

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः  
सर्वे सन्तु निरामयाः ।  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवऽः  
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

## Mantra della Pace

Om sarve bhavantu sukhinah  
sarve santu nirāmayāḥ  
sarve bhadrāṇi paśyantū  
mā kaścidduḥkhabhāghavet  
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

Possano tutti essere felici,  
possano tutti essere liberi dalla malattia,  
possano tutti vedere solo ciò che è di buon auspicio,  
possano tutti essere liberi dalla sofferenza.  
Om pace, pace, pace.



Questo è un mantra popolare, tratto dalle Upanishad e con un significato molto profondo, da contemplare e assorbire.

Esso contiene tutti gli elementi importanti per la ricerca spirituale e meditando sul suo significato possiamo arrivare a intuizioni molto profonde sul suo significato.

La chiave fondamentale per capirlo e metterlo in pratica sta nella comprensione dell'unità fondamentale di ogni cosa nell'Universo. Secondo i Veda Tutto è Uno (Brahman), ossia tutto nasce da una Coscienza fondamentale di base e vive immerso in essa. Come le onde fanno e sono parte dell'oceano, così ogni cosa è relazionata a quell'Uno. Vediamo quindi e recitiamo questo mantra come uno strumento per creare in noi e in ogni essere questa dimensione dell'unione o Yoga di ogni cosa col Divino.

Nella prima frase si augura la felicità a ogni essere senziente e questo, come ogni insegnamento spirituale, può avere diverse profondità interpretative. I Veda ci dicono che lo scopo di tutte le pratiche yogiche è duplice: eliminare completamente la sofferenza e arrivare a uno stato di gioia permanente, senza fine e non dipendente da nessun oggetto o condizione esterna.

Ciò che si auspica qui, può andare dal semplice alleggerimento del fardello umano, con uno stato di felicità che prevale sui dolori che accompagnano l'esistenza comune, a uno stato di beatitudine interiore permanente e inattaccabile da qualsiasi condizione esterna o interna, quell'atteggiamento di equilibrio, gioia e serenità che è indice di Moksha, ossia liberazione finale dai lacci dell'ego e dei suoi capricci. Qui la portata è enorme, se proviamo a immaginare come potrebbe essere vivere in un tale stato d'animo e quale potrebbe essere il suo impatto sulla collettività e sulla vita su questo pianeta se un numero critico di persone potesse raggiungerlo.



La seconda frase prende in considerazione uno stato libero dalle malattie, che potrebbe essere una diretta conseguenza del precedente, in quanto tutti conosciamo l'influenza che ha la mente e il suo atteggiamento sul corpo e sul suo benessere. Lo stato di gioia sopra descritto creerebbe un ambiente nel quale il corpo fisico troverebbe le condizioni ideali per stare bene.

Il significato più profondo di questo sutra va a toccare le radici della malattia, che nelle parole di Yogananda e dei Maestri indiani è avidya, o ignoranza spirituale, che non ci permette di percepire la nostra vera natura di esseri spirituali immortali e beati e ci fa identificare con la macchina bio energetica (l'insieme di corpo e, energia e mente), una percezione erronea che a livello universale deriva da Maya, il velo scuro e spesso che fa sì che i vari Jiva (o anime incarnate) possano percepire ciò che non è reale (la materia) e non vedere ciò che è reale (lo Spirito).

Quindi auguriamo a tutti di stare bene, a seconda del loro livello di comprensione e sviluppo spirituale, fisicamente, mentalmente e spiritualmente.



La terza fase auspica a tutti di vedere ciò che è bene e di buon auspicio, e focalizzarsi su quello, trascendendo e non prendendo in considerazione il male. I maestri indiani dicono di essere come le api che scelgono solo il miele e la sua dolcezza, al contrario delle mosche che si posano su ogni tipo di spazzatura, senza nessuna discriminazione. A livello relazionale questo ci permetterebbe di vedere solo il bene e il buono negli altri, permettendoci di apprezzare i loro aspetti positivi e dandogli in questo modo potere.

Questo eliminerebbe in un sol colpo uno dei maggiori mali di questo pianeta, ossia il gossip, il pettegolezzo gratuito, la tendenza a parlare male di ogni difetto che intravediamo o pensiamo di vedere nell'altro, senza capire, tra l'altro, che se quella data tendenza negativa ci dà fastidio, è proprio perchè essa è ben radicata in noi e non riusciamo né a vederla né a sopportarla. A livello più individuale questo sutra ci chiede di avere un atteggiamento positivo e possibilista in ogni circostanza, che ci permette di vedere il bicchiere mezzo pieno e attrarre in questo modo l'abbondanza e le ricchezze insite nella vita.



Quindi la quarta frase si riallaccia alla prima in quanto auspica uno stato psicofisico libero dal dolore. Qui la parola utilizzata in sanscrito è dukkha che abbraccia tutto ciò che non ci fa stare bene, che sia dolore fisico, mentale o emozionale.

Secondo la filosofia Samkhya, la vita su questo pianeta è composta da tre tipi di dolore: "Adhyatmika", ossia il dolore che deriva dal corpo e dalla mente. "Adhibhautika", il dolore causato dalle persone, sia direttamente su noi stessi, oppure come conseguenza della nostra apprensione per la loro condizione. Infine "Adhidaivika", che è la sofferenza causata da avvenimenti della natura, come cicloni, terremoti, incendi, etc...

Evitare questi dolori è impossibile, in quanto prima o poi accade a tutti noi di perdere la salute, di essere feriti da altri emozionalmente o fisicamente, di dover assistere alla malattia o alla morte di un nostro caro, di dover fare fronte a un accadimento della natura. Come fare allora a raggiungere lo stato di pace indisturbato di cui parla lo Yoga?

La chiave è nel capire, come disse Buddha, che il dolore è come due frecce conficcate nel nostro corpo, di cui una rappresenta quello causato naturalmente dagli accadimenti di questo mondo duale. L'altra freccia rappresenta invece la nostra reazione a ciò che ci accade. Buddha spiegò che sulla prima freccia non abbiamo nessun potere, ma che possiamo invece avere controllo sulla seconda e che questo ci porterà allo stato di buddhità o pace senza fine



Questa pace si trasforma poi col tempo in Ananda, uno sfondo di gioia sempre nuova che accompagna ogni nostro momento, la gioia di chi sa e ha realizzato di essere Sat Chit Ananda, ossia di esistere per sempre (Sat), di essere cosciente di esistere (Chit) in uno stato di Gioia (Ananda) infinita.

Infine l'ultima frase Om shanti shanti shanti indica e augura uno stato di Pace che, anche qui, ha diversi livelli di profondità, che può andare dalla pace tra gli individui e le nazioni, a quella Pace Divina che è il marchio dell'essere realizzato, definito nel

secondo capitolo della Bhagavad Gita come Sthita Prajna, ossia saggezza stabile. Yogananda diceva che uno Yogi o una yogini non dovrebbe permettere a niente e a nessuno di scalfire la propria pace interiore e ancora, di essere capaci di rimanere imperturbabili in mezzo al frastuono dei mondi che crollano.

Proviamo a mettere in pratica gli insegnamenti di questo mantra e diamoci del tempo per poterlo fare, che potrebbe essere ad esempio un mese. Un mese in cui mi impegno a viverlo e a metterlo in pratica in ogni aspetto della mia vita, individualmente e collettivamente. Gli effetti possono essere straordinari e avere un impatto incredibile su noi stessi e sull'intero pianeta.

Om Shanti, Shanti, Shanti.

Giovanni Formisano

Mukundadas