia.it](mailto:info@armenia.it)

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

# Cara lettrice, caro lettore

*Nel mantra si schiude il suono,  
l'essenza del suono è il silenzio,  
e il silenzio è esperienza divina.*

**S**e qualcuno mi chiedesse: «Di tutto quello che hai ottenuto nella vita, cos'è che ti rende più felice?», io risponderei semplicemente: «Ho avuto la possibilità di far conoscere i meravigliosi mudra a tantissime persone in tutto il mondo che ora ne traggono beneficio, sia per le loro esigenze spirituali, sia per il loro benessere fisico. Tutte queste persone hanno ritrovato speranza, coraggio, conforto e, soprattutto, hanno trovato una luce guida che le aiuta a superare le difficoltà della vita quotidiana e che illumina la loro via spirituale. Grazie ai miei libri, molti hanno ricominciato a pregare e hanno di nuovo fiducia nella misericordia e nell'infinito amore di Dio, e la loro vita è diventata più facile, più "luminosa". In breve: i miei libri hanno raggiunto il loro scopo; cos'altro potrei desiderare?».

Un ulteriore aiuto per il nostro cammino spirituale, ma anche terreno, ci può arrivare dai mantra. Li incontriamo in tutte le grandi religioni e nelle pratiche spirituali delle popolazioni primitive.

Vorrei farvi conoscere, in modo facilmente comprensibile, la pratica del mantra con i suoi effetti benefici, oltre a quel tanto di contesto culturale che serve a meglio comprenderla. Il mio vuole essere un libro per «tutti»: principianti ed esperti di mantra.

Intanto, però, vorrei spiegarvi i motivi che mi spingono a parlare di questo argomento. Sono convinta che un libro di questo genere dovrebbe rivolgersi non soltanto alla ragione dei lettori ma, soprattutto, al loro cuore, quindi la scrittrice o lo scrittore dovrebbero essere coinvolti in prima persona, e io lo sono.

Da bambina mi piaceva molto cantare, lo facevo in ogni occasione. Già allora riuscivo spesso a convincere mia madre a cantare con

me, quando la vedevo triste (mio fratello morì tragicamente quando avevo soltanto quattro anni); nonostante fossi piccola, mi accorgevo che quelle canzoncine le facevano bene, la rasserenavano un po'. Insomma: cantare migliora lo stato d'animo.

So benissimo che nessuno che stia male vorrebbe sentirsi dire di provare a cantare, ma quando l'umore è sotto le scarpe, chiunque darebbe qualsiasi cosa pur di migliorare la situazione; perché allora non mettersi a cantare? L'importante è che funzioni. Forse il canto provocherà inizialmente un pianto diretto; meglio così, perché dopo ci si sente sollevati, e tristezza e abbattimento vanno «a farsi benedire». Provateci!

Da ragazzina partecipavo insieme ad altri bambini alle funzioni mariane (sono cresciuta in una regione a maggioranza cattolica), e lì ho imparato a recitare il rosario. Per rendere più divertente la cosa, già da piccola dedicavo ognuna delle cinquanta Avemaria a una diversa persona cara, mettendoci tutto il mio fervore. Quando avevo così «provveduto» a tutti quelli che appartenevano al mio piccolo mondo, il rosario era finito. Fu durante una di queste funzioni che sentii per la prima volta i canti dedicati a Maria che ancora oggi toccano così profondamente il mio cuore. Ecco le mie prime esperienze con i mantra; oggi chiamiamo così anche questo tipo di preghiera.

«I mantra sono sillabe, parole  
o intere frasi pensate, sussurrate,  
pronunciate o cantate ripetutamente».

Negli anni Settanta e Ottanta, nel corso della mia formazione di insegnante yoga, scoprii i mantra della tradizione orientale; purtroppo però non fu un'esperienza del tutto positiva. Spesso li recitavamo senza che ci venisse data alcuna indicazione riguardo al loro senso e al loro scopo, e i vari relatori consideravano un'eventuale traduzione del tutto superflua. Questo modo superficiale di trattare testi e canti così insoliti, mi lasciava sempre con l'amaro in bocca; provavo un disagio che per lungo tempo mi ha impedito di approfondire tale pratica. Questo è uno dei motivi che mi spingono oggi, con il libro, a fornirvi una trascrizione e una interpretazione il più possibile vicine a una corretta traduzione.

Tuttavia esistono dei mantra, per esempio i mantra-seme o sillabe-seme, che non possono essere tradotti. In quei casi cercherò comunque, per quanto è in mio potere, di approfondirne il senso e l'effetto.

