



## ***MANTRA & JAPA: il potere vibratorio del suono come strumento per il risveglio.***

***Di Kriyacharya Giovanni Formisano***

Uno dei modi più potenti per focalizzare la mente è quello di utilizzare un mantra. Mantra è una parola sanscrita che significa “Ciò che protegge (trana) la mente (manas)”, ma anche “Andare oltre, trascendere, liberare la mente”.

I mantra sono formule spirituali o suoni sacri (lettere, sillabe, parole o frasi) connesse direttamente con la realtà che rappresentano. Ogni mantra quindi ha una vibrazione particolare che è connessa con uno dei differenti aspetti dell’Essere Supremo e che è in grado di trasformare la mente. Ripetendo il mantra, la mente assorbe le sue qualità, si armonizza con la sua vibrazione, divenendo uno con essa. Potremmo considerare il mantra come un codice a barre o una password che ci permette di entrare in connessione con Dio o una delle sue manifestazioni.

Nella tradizione Yoga l’arte di recitare e ripetere il mantra viene chiamata Japa (ripetizione). In realtà la ripetizione di formule o nomi sacri appartiene un po’ a tutte le tradizioni spirituali. Nel cristianesimo ad esempio, i monaci del deserto, gli esicasti e altre tradizioni esoteriche hanno ripetuto da sempre formule che vanno dal nome di Gesù alla parola aramaica Maranatha (vieni o Signore) alla preghiera ortodossa Signore Gesù Cristo abbi pietà di me. Nella tradizione hawaiana ho’oponopono viene utilizzato “Mi spiace perdonami grazie ti amo”, o semplicemente “grazie ti amo”. Nel buddhismo vengono utilizzati da sempre mantra, e un esempio è “Om mani padme hum” della corrente tibetana.

Quando la pratica di Japa è eseguita correttamente, con costanza, devozione, fede e per un lungo periodo di tempo, le impurità come rabbia, desiderio, gelosia, avidità, vengono rimosse dalla mente e dal cuore e sono rimpiazzate dai loro contrapposti positivi: amore, pace, gioia, compassione, gentilezza...

Il japa riesce col tempo a raffinare le vibrazioni di chi lo pratica e dell’ambiente che lo circonda.

La pratica del japa nasce dalla consapevolezza che l’ego richiede sempre qualcosa da fare e nuovi obiettivi per soddisfare il suo bisogno di agire e ottenere. La mente è costantemente attiva e per assecondare la sua natura gli diamo qualcosa da fare, la discipliniamo con la pratica del japa mantra. In questo modo la mente, invece di perdersi in monologhi inutili e ripetitivi, riflesso dei semi annidati nel subconscio, viene assorbita dal suono del mantra.

Si racconta di un sadhu che ottenne il potere di contattare un demone. Il demone gli disse: “Devi darmi sempre qualcosa da fare, altrimenti ti mangerò vivo!” Il sadhu cominciò a dare compiti e lavoro al demone, ma ben presto non sapeva più cosa fargli fare e iniziò a spaventarsi, il demone prima o poi si sarebbe fermato e l’avrebbe mangiato. Così andò da un santo per avere un consiglio e questo gli disse: “Non avere paura. Pianta nel tuo giardino un palo alto almeno 12 metri e ordina al demone di andare continuamente su e giù dal palo, questo lo terrà occupato e non potrà mangiarti!”

Questo è ciò che fa il mantra con la nostra mente: è il palo col qual il demone/mente viene tenuto occupato.



## ***Categorie dei Japa***

Ci sono diversi modi per ripetere il mantra, ecco i principali:

### **1. Vaikhari Japa**

Il mantra è ripetuto ad alta voce. Questa forma di japa è utile per i principianti e per coloro che sono emozionali, apatici, di umore negativo o di natura agitata e non riescono a concentrarsi.

### **2. Upansu Japa**

Il mantra è sussurrato, in modo che solo chi lo ripete riesce a sentirlo. La sua pratica può essere consigliata a chi ripete il mantra durante la giornata per molte ore.

### **3. Manasika Japa**

Il mantra è ripetuto mentalmente e non ci sono movimenti delle labbra o della lingua. E' la forma più sottile di japa e data la difficoltà è consigliata a chi è capace di concentrarsi con una mente stabile, mentre può essere una pratica difficile per chi comincia a meditare. Durante la pratica infatti, la mente può essere facilmente attratta nel subconscio e andare verso lo stato di sogno. Il mantra non dovrebbe mai essere ripetuto meccanicamente o in fretta, ma con profonda concentrazione e devozione. In questo modo prepara la mente per la meditazione pura.

