



# Mantra

## Om

*Si deve meditare su questa sillaba come il canto udgitha, poichè ogni canto si inizia con Om. Di questo, la spiegazione è la seguente:*

Quando gli dei temevano la morte, si rifugiarono nella triplice conoscenza (Veda); essi si ricoprirono di metri. Poichè essi si ricoprirono con essi, questi sono chiamati metri. La morte li percepì come si vede un pesce nell'acqua. Li vide (nascosti dentro) gli inni (Rg-veda), i canti (Sama-veda), e le formule sacrificali (Yayur-veda). Quando essi lo scoprirono, si alzarono dagli inni, dai canti e dalle formule sacrificali e si rifugiarono nel solo suono.

Quando si recita un inno o un canto o una formula sacrificale, si termina con Om. Questo suono è quella sillaba imperitura, l'immortale, l'intrepida. Quando gli dei si rifugiarono in essa, divennero immortali e intrepidi. Colui che conosce questo e fa risuonare questa sillaba, si rifugia in questa sillaba, nel suono immortale e intrepido; essendosi rifugiato, egli diviene immortale come gli dei.

# Formazione del mantra

Tratto dal Mahanirvana Tantra

*“Mettendo Pranasha su Taijasa ed aggiungendovi Bherunda e il Vindu, si forma il primo Vija (Mantra)”*

Pranasha significa “il Signore della Vita” e indica la lettera Ha; Taijasa (Tejas) significa Fuoco e indica la lettera Ra (Rang è il Vija del fuoco); Bherunda è al servizio di Durga ed è la vocale lunga i, quindi:

Ha+Ra+i+Vindu (punto Anusvara)= **Hring**

*“Mettendo Sandhya su Rakta e aggiungendo Vamanetra e Vindu, si forma il secondo Mantra”*

Shandya=Sha, Rakta=Ra, Vamanetra=la vocale lunga i, Vindu=il punto Anusvara, quindi:

Sha+Ra=Shra+i=Shri+Vindu= **Shring**

*“Mettendo Prajapati su Dipa e aggiungendo Govinda e Vindu si forma il terzo Mantra”*

Prajapati o Brahma, Signore della Creazione=Ka, Dipa o Fuoco=Ra, Govinda=vocale lunga i, Vindu= il segno Anusvara, quindi:

Ka+Ra=Kra+i=Kri+Vindu= **Kring**

*“Dopo avere fatto questi tre Mantra si aggiunga Parameshvari (Titolo della Grande Devi) al vocativo e poi la parola per Vahni-kanta (Shvaha). Così, o Beata, si forma il mantra di dieci lettere. Questa Vidya della Suprema Devi contiene in sé tutti i Mantra”*

**Hring, Shring, Kring Pa-ra-me-shva-ri, Sva-ha**

*“Omettendo i primi tre Vija e premettendo il Vija di Kama (Deva del desiderio) Kling, oppure quello di Vagbhava (Sarasvati, Devi della Sapienza) Aing, oppure quello di Tara, Ong si formano tre Mantra di otto lettere ciascuno”*

**Kling Parameshvari Svaha**

**Aing Parameshvari Svaha**

**Ong Parameshvari Svaha**

*“Alla fine del Mantra di dieci lettere deve venire proferita la parola Kalika (titolo della Devi) al vocativo e poi i primi tre Vija seguiti dal nome della Sposa di Vahni (Svaha)”*

**Hring, Shring, Kring, Parameshvari Kalike, Hring, Shring, Kring, Svaha**

*“Questa Vidya è chiamata Shodashi ed è nascosta in tutti i Tantra”*

# Maha Moola Mantra

*Om Sat Chit Ananda Parabrahma  
Purushothama Paramatma  
Sri Bhagavathi Sametha  
Sri Bhagavathe Namaha*

Questo mantra evoca il Dio vivente chiedendo protezione e libertà da ogni dolore e sofferenza. Si tratta di un atto di adorazione rivolto al grande creatore e liberatore che, per amore e compassione, si manifesta in forma terrena per proteggerci. Il Moola mantra, cantato o ascoltato, dona grande pace e gioia; ha il potere di trasportare la mente in uno stato di amore senza causa e di gioia senza limiti.

**Om** – È il suono primordiale che ha il potere di creare, sostenere e distruggere generando il movimento alla base della vita.

**Sat** – È l'esistenza senza forma che compenetra ogni cosa, onnipresente e non manifesta. È l'essenza sottile che è al di là di tutte le percezioni.

**Chit** – È la Coscienza Pura dell'universo, onnipresente, che manifesta il potere da cui si evolve ogni cosa sotto forma di forza, di energia dinamica, di movimento; è lo Spirito Supremo.

**Ananda** – È l'amore puro, la beatitudine e la gioia. Quando si sperimenta l'unione fra Sat e l'esistenza o si fa un'esperienza diretta di Chit, si entra in uno stato di beatitudine, Ananda, che è la caratteristica primordiale dell'universo, lo stato di estasi che si può verificare quando si entra in contatto con la propria coscienza superiore.

**Parabrahma** – È il Supremo nel suo aspetto Assoluto, oltre lo spazio e il tempo. È l'essenza dell'universo sia con forma sia senza forma. È il creatore supremo.

**Purushothama** – È colui che è incarnato in forma umana per aiutare e guidare l'umanità. Purusha significa "anima" e Uthama indica "il supremo" dunque è lo spirito supremo, è l'energia suprema della forza che ci guida; ma Purusha significa anche uomo quindi Purushothama indica pure l'energia che si è incarnata come Avatar per aiutare e guidare l'umanità.

