



FEDERAZIONE ITALIANA YOGA®

Fondata nel 1974

Riconosciuta e affiliata alla Union Européenne de Yoga

Istituto Superiore di Formazione Insegnanti Yoga

***ISFIY di Milano
corso 2004/2008***

MANTRA E NADA YOGA

Sacre Vibrazioni

Candidato

IDA PASQUALONE

Relatore

SUSI STEFANINI

MANTRA E NADA YOGA

Sacre Vibrazioni

*A mia nonna Ida
che canta filastrocche come fossero mantra*

*Ai miei nipoti
le cui risate sono per me musica divina*

ॐ *Asato ma sadgamaya*
tamaso ma jyotir gamaya
Mrityor ma amritam gamaya ॐ



ॐ Dall' irreale conducimi al reale
Dall' oscurità conducimi alla luce
Dalla morte conducimi all'immortalità ॐ

¹ Si tratta della prima parte di un inno di pace chiamato Shanti Path.

INDICE

INTRODUZIONE	5
IN PRINCIPIO...	7
MANTRA E NADA YOGA	12
IL JAPA	21
AJAPA JAPA	25
IL MANTRA OM̐ (AUM̐)	27
GAYATRI MANTRA	31
IL SILENZIO	36
LA PRATICA	37
CONSIDERAZIONI FINALI E RINGRAZIAMENTI	43
BIBLIOGRAFIA	45

INTRODUZIONE

E' con grande umiltà, reverenza ed amore che mi accingo a svolgere una tesi sul Mantra e Nada Yoga. Reverenza verso lo Yoga² ed umiltà per la vastità dell'argomento, amore per questa millenaria Scienza di Vita che, benché non sia forse possibile conoscere in modo esaustivo, è in grado di per sé di divenire fine e strumento di evoluzione spirituale per il ricercatore³ che a lei si accosta in modo serio e sincero.

Diversi anni fa entrai in contatto con i discepoli del Maestro Sri Chinmoy e li frequentai assiduamente per due anni, seguirono poi anni di studio e ricerca "solitari" ed infine ebbi il privilegio di poter frequentare la scuola per insegnanti della Federazione Italiana Yoga.

Ho deciso di affrontare una tesi sul Mantra e Nada Yoga sia per il fascino intrinseco al potere delle parole e del suono, sia perché desideravo testimoniare in questo modo il mio affetto e la mia stima verso la mia insegnante di Yoga, Susi Stefanini, e verso la Tradizione Himalayana di Swami Rama e Swami Veda Bharati cui lei fa riferimento e con cui sono venuta in contatto grazie a lei; tradizione che grande importanza dà appunto al mantra e alla meditazione. Non ultimo, desideravo con il presente lavoro omaggiare il Maestro Sri Chinmoy che per primo mi ha indirizzata sul sentiero dello Yoga attraverso i suoi insegnamenti, il canto

² Yoga: deriva dalla radice sanscrita *yuj* ("soggiogare", "unire") e significa quindi "soggiogamento", disciplina del corpo e della mente, ma anche "unificazione", "unione" (con Dio). S. Piano, *Lessico elementare dell'induismo*, ed. Promolibri Magnanelli

³ Sadhaka, in sanscrito.

dei mantra nella forma del Kirtan⁴, la pratica del Mantra Japa⁵, l'ascolto delle sue ispirate composizioni musicali e la meditazione; peraltro, è perché ispirata dal suo esempio e da quanto esperito in questi anni di dedizione allo Yoga che è nato in me il desiderio di imparare a suonare uno strumento musicale, l'arpa, nell'intento di penetrare più profondamente il significato di suono e vibrazione come veicoli di armonia e beatitudine; mi è sembrato naturale quindi riprendere da dove ero partita, chiudere il cerchio e terminare questo corso di studi con una tesi sul Mantra e Nada Yoga.

Sono consapevole e me ne scuso fin d'ora, del fatto che non potrò essere esaustiva quanto vorrei ma la vastità dell'argomento non permette in questa sede di approfondire tutti i concetti che verranno richiamati.

Non ho gli strumenti o forse le competenze tecnico-informatiche necessarie per trascrivere nel modo corretto le parole in Sanscrito e di questo mi scuso e chiedo umilmente ai lettori di tollerare gli eventuali errori.

⁴ Kirtan o Kirtana: canto corale devozionale (S. Piano, *Lessico elementare dell'induismo*, ed. Promolibri Magnanelli)

⁵ Japa mantra: pratica di ripetizione volontaria di un mantra. Più avanti nel presente lavoro, approfondiremo questa pratica.

