TESTI SACRI

Mantra sacri: testo, significato, suono

30 mantra essenziali in devanāgarī e IAST, tradotti parola per parola, con la fonte esatta, il contesto, la pronuncia guidata e la pratica



मन्त्र

mantra

YOGIDE

Estratto gratuito

Indice

Prima di iniziare 3

Come usare questo libro 4

Capitolo 1. Che cos'è un mantra 5

La parola 5

Tre grandi famiglie 5

Che cosa dicono i testi sul potere del suono 5

Dīkṣā: quando un mantra si riceve 6

Riepilogo del capitolo 1 6

Solo per uso personale dell'acquirente; condivisione e rivendita non consentite. Questo libro informa e non sostituisce né un insegnante qualificato né il parere del medico. Domande: administration@lacangel.fr

Prima di iniziare

Al tramonto, a Rishikesh, il fiume porta i suoni. Da Triveni Ghat e da Parmarth Niketan, l'aarti della sera sale sopra il Gange in campane, conchiglie e voci. Negli ashram gli studenti intonano l'invocazione di pace delle Upaniṣad prima della lezione. Sui ponti, un sadhu ripete sottovoce un nome divino, mentre i grani di una mala gli scorrono tra le dita. Il mantra non è un ornamento esotico della vita spirituale indiana: ne è il suono quotidiano.

Questo libro le offre trenta mantra che chi pratica yoga ha buone probabilità di incontrare, in un ashram, in una lezione, in un tempio o in un libro. Per ciascuno troverà:

1. il testo in **devanāgarī**, la scrittura in cui oggi in India si stampa di solito il sanscrito;
2. la **traslitterazione IAST** (International Alphabet of Sanskrit Transliteration), che le permette di pronunciare correttamente ogni sillaba;
3. una **traduzione parola per parola** in una tabella, per vedere che cosa significa ogni parola;
4. una **traduzione continua**;
5. la **fonte esatta** del testo, oppure la dichiarazione onesta che la fonte è tradizionale e incerta;
6. il **contesto** in cui viene usato, una **guida alla pronuncia** e una nota sulla **pratica**.

Il libro si fonda su tre impegni.

Primo, i testi sono verificati. Ogni testo vedico, upaniṣadico e purāṇico di questo libro è stato confrontato con un'edizione digitale del sanscrito (GRETIL, il Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages; TITUS, il Thesaurus Indogermanischer Text- und Sprachmaterialien di Francoforte; e, per i pochi testi più tardi che queste raccolte scientifiche non contengono, le edizioni volontarie di sanskritdocuments.org), e il riferimento è indicato. Quando un mantra è recitato ovunque ma non abbiamo trovato una fonte testuale sicura, lo diciamo chiaramente: «fonte tradizionale; riferimento testuale incerto». Le affermazioni popolari secondo cui un verso moderno «viene dai Veda» non sono ripetute qui.

Secondo, le traduzioni sono nostre. Ogni traduzione di questo libro è stata scritta per Yogide a partire dal sanscrito. Nessuna è copiata o adattata da una traduzione moderna pubblicata. I mantra sono notoriamente difficili da tradurre; quando una parola si può leggere in più modi, la tabella lo dice.

Terzo, le tradizioni sono rispettate. Alcuni mantra sono cantati liberamente da chiunque, per strada e in riva al fiume. Altri, nella loro tradizione, si ricevono da un maestro durante un'iniziazione (dīkṣā). Alcuni appartengono al buddhismo, non all'induismo. Per ogni mantra, questo libro dice che cosa afferma la tradizione su chi lo canta e come. Non promette poteri, effetti terapeutici né risultati.

> **A proposito di salute.**
>
> Il canto è una pratica dolce. Sull'argomento si cita spesso uno studio: nel 2001 Luciano Bernardi e i suoi colleghi hanno osservato che recitare l'Ave Maria in latino o un mantra yoga rallentava il respiro a circa sei atti respiratori al minuto nei loro volontari e modificava i ritmi cardiovascolari nello stesso modo

(BMJ, 2001; vedi le Fonti). È ciò che lo studio ha misurato, e niente di più. Questo libro non fa alcuna affermazione sulla salute. Se ha un problema respiratorio o cardiaco, canti piano e senza forzare il respiro.

Come usare questo libro

- **Per imparare un mantra.** Legga prima il capitolo sulla pronuncia (capitolo 2). Poi, per il mantra che ha scelto, legga ad alta voce la tabella parola per parola, lentamente, poi l'intera riga. Lo ripeta ogni giorno per una settimana prima di passare al successivo.
- **Per capire ciò che già canta.** Cerchi il mantra nell'indice: troverà la sua fonte, il suo significato e il modo in cui viene usato.
- **Per costruire una pratica.** Il capitolo 9 raccoglie i mantra che aprono e chiudono una pratica, e il capitolo 12 si chiude con tre brevi sequenze; il capitolo 10 spiega il japa con una mala di 108 grani; il capitolo 11 introduce il kirtan.