**Paramatma** – È la suprema energia interiore che è insita in tutti gli esseri, viventi e non viventi. È l'anima che abita senza forma, in ogni forma desiderata. È la forza interiore che può essere risvegliata e seguita in ogni momento.

**Sri Bhagavathi** – È la Madre Divina, l'aspetto femminile che esprime la Suprema Intelligenza nell'azione; il potere della Shakti.

**Sametha** – Insieme, unitamente.

**Sri Bhagavathe** – È il Padre della creazione, l'aspetto maschile che è immutabile e permanente.

**Namaha** – Saluti.

Saluto e rendo omaggio all'universo che è Om e ha le qualità di Sat Chit Ananda, che è onnipresente, che è sia immutabile sia mutevole, che è lo spirito supremo nella forma umana ed è senza forma, che è l'abitante interiore che, attraverso l'intelligenza suprema, può guidare e aiutare sia nell'aspetto femminile sia in quello maschile. Cerco la Tua presenza e guida in ogni momento.

## Sudarshana Moola mantra

*om shreem hreem kleem shree krishNaaya govindaaya  
gopeejana vallabhaaya  
paraaya parama purushaaya paramaatmane  
parakarma mantra yantra tantra oushadha astra shastraani samhara samhara  
mrutyor mochaya mochaya  
aayur vardhaya vardhaya  
shatroom naashaya naashaya  
om namo bhagavate mahaa sudarshanaaya deeptre jvaalaa pareetaaya  
sarvadik kshobhana haraaya  
hum phaT brahmaNe paranjyotiske svaahaa  
om sudarshanaaya vidmahe mahaajvaalaaya dheemahi |  
tanno chakrah prachodayaat*

## Moola Mantra

### Lord Ganesha Moola Mantra

om gum ganapathaye namah

ॐ गं गणपथाये नमः

### Lord Krishna Moola Mantra

om kleem krishnaya namah

ॐ क्लीं कृष्णाय नमः

### Lord Vishnu Moola Mantra

om namo narayanaya namah

ॐ नमो नारायणाय नमः

### **Lord Shiva Moola Mantra**

om namah shivaya

ॐ नमः शिवाय

### **Lord Rama Moola Mantra**

om ram ramaya namah

ॐ राम रामाय नमः

### **Lord Murugan Moola Mantra**

om vachalbhuve namah

ॐ वचलुवे नमः

### **Lord Ayyapan Moola Mantra**

om hruum namah paraya gopthe

ॐ ह्रूम नमः पराया गोप्थे

### **Devi Saraswati Moola Mantra**

om sum saraswathaye namah

ॐ सं सरस्वथाये नमः

### **Devi Parvati Moola Mantra**

om hreem umayae namah

ॐ ह्रीं उमाये नमः

## Devi Mahalakshmi Moola Mantra

om aeem shreem hreem kleem namah

ॐ ऐं श्रीम ह्रीं क्लीं नमः

## Lord Narasimha Moola Mantra

om kshraum namah

ॐ क्श्रौम नमः

## Surya Moola Mantra

Om hram hreem hroum sah suryaya namah

## Chandra Moola Mantra

Om shram sreem shraum sah chandraya namah

## Adi mantra

*Ong Namō Guru Dev Namō*

Mi inchino di fronte all'Energia Creativa

**Ong** – Variazione della sacra sillaba Om, è il suono che esprime l'infinita Energia Creativa fattasi esperienza nella manifestazione e nell'attività; è il potere creativo dentro di noi, al centro del nostro cuore.

**Namō** – Che ha in sé la radice Nam, il nome, l'identità, è un saluto riverente, un inchino, il modo di chiamare a noi (di identificare) la Coscienza Universale che guida tutte le azioni. Ong è l'oggetto della ricerca, Namō ne è lo spirito.

**Guru Dev** – La parola Guru è composta dal suono Gu che vuol dire buio e dal suono Ru che vuol dire luce. Guru è ciò che conduce dal buio alla luce, è il Maestro, la saggezza che fa da ponte tra la coscienza individuale e l'Infinito. Dev è l'attributo che si dà a questa saggezza che viene definita trasparente, sottile, senza mediazioni, di natura divina. Guru Dev è il mezzo che conduce a Ong.

# Durga Mantra

*om aim hrim klim chamundayai vichce om*

**om** – Il Pranava Mantra rappresenta il Nirguna Brahman, l'infinito al di là di ogni concezione.

**aim** – Il suono seme della Mahasarasvati. La conoscenza che è coscienza. Creazione, Rajas guna, l'energia del desiderio.

**hrim** – Il suono di Mahalakshmi. L'esistenza che pervade tutto. Conservazione, Sattva guna, l'energia dell'azione.

**klim** – Il suono seme di Mahakali. Il piacere che tutto consuma. Distruzione, Tamas guna, l'energia della saggezza.

**chamunda** – Colei che sconfisse i demoni Chanda e Munda. che sconfigge passione e rabbia.

**yai** – concedente favori

**vichce** – nel corpo della conoscenza, nella percezione della coscienza

# Mantra dedicato a Shiva

*om namah shivaya*

Questo mantra, il più sacro nome di Shiva, ha molte interpretazioni.