IN PRINCIPIO...

"Ogni elemento dell'Universo è in uno stato costante di vibrazione che si manifesta a noi come luce, suono ed energia. I sensi umani percepiscono solo una frazione di questo immenso campo di vibrazioni, per questo è così difficile comprendere come il Verbo citato nella Bibbia non sia altro che la totalità delle vibrazioni che sostengono la creazione e ne sono la base. Una persona può accordare la sua consapevolezza alla coscienza di quella totalità attraverso l'uso di un Mantra. Vibrando con il respiro a ritmo di un suono particolare, il quale è proporzionale al suono creativo (o corrente sonora) possiamo espandere la nostra sensibilità all'intero spettro della vibrazione. E' come pizzicare una nota su uno strumento a corde. In altre parole quando tu vibri l'universo vibra con te." Yogi Bhajan

Molte tradizioni spirituali hanno individuato nella Parola o nel legame con essa l'origine della Creazione. Nel Vangelo di Giovanni per esempio si legge "All'inizio era il Verbo e il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio" In tutte le tradizioni spirituali la parola, il suono sono stati considerati dei potenti strumenti di evoluzione, di preghiera, di dialogo con il Divino, un mezzo quindi per trascendere la realtà ordinaria.

Nella tradizione yogica, ed in particolare nel Tantrismo⁶, tutta la realtà è concepita come suono che da sottile si fa progressivamente più grossolano fino a dar origine alla manifestazione.

Il Tantrismo è una corrente filosofica e religiosa nata intorno al IV-V sec. d.C. che concepisce lo Spirito Supremo, l'Assoluto, Dio, come l'unione di

⁶ Tantra: derivato dalla radice *tan* che significa tendere ma anche produrre, comporre (un'opera letteraria), e struttura, sistema, trattato dottrinale. (S. Piano, *Enciclopedia dello Yoga*, ed. Promolibri Magnanelli).

due aspetti, uno maschile che è pura coscienza e che non è in grado di generare (Shiva) e la controparte femminile, la Shakti⁷, l'energia che rappresenta l'elemento dinamico, attivo, che da luogo alla creazione: Shiva e Shakti rappresentano quindi due volti di un unico Dio e la loro relazione è concepita come pura coscienza e pura energia.

Secondo il Tantrismo, ogni livello della manifestazione, dall'Unità Primordiale alla realtà concreta, è accompagnato da entità sonore.

L'unità divina Shiva-Shakti ha come corrispettivo sonoro Shabda Brahman o Anahata Shabda⁸, il suono "non percosso", non prodotto mediante percussioni, cioè da cause fisiche. A livello di SadaShiva vi è il Nada, il suono cosmico; a questo livello idee, oggetti e nomi sono ancora uniti. A livello di Ishvara (il Signore che si divide nella Trimurti: Brahma che ha la funzione di creare, Vishnu che ha la funzione di preservare e Shiva che distrugge, dissolve) si ha come corrispettivo sonoro il bindu⁹, il punto, lo stato contratto dell'energia creatrice divina che in sé contiene potenzialmente le fasi successive dell'evoluzione cosmica.

Da qui comincerà ad agire la Maya, l'illusione, dando luogo, secondo gradi diversi di emanazione, all'aspetto materiale della creazione¹⁰.

L'uomo, l'Atman, l'anima individuale, a causa in primo luogo di un'erronea concezione della natura del proprio Sé (avidya¹¹), si

⁷ Shakti significa Potenza, dalla radice Sak (potere, capace di). *Dispense ISFI 2004-2008*

⁸ Sabda: suono

Brahman: Realtà ultima

Anahatha: non percosso.

Sabda Brahman: Realtà ultima in forma di suono e quindi ciò che è udibile della Verità, specialmente attraverso la parola sacra rivelata (S. Piano, *Lessico elementare dell'induismo*, ed. Promolibri Magnanelli); Unità primordiale che da origine alla creazione sotto forma di vibrazione sonora.

⁹ Simbolicamente il bindu è rappresentato da un punto singolo che, abbinato ad una falce di luna, costituisce il Candra-bindu che in sanscrito indica la nasalizzazione della lettera che lo sorregge. (S. Piano, *Enciclopedia dello Yoga*, ed. Promolibri Magnanelli). E' il caso, per esempio della sacra sillaba Om̐

¹⁰ Si vedano le dispense del prof. Boccali, ISFY 2008

¹¹ Secondo gli Yoga Sutra di Patanjali, cinque affezioni, dette klesha, agiscono sull'individuo. Esse sono: ignoranza (avidya), egoismo (asmita), desiderio (raga), avversione (dvesa), attaccamento all'esistenza (abhinivesha).

percepisce separato dallo Spirito Supremo, dal Sé Universale e vivendo nell'ignoranza e nella sofferenza, è condannato a sperimentare il ciclo delle rinascite (samsara).

