

❖❖❖ Il Mantra ❖❖❖

❖❖❖
Il Mantra serve a
proteggere la Mente,
ma anche a tranquillizzarla,
a liberarla



Il termine **Mantra**, deriva dal sanscrito ed è composto da due parole “Man” e “Tra”.

- ❖ **Man = mente**
- ❖ **Tra = proteggere, purificare**

Il mantra quindi, serve a proteggere la mente, ma anche a tranquillizzarla, a liberarla. Ma da cosa?

Dagli eccessi di pensiero e preoccupazioni, dalla mole di informazioni che riceviamo ogni giorno tramite i media, che ci sottopongono a continue pressioni attraverso le pubblicità con i loro messaggi subliminali, dallo stress dell'inconscio ed altro.

Il mantra è un linguaggio che ci permette di comunicare con la nostra energia e di modificarla. Rappresenta il mezzo con il quale riusciamo a parlarle e risvegliare la nostra coscienza.

Può essere costituito da una lettera, sillaba, parola o frase ermetica ed è ciò che più di ogni altra forma si avvicini alla vibrazione della cosa stessa.

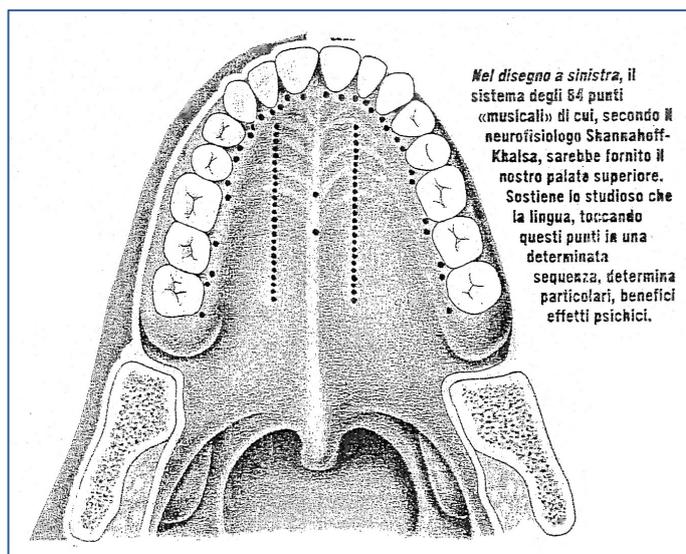


E' per questo che per il mantra viene utilizzata una lingua molto antica chiamata Sanscrito, perché, rispetto alle lingue moderne, normalmente costituite da 20 o 25 lettere, questo si basa su 52 lettere, permettendo di creare 22.850 monosillabe diverse, in grado di arrivare il più vicino possibile alla vibrazione dell'oggetto. Ma permette anche di arrivare alle vibrazioni interne emesse dal nostro corpo.

❖❖❖
**Ma permette anche
di arrivare alle vibrazioni interne
emesse dal nostro corpo**
❖❖❖

Il mantra stimolare **84 punti** diversi del cervello attraverso il movimento della lingua che batte sul palato, dove sono collocati dei punti recettori:

- ❖ 16 coppie sono situate sul palato duro (immediatamente nell'arcata dietro i denti)
- ❖ 2 file di 25 punti ciascuna, sul palato molle
- ❖ 2 punti centrali del palato



Ogni mantra possiede una specifica caratteristica ed un particolare beneficio. Le onde, attraverso le vibrazioni prodotte, arrivano nella mente passando per il conscio, il subconscio e per l'inconscio.



I **benefici** che scaturiscono dalla pratica del mantra sono molteplici:

- ✓ purifica il corpo e la mente
- ✓ dona pace e tranquillità
- ✓ migliora la concentrazione
- ✓ libera dalle emozioni e dai sentimenti negativi
- ✓ calma le emozioni provocate dalla paura
- ✓ porta consapevolezza
- ✓ pulisce l'inconscio
- ✓ crea uno scudo contro le negatività
- ✓ dona sensibilità emotiva
- ✓ affina le percezioni
- ✓ sviluppa l'intuizione
- ✓ affina i sensi
- ✓ influisce positivamente nell'ambiente e con le persone circostanti

La tecnica della ripetizione del mantra, per quanto lunga, può essere il mezzo alternativo quando altri strumenti o metodi non possono essere praticati o non portano a risultati concreti.

Può essere utilizzato anche per armonizzare o riequilibrare un **chakra**. Infatti esiste un mantra seme, o **bja mantra**, che rappresenta la vibrazione di ogni chakra. Questi sono:

Nomi dei Chakra		Bja Mantra
I° Chakra:	MULADHARA	LAM
II° Chakra:	SWADHISTHANA	VAM
III° Chakra:	MANIPURA	RAM
IV° Chakra:	ANAHATA	YAM
V° Chakra:	VSHUDDHA	HAM
VI° Chakra:	AJNA	OM
VII° Chakra:	SAHASRARA	"SILENZIO"