### **4. Likhita Japa**

Il mantra viene scritto ripetendolo contemporaneamente nella mente. Viene scritto su carta centinaia o migliaia di volte in linee, forme o disegnato con inchiostro rosso, blu o verde.

### **5. Akhanda Japa**

Il mantra viene ripetuto per un periodo di tempo prolungato e specifico (es. dall'alba al tramonto), senza interruzione da parte di un gruppo. Ognuno ripeterà per una frazione del tempo a turno fino ad arrivare all'ora prefissata. Altro modo è quello di ripetere il mantra alla stessa ora anche se i componenti del gruppo si trovano in luoghi diversi. Viene utilizzato allo scopo di inviare vibrazioni a situazioni, persone, gruppi, nazioni (ad esempio portare pace e armonia a un altro paese dove c'è sofferenza e conflitto).

### **6. Puruscharana Japa**

E' una potente forma di japa indicata in periodi di ritiro spirituale, dove uno fa voto di ripetere il mantra un certo numero di volte o per un prefissato periodo al giorno per diversi giorni. Ad esempio ripetere il mantra continuamente dall'alba al tramonto per una settimana o un mese.



### ***Mala e mantra***

Per contare le ripetizioni di un mantra si utilizza classicamente un mala. I mala sono delle collane o rosari fatti di perline tenute insieme da una corda. Normalmente sono formati da 108 perle o da un sottomultiplo di esso (27, 54).

I più usati sono :

**Rudraksha mala.** Letteralmente occhio di Shiva e rappresenta il terzo occhio dell'intuizione e della percezione diretta. Le perle sono i frutti dell'albero essiccati e si dice siano le lacrime di Shiva stesso. Essi possono avere da 1 a 14 linee sul seme (facce, mukhi) e i migliori sono quelli con 5 o sei facce. Si dice che rudraksha abbia la proprietà di trattare diverse malattie, aiuta la respirazione e la circolazione sanguigna, rafforza il cuore ed è raccomandato a chi soffre di pressione alta. Calma le tensioni e rende chiara la voce.

**Sandalo.** Può essere rosso o bianco. Generalmente è un potente purificante vibrazionale. Il rosso aiuta inoltre a sublimare le passioni e le tendenze distruttive come rabbia e gelosia. Aiuta anche a risvegliare l'energia femminile o shakti in noi

Il sandalo bianco aiuta a sviluppare qualità armonizzanti come pace e equilibrio mentale che portano a uno stato meditativo. Ha un profumo profondo e dolce di legno che aiuta a innalzare l'energia in pranayama kosha, donando vitalità ed energia.

Altri tipi di mala utilizzati sono il **tulsi** (basilico indiano) e quelli fatti con **pietre o cristalli**. Ogni pietra ha differenti vibrazioni che possono essere trasmesse per induzione nel nostro sistema. Ad esempio il cristallo di quarzo è usato per le sua qualità psichiche, ma anche per protezione e guarigione. E' associato con sahasrara chakra, mentre l'ametista risveglia e armonizza Ajna chakra e aiuta a entrare in stati meditativi profondi.

Il mala viene utilizzato facendo scorrere i suoi grani tra pollice e medio della mano. Non si dovrebbe usare il dito indice poiché rappresenta l'ego.

### ***Mantra Saguna***

I mantra saguna (con qualità) sono i mantra che rappresentano un aspetto personale della deità, normalmente Visnu, Shiva, il Guru o la Madre Divina.

**Om Nama Shivaya** (Mi inchino a e saluto Shiva, la Coscienza Pura che risiede in me e in ogni essere)

Questo mantra è conosciuto come Panchaksara mantra, ed è composto da Om più 5 sillabe che rappresentano i 5 elementi che governano i chakra da muladhara a vishudda: terra, acqua, fuoco, aria, etere. La ripetizione di questo mantra aiuta a purificare e armonizzare gli elementi. Siva rappresenta la qualità divina che dissolve le impurità e le negatività per ricreare il puro in noi.