All'inizio degli anni Novanta, sperimentai un nuovo approccio e ricominciai a esplorare la scienza del mantra. Nel frattempo su questo argomento erano state pubblicate alcune opere in India, in America, e anche in Germania, ed ebbi la fortuna di incontrare alcune persone che conoscevano il sanscrito e che erano disposte ad aiutarmi. Insieme alle istruzioni sulla pratica, dedicherò molta cura all'illustrazione degli effetti dei mantra. Ripeto: possiamo trarre grandi benefici dai mantra, che come i mudra agiscono in modo molto sottile.

Forse ora vi chiederete se sia possibile imparare i mantra semplicemente con l'aiuto di un libro, senza frequentare corsi speciali e senza consultare i maestri orientali, i guru. State tranquilli; se studierete a fondo le istruzioni contenute in questo libro, praticherete il mantra nella maniera migliore e ne trarrete il massimo profitto. Leggete e assimilate il capitolo più importante, intitolato «Intento e dedizione», sedetevi e pronunciate il mantra: sicuramente lo farete nel modo migliore.

Ho avuto conferma, addirittura dall'India, di come persone che cantino o pronuncino dei mantra per proprio conto, o eseguano esercizi spirituali di altro tipo senza seguire un guru (che potrebbe anche avere mire non precisamente oneste), ottengano ottimi risultati. Magari nella vostra città esiste un gruppo di persone che si incontra regolarmente per cantare; oppure ne potreste fondare uno voi. Sarebbe senz'altro bello; vi arricchirebbe e vi stimolerebbe: ma non è necessario. Potete pronunciare benissimo i vostri mantra da soli a casa, durante le attività quotidiane o nelle pause. E se siete soli, magari potreste cantarli ad alta voce, facendo oscillare il corpo al ritmo del canto. È così semplice!

Mantra, mudra e meditazione  
formano un trio invincibile  
che ci aiuta a raggiungere la felicità.

Vorrei introdurvi al mondo dei mantra in maniera leggera, comprensibile. Non avete bisogno di una particolare preparazione; le uni-

che cose che vi servono sono la voglia di qualcosa di nuovo, un cuore aperto e un pizzico di desiderio di quel certo «non so che» nascosto nel grande mistero della vita. Ma anche quelli fra voi che sono esperti di mantra troveranno degli stimoli per vivacizzare la loro pratica o per approfondirla.

Vi auguro semplicemente di divertirvi e di avere molto successo grazie ai mantra, e vi saluto cordialmente

*Gertraud Kirshof,*

# Mantra per chi segue altre discipline

*Nella semplicità, in ciò che è minuto ed essenziale  
si trovano grandezza e vero valore.*

**F**orse sapete già cosa sono i mantra e a cosa servono, o forse nemmeno vi interessa saperlo e vorreste semplicemente cominciare presto. Nessun problema; partiamo subito!

La pratica del mantra o «Japa», come dicono gli indiani, è facilissima; osservando le regole descritte nel prossimo paragrafo ne trarrete il massimo beneficio. Non abbiate timore, ci riuscirete senza problemi.

Potete recitare i mantra  
ovunque e in ogni momento.

## Meditazione Japa

Se dedicherete ogni giorno un po' di tempo alla meditazione Japa, la vostra vita ne guadagnerà in tranquillità, chiarezza, struttura e consapevolezza; recupererete comodamente il tempo speso, anche perché tutto diventerà più facile, tutto filerà «liscio come l'olio»:

- Assumete una posizione comoda su un cuscino da meditazione o su una sedia; la schiena deve rimanere dritta.
- Le gambe sono incrociate (se siete seduti su una sedia, incrociate i piedi).

- Le mani poggiano sul grembo, la sinistra sopra la destra.
- Formate il mudra Dhyani congiungendo fra loro indice e pollice di entrambe le mani.
- Ora concentratevi sul vostro intento; dichiarate due, tre volte ad alta voce e in modo positivo il motivo, lo scopo per cui vorreste recitare il mantra che avete scelto. («In modo positivo» significa pronunciare «io vorrei», e non «io non voglio»).
- Ora ripetete mentalmente, sussurrate o cantate il vostro mantra.
- Fatelo con fervore, ma serenamente.
- Rimanete in silenzio ancora per qualche minuto, concentrandovi sulla respirazione.

## Mantra per la disposizione d'animo

Vi presento ora alcuni mantra molto semplici che possono recitare anche i principianti. Nonostante la loro semplicità, essi possono, tuttavia, avere immediati effetti benefici a tutti i livelli, o meglio, possono essere d'aiuto nei momenti salienti della vita. Nei relativi capitoli entreremo poi nel dettaglio circa i motivi della loro efficacia.





OM

Inspirate con calma,  
espirando pronunciate l'OM.



U-HU  
O-HO  
A-HA  
E-HE  
I-HI

Inspirando pensate: «UUU»,  
espirando pronunciate: «HUU» ecc.