Fine ultimo dell'esistenza individuale sarà dunque la liberazione (moksha) dal mondo della mutevolezza, dal dolore, dal samsara, ed il raggiungimento della vera conoscenza, del Suono Originario, dell'unione di Atman e Brahman, del Sé individuale con il Sé Assoluto.

Lo Yoga rappresenta uno strumento efficace per raggiungere questo stato originario, la liberazione, il Samadhi¹².

"...Occorre meditare invero sulle due forme del Brahman:

Il Suono e quello che è il Non suono.

E' mediante il Suono che il Non suono si manifesta "

Maitry Upanishad VI, 22

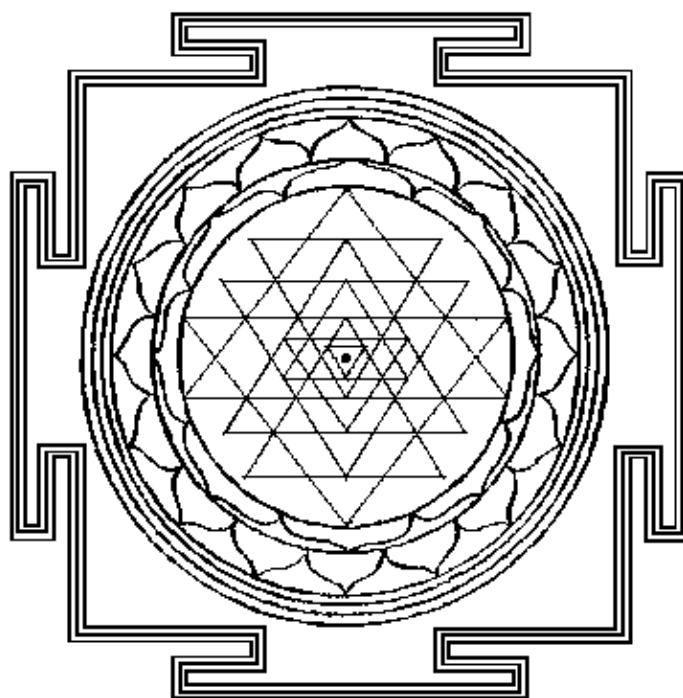
Diverse forme di Yoga pongono l'accento su aspetti diversi della pratica. Per lo Yoga tantrico, i cui principali testi di riferimento sono la Gheranda Samhita, l'Hathayoga Pradipika e lo Shiva Samhita, grande importanza ricopre la pratica fisica e la meditazione per la quale sono utilizzati, in particolare, mantra (cui si deve essere iniziati dal proprio Guru¹³), mandala e yantra¹⁴.

¹² Samadhi significa "perfetto raccoglimento", "estasi" (S. Piano, *Enciclopedia dello Yoga*, ed. Promolibri Magnanelli).

¹³ Nel tantrismo sono centrali il rapporto Guru - discepolo e l'iniziazione al mantra.

¹⁴ Mandala: letteralmente significa ciclo ed è il titolo dato ai 10 libri del RgVeda. Vuol dire anche "cerchio" ed indica un diagramma tantrico usato come strumento di concentrazione e di preghiera, il cui centro o bindu è considerato la sede della divinità. E' a quest'ultima accezione che ci riferiamo nel presente lavoro.

Yantra: diagramma tantrico fortemente stilizzato composto di solito da due o più triangoli. Nello Sri Yantra, uno dei più importanti yantra, troviamo al centro il bindu (goccia, punto), simbolo dell'essenza di Shiva e della Realtà trascendente; esso inoltre è costituito da nove triangoli (cinque con il vertice verso il basso e quattro con il vertice rivolto verso l'alto, che rappresentano rispettivamente l'Shakti e Shiva, e i maggiori dei quali sono iscritti in un



Sri Yantra

Il Mantra ed il Nada Yoga, accomunati dall'importanza riconosciuta alla vibrazione sonora, privilegeranno l'impiego di tecniche basate, rispettivamente, sull'uso di mantra e di suoni.

Possiamo sinteticamente definire il *Mantra Yoga* come un insieme di pratiche dedicate alla purificazione della mente attraverso la recitazione vocale o mentale di sillabe, parole e versi tratti dalla letteratura spirituale.

