

MANTRA

Un mantra è la ripetizione di un suono che porta alla luce una qualità caratteristica del mantra stesso, sia pace, delizia, o quant'altro. La ripetizione deve comunque essere consapevole e deve essere mantenuta la presenza.

Esercizio. Per portare tranquillità in un momento di agitazione, ripeti 'AUM' per qualche minuto, sentendolo vibrare all'altezza del cuore e immaginando che venga dal cuore. Il suono della 'M' deve durare almeno 3 volte il suono 'AU'. Per concentrarsi più facilmente sul suono, specialmente all'inizio, conviene ripetere il mantra ad alta voce.