SO HAM

Inspirando pensate «SO»,  
espirando pronunciate «HAM».



AHAM PREMA

Inspirate profondamente,  
ed espirando pronunciate il mantra.

Questo mantra significa: «Io sono amore divino».  
(«Prema» significa «amore, amore puro, amore immacolato,  
incondizionato, immutabile, sincero e puro».)

La terra è  
l'essenza di tutti gli esseri.

L'acqua è  
l'essenza della terra.

Le piante sono  
l'essenza dell'acqua.

Gli animali sono  
l'essenza delle piante.

L'uomo è  
l'essenza degli animali.

La parola è  
l'essenza dell'uomo.

La conoscenza  
dell'essere universale è  
l'essenza della parola.

Suono primordiale e voce sono  
l'essenza della conoscenza  
dell'essere universale.

AUM è  
l'essenza del suono cosmico primordiale.

UPANISHAD



*Ganesha, il dio elefante  
Saggezza, nuovo inizio, fama*

Parte prima

# PRATICA ED EFFETTO DEI MANTRA



# L'origine dei mantra

*Il potere delle parole è ed è sempre stato impenetrabile ed evidente.*

I mantra sono contenuti nei Veda, le più antiche scritture dell'induismo. La loro datazione è incerta, alcuni li fanno risalire al 3500 a.C., altri addirittura al 6000 a.C. I Veda non menzionano o spiegano i mantra, sono i mantra; molti brani vengono recitati da millenni e sono considerati particolarmente potenti, prodigiosi e sacri. I Veda, come le scritture sacre del buddhismo, sono in sanscrito, che è la lingua della maggior parte dei mantra classici. Il sanscrito è «imparentato» con molte lingue occidentali e viene spesso definito come «lingua madre».

Per motivi che spiegherò più avanti, tratterò in questo libro quasi esclusivamente i mantra classici scritti in sanscrito.

Naturalmente, la parola stessa è sanscrita. La si può scomporre in due sillabe: la radice «man-» sta per «mente», «colui che pensa», oppure «il pensiero in sé». Il suffisso «-tra» significa «che protegge, preserva, salva». Da un lato, il «-tra» è parte di «trana» che indica aiuto, salvezza, protezione e rifugio; dall'altro, è parte della parola «traï» che fa pensare a purificazione, liberazione e chiarificazione. Allo stesso tempo, l'intera parola «mantra» significa «strumento».

In breve, il mantra è uno strumento che offre all'uomo, «colui che pensa», aiuto, protezione, salvezza e rifugio; inoltre gli dona liberazione dalle preoccupazioni, dalla rabbia e dal dolore, oltre a purificazione, chiarificazione e chiarezza. Gli permette di trovare la consapevolezza di tutto ciò che è importante, giusto, ragionevole, buono e bello. Quindi la definizione stessa del nome spiega già, in gran parte, l'effetto che i mantra hanno sull'uomo.

È interessante notare come al suffisso «-tra» segua automaticamente una pausa. Provate subito.

Sedetevi con la schiena dritta, incrociate le gambe e formate il mudra Jnana congiungendo la punta di pollice e indice di entrambe le mani. Ora chiudete gli occhi.

Pronunciate diverse volte di seguito, in modo chiaro, tranquillo e netto, la parola «mantra», cercando di percepire l'attimo di silenzio che segue.





## MANTRA

Inspirando pensate: «MAN»,  
ed espirando pronunciate: «TRA».

Potrebbe capitarvi di giungere in breve tempo a una specie di stato di trance, scopo e meta della meditazione. Nel vuoto dell'estasi, l'anima individuale si avvicina all'anima universale, per giungere infine alla completa fusione in cui l'anima dell'uomo confluisce nel divino.

Secondo Swami Sivananda, ogni mantra deve contemplare le seguenti caratteristiche:

1. È stato rivelato dal divino a un santo veggente (Rishi), che grazie a esso ha raggiunto l'illuminazione, e che lo ha poi tramandato ai suoi allievi.
2. Ha una precisa metrica (Matra).
3. È dedicato a una divinità guida (Devata).
4. Comprende una sillaba-seme (bija) che contiene la forza, il potere, l'essenza, la sostanza del mantra.
5. Ogni mantra possiede la particolare «energia» (Shakti) della divinità a cui è dedicato.
6. Il mantra ha un «pilastro» (Kilaka), la forza di volontà che serve per ripetere continuamente la formula e che rivela al meditante la pura consapevolezza nascosta, e gli dona la «visione (Darshana) della divinità rappresentata dal mantra» .<sup>1</sup>

Di conseguenza, un mantra libera la propria energia mistica in una «cassa di risonanza», cioè nell'uomo. Inoltre, ogni divinità e ogni santo rappresentano un particolare aspetto dell'unico, grande Dio (per esempio forza creatrice, ricchezza, creatività, coraggio, sicurezza, guarigione), e la sua forza si trasmette a colui che recita. Più generalmente, la continua ripetizione devota, pia e pura, accresce l'energia di colui che prega e gli dona puro essere, pura illuminazione e saggezza ed eterna beatitudine («SAT CIT ANANDA»).