Il *Nada Yoga* (Yoga del Suono) pone l'attenzione sulle tecniche che permettono al praticante di Yoga di sentire il suono (shabda) interiore. E' strettamente connesso con la musica, concepita come sentiero di

cerchio, il mandala). Le diverse linee finiscono per formare 43 triangoli minori nei quali risiedono le diverse divinità, di solito rappresentate da un bija mantra.

Mentre il bija mantra è considerato l'essenza-suono dell'Assoluto, yantra e mandala sono considerati l'essenza forma. Mandala e yantra sono utilizzati come strumenti, supporti alla meditazione.

Si vedano S. Piano, *Lessico elementare dell'induismo*, ed. Promolibri Magnanelli e S. Piano, *Enciclopedia dello Yoga*, ed. Promolibri Magnanelli.

elevazione spirituale, e si serve dell'aiuto del suono, del suo potere su mente e corpo.

Nel corso del presente lavoro, approfondiremo alcuni aspetti del Mantra e del Nada¹⁵ Yoga, al fine di avvicinarci a quel concetto di Sé Universale, di Supremo Sé che, secondo Patanjali, è possibile sperimentare attraverso quel silenzio della mente che è il fine stesso dello Yoga.

*"Yoga Citta Vritti Nirodha"*¹⁶

Patanjali Yoga Sutra, I, 2

¹⁵ Nada significa suono ed indica il suono misticamente inteso, il "suono cosmico".

¹⁶ "Lo Yoga è la soppressione delle modificazioni della coscienza" (P. Scarabelli- M. Vinti, *Patanjali Yoga Sutra*, ed. Mimesis).

MANTRA E NADA YOGA

Il termine *Mantra* etimologicamente è composto dal suffisso *-tra*, usato per formare nomi di strumento, e dalla radice verbale *man-* (pensare, comprendere, immaginare; è inoltre la stessa radice di *manas*, la mente). Letteralmente esso significa quindi "strumento per pensare", ovvero "strumento del mentale".

Indica una formula magica, un inno o un versetto sacro tratto dai Veda¹⁷ (è qui che troviamo la prima applicazione del termine), un consiglio offerto dal Brahmano, una preghiera, una formula liturgica, una sillaba sacra o una sequenza di sillabe da ripetere al fine di conseguire l'illuminazione.

Il suono, la vibrazione sonora del mantra, non appartiene al mondo ordinario, esso, secondo i testi sacri indiani, è stato rivelato agli antichi rishi (saggi) in stato di meditazione profonda e loro successivamente lo hanno trasmesso in forma udibile.

Secondo le Scritture, la vera forma di un mantra è il nada, il suono puro ed eterno. Il nada è l'aspetto mistico del suono, il suono che sorge interiormente. Il nada contiene l'intero universo nella sua forma non manifesta ed è la sorgente di tutti i mantra.

¹⁷ Veda: "La Sapienza", detto dell'insieme dei testi, chiamati anche Shruti; comprende quattro collezioni di testi denominate samhita: il *RgVeda* o *RgVeda Samhita*, la più antica, redatta forse verso il 1200 a.c. che comprende 1028 inni suddivisi in dieci mandala o "cicli"; il *Samaveda* o *Samaveda Samhita* i cui materiali sono quasi interamente tratti dagli inni del *RgVeda*, con l'aggiunta di notazioni musicali; lo *Yajurveda* o *Yajurveda Samhita* ed infine l'*Atharvaveda* o *Atharvaveda Samhita*, una raccolta di inni, in parte di carattere magico. Il corpus della letteratura vedica comprende inoltre, annessa a ciascuna delle quattro collezioni, opere di carattere esegetico e mitologico (*Brahmana*), testi di meditazione (*Aranyaka*) e sezioni di carattere speculativo (*Upanishad*).

Benché negli Yoga Sutra di Patanjali si trovino riferimenti ai mantra come mezzi che permettono di raggiungere poteri soprannaturali (Siddhi)¹⁸, è solo in ambiente tantrico che si parla di Mantra Yoga e di tecniche yogiche basate prevalentemente sul loro impiego.

Si distinguono due grandi categorie di mantra:

1. Sa-kama, con motivazione: con desiderio per i frutti, per il risultato. Esso è di due tipi: per soddisfare un desiderio personale (possono ad esempio riferirsi a scopi specifici come evitare o curare una malattia, alleggerire problemi finanziari, riconquistare un'amicizia, etc.) oppure di tipo più sottile (come il desiderio di una vita di devozione, eliminando gli ostacoli incontrati sul cammino).
2. Nish-kama, senza desiderio: solo per ottenere la purificazione che conduce alla liberazione. Anche il desiderio della liberazione può essere abbandonato, praticando il mantra per la soddisfazione del Guru, per ricevere da lui la grazia (trasmissione del potere del mantra).

