



## RIFLESSIONI INTORNO AL MANTRA

*“Il suono consapevole delle parole antiche, rese sacre dalla purezza di un intento di vita, rendono eterno il tempo. E' quanto avviene nella recitazione del Mantra, che concentra nel presente della meditazione il cammino del passato e l'aspirazione verso il futuro, connettendo chi emette quella vibrazione con la vibrazione dell'eterno divenire.*

*La vibrazione del Mantra fa sentire ogni molecola di coscienza parte dell'infinito fiume della vita, che nasce dalla stessa sorgente e muore nell'immensità dello stesso oceano.”*

Paolo Menghi

**Il regno del Mantra** è il regno delle vibrazioni, Il Mantra è un suono o un gesto, che viene da una antica tradizione, quando il linguaggio dell'insegnamento era poesia e puro suono. Gli uomini ai tempi dei Veda erano profondamente impegnati a studiare la loro mente, e i fenomeni che la influenzavano: come in tutte le ricerche scientifiche tutto era messo sotto una lente di ingrandimento: le domande che si facevano quegli uomini, 4000 anni fa, sono le stesse domande che ci facciamo oggi, solo che noi cerchiamo risposte “oggettive” e materiali e fondate sulle misurazioni, a quei tempi invece i parametri erano “soggettivi” e fondati sulle esperienze condivise; non erano tanto interessati a vedere “come funziona il corpo” ma piuttosto a trovare pratiche che “trasformavano la mente” nella relazione con il corpo: lo Yoga, il Pranyama, il Mantra.

**Ma cos'è il Mantra?** Possiamo dire che è un suono che deriva da una vibrazione che per definizione è armonica; questo suono armonico ha diverse qualità: può essere rilassante, attivante, consolante, ispirante. Chi ha recitato un Mantra sa che spesso c'è un piacere nel pronunciarlo e questo accade quando la sua vibrazione entra in risonanza con la nostra mente.

Recitare un Mantra è un rito, perciò, per rispettarne il significato, va pronunciato con attenzione e solennità: la magia del Mantra avviene quando la vibrazione, come un enzima, assorbe i pensieri e inizia a produrre una vera e propria modificazione dello stato mentale.

**Meditare con il Mantra è molto diverso dal meditare la Vipassana.**

Nella Vipassana non c'è intervento, ma la sola osservazione della propria mente, la trasformazione mentale avviene attraverso l'osservazione, ecco perché ci sono scuole di pensiero che dicono che, se si intende praticare Vipassana, non bisogna recitare i Mantra

ritenuti una facilitazione che crea un benessere artificiale. Nella Vipassana invece si deve educare la mente ad accettare le cose così come sono, senza ausili.

Altre Scuole di pensiero, come lo Yoga Mindfulness ritengono invece che l'uso del Mantra sia un mezzo abile per preparare la mente ai cimenti della Vipassana, meditazione di visione profonda. Infatti, assorbendo i pensieri e creando stati mentali rilassati e aperti predispone al silenzio nel quale l'osservazione darà più velocemente i suoi frutti. Il Mantra e lo Yoga in generale sono da considerarsi come un lavoro di potente trasformazione dell'organismo psico-fisico la cui finalità è comunque il raggiungimento di stati meditativi.

“*Yoga citta vritti nirodah*”, scrive Pathanjali: lo Yoga è la soppressione (*nirodhah*) delle modificazioni (*vritti*) della mente (*citta*): infatti la meditazione sorge da una mente calma.

Yoga Deep Mindfulness lavora per questa trasformazione che deve essere messa al servizio della consapevolezza; si possono acquisire dei poteri, anche una maggiore padronanza di sé, ma se non c'è etica, consapevolezza e saggezza, che sono qualità che si sviluppano con la meditazione profonda, il potere della mente può deviare, in una direzione non virtuosa. Quindi Yoga e Meditazione devono essere supportati dalla scelta di perseguire una direzione che vada verso il bene e sono indispensabili l'uno all'altro: chi pratica solo Yoga ha spesso un corpo elastico, pieno di energia e sarà una persona volitiva, determinata, ma rischia di essere anche una persona egoica; chi pratica solo la meditazione è più umile, è meno identificato con il proprio io però spesso soccombe ad una mancanza di energia, a un corpo rigido e incurvato dove l'energia non fluisce bene: ciò produce maggiori difficoltà in una pratica difficile come la meditazione; la mancanza di forza, determinazione e capacità di gestire il proprio organismo psico-fisico anche dal punto di vista energetico, diventa ostacolo quasi insormontabile, che porta alla depressione, alla rinuncia e ad una pratica che sembra non progredire mai. E' quindi utile una sintesi di pratiche che sinergicamente si possano sostenere al servizio di una salda direzione di vita.

**Il Mantra Yoga e la Direzione.** Il Mantra come preparazione alla meditazione serve a placare i pensieri e ad essere presenti, perché essere presenti è il punto di partenza imprescindibile. Serve anche ad allineare pensieri, parole e azioni: questo allineamento, che sembra ovvio, è una delle cose più difficili da realizzare. Spesso pensiamo a delle cose e ne diciamo delle altre senza rendercene neanche conto, perché abbiamo paura di dire la verità o di scontentare qualcuno, di rivelarci troppo, e molto spesso non facciamo neanche quello che diciamo, ma una terza cosa che non è né quella che pensiamo, né quella che diciamo. Allineare pensieri, parole e azioni è un valore di coerenza, di autenticità, di verità e di efficacia delle nostre azioni; una persona che allinea pensieri, parole e azioni, è autorevole perché segue una Direzione, che per noi, è la consapevolezza, la ricerca di autenticità, la pacificazione profonda, di contatto con la mente illuminata, con il vero Sé.

