

## 239. Mantra di Swami Satyananda Saraswati

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 11 Giugno 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 17 Aprile 2012 17:52

---

Estratto da "*Il Mantra*" di Paramahansa Satyananda.

\*\*\*\*\*

... Il mantra è una forza che può liberare la mente dai suoi normali stati di identificazione e dai suoi modelli di comportamento, e che permette che si manifesti una maggiore creatività e ricettività della mente. Mantra è una vibrazione sonora e le vibrazioni sonore possono modificare il campo vibrazionale del corpo, del cervello e della mente. Queste vibrazioni sonore, conosciute come mantra, sono in relazione con i differenti centri psichici nel corpo umano, i chakra, e sono una combinazione di differenti suoni, consonanti e vocali.

Con la ripetizione di un mantra si fa esperienza di un certo cambiamento nella personalità umana. La prima esperienza è quella della tranquillità mentale insieme al rilassamento e alla focalizzazione dell'attenzione; poi vi è un graduale sviluppo della concentrazione, dove le percezioni sensoriali sono isolate dalle normali attrazioni del mondo degli oggetti e vengono focalizzate interiormente, dove sorge una nuova consapevolezza e una nuova percezione di se stessi. Il primo stadio è quello del rilassamento, il secondo è quello della concentrazione, il terzo stadio è quello del liberare profondi stress interiori ed il quarto stadio della pratica del mantra è quello di permettere la manifestazione della creatività.

Vi sono molte tradizioni, sia in India che in altri paesi, in cui si crede che i mantra siano di natura religiosa. Lo yoga però non crede che ciò sia vero perché secondo le pratiche ed i principi del Kundalini Yoga, nel nostro corpo vi sono diversi centri psichici, i chakra, che rappresentano una specifica manifestazione di energia e di coscienza.

Man mano che sviluppiamo questi differenti centri psichici facciamo esperienza di stati alterati di percezione e questi stati alterati della mente o della percezione non sono qualcosa di cui avere paura. Il sonno è uno stato alterato della mente, il piacere e il dolore sono stati alterati della mente. Stato alterato significa qualcosa che è differente dalle normali attività della mente e che domina le prestazioni dei sensi, dell'intelletto e delle emozioni. Quindi, quando nello yoga parliamo di uno stato alterato, parliamo di uno stato che è differente da quello normale con cui entriamo in contatto con la nostra mente usando le qualità della mente nella nostra vita quotidiana. Questi centri psichici vengono attivati dalle vibrazioni sonore, portando così un effetto al cervello ed alla mente.

Per praticare un mantra ci sono alcune discipline di base che dovremmo cercare di capire e seguire. Come parte di una sadhana (pratica regolare) dovete trovare almeno dieci minuti di tempo per voi stessi, e sono sicuro che nell'arco di ventiquattro ore potete facilmente dedicare dieci minuti al vostro sviluppo. Di mattina, di pomeriggio o di sera, questo non ha importanza, quei dieci minuti appartengono solamente a voi e non al mondo, alla famiglia o a qualsiasi altra persona. Non appartengono a ciò che vi piace o non vi piace, alle vostre ambizioni ed ai vostri desideri, ma sono dedicati alla vostra armonia interiore ed al vostro sviluppo.

Durante quei dieci minuti sedetevi comodamente su una sedia o sul pavimento, ovunque vi sentiate più comodi. Per prima cosa divenite consapevoli del corpo e permettete al corpo di

## 239. Mantra di Swami Satyananda Saraswati

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 11 Giugno 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 17 Aprile 2012 17:52

---

divenire stabile, comodo e rilassato. Dopo aver osservato il corpo, focalizzate l'attenzione nella regione del centro tra le sopracciglia e permettete alla vostra mente di riposare mentre è focalizzata sul centro tra le sopracciglia. Quando la mente è rilassata allora iniziate la meditazione del mantra.