**Om Gum Ganapatayei Namah** (Saluto Colui che rimuove gli ostacoli)



Ganapati è un altro appellativo di Ganesha e si riferisce al suo aspetto di Dio con la testa di elefante, che rappresenta coraggio e forza. E' un mantra che può essere usato per rimuovere gli ostacoli di qualsiasi tipo dal nostro cammino. Prima di recitarlo può essere utile pensare all'ostacolo o al problema e ripetere il mantra per eliminarne la causa. Si può anche recitare prima della pratica della meditazione o della recita di altri mantra per ripulire il processo di quella pratica. Può essere usato per benedire un nuovo progetto o impresa.

#### **Om Namō Narayanaya** (Mi inchino al Signore Visnu)

Narayana è uno dei nomi di Visnu, l'aspetto di Dio che dopo la creazione mantiene e conserva l'ordine dell'universo. Ogni volta che c'è bisogno di ristabilire il dharma, Visnu si incarna in un avatar (Essere Divino) per riportare la giustizia nel mondo. E' un mantra usato per ottenere la liberazione dell'anima.

**Om Namō Bhagavate Vasudevaya** (Mi inchino a Vasudeva, Colui che risiede nel cuore di tutte le cose e in cui tutte le cose risiedono).

Vasudeva uno dei nomi di Krishna. Nello Srimad Bhagavatam si dichiara che questo mantra dalle 12 sillabe è un mezzo potentissimo per ottenere la realizzazione spirituale e la liberazione dell'anima. Esso aiuta anche ad avere successo in ogni impresa. E' inoltre un mantra che lavora con le energie dei chakra elevandole e armonizzandole, e viene utilizzato a questo scopo nelle pratiche avanzate del Kriya Yoga.

#### **Om Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram** (Vittoria al Signore Rama)

Rama è un incarnazione di Visnu la cui vita è narrata nel Ramayana. Rappresenta le qualità di giustizia, coraggio, perfezione e rettitudine. Molte volte si recita la sua forma abbreviata Ram.

#### **Om Dum Durgayai Namah** ( Mi inchino alla Madre dell'Universo).

Durga rappresenta l'aspetto della Madre Divina, la forza o shakti attraverso cui si manifesta il Divino. Ella è potenza, protezione e benevolenza e viene raffigurata a cavallo di una tigre, con 8 braccia con la quali porta armi e fiori rappresentanti simboli di protezione e benedizioni.

#### **Hari Om**

Hari è un altro appellativo di Visnu e rappresenta Colui che perdona le azioni sbagliate del passato di coloro che prendono rifugio in Lui.

#### **Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare.**

E' il Maha Mantra, nel quale si ripetono tante volte tre nomi di Dio nel suo aspetto di avatar di Visnu: Hari, Krishna e Rama. Viene considerato dalle scuole Bhakti il grande mantra per arrivare alla liberazione nella nostra era.



## **Om Guru**

Guru significa: Colui che dissolve l'oscurità rivelando la luce. E' un potente mantra in cui si chiede al Guru di intercedere per farci entrare in sintonia con la Madre Divina (OM). Il vero (Sat) Guru è Dio.

### ***Mantra Nirguna***

Sono i mantra che si riferiscono all'aspetto impersonale e trascendente di Dio (nirguna, senza qualità o forma).

Sono utilizzati dai sadhaka che non riescono a contemplare una divinità personale e sentono la necessità di meditare sull'aspetto cosmico e impersonale di Dio come coscienza onnipervadente e onnipresente.

### **So Ham/ Ham Sa** (Quello io sono)

Questo è il mantra classico utilizzato per la pratica di ajapa japa, che significa ripetere senza ripetere, intendendo che si ripete da solo. Si dice che questo è il mantra che si ripete in automatico quando noi respiriamo e quindi ci accompagna dalla nascita nel corpo al suo abbandono.

Nella pratica formale si medita osservando il respiro naturale, senza controllarne il flusso e si ripete mentalmente So con l'inspiro e Ham con l'espiro. Essendo un mantra universale si può utilizzare anche invertendo le sillabe, in questo caso diventa Ham Sa, dando al mantra un significato esoterico in più. Hamsa significa infatti cigno. Il cigno ha un valore spirituale profondo, in quanto si dice che è un uccello che è capace di bere separando il latte dall'acqua. Paramahansa (Il grande cigno) è un titolo spirituale elevatissimo che viene dato ad alcuni grandi Maestri.

