

# I M A N T R A

I mantra sono determinate formule fonetiche, cioè sonore, che si basano sulla fisica delle vibrazioni, nel senso che ad ogni oggetto ed elemento della natura e ad ogni essere è associato un particolare indice di vibrazione.<sup>1</sup> Suono è vibrazione, oscillazione, ritmo e quindi è una manifestazione del prāṇa universale.<sup>2</sup>

Il mantra dunque fa parte delle vibrazioni componenti l'universo e - in particolare - è anche il simbolo fonetico di un particolare piano (o livello) di coscienza.

Qui interessano i mantra che ci sono stati trasmessi oralmente da Buddha Śākyamuni, pervenendoci attraverso una linea ininterrotta di Maestri<sup>3</sup>. Si tratta di fonemi (formule sonore) sacri, rituali e mistici - composti di una o più sillabe o parole sanscrite - che rappresentano in modo *fonetico*<sup>4</sup> la divinità a cui sono associati, cioè sono l'espressione - attraverso il suono - dell'essenza di una particolare divinità di meditazione, di cui racchiudono le qualità e i poteri. L'assoluto si manifesta attraverso l'invisibile presenza del suono. Ogni divinità ha uno o più mantra specifici<sup>5</sup> : questi sono delle invocazioni il cui significato è in relazione alla divinità stessa.

La recitazione ripetitiva (jāpa) del mantra (praticata da chi ha ricevuto le relative autorizzazioni od iniziazioni<sup>6</sup>) - combinata con la meditazione (dhyāna) - produce effetti psichici, ossia le vibrazioni interiori provocate da tali suoni hanno la capacità di mettere in azione e di attivare l'energia e l'influenza spirituale (byin-rlabs) corrispondente. In altre parole, il mantra risveglia nella nostra coscienza una comprensione intuitiva della verità inesprimibile a parole e ci apre la mente all'esperienza di dimensioni superiori : cioè induce all'intuizione estatica delle verità esoteriche esposte da quel particolare tantra e raffigurate visivamente nel maṇḍala relativo. Da ciò si comprende come il mantra sia il principale supporto per la concentrazione.

Per capire come i mantra siano dotati di un infallibile potere d'azione basta pensare a come certi suoni hanno la capacità di agire sulla nostra mente. Ad es., quando diciamo "Sei una brava persona" o, all'opposto, "Sei un mascalzone", le parole "brava" o "mascalzone" non sono delle 'cose', sono solo delle sonorità che non hanno in se stesse niente di "bravo" o di "mascalzone" : esse evocano tuttavia i pensieri corrispondenti e producono un effetto sulla mente di chi ci ascolta.

L'etimologia tibetana del termine "mantra" è 'protezione della mente' : ossia, il mantra viene recitato per raggiungere il controllo della mente (proteggendola cioè dalle conseguenze disastrose dei pensieri incontrollati) e per trasformarla. Infatti i mantra aiutano a tenere la mente calma e in pace, concentrandola su un sol punto (una visione o un concetto), la rendono più ricettiva (aumentandone la percettività), purificano tutte le energie contaminate del corpo, della parola e della mente e fanno accumulare merito.

---

<sup>1</sup> Cosicché se questo indice è conosciuto, formulato come suono in un mantra ed usato da uno yogi esperto, si può disintegrare l'oggetto di cui esso è la nota-chiave, o con cui è in accordo la vibrazione.

<sup>2</sup> V. il capitolo sul "Corpo sottile".

<sup>3</sup> Il mantra è talmente importante nella sādhana tantrica che il vajrayāna è anche noto come "mantrayāna".

<sup>4</sup> Così come un'immagine rappresenta in modo *visivo* la divinità.

<sup>5</sup> Quali il mantra-radice, il mantra dell'essenza, il mantra dell'intima essenza, il mantra dell'azione e i mantra delle divinità del sèguito.

<sup>6</sup> Ma anche senza di queste la recitazione ha pur sempre un suo valore, perché il mantra è come una torcia accesa : non importa chi la tenga in mano, se viene accostata a un mucchio di paglia comunica il fuoco e scatena la sua energia. Ha cioè una certa validità in se stesso, dal punto di vista oggettivo.

