

## I Cinque Suoni

Il mantra, letteralmente “proiezione della mente” è un dispositivo tecnico con cui regolare la mente. Ci sono molti mantra, ognuno con le proprie qualità ed i suoi effetti le cui combinazioni di suono, ritmo e risonanza producono uno stato alterato di coscienza che regola lo schema per il flusso dei pensieri.

Abitualmente avvertiamo delle differenze tra una cosa ed il suo nome, questo perché i nomi sono etichette arbitrarie. Ma il mantra non è un’etichetta arbitraria: è una corrente sonora in relazione al suo oggetto.

Quando una vibrazione sonora corrisponde o in qualche modo riproduce ciò a cui si riferisce, è un linguaggio sacro.

Salmodiare questi linguaggi crea l’unione vibratoria tra noi stessi ed il Creatore.

Attraverso il potere ritmico del mantra decidiamo a quale livello di coscienza vogliamo riferirci, ma l’efficacia del mantra dipende dal nostro livello di coscienza. La relazione dell’individuo con il tutto si compie fondendo il suono della “coscienza unitaria” con la “coscienza universale”.

Secondo la scienza dello Yoga ci sono cinque categorie di suono distinti in base alla loro efficacia, il loro livello da cui sono originati ed i loro effetti.

**Bakri** è il suono emesso dalla lingua. È il suono udibile parlato.

Comunicare a questo livello è completamente privo di efficacia, è parlare a vuoto. Se parlate in questo modo ad una persona, quello che dite gli “entrerà in un orecchio ed uscirà dall’altro”.

**Khanth** è il suono generato dalla gola. È il suono che si forma mentalmente quando si legge in silenzio, è il suono subvocale che si sente come se fosse realmente proiettato fisicamente.

Comunicare a questo livello dà maggiore impatto alla vostra comunicazione ma non tutto quello di cui avete bisogno. Se parlate in questo modo ad una persona quello che dite colpirà i timpani e creerà un suono efficace.

**Hardhav** è il suono formato al centro del cuore. È il desiderio che la madre manda al figlio, che il chela (discepolo) manda al guru. È una comunione attraverso il linguaggio silente del pensiero.

Se salmodiate un mantra dal chakra del cuore lo sentirete automaticamente anche nelle vostre orecchie, senza nemmeno cantare.

Se parlate ad una persona non dovete nemmeno proferire parola: c'è il linguaggio del corpo, voi e la parola, andrà dentro l'altra persona e sarà computerizzato.

**Nabhi** è il suono centrato all'ombelico. È il suono più potente.

Se indirizzate la voce dal punto dell'ombelico l'altra persona sarà colpita al centro del cuore e le vostre parole rimarranno nella sua testa. Altrimenti state perdendo tempo.

**Anahatha** è il suono che non ha fine, infinito. È il Suono-Non-Suonato che riverbera profondo in tutti i livelli di coscienza ed esistenza.

Nella meditazione più profonda quando la mente ed il corpo confluiscono in unione con l'essenza dello spirito, questo è il suono che si sente.

Questo è *anahat nad*, o suono prodotto senza l'eccitamento vibratorio di qualsiasi oggetto fisico, non è percepito attraverso i sensi ma con la sottile sensibilità di un'alta consapevolezza.

Questo suono è udito dai bambini fino a circa due anni di vita, poi con tutto il fracasso della coscienza che la società industrializzata produce, che altrimenti sarebbe facilmente e regolarmente esperito, gradualmente perde la sua emergenza nella mente ed è comunemente non più udito e dimenticato verso i tre anni. È attraverso la pratica del mantra, del suono dell'Infinito Creativo, che si può rivitalizzare e sviluppare nuovamente questo potenziale perduto.

Tutti questi livelli di suono sono sviluppati ed integrati da una buona sadhana praticata per un lungo periodo di tempo. Alla fine la pratica del mantra è perfezionata cosicché tutto il mantra è **japa**.

**Ja** significa suono, **Pa** significa risuono. **Japa** significa "risuonare il mantra".

Nel japa il mantra è proiettato verso il cosmo infinito e riflesso indietro verso di noi.

Lo si può udire senza sentire che lo si sta pronunciando e producendo. È l'esperienza di una milione di voci che fanno eco al mantra. È l'intimo e creativo. Japa conduce a **tapa**: il calore psichico che pulisce e rinvigorisce i nervi.

Nella ripetizione, o canto di mantra, è importante muovere bene la bocca, non borbottare, e muovere la lingua con precisione poiché il totale effetto del mantra dipende dalla stimolazione degli ottantaquattro punti di riflesso disposti in duplice fila sul palato superiore e sulle gengive dietro ai denti superiori.

**Trascrizione di Sujan Singh**