# Indice

<i>Cara lettrice, caro lettore.....</i>	»	7
<b>Mantra per chi segue altre discipline.....</b>	»	11
Meditazione Japa .....	»	11
Mantra per la disposizione d'animo .....	»	12
PARTE PRIMA - PRATICA ED EFFETTO DEI MANTRA .....	»	17
<b>L'origine dei mantra.....</b>	»	19
<b>I mantra nel mondo .....</b>	»	23
Nel cristianesimo.....	»	23
Nell'ebraismo .....	»	24
Nell'islam .....	»	25
Nell'induismo e nel buddhismo .....	»	26
<b>I mantra classici.....</b>	»	29
<b>L'universo è suono .....</b>	»	33
Fremi e canta, cuore mio!.....	»	35
Un ritmo vivace dona slancio.....	»	36
Risonanza e armonia .....	»	37
La voce, specchio dell'anima .....	»	39
La magia delle parole.....	»	43
Ascolta con attenzione.....	»	44
L'effetto dei mantra su corpo, mente e spirito.....	»	47
Le mie esperienze .....	»	49
<b>La pratica dei mantra .....</b>	»	53
L'essenza del suono sta nel silenzio.....	»	53
Come stabilire il proprio mantra.....	»	53
Preparazione fisica.....	»	55
Come recitare i mantra .....	»	56
La diversificazione facilita la concentrazione.....	»	57
La pronuncia.....	»	59
La respirazione .....	»	61

<b>Suggerimenti per la tecnica di apprendimento</b> .....	»	63
Come comportarsi in caso di resistenze e ostacoli .....	»	63
Cosa si può sbagliare?.....	»	65
Quando, per quanto tempo, quante volte? .....	»	65
<b>Intento e dedizione</b> .....	»	69
<b>Vocali e consonanti</b> .....	»	73
Vocali .....	»	74
Consonanti .....	»	76
<b>Mantra e chakra</b> .....	»	81
I chakra e i loro bija.....	»	81
Gli Yantra dei chakra .....	»	83
I chakra e le loro forze.....	»	83
Suonare il «flauto chakra» .....	»	89
<b>Le sillabe-seme (bija)</b> .....	»	91
I bija più importanti .....	»	92
Ulteriori bija .....	»	97
Le mie esperienze con i bija.....	»	99
<b>I mantra brevi</b> .....	»	101
<b>Nomi</b> .....	»	111
PARTE SECONDA - MANTRA PER CORPO, MENTE E SPIRITO .....	»	117
Per la leggerezza dell'essere e per la libertà, per la gioia in ogni circostanza .....	»	119
Per forza interiore, per concretezza per pazienza e fiducia .....	»	122
Per affari di cuore: rapporto di coppia, dedizione, amore (mantra dedicato a Govinda, Krishna, Radha, Shiva e Gopala) .....	»	124
Per il benessere e per uno sviluppo positivo del bambino .....	»	132
Per liberarsi dalle negatività e dalle illusioni, per la libertà, la pace e la gioia .....	»	135
Per un nuovo inizio e per una buona riuscita .....	»	141
Per la protezione: sapersi difendere e farsi proteggere .....	»	146
Per la salute: sani e perfetti .....	»	151
Per creatività e ispirazione; fatevi baciare dalla musa! .....	»	160
Per successo e ricchezza; essere ricchi dentro e fuori.....	»	163

Di buonumore con i mantra .....	»	166
Per l'ordine e per l'equilibrio interiore .....	»	169
Alla madre divina. Un po' di potere alle donne.....	»	177
Per apportare cambiamenti «necessari» e per allontanare l'oscurità interiore .....	»	185
Mantra tratti dalle sacre scritture.....	»	187
Mantra per il cammino spirituale.....	»	196
Mantra per la pace		
PARTE TERZA - APPENDICE .....	»	215
<b>Mantra nella vita quotidiana</b> .....	»	217
Mantra per sportivi e per chi pratica yoga.....	»	217
Mantra sul posto di lavoro .....	»	218
Mantra per il prossimo e per il mondo.....	»	219
Mantra per tempi bui.....	»	220
<b>I mudra</b> .....	»	221
<b>Un augurio per il vostro cammino</b> .....	»	225
<i>Ringraziamenti</i> .....	»	227
<i>Note</i> .....	»	229
<i>Bibliografia</i> .....	»	231
<i>Glossario</i> .....	»	235
<i>L'autrice</i> .....	»	241