La funzione principale di un mantra è quella di evocare e far apparire la divinità nella meditazione ; nonchè quella di ricevere la sua benedizione e di realizzare i particolari poteri (siddhi) della deità stessa (karma-mantra)<sup>1</sup>. Inoltre, un mantra serve per compiere le “4 azioni divine”, cioè le attività di pacificazione, sviluppo, dominio e distruzione<sup>2</sup>. Di solito, lo si recita per generare un’attitudine mentale positiva o - come preghiera - per ottenere i favori della deità : così, il “mantra delle 100 sillabe” di Vajrasattva serve per rimuovere le predisposizioni negative create da cattive azioni, quello “delle 6 sillabe” di Avalokiteśvara è indicato per coltivare il sentimento d’amore e compassione, quello di Vajrayoginī per comprendere la vacuità. Infatti, il mantra ha una misteriosa corrispondenza ed affinità con le nostre varie potenzialità subconscie (ad es., l’energia della compassione), che vengono evocate e ridestate dalla recitazione del mantra relativo. Con l’invocazione della deità mediante il mantra corrispondente, le forze e qualità divine - sopite nel nostro essere - ci manifestano la loro presenza e noi ne diventiamo coscienti. Ovviamente, i risultati dipenderanno dalla nostra fede nella divinità e dalla concentrazione della nostra recitazione.

I mantra - come si è detto - sono composti da sillabe o parole, in lingua sanscrita<sup>3</sup> ; quelli di una sola sillaba sono detti “bīja-mantra” (“mantra-seme”) : da essi, nella visualizzazione, sorge la figura della divinità. Spesso le sillabe che li compongono sono prive di significato etimologico : tale mancanza di significato non costituisce un illogico non-senso, ma esprime la natura di vacuità dei dharma, cosicché la meditazione sui mantra conduce il sādḥaka (il praticante tantrico) a realizzare la natura di śūnyatā dei dharma stessi. Altre volte il mantra è il nome della divinità : come noi ci assimiliamo al nostro nome e facciamo tutt’uno con esso, così il mantra è identico alla divinità, con la conseguenza che la sua recitazione ci trasmette la sua grazia e le qualità della sua mente.

I mantra vanno recitati 3, 7 o 108 volte (o multipli di tali cifre) a voce alta o mormorati o ripetuti solo mentalmente, aiutandosi col rosario (mālā)<sup>4</sup>. Possono inoltre essere visualizzati in forma di lettere di luce in diversi punti del corpo (ad es., il cuore) - dove immaginiamo che stiano facendo il suono relativo (che noi ci limitiamo ad ascoltare) : e ciò al fine di convogliare in quei posti le sottili energie praniche.

Nella triade “mudrā, mantra e samādhi” nel processo di evocare una divinità, in primo luogo il mantra purifica la “parola” e l’energia del sādḥaka ; poi il mantra-seme (bīja-mantra) rappresenta l’essenza fonica della deità, il mantra-radice (mūla-mantra) evoca le specifiche qualità ed attributi del temperamento, vibrazione ed energia della deità, e il karma-mantra compie le specifiche funzioni della deità stessa. Quando la “parola” è purificata, il mantra è la forma eufonica della divinità : il mantra è la deità stessa. Quando il sādḥaka ha identificato se stesso con la deità attraverso il mantra, ogni sua parola è un mantra che infallibilmente riflette o descrive la realtà.

Tutti i mantra sono contenuti nelle 3 lettere OM ĀḤ HŪM, che - prese insieme - costituiscono il mantra di tutti i buddha, il mantra che contiene la totalità della presenza illuminata. Tutti i buddha sono contenuti in 3 aspetti : corpo-vajra, parola-vajra e mente-vajra, o anche nirmāṇakāya, sambhogakāya e dharmakāya. Il mantra

---

<sup>1</sup> Lo scopo del mantra può inoltre essere quello di allontanare le malattie, provocare la pioggia, ecc.

<sup>2</sup> Vedi il capitolo su “Lo stato di buddha o buddhitā”.

<sup>3</sup> L’unica eccezione è forse costituita dal mantra denominato “mizgema” (relativo a Je Tsong-kha-pa), in lingua tibetana.

<sup>4</sup> Nell’anuttarayoga-tantra esistono molti tipi diversi di ripetizione : la ripetizione di mantra dell’impegno (samaya-mantra), la ripetizione cumulo di luce, la ripetizione simile a un palanchino, la ripetizione irata o indignata, ecc.

del corpo-vajra è OM̐, il mantra della parola-vajra è ĀḤ, il mantra della mente-vajra è HŪM̐. Se recitiamo con fede queste 3 lettere, riceviamo le benedizioni di tutti i mantra e di tutti i buddha. Vi sono 3 modi per recitare questo mantra : oltre alla recitazione verbale e a quella mentale, vi è anche la ‘recitazione-vajra’, che consiste nel visualizzare una OM̐ bianca e luminosa sulla propria fronte mentre si inspira, una ĀḤ rossa e luminosa alla gola trattenendo leggermente il respiro e una HŪM̐ blu e luminosa al cuore mentre si espira.