Nel Shaiva Agama è elaborato così:

**na** – Rappresenta la grazia che nasconde il Signore

**ma** – Rappresenta il mondo

**shi** – Rappresenta Shiva

**va** – Rappresenta la grazia rivelata

**ya** – Rappresenta l'Anima

Secondo la tradizione Ayurvedica questo mantra contiene il segreto della trasformazione, racchiude in sé il significato della manifestazione; ogni sillaba corrisponde a uno dei 5 elementi che compongono il mondo fisico.

**om** – Rappresenta il Purusha, l'Unità, l'Assoluto, da cui viene emanato na ma shi va ya che è la Prakriti, la manifestazione.

**na** – Rappresenta l'Etere; è il saluto che sta a significare la perdita dell'Io, dell'individualità.

**ma** – Rappresenta l'Aria; è la mente che funziona attraverso l'ego individuale, che contiene il tutto.

**shi** – Rappresenta il Fuoco che dà luce, chiarezza, calore e si riferisce ai Triguna.

**va** – Rappresenta l'Acqua; è la vita che scende come un fiume.

**ya** – Rappresenta la Terra, la stabilità.

Questa è la discesa del Purusha alla manifestazione, Prakruti. Quando l'intelligenza ha percezione della propria individualità nasce l'io che si manifesta per mezzo dei Triguna, tre energie primordiali, e che scorrendo verso il basso come un fiume arriva alla stabilità. Per tornare all'origine, si deve percorrere il cammino inverso imparando a non perdere la stabilità che permette di essere sempre al centro.

Il Tirumantiram dice:

I suoi piedi sono la lettera **Na**.

Il suo ombelico è la lettera **Ma**.

Le sue spalle sono la lettera **Si**.

La sua bocca, la lettera **Va**.

Il suo radioso alto centro cranico è **Ya**.

Questa è la forma delle cinque lettere di Shiva. "Om Namah Shivâya"

## Gayatri Mantra

Il Gayatri Mantra si compone di ventiquattro sillabe suddivise in tre righe di otto sillabe ciascuna. La prima riga (Aum Bhur Bhuvah Swah) è considerata un'invocazione e non fa parte dell'originale Gayatri Mantra come appare nelle Upanishad.

Gayatri indica anche un metro poetico vedico di 24 sillabe, dunque esiste una intera famiglia di Gayatri Mantra, inni dedicati alle diverse divinità che sono composti con questo metro e che sono di aiuto nelle pratiche meditative.

ॐ भूर्भुवः स्वः  
तत्सवितुर्वरेण्यं  
भर्गो देवस्य धीमहि  
धीयो यो नः प्रचोदयात्

**om bhur bhuvah svah  
tat savitur varenyam  
bhargo devasya dhimahi  
dhiyo yo nah prachodayat om**

Meditiamo sul Fulgore Supremo dei tre universi.  
Che possa illuminare la nostra coscienza.

Approfondimento:

*Aum Bhur Bhuvah Swah* ॐ भूर्भुवः स्वः

**AUM** (ॐ) – Il nome supremo di Dio, l'Assoluto.

BHUR BHUVAH SWAH: Queste tre parole, insieme dette "Mahavyahriti", esprimono la natura di Dio mostrandone le qualità intrinseche.

### **BHUR** (भूर)

La parola Bhur implica l'esistenza. Dio è auto-esistente, indipendente, eterno, immutabile, senza inizio e senza fine ed esiste come costante che manifesta e sostiene la vita.

La parola Bhur può anche significare la Terra, in cui siamo nati e sostenuti, e Prana e cioè la vita stessa.

### **BHUVAH** (भुवः)

Bhuvah descrive la Coscienza assoluta di Dio; auto-cosciente e consapevole del tutto, Egli è in grado di controllare e governare l'Universo e, pur essendo consapevole del tutto, è libero dal dolore; è l'ignoranza che rende sensibili agli effetti di Maya (del mondo illusorio) e che dunque fa sentire il dolore.

Bhuvah fa riferimento al rapporto di Dio col mondo celeste, denota la Sua grandezza ed è indicativo del Suo ruolo nella rimozione dei dolori e delle sofferenze.

### **SWAH** (स्वः)

Swah indica la natura onnipervadente di Dio. Onnipresente, Egli pervade l'intero universo; pur senza forma, Egli è presente ovunque.

Swah simboleggia la beatitudine divina. La felicità vissuta dagli esseri umani è temporanea, è uno stato transitorio di soddisfazione mentale che si dissolve velocemente; colui che realizza il proprio essere divino sperimenta lo stato di beatitudine, la felicità permanente al di là delle imperfezioni.

BHUR – Prana, Piano Terreno, Sat, Esistenza.

BHUVAH – Apana, Piano Celeste, Chit, Coscienza.

SWAH – Vyana, Piano Spirituale, Ananda, Beatitudine.

## *Tat Savitur Varenyam तत्सवितुर्वरेण्यं*

### **TAT** (तत्)

Letteralmente, questa parola significa "che" ed è utilizzata in sanscrito per indicare la terza persona.

Nella Bhagavad Gita, Tat è indicata da Sri Krishna come una parola dalla natura altruistica. Nel testo, Egli sottintende la natura disinteressata della carità (azioni eseguite senza aspettativa, per devozione e senso del dovere, considerate pratiche devozionali) e dunque questa parola, utilizzata in terza persona, rende implicitamente l'idea di altruismo.

Nel Gayatri Mantra, Tat viene utilizzata per indicare che la lode offerta nella preghiera è rivolta verso Dio in modo puro, senza pensare all'ottenimento di alcun beneficio personale.

