

Il Mantra completo

Pertanto il mantra completo è:

ॐ भूर्भुवः स्वः

तत्सवितुर्वरेण्यं ।

भर्गो देवस्य धीमहि ।

धीयो यो नः प्रचोदयात् ॥

**Oṃ bhūr bhuvah svaḥ
tāt savitūr vāreṇyaṃ
bhārgo devāsya dhīmahi
dhīyo yó naḥ prachodáyāt**

Traduzione

Cercando di organizzare questi dati in forma di frase dal senso compiuto:

“Quello che (yah) stimola (prachodayat) il nostro (nah) intelletto (dhiyah) – meditiamo (dhimahi) su quella (tat) eccellente (varenyam) radianza (bhargah) del signore (devasya), il sole (savituh)”.

Quindi:

“Possa la luce divina del Supremo illuminare il nostro intelletto, per condurci lungo un percorso di rettitudine”, oppure, citando Swami Vivekananda, “

“Meditiamo sulla gloria di questo Essere che ha prodotto questo universo; possa Egli illuminare le nostre menti.”

Proprietà

Il Gayatri può essere ascoltato, cantato o pensato. I periodi ideali per cantare il mantra sono tre volte al giorno – all'alba, a mezzogiorno e al crepuscolo. Questi periodi del giorno sono conosciuti come le tre sandhya – mattina, a metà giornata e la sera.

Un grande beneficio si ottiene facendo japa del mantra (recitando il mantra) 108 volte, tuttavia, si può cantare per 3, 9, 12 o 18 volte. Le sillabe del mantra influenzano tutti i chakra o centri di energia del corpo umano – di conseguenza, la corretta pronuncia e enunciazione sono molto importanti.

L'organizzazione delle parole del mantra ha l'obiettivo di creare vibrazioni attraverso la loro espressione e suscitare il divino all'interno del sé interiore. Infatti il mantra non solo trasmette un significato ma ha anche – e principalmente – un effetto neuro-linguistico, per cui esso ha effetto anche se chi lo recita non è consapevole del significato delle parole.