La meditazione del mantra inizia con la visualizzazione del simbolo nello spazio dietro gli occhi chiusi. Il simbolo è il punto sul quale vengono focalizzate le facoltà mentali all'inizio della pratica per evitare le distrazioni della mente. È abbastanza ovvio che al primo tentativo non vedrete un'immagine chiara del simbolo. Inizialmente è un procedimento di immaginazione, ma gradatamente, in seguito ad una maggiore focalizzazione della vostra attenzione, sarete alla fine in grado di vedere una forma vaga del simbolo, e man mano che aumenta la concentrazione, quella forma vaga del simbolo diviene più chiara e colorata. Così, quando avete in mente l'idea del simbolo, allora iniziate con la ripetizione mentale del mantra, cercando di focalizzare gradatamente la vostra totale attenzione sulla ripetizione del mantra, senza pensare al termine della pratica ed a riprendere le attività quotidiane. Cercate solo di immergervi nella ripetizione del mantra per cinque o sette minuti, tutti i giorni come parte del vostro sadhana.

Il tempo di durata per la ripetizione del mantra viene dato dal mala. Il metodo tradizionale è quello di tenere il mala tra il pollice e l'anulare, muovere i grani del mala con il dito medio, sincronizzando insieme un grano del mala, un respiro e una ripetizione del mantra, è questo che vi dà il tempo. Inizialmente, per abituarvi a questa pratica, cominciate con un solo mala completo, poi, man mano che vi abituate al mantra, potete aumentare il numero di mala, da uno potete passare a tre, a cinque, a quanti volete. Questo dipende dalla vostra esperienza, dalla vostra inclinazione e dalla vostra sensazione di comodità con il vostro mantra. Questo tipo di pratica viene eseguita come una parte del vostro sadhana regolare.

L'altro metodo è quello di ripetere il mantra mentalmente quando volete: quando siete seduti, quando state viaggiando, dormendo, camminando, parlando, sognando, quando volete. Quando il mantra vi viene in mente, ripetendo per un minuto, poi riprendete le vostre attività; potete ripeterlo mentre lavorate e troverete che in questo modo avrete una maggiore sicurezza in voi stessi oltre ad una maggiore energia mentale sia nell'eseguire sia nel completare qualunque cosa stiate facendo. Questa meditazione dinamica con il mantra riallinea in qualsiasi momento la vostra struttura vibrazionale interiore. Se state camminando in un parco, potete sincronizzare il mantra con i vostri passi e con il respiro, e se lo fate anche solo per uno o due minuti potrete ottenere dei grandi benefici da questo tipo di pratica. Questi sono i due sistemi principali per la pratica del mantra.

Nel corso dei loro studi gli yogi hanno sviluppato un differente genere di conoscenza della personalità umana; non siamo qui per decidere chi ha ragione e chi ha torto, ma siamo qui per fare esperienza delle dimensioni sottili della nostra personalità, così come sono state scoperte dagli yogi del passato. Essi realizzarono che la personalità umana è costituita principalmente da vibrazioni e che il corpo e la mente, con tutte le loro varie espressioni, sono governati da sottili forze vibrazionali. Cinquemila anni fa circa vi fu un santo, uno yogi, il cui nome era Kanad. Egli fu una delle prime persone che scoprì e parlò della struttura atomica dell'essere umano. Proprio come nell'era moderna consideriamo Einstein il padre della teoria atomica, nella spiritualità consideriamo il saggio Kanad come il divulgatore originale di questa teoria atomica, perché nei suoi trattati egli descrisse la struttura atomica esattamente come la descrive oggi la scienza moderna. Naturalmente i nomi sono in sanscrito, ma le teorie e gli esperimenti sono di natura moderna e scientifica.