### **SA-VI-TUR** (सवितुर्)

Savita, da cui deriva Savitur, è un altro nome di Dio e questa è la ragione per cui il Gayatri Mantra è spesso conosciuto come Savitri Mantra.

Savita indica l'attribuzione divina di sorgente di tutte le cose. È attraverso la Grazia Divina che l'universo esiste per cui questa parola riassume il Mahavyahriti descrivendo la capacità di Dio di creare l'Universo, di sostenerlo e, al momento giusto, di portare alla sua dissoluzione.

Savita indica il dono di Dio all'umanità. Gli esseri umani hanno dentro di sé il potere, shakti, di Savita. Negli esseri umani, shakti agisce sotto forma di impulso; si tratta di quell'impulso creativo che porta l'uomo alla continua ricerca di qualcosa da fare e che è alla base dell'arte e dei progressi in campo scientifico. Essendo l'impulso creativo riferito anche la capacità di procreazione, Savita può essere pensato nel suo significato di Padre (o Madre).

Il potere di Savita permette all'umanità di distinguere il bene dal male e il vizio dalla virtù consentendo di indirizzare adeguatamente la propria vita. Usando questa parola nel mantra, l'uomo dimostra che sta facendo degli sforzi, consapevole che Dio non lo aiuterà se egli non è disposto ad aiutare se stesso.

### **VA-RE-NY-AM** (वरेण्यं)

Varenyam indica l'accettazione di Dio e può essere tradotto con "Chi è degno".

L'uomo è sempre pronto a cercare di ottenere le ricchezze materiali ma il più delle volte, una volta raggiunte, queste si rivelano una delusione; Dio è colui che, una volta realizzato e raggiunto, ha la capacità di soddisfare veramente e dunque è a Lui che vengono dedicati tutti gli sforzi poiché Egli è riconosciuto come la realtà più alta.

Varenyam può anche essere interpretato come "Colui che ha i requisiti" e dunque che è stato scelto per essere il nostro capo e la nostra guida. Ponendo la nostra esistenza nelle Sue mani, Lo si accetta indipendentemente da tutto, senza nessuna condizione, per pura devozione.

## *Bhargo Devasya Dhimahi* भर्गो देवस्य धीमहि

Questa tripletta è una descrizione più dettagliata degli attributi e delle qualità di Dio e del Suo rapporto con noi attraverso queste qualità.

### **BHAR-GO** (भर्गो)

Bhargo indica la luce gloriosa che è l'amore e il potere di Dio, indica la Sua totale purezza e la Sua capacità di purificare chi entra in contatto con Lui.

Nello stesso modo in cui un minerale di metallo inserito nel fuoco produrrà il metallo puro, attraverso la fusione con Dio, realizzando la Sua forma divina nell'unione, ci si può purificare.

L'anima è di per sé di natura divina e dunque possiede la Luce ma è resa impura dai peccati e dai vizi che sono il risultato delle tenebre di Maya (illusione). Rimuovendo il velo di Maya, nell'unione, si realizza il vero sé.

### **DE-VAS-YA** (देवस्य)

La parola Deva, da cui deriva Devasya, è stata tradotta in molti modi diversi. Generalmente, questa parola indica "Dio" ma il suo significato è più complesso.

Deva, che costituisce la radice delle parole "Devata" e "Devi", significa "qualità" o "attributo" e può essere pensato come un altro termine per "Guna". Questo nome viene attribuito alle varie forme di Dio in relazione alle qualità e alle funzioni specifiche espresse da tali forme (per esempio, Brahma ha la qualità della creazione, Kamadeva ha la qualità dell'amore, ecc). Inoltre, Deva è usato per descrivere qualcuno che si considera possedere una qualità speciale.

Poiché Deva è il simbolo delle qualità individuali di Dio, la parola dimostra l'unicità intrinseca di queste diverse forme quindi questa parola può essere utilizzata per descrivere l'unità fondamentale di Dio.

"Ekam sat viprâ bahudah vadanti": La Verità, o Dio, è una ma i saggi la chiamano con nomi diversi.

Deva è dunque indicativo delle varie forme attraverso cui si manifesta la personalità assoluta di Dio ma racchiudendo tali forme in una sola parola si denota la Sua natura assolutamente essenziale.

### **DHI-MA-HI** (धीमहि)

Questa parola indica l'atto di meditare e concentrare la mente su Dio.

L'atto meditativo implica il togliere tutti i pensieri dalla mente, poiché sono i pensieri che rendono la mente impura, in modo da essere in grado di concettualizzare la purezza assoluta di Dio. Per entrare in comunione con Dio è necessario essere in grado di indirizzare le energie mentali e concentrarsi.

## *Dhiyo Yo Nah Prachodayat* धीयो यो नः प्रचोदयात्

La preghiera avviene per quattro motivi principali: per lodare e glorificare Dio, per ringraziarlo, per chiedergli perdono o per fargli una richiesta.

Dopo aver fatto le lodi alla Sua grandezza, i ringraziamenti per la Sua generosità e chiesto il perdono nella dimostrazione della consapevolezza del proprio essere impuro, che può essere purificato attraverso l'unione, questa parte indica la richiesta personale a Dio.

Visto che l'anima è la Luce della Vita e agisce sul corpo attraverso il cervello, qui si chiede a Dio di rendere questo contatto puro e giusto. L'anima è naturalmente pura e l'essere stesso è di natura divina ma il corpo è sotto il completo controllo della mente che è influenzata, oltre che dall'anima, dal mondo esterno. In queste quattro parole si chiede che Dio ci aiuti a migliorare il nostro intelletto e ci guidi verso ciò che è giusto.