Si dice che in So Ham sia nascosto Om, in quanto se lasciamo le ultime lettere del mantra, togliendo S e Ha quello che rimane è Om.

### **Hong So** (Io sono Quello)

E' una variante meno conosciuta di So Ham, ha lo stesso significato e un valore vibrazionale leggermente diverso, in quanto Hong So è una bija mantra, ossia un mantra seme. Hong si ripete con l'inspiro e So con l'espiro.

E' il mantra dato da Yogananda ai suoi discepoli come tecnica base di meditazione.

### **Aham Brahma Asmi** (Io sono Brahman)

E' questa una grande formula vedantica, in cui si negano i confini del corpo e della mente e si afferma l'unione con l'Assoluto (Brahman)

### **Tat Twam Asi** (Tu sei Quello)

Altra importante formula vedantica che afferma l'identità dell'Atman con Brahman, dell'anima individuale con l'Universale.



## OM (AUM)

Om è nella tradizione vedica il primo suono, la prima vibrazione emanata dall'Assoluto per mettere in atto la creazione. Da Om trae origine l'Universo e le sue manifestazioni. Possiamo dire che è la vibrazione più pura dell'Universo e quella che più si avvicina allo stato puro e trascendente di Dio. Om viene utilizzato per iniziare, rafforzare e accompagnare quasi tutti gli altri mantra.

Om è chiamato anche Pranava, ossia ciò che sostiene la vita e agisce attraverso il prana o il respiro. E' l'unico mantra a cui fa riferimento Patanjali nei suoi Yoga sutra, nel primo capitolo, spiegando che la resa a Dio è una via per arrivare al samadhi e che si dovrebbe meditare sul Pranava e sul suo significato, poiché Esso è il simbolo che rappresenta Dio.

Le tre lettere che compongono AUM possono assumere diversi significati:

- Rappresentano tutto ciò che si può esprimere verbalmente e il bindu, il puntino finale, rappresenta ciò che è oltre la parola, il trascendente.
- Brahma (l'aspetto creativo di Dio), Visnu (Il mantenimento) e Shiva (la dissoluzione), ma anche Brahman, l'assoluto trascendente oltre la vibrazione
- I tre guna (sattva, tamas e rajas), ma anche lo stato oltre i guna, o trigunarahitam
- I tre mondi: materiale, astrale e causale
- I tre stati di veglia, sogno e sonno profondo, ma anche lo stato di Turiya, o supercoscienza. La A e la curva del simbolo in basso rappresentano lo stato di veglia. La U e la curva in alto a sinistra lo stato di sogno. La confluenza tra le due al centro la M e lo stato di sonno senza sogni. Il puntino in alto o Bindu rappresenta il Turiya e il semicerchio aperto simbolizza l'Infinito e il fatto che uno non può comprendere il significato del Bindu se non esce dal pensiero finito.

Om non è come molti credono equivalente alla trinità cristiana, ma solo l'equivalente dello Spirito Santo della stessa e rappresenta l'aspetto femminile del Divino, la Madre Divina che, in esso, si manifesta come Brahma, Visnu e Shiva. La trinità cristiana viene invece rappresentata nella filosofia vedica da Sat Tat Aum, ovvero lo Spirito trascendente (Tat, il Padre), il Suo riflesso in tutta la creazione (Sat, il Figlio) e la Sua emanazione vibratoria che sostiene e pervade la creazione (Aum, lo Spirito Santo).

La meditazione su Om crea delle vibrazioni potentissime che elevano la coscienza armonizzandola con quella di Dio. L'intero essere viene nutrito, purificato e guarito.

Questo è il mantra più importante nella tradizione del Kriya Yoga, Yogananda diceva ai suoi discepoli: "Se siete in Om sarete protetti e niente potrà colpirvi". Quando i suoi discepoli gli chiedevano un mantra con il quale fare japa durante la giornata per avere la mente assorta in Dio tutto il tempo, egli consigliava di ripetere Om Guru, spiegando che in questo modo si chiedeva al Guru di intercedere per aiutare il discepolo a sintonizzarsi con la vibrazione di Dio (OM).

Meditare su Om è la via diretta per arrivare a Dio, non c'è niente in questo universo di più puro e più vicino al piano Divino.



Ci sono diversi modi per recitare Om e meditare su Esso.