La fonte od origine di tutti i mantra sono le 16 vocali e le 34 consonanti sanscrite<sup>1</sup> :

- le vocali sono A, Ā, I, Ī, U, Ū, Ṛ, Ṝ, Ḍ, Ḍ̄, E, AI, O, AU, AM̐, AH̐ ;<sup>2</sup>
- le consonanti sono divise in 7 gruppi come segue :

KA	KHA	GA	GHA	ṆA
CA	CHA	JA	JHA	ṆA
DA	THA	TA	DHA	NA
ḌA	ṬHA	ṬA	ḌHA	ṆA
BA	PHA	PA	BHA	MA
YA	RA	LA	WA	
ṢA	ṢA	SA	HA	KṢA.

Quando pronunciamo quelle vocali e consonanti ad alta voce, esse hanno la natura del suono, ma che cosa sono prima di venire pronunciate? Prima di essere pronunciate, le 50 lettere hanno originariamente la natura, l'essenza, dei rluṅ che scorrono nelle nostre nāḍī : i quali - quando raggiungono la nostra gola - si trasformano nei suoni delle 50 lettere. Se non vi fosse alcun rluṅ nelle nostre nāḍī, non vi potrebbe essere la facoltà di parlare e quindi non potrebbe essere pronunciato nessun mantra. Poiché i mantra sono composti dai 50 suoni suddetti, la natura interiore dei mantra è perciò il rluṅ : il suono del mantra si sviluppa dal rluṅ, e prima che il mantra sia pronunciato esso dimora come natura del rluṅ all'interno delle nostre nāḍī.

Il rluṅ che è causa della facoltà di parlare (e quindi radice del mantra) è il “rluṅ sottilissimo” : da questo derivano i rluṅ grossolani e da questi si sviluppa il suono del mantra.

Ecco ora alcuni dei mantra più comuni :

1. Buddha Śākyamuni :  
OM̐ MUNI MUNI MAHĀMUNIYE SVĀHĀ
2. Buddha Bhaiṣajya-Guru (buddha della medicina) :  
TADYATHA OM̐ BHEKHAZE BHEKHAZE MAHĀ BHEKHAZE  
RAZA SAMUDGATE SVĀHĀ
3. Buddha Amitābha :

<sup>1</sup> Quando si benedicono le ‘offerte interiori’ nelle sādhana di Heruka e Vajrayoginī tutte queste vocali e consonanti si visualizzano sulla kapala e si immagina che si mescolino insieme e si trasformino nelle 3 lettere OM̐ AH̐ HŪM̐. Ciò indica che queste 3 lettere in particolare, e tutti i mantra in generale, sono derivati dalle suddette vocali e consonanti.

<sup>2</sup> AI e AU vengono rese in tib. rispettivamente con Ē e Ō.

<sup>3</sup> CA, CHA, JA, JHA, ṢA vengono rese in tib. rispettivamente con TZA, TZHA, DZA, DZHA e KHA.

- OM AMITĀBHA HRĪḤ SVĀHĀ
4. Buddha Amitayus :  
OM AMARANI JIVANTAYE SVĀHĀ
  5. Buddha Maitreya <sup>1</sup>:  
OM MEM MAITRIYE SVĀHĀ  
OM MATI MATI SMIRTI SVĀHĀ  
OM MOHI MOHI MAHĀMOHI SVĀHĀ
  6. Kālacakra :  
OM ĀḤ HŪM HOḤ HAMKṢAḤMALAVARAYA HŪM PHATḤ
  7. Vajrasattva :  
OM VAJRASATTVA HŪM<sup>2</sup>
  8. Guru Padmasambhava :  
OM ĀḤ HŪM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HŪM
  9. Prajñāpāramitā :  
OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVĀHĀ
  10. Bodhisattva Mañjuśrī :  
OM ĀḤ RA PA DZA NA DHIH
  11. Bodhisattva Avalokiteśvara :  
OM MANI PADME HŪM [HRĪḤ]
  12. Bodhisattva Mahāmayuri :  
OM MAYURA KRANTE SVĀHĀ
  13. Bodhisattva Tārā Bianca :  
OM TĀRE TUTTĀRE TURE MAMA AYUR PUṆYE JÑĀNA  
PUṢṬIM KURU SVĀHĀ
  14. Bodhisattva Tārā Verde :  
OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ
  15. Lama Tzoṅ-kha-pa :  
OM ĀḤ GURU VAJRADHARA SUMATI KIRTI SIDDHI HŪM
  16. Jetsun Milarepa :  
OM ĀḤ HŪM GURU HASA VAJRA SARVA SIDDHI PHALA HO.