### **DHI-YO** (धीयो)

Questa parola indica l'intelletto e rappresenta l'essenza di questa parte del Gayatri Mantra.

Dopo aver messo Dio fermamente nei nostri cuori, qui si cerca di sottolineare la Sua presenza e la Sua influenza sulla mente e sull'intelletto.

La prosperità materiale non possiede un vero significato per la persona veramente devota. Il dolore e la sofferenza sono senza conseguenze per colui che, toccato da Dio, è intriso nella beatitudine grazie alla Sua benedizione; ma l'essere umano deve vivere nel mondo ed è perciò importante che faccia il possibile per servire Dio al meglio delle proprie capacità mantenendosi il più possibile focalizzato su di Esso.

Avere un buon intelletto è essenziale per poter coltivare le diverse qualità che caratterizzano l'essere umano, è ciò che permette di avere una buona riuscita nella vita (possesso materiale, successo, forma fisica, ecc.), ma è anche la qualità essenziale perché si possa discernere, andare oltre l'apparenza, per cui chiediamo a Dio di farci dono di un buon intelletto e di mostrarci il modo in cui utilizzarlo al meglio.

### **YO** (यो)

Questa parola significa "Chi" o "Quello" a indicare che queste preghiere le rivolgiamo solo a Dio. Solo a Dio, che è degno della più alta adorazione, perfetto e privo di difetti, offriamo queste preghiere.

### **NAH** (नः)

Nah significa "nostro" e indica la forma altruistica della richiesta che facciamo in questa parte del mantra; la preghiera non è fatta solo per noi stessi ma per tutta l'umanità.

“Vasudhaiva Kutumbakam”: Tutto il mondo è una grande famiglia. Così, oltre che per noi stessi, preghiamo per ogni membro di questa grande famiglia affinché possa beneficiare della grandezza e generosità di Dio.

### **PRA-CHO-DA-YAT (प्रचोदयात्)**

Prachodayat, che completa il mantra, indica la richiesta che facciamo a Dio affinché ci guidi e ispiri.

Con questa parola, chiediamo a Dio di mostrarci la Sua Luce Divina e Gloriosa al fine di rimuovere dai nostri sentieri l’oscurità di Maya (mondo illusorio) così da poter comprendere qual è la giusta direzione da intraprendere e da potere indirizzare le nostre energie nel modo giusto, per trovare rifugio nella tranquillità e nella pace che sono alla radice di ogni felicità e la fonte della vera beatitudine.

## **Gayatri dedicati alle diverse divinità**

### **brahma gayatri**

parameshvara vidmahe paratattvaya dhīmahi tanno brahma pracodayāt

### **ganesha gayatri**

dakṣiṇāmūrtaye vidmahe vakratuṇḍāya dhīmahi tanno dantī pracodayāt  
ekadantāya vidmahe vakratundāya dhīmahi tanno dantī prachodayāt  
tatpurusāya vidmahe vakratundāya dhīmahi tanno dantī pracodayāt

### **guru gayatri**

gurudevāya vidmahe parabrahmāya dhīmahi tanno guruh pracodayāt

### **kalika gayatri**

kālikāyai vidmahe śmaśāna-vāsinyai dhīmahi tanno devī pracodayāt  
adyayai vidmahe parameshvaryai dhīmahi tannah kali pracodayāt

### **durga gayatri**

mahā devyai vidmahe durgāyai dhīmahi tanno devī pracodayāt  
kātyāyanyai vidmahe kanyākumāryai dhīmahi tanno durgā pracodayāt  
girijāyai vidmahe shivapriyāyai dhīmahi tanno durgā pracodayāt

## **lakṢmi gayatri**

mahā lakṣmyai vidmahe mahā-śriyai dhīmahi tannaḥ śrīḥ pracodayāt  
mahadevyai cha vidmahe vishnu-patnyai cha dhīmahi tanno lakshmi prachodayāt

## **sarasvati gayatri**

vāgdevyai vidmahe kāma- rājāya dhīmahi tanno devī pracodayāt

## **annapurna gayatri**

bhagavatyai vidmahe māheśvaryai dhīmahi tanno hnapūrṇe pracodayāt

## **Śiva gayatri**

tatpuruṣāya vidmahe mahā-devāya dhīmahi tanno rudraḥ pracodayāt

## **visnu gayatri**

trailokya-mohanāya vidmahe kāma-devāya dhīmahi tanno viṣṇuḥ pracodayāt

## **naraŚima gayatri**

vajranakhāya vidmahe mahadevāya dhīmahi tanno nārāśima prachodayāt

## **krishna gayatri**

devkinandanaye vidmahe vasudevaye dhīmahi tanno krishna pracodayāt

## **narayana gayatri**

nārāyaṇāya vidmahe vāsudevāya dhīmahi tanno viṣṇuḥ pracodayāt

## **kartikeya gayatri**

tatpuruṣāya vidmahe mahasenanāya dhīmahi tanno sanmukha prachodayāt

## hanuman gayatri

ramadutāya vidmahe vayuputraya dhīmahi tanno hanumat prachodayāt

## surya gayatri

ādityāya vidmahe mārtaṇḍāya dhīmahi tannaḥ sūryaḥ pracodayāt

## agni gayatri

om mahājvalāya vidmahe agnidevāya dhīmahi tanno agni pracodayāt

## dattatreya gayatri

om drāṃ hrīṃ kroṃ om dattātreya vidmahe yogīsrāy dhīmahi tanno dattaḥ pracodayāt  
om digambarāya vidmahe yogīsrāy dhīmahi tanno dattaḥ pracodayāt  
om dattātreya vidmahe digambarāya dhīmahi tanno dattaḥ pracodayāt  
om dattātreya vidmahe avadhūtāya dhīmahi tanno dattaḥ pracodayāt

