

Meditazione sul Maha- Mantra

Di

Swami B.A. Paramadvaiti

La parola mantra deriva dalla combinazione delle due parole sanscrite manas, che significa mente e trayati che significa liberare. In altre parole il mantra è una vibrazione sonora che aiuta a liberare la nostra mente dalle influenze e dalle ansietà del mondo materiale.

Il mantra è un mezzo per fissare la mente, calmarla ed inviarle onde di pace ed armonia. I mantra sono generalmente estratti da testi sacri quali i Veda, le Upanishad ed i Purana. Tutti i mantra e tutti i processi di autorealizzazione sono compresi nel Maha Mantra Hare Krishna. Inoltre, il Signore Caitanya stabilì questo mantra o canto dei Santi Nomi del Signore come il processo di autorealizzazione raccomandato per questa era.

Hare Krishna Hare Krishna
Krishna Krishna Hare Hare
Hare Rama Hare Rama
Rama Rama Hare Hare

La vibrazione trascendentale che si stabilisce mediante il canto del Maha Mantra Hare Krishna è il metodo sublime per ravvivare la nostra coscienza originale. Il canto è una preghiera al Signore ed alla Sua Energia Spirituale perchè offra protezione all'anima condizionata. Con la parola Hare ci si rivolge all'Energia Spirituale del Signore e con le parole Krishna e Rama ci si rivolge al Signore stesso. Il Nome Krishna significa "infinitamente affascinante" e Rama significa "riserva del piacere". Quindi il Maha Mantra Hare Krishna significa:

"O mio Signore infinitamente affascinante, Riserva di tutto il piacere, o Energia spirituale del Signore, per favore impegnami al Tuo servizio devozionale".
Il canto del Santo Nome del Signore o del Maha Mantra Hare Krishna può essere eseguito sia individualmente, sottovoce, mormorandolo o ad alta voce, sia congregazionalmente e può essere accompagnato da strumenti musicali. Quando si esegue invece come meditazione personale, si raccomanda di recitare il Maha Mantra Hare Krishna su un rosario di 108 grani chiamato Japa, fatto appositamente per questo scopo. In tutti i modi si ripete in forma completa il Maha Mantra Hare Krishna. Il Maha Mantra deve essere pronunciato molto attentamente e così com'è scritto e deve essere ripetuto continuamente.

Lasciate che la vostra mente si immerga nella vibrazione purificatoria che emana dal Maha Mantra.

Oltretutto il canto di questo Maha Mantra ha un altro vantaggio. Lo si può praticare in qualsiasi luogo ed a qualsiasi ora del giorno, viaggiando in bus o in aereo. Il Signore Caitanya ci ha dato il Maha Mantra raccomandandolo per le anime cadute in generale. Egli lo ha dato per tutti, che siano qualificati o no. L'unica condizione per cantarlo è quella di avere fede. Quando disponete di soli 5 minuti o quando siete tristi o annoiati per qualcosa o qualcuno cominciate a ripetere il mantra a voce alta o mentalmente se necessario. Immediatamente vi allontanerete dal rumore mondano ed i vostri pensieri diventeranno più chiari.

Cantare il Santo Nome del Signore non è solo un atto di fede, di speranza, ma pure un atto scientifico di connessione, di compromissione con la Sostanza Assoluta. Ed è per questo motivo e non unicamente per questione di fede che uno si purifica. Quando c'è

un contatto tra due sostanze, la sostanza superiore influenza sempre quella inferiore e per questo contatto la sostanza inferiore assimila le caratteristiche di quella superiore. Vale a dire che con il canto del Santo Nome del Signore assimiliamo per mezzo del contatto le qualità spirituali della Verità Assoluta e queste qualità sono pure. Detto in altre parole, cantare il Santo Nome di Dio significa associarsi direttamente con Lui. E quando uno si associa con Dio, acquisisce qualità divine e purificandosi completamente diventa un associato del Signore Supremo.

Il canto del Maha Mantra Hare Krishna ci accorda principalmente i seguenti effetti:

Purifica il cuore.

Spegne il fuoco dell'esistenza materiale trasformando la coscienza materiale in coscienza spirituale ci fa assaporare il nettare più elevato ad ogni passo e, finalmente concede PREMA o Amore divino.

Essendo noi anime viventi di natura spirituale, in principio siamo entità coscienti di Dio, però dovuto alla nostra relazione con la materia da tempo memorabile, la nostra coscienza è ora adulterata dall'atmosfera materiale. Questa atmosfera materiale che è dove attualmente stiamo agendo, viene denominata Maya o illusione. Maya significa "quello che non è". E in che consiste questa illusione? Che tutti stiamo provando ad essere padroni della natura materiale mentre in realtà siamo presi dagli artigli delle sue severe leggi. Quando un servitore prova artificialmente ad imitare il potente padrone, questo si dice illusione. Stiamo cercando di sfruttare le risorse della natura materiale però, di fatto, ci stiamo impigliando sempre di più nelle sue complessità. Quindi, nonostante siamo impegnati in una ardua lotta per conquistare la natura siamo diventati più dipendenti da essa. Questa lotta illusoria contro la natura materiale può essere arrestata in un istante se ravviviamo la nostra coscienza eterna di Krishna. Cantare Hare Krishna è il processo trascendentale per ravvivare questa coscienza originale e pura. Mediante il canto di questa vibrazione liberatoria possiamo purificare il nostro cuore.

Questo canto del mantra Hare Krishna emana dal piano spirituale e, di conseguenza, questa vibrazione sonora supera tutti gli strati inferiori della coscienza, vale a dire il fisico, il mentale e l'intellettuale. Di conseguenza non è necessario comprendere il linguaggio del mantra nè è necessaria nessuna speculazione mentale o aggiustamento intellettuale per cantare questo Maha Mantra. È automatico. Poiché proviene dal piano spirituale chiunque può partecipare al canto senza che sia richiesta nessuna qualità. Questa pratica o esercizio che è un'amplificazione della ripetizione del Maha Mantra, ci concede numerosi ottenimenti spirituali. Il sentimento comune condiviso che caratterizza il canto in coro eleva il livello di coscienza dei partecipanti e stimola la formazione di profonde relazioni spirituali nella congregazione. Tanto gli individui come i gruppi beneficiano dell'atto del cantare. Eleva la mente ad un livello di devozione che la prepara alla meditazione.

Il cantare qualche attimo prima di recitare il Maha Mantra in attitudine meditativa costituisce un metodo semplice ed efficace di canalizzare l'eccesso di energia negativa nella direzione appropriata perchè tutte le canzoni spirituali sono espansioni del Maha Mantra. Molta gente all'inizio si sente strana o scomoda nell'iniziare il suo esercizio di canto. Però poi, persone che procedono con mezzi diversi ed attitudini differenti, si vedono meravigliosamente trasformati per questa esperienza. In più, è qualcosa che richiede molto poco sforzo e che da molto in cambio. Non è una mancanza non essere

un bravo cantante o uno yogi per sperimentare il calore e l'amore che si ricevono dal cantare semplici frasi di carattere devozionale.