Nell'induismo il Sé, con la esse maiuscola, è la forza cosmica che ha generato l'universo, è la natura della realtà, è visto come il contatto con l'Assoluto; in termini buddhisti invece non c'è un Dio ma uno stato mentale che scopriamo progressivamente quando siamo in silenzio, lontani dai ragionamenti di convenienza; ciò accade spesso quando contempliamo la natura e ci sentiamo felici. Perché siamo felici? Perché non stiamo facendo ragionamenti su cosa fare dopo o cosa facevamo prima o cosa ci conviene fare,

ragionamenti che sono sempre nella nostra mente, ma non ci danno felicità: è quando li lasciamo andare che stiamo bene. Nello stesso modo quando in meditazione o in determinati momenti riusciamo ad andare oltre i dolori del corpo, la preoccupazione se si sta facendo bene o male un movimento nello Yoga, ad un certo punto si sente che comunque si è felici perché si ha avuto accesso ad un'altra parte di sé, che è profonda ed è lì in attesa di essere svelata. La nostra Direzione è quella di contattare quella dimensione e cercare di mantenere quel contatto.

**Mantenere la direzione vuol dire anche “averla in mente sempre”**, non solamente quando c'è la classe di Yoga, pensare di voler essere il più possibile in contatto con il grande Sé, cercare di esprimerlo, essere autentici, cercare di dire la verità, di fare il bene, di essere coerente con i propri valori, pensarli, dirli e agirli. Per mantenere questo allineamento è necessaria la presenza, se non siamo presenti la mente ci sposta sempre - perché la mente va automaticamente dove ci conducono i nostri condizionamenti mentali. Infatti la mente che ci allontana dalla Direzione perché ha un suo funzionamento a parte, funziona solo per difenderci è al servizio del nostro istinto di sopravvivenza, cioè della sopravvivenza di qualsiasi cosa si pensi sia “io”, quindi di quello che ho, di quello che sono, di quello che penso di essere, delle mie cose, dei miei cari, dei miei oggetti, della mia razza, del mio paese, tutto quello che è io-mio; la mente è preposta a difendere quello. Non c'è niente di male in questo ma il problema sorge quando c'è attaccamento che ci impedisce di andare a vedere se c'è qualcosa oltre questa nostra preziosa identità. Ecco che il Mantra ci aiuta a distaccarci, a mantenere la presenza, rompe gli automatismi mentali, mette la mente in una condizione diversa, la sua vibrazione favorisce il contatto con lo spazio che tutto contiene; in questo senso il Mantra ha un forte potere e ci aiuta a mantenere la Direzione, a coltivare pensieri virtuosi in quanto la mente si permea di ciò con cui noi la nutriamo: cercare di parlare in verità il più possibile, essere sempre coerenti con ciò che pensiamo per creare delle azioni disinteressate, al servizio di quell'idea di bellezza che permea il contatto con la dimensione transpersonale.

**L'attitudine da seguire nella recitazione del Mantra** è la cura e l'attenzione ai gesti, alle parole, a seguire le istruzioni con precisione anche se sono spesso complicate, perché quella complicazione è lì per aiutare a spezzare i meccanismi mentali.

Una pratica di Mantra Yoga può sembrare difficile perché mette insieme concentrazione e azioni diverse, parole incomprensibili, posizioni faticose: ma non è la perfezione del risultato che conta ma il tentativo di provarci; più la pratica è difficile, più è impegnativa e più è una sfida alla nostra mente che si trova costretta a cambiare un po' per mettersi in risonanza con la pratica, e la pratica porta all'armonia.

Perciò con un'intenzione forte e l'apprezzamento del tentativo e si potrà gustare e fare propria l'armonia prodotta della vibrazione del Mantra.

**Il Mantra Yoga è la pratica principale per lavorare plessi psichici** perché lavora contemporaneamente su corpo, energia e mente. Ogni pratica ha una funzione specifica di stimolazione- e quindi sbloccaggio -delle energie intrappolate nei chakra quando non sono in equilibrio, e di canalizzazione delle vibrazioni che si liberano per farle circolare nel canale centrale e alimentare i plessi superiori. Il Mantra Yoga lavora nelle due direzioni:

quando ha la funzione di disintossicare i plessi inferiori canalizza verso l'alto (come ad esempio SAT NAM), quando ha la funzione di risvegliare consapevolezza in una seconda fase (la prima è sempre indispensabile) canalizza verso il basso per illuminare le zone d'ombra (come ad esempio HO WAM HUM DJA).

Il Mantra Yoga come lo intendiamo nello Yoga Mindfulness, che in alcune tradizioni è chiamato Meditazione, trae origine dal Kundalini Yoga ed è stato rielaborato da Paolo Menghi, psichiatra e fondatore della Normodinamica.

È una pratica molto potente ed efficace, e come tale deve essere insegnata con consapevolezza, senza banalizzarla, attenendosi alle istruzioni. È possibile introdurre delle variazioni solo dopo averne avuta una lunga ed esauriente pratica personale.

Il Mantra Yoga può essere usato nell'ambito di una classe di Yoga ma anche come pratica personale; una pratica prolungata e intensa può potenzialmente provocare stati di coscienza alterati, che aprono la mente a nuove esperienze, e per questo non è consigliabile proporla a persone psicolabili che necessitano di psicoterapia.

Il Mantra Yoga è in definitiva un lavoro sull'energia che consiste principalmente in tecniche di attivazione, maturazione e integrazione dei chakra; Paolo Menghi diceva che "la meraviglia dello Yoga è di mettere in contatto il primo chakra con l'ultimo. Ecco perché, strada facendo, si incontrano i blocchi." Ed è proprio nel tentativo di superarli che si attiva la consapevolezza e si produce la nostra evoluzione spirituale.

**Antonella Nardone**