## Mantra e divinità

### Dattatreya

*mālākamaṇḍaluradhaḥ karapadmayugme, madhyastha pāṇiyugule ḍamarūtriśūle  
yasyasta urdhvakarayoh śubhaśaṃkhacakre vaṃde tamatrivaradaṃ bhujāṣaṭakayuktama*

Mi inchino al figlio di Atri, che ha sei mani e di cui le due mani in basso hanno Mala e Kamandalu,  
con la coppia di mani in mezzo tiene Damaru e Trishool  
e nelle due mani in alto ha la sacra Shankh e il Chakra.

*om guru dattā namo namaḥ*

*om āṃ hrīṃ kroṃ ehi dattātreya svāhā*

*om aiṃ kroṃ klīṃ klūṃ hrāṃ hrīṃ hrūṃ sauḥ dattātreya svāhā*

*dattātreya hare kṛṣṇa unmattānandadāyaka  
digambara mune bāla piśāca jñānasāgara  
om śailī, śṛṅgī, kathā, jholī, bahuta lagāyā tanamo  
koṭi candra kā teja jhulata hai cālata apanā gatamo*

### **Kali**

*Hrim Shrim Krim Parameswarayai svaha  
Hrim Shrim Krim Parameswari Kalike Hrim Shrim Krim Svaha  
Om Shri Kalikayai namah  
Krim Krim Krim Hum Hum Hrim Hrim dakshine Kalike Krim Krim Krim Hum Hum Hrim Hrim svaha*

### **Durga**

*Om Shri Durgayai namah  
Om Hrim Dum Durgayai namah*

### **Saraswati**

*Om Shri Saraswatyai namah  
Om Hrim Aim Hrim Aum Saraswatyai namah*

### **Mahalakshmi**

*Hrim Shrim Krim Mahalakshmayai namah  
Om Shrim Hrim Kamale Kamale Kamalalaye prasida prasida Shrim Hrim Shrim Mahalakshmyai namah*

### **Indrakshi**

*Om Shrim Hrim Krim Aim Indrakshyai namah*

## **Shiva**

*Om Namah Sivaya  
Om Haraye Namah  
Om Namah Nilakanthaya  
Hroum*

## **Vaishnava**

*Om Narayanaya namah  
Om Vishnave parjyotye namah  
Om Paramatmane namah  
Om Anantaya namah  
Om Achyutaya namah  
Om Govindaya namah*

## **Shri Rama**

*Om Shri Rama jaya Rama jaya jaya Rama  
Om Shri Ramaya namah  
Om Shri Sitaramachandrabyam namah  
Om Shri Shri Sitaramah namah*

## **Krishna**

*Om Namo Bhagavate Vasudevaya  
Om Shri Krishnaya Govindaya Gopijana vallabhaya namah  
Om Shri Krishnaya namah*

## **Hanuman**

*manojavam mārutatulyavegam jitendriyam buddhimatām variṣṭha /  
vātātmajam vānarayūthamukhyaṃ śrīrāmadūtaṃ śaraṇaṃ prapadye //*

Mi abbandono ad Hanuman colui che è rapido come la mente.  
Veloce e forte come il vento. Supremo fra tutti gli esseri intelligenti.

Egli è il figlio del Dio del vento (Vayu), comandante dell'esercito di scimmie e messaggero del Signore Rama.  
Che possa trovare rifugio ai suoi piedi.

*Om Hanumate namah*

*Om namo bhagavate anjaneyaya mahabalaya svaha*

*Om Hanumate rudratmakaya hum phat*

*Om Pavana nandanaya svaha*

*Om Namo bhagavate anjaneyaya amukasyashrinkhala trotaya trotaya bandha moksham kuru kuru svaha*

*Purvakapimukhaya panchamukha haumate tam tam tam tam tam sakala shatru shanharanaya svaha*

*Om pashchimamukhaya garudananaya panchamukha hanumate mam mam mam mam sakala vishahara  
svaha*

**Nella puja:**

*Om Aim Hreem Shreem  
Hanumate Ramadootaya  
Lanka vidhwamshanaya  
Anjana garbha sambhootaya  
Kila kila bhoo bhoo karine Vibheeshanaya  
Hanuma devaya  
Om Aim Hreem Shreem Hram Hreem Hrom Phat Swaha*

## Bija Mantra

Bija	Devata	Significato/Elemento
Aum/Om	Brahman	Assoluto
Aim	Sarasvati	Coscienza
Hrim	Mahamaya-Bhuvaneshvari	Illusione
Srim	Lakshmi	Esistenza
Klim	Kali-Kama	Desiderio
Krim	Kalika	Tempo
Dum	Durga	Dona protezione
Gam	Ganesha	Dona felicità
Glaum	Ganesha	Dona felicità
Haum	Shiva	Dona protezione
Hum	Kalaratri	Dona protezione

Lam	Prithvi	Terra
Vam	Varuna	Acqua
Ram	Agni	Fuoco
Yam	Vayu	Aria
Ham	Shiva	Etere
Sauh	Shiva-Shakti	Cosmo-Cuore
Phat	Vidyujjivha	Astra Mantra (Mantra Arma)
Svaha	Svaha (consorte di Agni)	Oblazioni-Fuoco sacrificale
Ksraum	Narashimba	Dona felicità

