

Mantra tibetani: una via di benessere e guarigione

Pino Pignatta

Om Mani Padme Hum

Om Mani Padme Hum

Om Mani Padme Hum

Si tratta di uno dei più noti e diffusi mantra del buddhismo tibetano. Che cos'è un mantra? E' una parola sanscrita costruita su due radici: man, che significa "mente" o "pensare"; e trai, che ha il significato di "proteggere", "liberare da" o "strumento". Dunque, un mantra è uno strumento per liberare la mente, proteggere il pensiero e infondere energia vitale nel corpo.

Om (nella insistita ripetitività della recitazione suona così, ma in realtà è composto da tre lettere – A, U, M – che rimandano a una complessa simbologia) simboleggia il corpo, la parola e la mente. Lavorando sui nostri pensieri, sulle nostre parole e azioni, possiamo purificarci per raggiungere il corpo, la parola e la mente pura ed elevata di un Buddha, cioè un "risvegliato".

Mani significa "gioiello". Il senso è che, proprio come un gioiello cancella la povertà, il mantra cancella la sofferenza. Cosa rimuove? Gli ostacoli nei nostri pensieri, nelle nostre parole e azioni. Purifica la nostra luce interiore, e amplifica la compassione e la volontà di fare del bene.

Padme vuol dire "loto". La parola rinvia direttamente alla purezza della natura: come un fiore di loto cresce nel fango, svetta meraviglioso sulle acque putride, senza essere condizionato dalle impurità, così la saggezza (che nel pensiero orientale sta per consapevolezza, piena coscienza di sé) ci pone in uno stato di purezza, di bellezza interiore ed esteriore.

Hum è l'equivalente tibetano del nostro "così sia", o "amen".

Om Mani Padme Hum, dunque, viene spesso tradotto (anche se una traduzione letterale è pressoché impossibile perché si tratta di un intero universo spirituale che ruota intorno a questa "cantilena") come «O gioiello nel fiore di loto»: un'esortazione ripetuta ad essere noi, esseri umani, ma anche tutti gli esseri senzienti, cioè dotati di sensi e di sensibilità, capaci di diventare gioielli di bellezza come fa il fiore di loto che si schiude dal fango, **e così mostrare il nostro splendore nel fango delle avversità**. Si tratta dunque di un mantra raccomandato in tutte le situazioni di pericolo o di dolore, o per aiutare gli altri esseri in condizioni di sofferenza.

Va specificato che il mantra non è solo da salmodiare: nella tradizione buddista, ma anche induista, **il mantra è qualcosa da far scendere in profondità nel proprio essere**, come le radici di un albero entrano nel profondo della terra. Più le radici scendono nel suolo, più alto salirà l'albero in cielo. Un mantra può dunque essere paragonato a un seme, a cui viene permesso di entrare profondamente dentro il proprio essere per spingere le sue radici verso la sorgente della vita.

«Om Mani Padme Hum», inoltre, è il mantra del Buddha della compassione e della misericordia.

Pronunciarlo o cantarlo genera, secondo i seguaci di queste pratiche, straordinari benefici:

- genera un notevole karma positivo;

- aiuta a realizzare i desideri;
- potenzia l'intelligenza e la memoria;
- lenisce la sofferenza e accelera la guarigione dalle malattie.

Si tratta, ovviamente, di un'impostazione spirituale di origine orientale, anche se non troppo diversa dal salmodiare di origine monastica nella tradizione cristiana.

Il numero dei mantra è virtualmente infinito, dal momento che ogni cosa esistente ne possiede uno. Le diverse tradizioni spirituali si avvalgono tuttavia di **un patrimonio mantrico specifico**, per cui si possono distinguere mantra buddhisti, vedici, tantrici, e così via.

Di questo particolare mantra tibetano, «Om Mani Padme Hum», si possono trovare varie versioni su YouTube: in questo modo ci si può fare un'idea della pronuncia, dell'intonazione, ma soprattutto della vibrazione profonda che genera nella coscienza e nella mente.

Per approfondire

1) Veda Mantra. Il potere terapeutico degli antichi Mantra in Sanscrito, la lingua sacra dei Deva, gli Esseri di Luce. Con CD Audio
di Giorgio Cerquetti, Edizioni Capitanart Music and Culture

2) La pratica dei mantra. Le parole della forza per la salute, la pace interiore e la crescita spirituale
di Gertrud Hirschi, Edizioni Armenia

3) Yoga e mantra. Sacri suoni di potere per riportare energia nella tua vita
di Loretta Zanuccoli, Edizioni Eifis

4) Incontro con i Lama tibetani. Love compassion. Suoni e mantra di guarigione. Con CD-Audio.
di Corrado Chiarucci, Edizioni Capitanart Music and Culture