## 239. Mantra di Swami Satyananda Saraswati

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 11 Giugno 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 17 Aprile 2012 17:52

---

Nei suoi trattati egli spiegò che il corpo è composto da atomi, che questi sono in uno stato vibrazionale, che anche l'intera struttura elementare dell'universo è composta da differenti atomi che vibrano ad una loro stessa frequenza, e che la densità e la compressione di questi atomi danno origine ai differenti elementi. Egli disse anche che questi atomi non sono solamente fisici, ma che molti di essi sono anche sottili in natura e che la qualità di questi atomi cambia quando essi divengono sottili. Entro gli atomi vi è una pulsazione di energia e dentro questa pulsazione vi è l'esistenza dello spirito. Perciò ogni parte del corpo ed ogni parte della mente ha la capacità di realizzare lo spirito. Quindi per Kanad le esperienze spirituali non sono solo dei procedimenti mentali o intellettuali, ma sono un procedimento nel quale ogni parte del corpo e della mente vibra con quella realizzazione spirituale. Egli descrisse questi atomi fisici con il termine "anu" e descrisse la formazione sottile atomica nella forma di Shakti.

Bene, io non sono qui per spiegare i suoi principi, ma vorrei portare la vostra attenzione su di un punto particolare, cioè che l'energia sottile nel nostro corpo si riferisce ai chakra presenti nel nostro corpo psichico.

Lo yoga riconosce cinque aree della manifestazione umana e queste cinque aree sono conosciute come kosha. Kosha significa: una forma, uno strato, una fodera. Il corpo fisico che è composto da materia e da elementi densi è conosciuto come annamaya kosha. Il corpo mentale composto da elementi sottili è conosciuto come manomaya kosha. La dimensione dell'energia che governa il corpo e la mente è conosciuta come pranamaya kosha. La dimensione della conoscenza intuitiva e della saggezza è conosciuta come vigyanamaya kosha. Quando il corpo intero fa esperienza di gioia e di beatitudine allora esso è conosciuto come anandamaya kosha. Queste sono le cinque dimensioni dell'esperienza umana che rappresentano la totale personalità umana. In annamaya kosha, la dimensione della materia, vediamo e facciamo esperienza del nostro corpo. Le funzioni delle differenti parti del corpo, dei sensi e degli organi fanno parte di annamaya kosha. In manomaya kosha abbiamo la razionalità normale e manifesta, le sensazioni, le emozioni, le attitudini ed il comportamento. In pranamaya kosha abbiamo l'interazione dell'energia e in vigyanamaya kosha abbiamo la realizzazione delle facoltà intuitive che rappresentano la comprensione e la conoscenza delle dimensioni che sono oltre le normali percezioni umane. Infine, anandamaya kosha è l'integrazione totale della natura umana, dell'esperienza umana con la natura cosmica, la stessa esperienza cosmica.

Tutti questi differenti stati della personalità umana, la personalità yogica, possono essere influenzati dalle vibrazioni. La mente può essere modificata dalle vibrazioni, le condizioni fisiche possono essere cambiate dalle vibrazioni, le cellule fisiche possono essere rivitalizzate dalle vibrazioni e le aree sconosciute della mente possono essere risvegliate dalle vibrazioni. La musica è una forma esteriore di questi effetti, perché la musica ad esempio, crea un cambiamento definito nella personalità umana. Vi sono alcuni tipi di musica che possono stimolare il corpo, la mente, le sensazioni e le emozioni. Vi sono alcune forme di musica che possono pacificare gli stati turbati dell'intera personalità umana. Quando uso la parola personalità, non intendo la normale personalità che abbiamo compreso negli studi della psicologia umana e della scienza. Dovremmo cercare di capire il termine personalità nel contesto yogico che include le cinque dimensioni dell'esperienza umana, tutti i cinque kosha, dalla materia allo spirito.