## Maha Mrityunjaya Mantra

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे  
सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्  
उर्वारुकमिव बन्धनान्  
मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्

Om Try-Ambakam Yajaamahe  
Sugandhim Pusstti-Vardhanam  
Urvaarukam-Iva Bandhanaan  
Mrtyor-Mukssiiya Maa-[A]mrtaat

Veneriamo quell'Uno dalla visione divina  
che nutre tutti gli esseri viventi  
(Tryambak – aspetto guaritore di Shiva)  
Che Egli possa liberarci dalla morte e donarci l'immortalità

Approfondimento:

**Om** – La sillaba non è enunciata nel Rig-Veda, dal quale proviene il Maha Mrityunjaya Mantra, ma viene aggiunta all'inizio di tutti i mantra.

*Try-Ambakam Yajaamahe*

Adoriamo i tre occhi di Shiva

**Try-Ambakam** – Si riferisce ai tre occhi di Shiva.

“Trya” significa tre e “Ambakam” significa occhi. Questi tre occhi, o fonti di illuminazione, sono la Trimurti o le tre divinità principali (Brahma, Vishnu e Shiva); le tre “Amba” (che significa Madre o Shakti) sono Saraswati, Lakshmi e Gouri.

Tryambakam si riferisce dunque a Dio nei suoi tre aspetti: onnisciente (Brahma), onnipresente (Vishnu) e onnipotente (Shiva). Questa è la saggezza di Brihaspati (Guru dei Deva, Ganapati, Signore della preghiera e della devozione) e viene indicato come Shri Dattatreya, che ha le tre teste di Brahma, Vishnu e Shiva.

**Yajaamahe** – Significa “Cantiamo la tua lode”.

### *Sugandhim Pusstti-Vardhanam*

Che è fragrante e che nutre tutti gli esseri.

**Sugandhim** – Si riferisce alla sua Fragranza.

La sua essenza spirituale, cioè i tre aspetti di conoscenza, presenza e forza, si propagano ovunque come una fragranza. Il profumo si riferisce alla gioia che otteniamo nel sapere, nel vedere o nel sentire le sue azioni virtuose.

**Pusstti-Vardhanam** – Colui che nutre e sostiene tutti gli esseri.

Pooshan si riferisce a Dio come al sostenitore del mondo, al Padre di tutti. Pooshan è anche il movimento interiore generato dalla conoscenza, è Savitur (il sole) e simboleggia Brahma, il creatore.

### *Urvaarukam-Iva Bandhanaan*

Possa Egli, come un cetriolo separato dalla schiavitù del suo rampicante,  
sciogliere la nostra schiavitù nel Samsara (vita mondana) e i nostri legami con le malattie.

**Urvaarukam** – “Urva” significa grande, esteso, potente, e “Aarukam” vuole dire malattia. Urvaarukam significa malattie mortali e prepotenti. Le malattie, causate dall’influenza in senso negativo dei tre Guna, sono di tre tipi: ignoranza (Avidya, ecc.), menzogna (Asat ecc.) e debolezza (Shadripu, ecc.).

“Urvaaru” significa cetriolo e “iva” significa “allo stesso modo”.

**Bandhanaan** – Legato, reso in schiavitù (Samsara).

### *Mrtyor-Mukssiiya Maa-[A]mrtaat*

E così liberarci dalla paura della morte,  
facendoci capire che non siamo mai separati dalla nostra natura immortale.

**Mrtyor-Mukssiiya** – Liberazione dalla morte.

“Mrtyor” significa morte e “Mukssiiya” liberazione (Nirvana o liberazione finale). Per liberazione dalla morte si intende sia la liberazione dalla morte prematura nel mondo fisico sia la liberazione dal ciclo senza fine di morte e rinascita.

**[A]mrtaat** – Amritaam è il nettare dell’immortalità.

Stiamo pregando per ottenere un po’ di Amrita in modo da uscire dalla morte inflitta dalle malattie e dal ciclo delle rinascite.

# Shanti Mantra

*om sahanā bhavatu sahanau bhunaktu  
sahavīryam karavāvahai  
tejasvi nāvadhītamastu mā vidviṣāvahai  
om śānti śānti śāntiḥ*

Proteggi tutti noi come fossimo una cosa sola.  
Nutrici come una cosa sola.  
Facci prosperare nella Tua forza come una cosa sola.  
Fa che la nostra conoscenza si tramuti in luce e trasforma il nostro odio in amore.

*sarve bhavantu sukhinaḥ  
sarve santu nirāmayāḥ  
sarve bhadrāṇi paśyantu  
mā kaścit duḥkha bhāgbhavet*

Prego per la Felicità di tutti gli Esseri  
Possano tutti essere liberi dalla miseria sempre  
Possano tutti gli Esseri vivere in Pace  
Possa io vedere che nessuno soffre nel mondo

*Om sarveṣāṃ svasti bhavatu  
sarveṣāṃ śāntirbhavatu  
sarveṣāṃ pūrṇaṃ bhavatu  
sarveṣāṃ maḍgalaṃ bhavatu*

Possa trionfare la Perfezione  
Possa trionfare la Pace  
Possa trionfare la Felicità.  
Possa trionfare ciò che è propizio  
Possano essere tutti gli esseri di tutti i mondi felici

