

ABSTRACT

Il presente articolo esamina il significato e l'uso del mantra nella tradizione della meditazione induista, mettendone in luce la rilevanza come strumento privilegiato di concentrazione e di elevazione spirituale. Dopo un'introduzione generale, lo studio chiarisce il significato del termine "mantra", evidenziandone la dimensione sia fonetica sia simbolica, e il suo ruolo come veicolo di trasformazione interiore e di accesso al sacro. Particolare attenzione è dedicata al mantra *OM*, considerato il suono primordiale e fondamento dell'universo, la cui ripetizione rappresenta una via sintetica per entrare in contatto con la realtà ultima. Il contributo analizza inoltre l'impiego dei mantra all'interno delle correnti teiste e del tantrismo. Infine, il rapporto tra mantra e meditazione viene indagato alla luce delle principali pratiche induiste, evidenziando come la ripetizione (*japa*) costituisca un metodo essenziale per disciplinare la mente, favorire l'interiorizzazione e condurre progressivamente a stati più profondi di consapevolezza.

ON THE MANTRA AND ITS USE IN HINDU MEDITATION PRACTICE

This article examines the meaning and use of the mantra in the tradition of Hindu meditation, highlighting its significance as a key tool for concentration and spiritual elevation. Following a general introduction, the study clarifies the meaning of the term 'mantra', emphasizing both its phonetic and symbolic dimensions, and its role as a vehicle for inner transformation and access to the sacred. Particular attention is devoted to the mantra *OM*, considered the primordial sound and foundation of the universe, the repetition of which represents a concise path to coming into contact with ultimate reality. The article also analyses the use of mantras within theistic traditions and Tantra. Finally, the relationship between mantras and meditation is explored in the light of the main Hindu practices, highlighting how repetition (*japa*) constitutes an essential method for disciplining the mind, fostering internalization and progressively leading to deeper states of awareness.

Keywords: Mantra; *OM*; Meditation