La tecnica più grossolana è quella di ripetere il mantra ad alta voce: si inspira profondamente e durante l'espiazione lenta e prolungata, si ripete Oooooooooomm fino a svuotare completamente i polmoni, concentrandosi sul suono e sulle vibrazioni prodotte dallo stesso. Dopo alcuni minuti si smette la ripetizione verbale del mantra e lo si ripete mentalmente fino ad assorbirsi in Esso.

Nel Kriya Yoga così come insegnato da Yogananda, si ascoltano i suoni all'interno della testa, preferibilmente intorno all'orecchio interno destro e ci si concentra su di essi e man mano sul suono che è più forte rispetto agli altri. Contemporaneamente si ripete mentalmente il mantra Om e si osserva il punto tra le due sopracciglia. Se il suono interno cambia, si sposta l'attenzione su di esso e comunque sempre sul suono più forte. Cercare di "sentire" il significato di Om, e di essere uno con Esso, infiniti, eterni, immortali, sentendolo vibrare in ogni cellula del nostro essere, espandendo la coscienza all'infinito, fino a fondersi completamente in Esso ed eventualmente arrivare allo stato di Om samadhi (totale assorbimento e unione in Om).

### ***I due più grandi mantra di guarigione***

***Maha Mrityunjaya Mantra (Il grande mantra che rimuove le malattie e libera dalla morte):***

*Om Tryambakam yajamahe*

*Sugandhim pusti-varadhanam*

*Urvarukamiva bandhanam*

*Mrityor mukshya mamritat*

Om, adoriamo colui che ha tre occhi (Shiva),

la fragranza della vita, che nutre tutti gli esseri.

Possa egli liberarci dalle catene della schiavitù,

e portarci all'immortalità, allo stesso modo in cui

il cetriolo maturo si stacca dal tralcio e acquisisce la libertà.

Dovremmo ripetere questo mantra dalle 32 sillabe nell'occhio spirituale con fede e devozione, meglio su un rudraksha mala, chiedendo a Shiva di benedirci e proteggerci dagli incidenti e dalla paura della morte. Per avere salute e vitalità, per ottenere la libertà da tutte le forme di miseria e per benedirci con la coscienza infinita. Può essere recitato prima di prendere delle medicine, affinché possano funzionare al meglio e per mitigarne gli effetti collaterali. E' uno dei mantra di guarigione più potenti che si dice abbia salvato molti devoti dalla morte. Dona salute, benessere, prosperità, abbondanza, longevità, pace e protezione. E' un moksha mantra che porta il devoto alla liberazione.



### **Gayatri Mantra**

*Om Bhur Bhuvah svah*

*Tat savitur varenyam*

*Bhargo devasya dhimahi*

*Dhiyo yo nah prachodayat*

Meditiamo sulla gloria di Ishwara,

che ha creato l'universo e le sfere materiali, astrali e celesti,

che è degno di essere adorato,

che è l'incarnazione della conoscenza e della luce

e toglie tutti i peccati e l'ignoranza.

Possa egli illuminare i nostri intelletti.

Il Gayatri è il mantra supremo dei veda e può essere ripetuto con beneficio da tutti, poiché Gayatri è la Madre dell'universo, la shakti stessa, non c'è niente che Ella non possa fare.

La sua ripetizione purifica la mente, distrugge il dolore, il peccato e l'ignoranza, conduce alla liberazione e conferisce salute, bellezza, forza, vitalità, energia, intelligenza e magnetismo.

Il Gayatri o il Mahamritunjaya andrebbero ripetuti 108 volte per il massimo dei benefici, o se non si ha tempo almeno 12 volte o uno dei suoi multipli.

### **Bija Mantra**

I bija/semi mantra sono sillabe o parole essenziali che contengono il potere concentrato dell'energia che rappresentano.

Questi sono i bija mantra associati ai chakra e ai loro elementi:

Muladhara: LAM. Svadhista: VAM. Manipura: RAM. Anahata: YAM. Vishuddha: HAM. Ajna: OM. Sahasrara: OM.

### **Meditare con il mantra**

Il japa è utilizzato classicamente in 2 modi:

1. Come tecnica di meditazione
2. Come strumento per mantenere la mente su Dio durante la giornata.





Alcune scuole che utilizzano il mantra diksha, ossia la trasmissione del potere spirituale attraverso il mantra, dicono che il mantra deve esser ricevuto solo da un Guru e tenuto segreto, altrimenti non avrà alcun valore. Altre scuole sostengono invece che un mantra tradizionale, anche se non ricevuto da un maestro, e che sia ripetuto correttamente con sincerità, devozione e costanza, produrrà comunque i suoi effetti.