*asato mā sad gamaya  
tamaso mā jyotir gamaya  
mrtyor mā amṛtaṃ gamaya  
om śānti śānti śāntiḥ*

Portami dall'irrealtà alla verità  
Dall'oscurità alla luce  
Dalla morte all'immortalità  
Om Pace Pace Pace

*Lokah Samastah Sukhino Bhavantu  
Lokah Samastah Sukhino Bhavantu  
Lokah Samastah Sukhino Bhavantu  
Om, Shanti, Shanti, Shanti  
Om Sri Gurubhyo Namah Hari Om*

Possano tutti gli esseri di tutti i mondi essere felici.  
Om, pace, pace, pace.  
Rendiamo omaggio al lignaggio dei Guru

## **Mantra vari**

*Gurubrahma Guruvishnu  
Gurudevo Mahesvarah  
Guru Sakshat Parambrahma  
Tasmai Srigurave Namah*

Il Guru è Brahma, Vishnu e Shiva.  
Il Guru è il Supremo Assoluto stesso.  
Rendiamo omaggio al Guru. (Guru stotram)

*Purnamadah Purnamidam  
Purnath Purnamudacyate  
Purnasya Purnamadaya  
Purnam-eva vasisyate  
Om Shanti Shanti Shanti*

Quello è il Tutto, questo è il Tutto;  
il Tutto diviene manifesto;  
Togliendo il Tutto dal Tutto ciò che rimane è il Tutto  
Om Pace Pace Pace (Isopanishad)

*Brahmarpanam brahma havir brahmagnau brahmana  
hutam brahmaiva tena gantavyam  
brahma-karma-samadhina  
om shanti shanti shanti*

*om sri gurubhyo namah  
hari om*

Brahman è il dono, Brahman l'offerta di cibo,  
offerto da Brahma nel fuoco di Brahman.  
Brahman è ciò che deve essere conseguito  
in perfetta unità (samadhi) con l'azione di Brahman.

*Sa Shiva So Ham Ham Sa  
Ham Sa Shivam So Ham  
Soham Ham Sa Shivaha*

Tu sei Divino, tu sei me ed io sono te  
Vedo la Divinità in te e tu in me  
Tu sei me ed io sono te, l'insieme è Divinità

*Om Parvati Pataye Hara Hara Hara Mahadev  
Gajanam Buta Ganadi Sevatam  
Kapitha Jamba Phalacham Bhakshanam  
Umasutam Shoka Vinasha Karakam  
Namami Vighneshwara Pada Pankajam  
  
Om gam ganapataye namaha*

## **Om Tare Tuttare Ture Soha**

Tara, Madre di tutti i Buddha, è la Madre universale in quanto aiuta a sviluppare il potenziale per raggiungere l'Illuminazione; la Compassionevole, rappresenta la Grande Madre, l'Energia Femminile, la Shakti Manifesta, l'aspetto Femminile del Divino, la Madre Terra che tutto sostiene e nutre.

**Om** è la meta, il Divino, le sante qualità di mente, parole e corpo di tutti gli esseri illuminati.

Tare Tuttare Ture è il sentiero per raggiungere ciò.

**Tare** "Colei che libera", rappresenta tutto ciò del quale dovremmo liberarci.

**Tuttare** "Colei che elimina tutte le paure".

**Ture** "Colei che concede ogni successo".

**Soha** "possano le benedizioni di Tara (contenute nel Mantra) radicarsi nel nostro cuore.

# Om Mani Padme Hum

Questo mantra è molto potente, è il Mantra della compassione piena di Amore. Questo mantra esprime la pura energia di Compassione che esiste in ogni essere. Recitarlo durante la meditazione, o nel quotidiano, risveglia la Compassione che è in noi; unito alla recita di tante altre persone, contribuisce a creare un mondo migliore e pieno di Amore.

**Om** rappresenta l'Assoluto, Fonte Suprema, Potenza creativa somma di tutti i suoni.

**Mani Padme** (gemma del Loto) esprime coppie di concetti come il Buddha che è nei nostri cuori, la Mente dentro la nostra mente, l'Eterno racchiuso nel tempo, il Divino dentro il cuore degli esseri.

**Hum** rappresenta la realtà illuminata entro i limiti dell'individuo; unisce ogni cosa separata all'universale Om; elimina ogni difficoltà nata dall'ego che ostacola il cammino verso la Conoscenza.



*Om ghorebhyo atha ghorebhyo ghor aghor tareabhyo  
Sarvebhyo Saru Shervebhyo  
namastu astu rudra rupebhyo swaha Om*

## Angela Martinelli

Facilitatrice di Percorsi Evolutivi  
Counselor Creativo Sistemico Relazionale

Access Consciousness® CFMW  
The Body Awakening - Trattamento con oli sul corpo  
Body Power Chants - Energetic Bodywork  
Access Bars®, Energetic Facelift e Body Process  
ESSE - Energetic Synthesis of Structural Embodiment for Bodies™  
Symphony of Possibilities  
Acoustical Body Treatment  
Clearing the Abuse from the Body and the Being™ Body Process  
Costellazioni Psico-Evolutive  
Metodo TRE® - Tension & Trauma Releasing Exercises  
Ayurveda e Massaggio Ayurvedico

Phone: **+39 348 1347941**

[info@angelamartinelli.it](mailto:info@angelamartinelli.it) - [www.angelamartinelli.it](http://www.angelamartinelli.it)

Professionista riconosciuta ai sensi della Legge n. 4 del 14 gennaio 2013