Capitolo 1. Che cos'è un mantra

La parola

Mantra (मन्त्र) è formato dalla radice man, «pensare», e dal suffisso -tra, che forma i nomi di strumenti. Un mantra è, alla lettera, «uno strumento del pensiero»: una formula pensata, pronunciata o cantata per agire sulla mente e, secondo la visione tradizionale, sul mondo. I grammatici e i commentatori indiani hanno giocato anche con un'altra etimologia, mananāt trāyate, «protegge (trā) mediante la riflessione (man)». È un'interpretazione tradizionale, non linguistica storica, ma le dice come la tradizione vede il mantra: una protezione per chi lo ripete con attenzione.

Tre grandi famiglie

I trenta mantra di questo libro vengono da tre mondi diversi.

Famiglia	Lingua e forma	Esempi in questo libro
Vedica	Versi (ṛc) e formule (yajus) dei Veda, composti in sanscrito vedico, cantati con accenti tonali	Gāyatrī (2), Mahāmṛtyuñjaya (3), Gaṇānāṃ tvā (17), Pāvakā naḥ (21) e i mantra di pace delle Upaniṣad (da 7 a 11)
Purāṇica e devozionale	Versi dei poemi epici, dei Purāṇa e della letteratura devozionale successiva, in sanscrito classico; nomi di divinità con namaḥ	Om namo bhagavate vāsudevāya (22), Sarvamaṅgalamāṅgalye (26), Gurur brahmā (16)
Tantrica e bīja	Sillabe brevi («semi», bīja) e formule delle tradizioni tantriche, induiste e buddhiste, date di solito nell'iniziazione	Bīja dei cakra (25), Om maṇi padme hūṃ (28)

C'è un quarto gruppo, meno antico ma molto presente nelle lezioni di yoga: versi di cui non si conoscono l'autore né la fonte, ma che sono entrati nella pratica quotidiana nell'Ottocento e nel Novecento. Lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu appartiene a questo gruppo. Sono versi belli e sinceri; semplicemente non sono vedici, e non faremo finta che lo siano.

Che cosa dicono i testi sul potere del suono

Le Upaniṣad fanno già della sillaba oṃ il sostegno della meditazione: la Māṇḍūkya Upaniṣad la identifica con la totalità di ciò che è stato, è e sarà (vedi il capitolo 3). Gli Yoga Sūtra di Patañjali dicono che Īśvara è designato dal praṇava, cioè oṃ (YS 1.27), e che la sua ripetizione, con la riflessione sul suo significato, è una pratica (YS 1.28): taj-japas tad-artha-bhāvanam. Due parole di questo sūtra riassumono tutta la pratica del mantra: japa, la ripetizione, e bhāvana, coltivare il significato.

È questo lo spirito del libro. Un mantra ripetuto senza capirlo resta un suono; un mantra di cui conosce le parole diventa una meditazione.

Dīkṣā: quando un mantra si riceve

In molte tradizioni indiane, certi mantra non si imparano da un libro ma si ricevono da un maestro (guru) in un'iniziazione (dīkṣā). Il maestro sussurra il mantra al discepolo, spesso con indicazioni su quante volte e quando ripeterlo. È la regola, per esempio, per il mantra personale dato in molti lignaggi vaiṣṇava, śaiva e śākta, per la maggior parte dei mantra bīja delle tradizioni tantriche e, nella pratica brahmanica ortodossa, per la Gāyatrī, che tradizionalmente si trasmette durante la cerimonia del cordone sacro (upanayana).

Altri mantra sono, per loro natura, pubblici: i nomi divini cantati nel kirtan, le invocazioni di pace recitate da un'intera classe, la preghiera prima dei pasti. Per ogni mantra, questo libro le dice in quale caso ci troviamo. Quando una tradizione riserva un mantra agli iniziati, ne presentiamo il testo e il significato a scopo di studio, come fanno innumerevoli libri stampati in India, e le diciamo come la tradizione stessa lo tratta. La decisione spetta poi a lei, e se un mantra la chiama con forza, la risposta più tradizionale è cercare un maestro.

Riepilogo del capitolo 1

- Mantra = «strumento del pensiero»; la tradizione lo legge anche come «ciò che protegge mediante la riflessione».
- I mantra vedici, purāṇici, tantrici e moderni differiscono per età, lingua e uso.
- Patañjali definisce la pratica in due parole: japa (ripetizione) e bhāvana (coltivare il significato).
- Alcuni mantra sono pubblici; altri si ricevono nell'iniziazione. Ogni scheda dice quale dei due.

Fine dell'estratto

Grazie per aver letto fin qui. Speriamo che queste prime pagine accompagnino già la Sua pratica e che mostrino come è costruito il resto del libro: passi chiari, testi citati con la loro fonte, niente di inventato.

Il libro completo ha 44 pagine.

Lo trova qui: https://yogide.com/it/libri/mantra-sacri-testo-significato-suono/

Pagamento unico, PDF subito.