Così gli yogi si posero queste domande: "Se la vibrazione può modificare differenti stati del corpo e della mente, può allora esservi un procedimento tramite il quale possiamo risvegliare le facoltà latenti tramite le vibrazioni? E può esservi un procedimento che utilizzi le vibrazioni per avvicinarci di più al nostro sé interiore?". Nel corso dei loro studi e delle loro scoperte, gli yogi

## 239. Mantra di Swami Satyananda Saraswati

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 11 Giugno 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 17 Aprile 2012 17:52

---

sono arrivati sulla traccia dei mantra. Proprio come alcune frequenze sonore possono stimolare o pacificare le attività della personalità umana, allo stesso modo alcune vibrazioni guidate possono modificare le funzioni della natura umana. Questa comprensione ha dato vita alla scienza del Kundalini Yoga insieme alla scienza dei mantra. Quella dei mantra è la scienza sulla comprensione degli effetti delle vibrazioni che influenzano la personalità umana, e Kundalini Yoga è la scienza dell'esperienza degli stati alterati di coscienza risvegliati dal potere del mantra. Perciò ora osserveremo due aspetti, il primo è relativo ai mantra, il secondo a Kundalini Yoga. La parola mantra significa "liberazione delle forze mentali tramite l'uso di una vibrazione sonora".

Questi mantra sono vibrazioni che diamo a noi stessi, quando, ad esempio, cantiamo Om Om; da un punto di vista intellettuale e religioso, può essere messo in relazione con molte altre forme di canti, ma l'effetto reale di questo mantra è l'esperienza di risveglio della psiche umana. Quando ero a Barcellona nel 1978, abbiamo condotto una ricerca in un ospedale, che si è rivelata molto importante per spiegare l'effetto del mantra sul corpo umano e sul cervello. Lo scopo della ricerca era quello di rilassare le persone che dovevano essere operate chirurgicamente. Prima della operazione le persone venivano messe in una sala dove dovevano ripetere il mantra Om per cinque minuti. Durante la pratica tenevamo sotto controllo le loro onde cerebrali, la resistenza della pelle, il battito del cuore, poiché l'intero procedimento della ricerca era scientifico. Il risultato che emerse dalla ricerca è stato molto interessante. Prima di tutto, già entro cinque minuti di ripetizione del mantra Om si era ridotta l'iperattività del cervello e vi era stato un aumento delle onde alfa e delta. Si era verificato un rilassamento dell'agitazione nervosa nel corpo che poteva essere notato dalla pressione del sangue e dalla resistenza galvanica della pelle. Soggettivamente i pazienti avevano riscontrato una grossa riduzione del loro livello di paura. Quando si va in un ospedale per essere operati, vi è sempre una predominazione di ansia e di paura. Dunque, vi è stata una rilevante riduzione degli stati di ansia e di paura oltre ad una maggiore abilità nell'affrontare gli stati mentali disturbati. I risultati ottenuti non erano una novità, ma erano gli stessi che gli yogi avevano menzionato molte migliaia di anni fa.

Perciò, quando viene prodotta un'adeguata combinazione di vibrazioni sonore, non solo il corpo, ma anche la mente e la psiche interagiscono con il corpo e vi è una maggiore armonia. Quando vi è armonia tra il corpo, la mente e la psiche, allora questa armonia porta a stati di rilassamento più profondi e con il rilassamento vi è il risveglio dei potenziali mentali latenti. Negli stati di stress, di ansia e di tensione, non siamo in grado di usare adeguatamente le facoltà mentali, che si riducono consistentemente insieme ad una diminuzione della normale chiarezza. Con la ripetizione del mantra vi è un aumento della consapevolezza mentale, dell'attenzione e delle facoltà.

È stato anche sperimentato che, quando la mente è accuratamente sintonizzata, le esperienze psichiche si uniscono alle esperienze mentali. Questo è un aspetto molto importante: l'unione delle facoltà mentali con le facoltà psichiche. A questo punto potreste chiedervi qual è la differenza fra facoltà mentali e facoltà psichiche. Lo yoga dice che la mente è l'area manifesta della personalità umana che interagisce con il mondo dei sensi, degli oggetti, di spazio e tempo, mentre la dimensione psichica della personalità umana non interagisce con gli oggetti, spazio e tempo, non interagisce con i sensi, ma mantiene una sua identità ed è in connessione con le dimensioni sconosciute della personalità umana, anandamaya kosha. Perciò la mente interagisce con manomaya kosha e con annamaya kosha, mentre l'aspetto psichico della nostra natura interagisce con vigyanamaya kosha e con anandamaya kosha. Perciò con la

## 239. Mantra di Swami Satyananda Saraswati

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 11 Giugno 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 17 Aprile 2012 17:52

---

combinazione di vibrazioni sonore, iniziamo ad influenzare la psiche tramite la mente.