La cosa importante che accomuna tutti è che il mantra, una volta scelto, magari dopo qualche prova, deve essere ripetuto con dedizione per tutta la vita e non va più cambiato.

Il Kriya Yoga è un sentiero mantrico, nel senso che si utilizzano diversi mantra come tecniche di meditazione. Principalmente vengono usati Hong So o le sue varianti (Ham Sa, So Ham) e Om. Nelle pratiche avanzate si utilizza il mantra dalle dodici sillabe Om Namoh Bhagavate Vasudevaya e alcuni bija mantra per stimolare i chakra. Questi mantra hanno una vibrazione particolare che porta l'adepto a sintonizzarsi con la coscienza dei Maestri di questo sentiero

### ***Meditazione formale con il mantra***

1. **Japa libero.** Siedi in una postura da meditazione con la schiena dritta e mantenendo rilassato il tuo corpo. Tieni gli occhi puntati verso il centro tra le sopracciglia fermamente ma senza forzare. Comincia a ripetere il mantra ad alta voce contando le ripetizioni sui grani di una mala, facendoli scorrere tra il pollice e il medio (il dito indice non va usato perché rappresenta l'ego) o passando con il pollice sulle falangi delle altre dita della stessa mano. Continua recitando il mantra prima a voce alta e poi sempre più bassa, fino a mormorarlo e poi ripetendolo mentalmente. Se la mente vaga, nel momento in cui ne sei consapevole, riportala al mantra e alla sua ripetizione. Concludi la meditazione rimanendo per alcuni minuti nel silenzio e nello stato di pace e assorbimento prodotto dalla tecnica, concentrandoti sul punto tra le sopracciglia.
2. **Ajapa Japa.** In questa pratica il ritmo del japa non è libero, ma abbinato a quello del respiro. Procedi come per Hong So: Tenendo gli occhi rivolti verso il punto tra le sopracciglia, osserva il respiro naturale senza modificarlo e ripeti Hong quando l'aria entra e So quando l'aria esce. Osserva anche le pause naturali tra un respiro e l'altro e se la mente vaga la riporti indietro al respiro e al mantra. Questa pratica è eccellente per calmare e rallentare il flusso respiratorio in modo naturale e senza sforzo. Per effetto della stretta relazione tra respiro e mente, anche quest'ultima si calmerà naturalmente.

### ***Japa informale, ripetuto durante le attività quotidiane.***

Puoi ripetere il mantra anche durante la giornata, in qualsiasi momento te ne ricordi, quando non sei impegnato in attività che richiedano la tua attenzione completa.

Un ottimo momento, ad esempio, per fare japa, è quando cammini. In questo caso ripeti il mantra abbinandolo con i passi o il respiro o semplicemente col ritmo che senti più naturale. Cerca di essere consapevole e di non lasciar vagare la mente. Se ti accorgi di pensare ad altro, prendine consapevolezza e riporta la mente al mantra.



Puoi pensare al mantra prima di intraprendere un'attività per spiritualizzarla.

Puoi ripetere il mantra durante la pratica delle asana e del pranayama.

Prima di fare un percorso in auto o moto, per benedirlo e togliere ostacoli dal cammino.

Quando aspetti: il tram, a un appuntamento, in coda all'ufficio postale....

Per benedire un ambiente quando vi entri e lo lasci.

Prima di rispondere al telefono per chiedere guida.

Per benedire il cibo prima di mangiarlo per purificarlo e offrirlo al Divino.

Prima di dormire, portando la sua energia durante il sonno e i sogni. Al risveglio per innalzare le vibrazioni e creare subito un contatto cosciente col Divino.

Per benedire le persone che incontri sul tuo cammino e le tue relazioni.

Ogni qualvolta senti che la tua energia si abbassa, che avverti rabbia o preoccupazione e senti che maya ti sta sferrando un attacco: il mantra, se te ne ricordi, sarà il tuo scudo di protezione.

Vedrai da te che questa non è un'attività meccanica. Il mantra ti aiuterà ad essere più rilassato e consapevole durante il giorno e, quando ti addormenti in esso, il mantra continuerà a lavorare per te durante la notte.