Come si vede anche dagli esempi surriportati, in quasi tutti i mantra ricorre la bīja OM : è questo un simbolo fonetico che indica (e ha lo scopo d’invocare) la presenza di tutti i buddha degli innumerevoli universi e quindi il potere, l’infinitezza e la santità del loro corpo, parola e mente (questi 3 fattori sono rappresentati singolarmente dalle lettere A, U, M - che sono i suoni che compongono la OM). Pertanto, si trova all’inizio della maggior parte dei mantra.

SVĀHĀ (che i tibetani pronunciano ‘soha’) è invece la formula di chiusura di molti mantra : etimologicamente, significa che il testo che la precede è stato “ben detto” ; in senso più profondo, ha il significato di un voto ed impegno solenne (‘così avvenga, così sia !’) : esprime cioè l’augurio che la nostra mente possa

<sup>1</sup> Un altro suo mantra è OM MAITREYE MEM SVĀHĀ.

<sup>2</sup> Quello riportato è il mantra breve. Per il “mantra delle 100 sillabe”, v. il capitolo sui “Preliminari straordinari”.

ricevere, assorbire e mantenere le benedizioni della divinità a cui il mantra si riferisce e che queste possano radicarsi nella mente stessa.

HŪM̐ è una bīja che simboleggia la “mente-vajra” di tutti i buddha e l’integrazione dell’universale, dell’assoluto e del divino nell’individuo particolare. Per questo motivo ricorre spesso alla fine dei mantra, a significare che il conseguimento spirituale, la divinità o l’energia positiva invocati sono stati integrati nell’individuo.

Di tutti i mantra, il più comune e diffuso è quello contrassegnato dal n.11, che in caratteri tibetani è rappresentato come segue :

ཨ་མ་ཌི་བ་དེ་ལྷོ།

La sua traduzione letterale è “Om̐, il gioiello (=la compassione) è nel loto (=la saggezza), hūm̐”.

Ma le qualità proprie di ciascuna delle 6 sillabe del mantra sono esplicitate da ben più profonde corrispondenze :

1) ogni sillaba permette di chiudere la porta delle rinascite di uno dei 6 mondi samsarici, contraddistinti dalla sofferenza :

- OM̐ chiude la porta delle rinascite nel mondo dei deva
- MA quella degli asura
- NI quella degli uomini
- PAD quella degli animali
- ME quella dei preta
- HŪM̐ quella degli inferni ;

2) ogni sillaba è ritenuta avere un effetto purificatore proprio :

- OM̐ purifica i veli del corpo
- MA quelli della parola
- NI quelli della mente
- PAD quelli delle emozioni conflittuali
- ME quelli dei condizionamenti latenti
- HŪM̐ il velo che ricopre la conoscenza ;

3) ogni sillaba è in sé una preghiera :

- OM̐ è la preghiera rivolta al corpo dei buddha
- MA quella rivolta alla parola dei buddha
- NI quella rivolta alla mente dei buddha
- PAD quella rivolta alle qualità dei buddha
- ME quella rivolta all’attività dei buddha
- HŪM̐ riunisce la grazia di corpo, parola, mente, qualità ed attività dei buddha ;

4) le 6 sillabe corrispondono alle 6 pāramitā :

- OM̐ alla generosità
- MA all’etica
- NI alla pazienza
- PAD alla diligenza
- ME alla concentrazione
- HŪM̐ alla conoscenza ;

5) le 6 sillabe sono anche messe in rapporto coi 6 buddha che regnano sulle 6 ‘famiglie di buddha’ :

- OM̐ corrisponde a Ratnasambhava
  - MA ad Amoghasiddhi
  - NI a Vajradhara
  - PAD a Vairocana
  - ME ad Amitābha
  - HŪM̐ ad Akṣobhya ;
- 6) infine, le 6 sillabe sono collegate alle 6 saggezze :
- OM̐ = saggezza dell'equanimità
  - MA = saggezza attiva, operosa
  - NI = saggezza originata da se stessa
  - PAD = saggezza del dharmadhātu
  - ME = saggezza discriminante
  - HŪM̐ = simile allo specchio.