Quando ci avviciniamo alla filosofia dei mantra, la nostra mente che è esterna, che è manifesta, che è in relazione con manomaya e con annamaya kosha, fa esperienza dei desideri e delle azioni, fa esperienza del piacere e del dolore poiché le azioni sono un risultato dei desideri e il piacere ed il dolore sono due forze opposte. Con la ripetizione del mantra si fa esperienza dell'armonia della mente, che ha luogo dove essa non fluttua tra questi opposti. Quando le fluttuazioni mentali diminuiscono ed eventualmente cessano, andiamo oltre la mente ed entriamo nella nostra psiche. Perciò, uno dei risultati immediati della pratica del mantra è il rilassamento e l'aumento della capacità di focalizzare le energie in un'unica direzione, ossia di rendere unidirezionale la manifestazione dello sforzo e della creatività umana. In questo procedimento la creatività e lo sforzo, che vengono diretti in un'unica direzione, in un unico punto, portano alla realizzazione della psiche.

Questa realizzazione della psiche ha inizio con il risveglio dei chakra e della kundalini, che sono l'aspetto del Kundalini Yoga. Nella personalità yogica vi sono aree o stati mentali di differenti esperienze. Questi differenti livelli di esperienza sono descritti nella forma dei chakra, dove l'energia e il corrispondente stato mentale o stato di coscienza si manifestano in una certa forma dando vita ad una specifica qualità di creatività. Creatività è un termine molto ampio che comprende aree differenti nelle quali un individuo può raggiungere la perfezione, e ad ogni livello della creatività vi è uno sviluppo differente del potenziale e della coscienza umana. Infine, noi attraversiamo sette stadi di trasformazione entro la nostra personalità e questi sette stadi di trasformazione sono stati messi in relazione con i sette chakra, da muladhara a sahasrara. Nella meditazione con i mantra vi sono differenti sistemi di pratica che possono portare un individuo a quella profondità e consapevolezza, dalla mente alla psiche. Vedremo ora brevemente quali le differenti pratiche della meditazione con i mantra. Prima di tutto, per poter influenzare gli stati fisici del corpo, il mantra deve essere ripetuto verbalmente, come per esempio, sedendosi e ripetendo: Om Namah Shivaya, Om Namah Shivaya, Om Namah Shivaya, o può essere anche cantato nella forma di kirtan, oppure ascoltato mentre viene emesso da un'audiocassetta, e qui il corpo intero è soggetto all'effetto della vibrazione sonora. Per poter modificare ed influenzare i differenti stati mentali, il mantra deve essere praticato mentalmente. È naturale che quando iniziamo a ripetere il mantra mentalmente con introspezione della mente, facciamo esperienza di assopimento, di letargia e di sonno, perché non siamo abituati a tali stati nella nostra vita quotidiana. Perciò, quando sentiamo che stiamo divenendo introversi e che la letargia sta prendendo il sopravvento sullo stato di veglia mentale, allora dovremmo ripetere il mantra sussurrandolo. Per rendere il mantra una delle attività quotidiane, potete anche ripeterlo mentre eseguite quelle azioni che non richiedono concentrazione, per esempio, evitate di praticarlo mentre guidate.

Il passo successivo è quello di rimanere di più con voi stessi, non solo per praticare il mantra, ma anche per poter fare esperienza dei differenti stati mentali che vi può dare in un momento particolare. Una volta perfezionata la pratica fino a questo livello, per potere andare più in profondità entro la vostra personalità, il mantra viene combinato con differenti simboli, yantra o mandala o con altre tecniche di meditazione, come per esempio la pratica di trataka. Quando i mantra vengono combinati con le tecniche di pratyahara e di dharana, divengono uno strumento molto potente di stimolazione per la psiche. Certamente vi sarebbe molto da dire a questo proposito, ma in breve si dovrebbe capire che lo scopo ultimo del mantra è di portare alla realizzazione del potenziale umano contenuto nei diversi chakra. Quando questi centri di energia e di coscienza divengono attivi, allora la nostra vita cambia e da normale diviene

## 239. Mantra di Swami Satyananda Saraswati

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 11 Giugno 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 17 Aprile 2012 17:52

---

supernormale; questo è lo stato del super-essere così come è stato descritto da Aurobindo. Così per gli yogi, Superman non esiste solo nei fumetti, ma anche nella realtà. Questo è in breve la pratica dei mantra in relazione alla nostra personalità ed alla nostra esperienza ...

***tratto da "Il Mantra", di Swami Satyananda Saraswati – Edizioni Satyananda Ashram Italia***

Facciamo sapere, per quanti possano essere interessati, che quest'anno si svolgerà la *Celebrazione del Trentennale della Fondazione della Scuola di Yoga Satyananda Ashram Italia 1982-2012*. Si svolgerà presso l'Ashram di Montescudo (Rn) in concomitanza con il *Guru Bhakti Sadhana* tenuto in memoria di Paramahansa Satyananda. Il programma prevede: Havan, Mantra, Kirtan e Satsang.

Da **sabato 5** a **domenica 6** Maggio 2012

Il prossimo anno (2013), dal **23** al **27 ottobre** questa straordinaria istituzione e la sua meravigliosa visione compiranno 50 anni e per questo si terrà un *Convegno Mondiale sullo Yoga*, che riunirà diversi ricercatori, scienziati, leader spirituali provenienti da tutto il mondo. Il programma includerà conferenze, dibattiti, presentazioni, dimostrazioni pratiche e incontri per discutere dei principi e delle tecniche dello yoga e la loro influenza sull'individuo e sulla società. In quell'occasione *Swami Niranjanananda*, esporrà in dettaglio gli antichi yajna e i sistemi di kriya nello yoga. Un evento importante cui dovrebbe rivolgersi l'attenzione dei ricercatori o quanto meno la loro simpatia; la Bihar ha operato e opera, per la custodia, salvaguardia e divulgazione di verità che hanno il solo fine di emancipare, liberare, innalzare l'essere umano, si preoccupa di mantenere accesa una *fiamma*, per tutti coloro che del *Fuoco* ... sono amanti.

**Di seguito i riferimenti logistici per gli interessati agli eventi.**

Scuola di Yoga Satyananda Asram Italia, Via Ca' Baldone, Trarivi di Montescudo (Rn)

## 239. Mantra di Swami Satyananda Saraswati

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 11 Giugno 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 17 Aprile 2012 17:52

---

Tel: 0541 984710 - Fax 0541 984990

Sito Internet: <http://www.satyanandaitalia.net/giubileo.htm>

Email: [scuoladiyoga@satyanandaitalia.net](mailto:scuoladiyoga@satyanandaitalia.net)

Oppure:

Bihar School of Yoga, Ganga Darshan, Munger, Bihar 811281, India

Tel: 0644 222 430 - 9304799615 – Fax: 06344 220169

Sito Internet: [www.yogavision.net/bsy/wyc.html](http://www.yogavision.net/bsy/wyc.html)

Libri di Swami Satyananda Saraswati della Edizioni Satyananda Ashram Italia:

*Asana Pranayama Mudra Bandha*

*Tantra*

*Kundalini Tantra*

*Il Mantra*

*Concentrazione e Meditazione. La via più breve alla realizzazione di sé.*

*Yoga Nidra*

*Surya Namaskara*

*Karma Yoga*

*Quattro Capitoli Sulla Libertà*

*La Visione dello Yoga (insieme a Swami Niranjanananda Saraswati)*