Nello Yoga, il mantra è utilizzato con finalità differenti:

1. Purificazione del mentale per rendere possibile l'accesso a stadi di coscienza più elevati;
2. Concentrazione e supporto alla meditazione;
3. Meditazione vera e propria che permette, penetrando il significato più profondo e simbolico della vibrazione sonora, di raggiungere l'identificazione della coscienza individuale con la Coscienza Universale che il mantra rappresenta.

¹⁸ Siddhi: compimento, successo, conseguimento di poteri, perfezione. S. Piano, *Enciclopedia dello Yoga*, ed. Promolibri Magnanelli

La tradizione tantrica descrive il progressivo passaggio dall'Uno, dove il suono è presente come energia, alle manifestazioni della realtà che ne sono espressione ed identifica quattro stadi di manifestazione della vibrazione sonora del Sabda Brahman¹⁹:

1. Para: è lo stadio più alto, qui risiedono tutte le potenzialità sonore, tutte le parole e i loro significati, è la sorgente dell'Universo.
2. Pashyanti: lo stato Pashyanti di un mantra è detto anche Anahata Nada (suono non percosso, silenzioso) ed è a questo livello che i mantra sono stati rivelati ai veggenti.
3. Madhyama: intermedio, rappresenta un'ulteriore densificazione dell'energia sonora. E' l'aspetto mentale del suono, infatti in questo stadio i suoni sono creati, immaginati e sono percepibili nel mentale.
4. Vaikhari: è la manifestazione densa, grossolana del suono, è il suono udibile.

Inoltre la manifestazione di Sabda Brahman può avvenire in modi diversi:

1. Come suono dhvani: si tratta di suoni reali ma non espressi per mezzo del linguaggio. Si tratta dei suoni naturali (di acqua, vento, tuono...), degli animali e di alcuni suoni umani quali il riso, il pianto, il battito cardiaco, il respiro...);
2. Sotto forma di *varna* che sono i suoni letterati; le lettere vengono così considerate matrice dell'energia.

¹⁹ Sabda Brahman: Realtà ultima in forma di suono e quindi ciò che è udibile della Verità, specialmente attraverso la parola sacra rivelata (S. Piano, Lessico elementare dell'induismo, ed. Promolibri Magnanelli); Unità primordiale che da origine alla creazione sotto forma di vibrazione sonora, Suono Supremo.

Le sillabe mistiche, tra le quali Om̐ è in assoluto la più nota, possono essere suddivise in tre categorie:

1. *Matrika* ("piccole madri"): sono i suoni allo stato sottile, da cui derivano tutti i suoni del linguaggio articolato. Graficamente sono rappresentate dalle cinquanta lettere dell'alfabeto sanscrito, sormontate da un punto che rappresenta come già detto la risonanza nasale e sono collocate nel corpo umano sui petali dei chakra;
2. *Bija mantra*: contengono in potenza, come semi (*bija*), l'essenza di una divinità e, a sua volta, ogni divinità è concepita come un particolare aspetto dell'Assoluto (Brahman). Cantando i *bija mantra*, identifichiamo ogni sillaba con l'energia divina che rappresenta. Secondo la tradizione tantrica, i *bija mantra* sono un insieme di suoni apparentemente senza significato ma la cui essenza segreta è invece intelligibile all'iniziato che è in grado di percepire la natura stessa della divinità di cui il *bija mantra* è il simbolo. I *mantra* e i *bija mantra* devono essere trasmessi da maestro a discepolo, attraverso un rito d'iniziazione. Secondo la fisiologia sottile del tantrismo, il corpo umano sottile è costituito da sette *chakra*²⁰, vortici d'energia e luogo

²⁰ Chakra: letteralmente significa *Cerchio* o *Centro* del corpo sottile. La filosofia mistica tantrica individua sei centri di energia considerandoli altrettante sedi dell'energia cosmica e divina; a questi se ne aggiunge un settimo che corrisponde, secondo alcuni studiosi, alla *sutura frontalis*. I primi sei sono collocati lungo la colonna vertebrale (assimilata al mitico monte Meru, asse dell'universo), e sono sedi della Shakti, mentre il settimo, collocato al di sopra del capo è sede di Shiva.

Brevemente:

1. Muladhara Chakra (*chakra del supporto della base*): è situato alla base della colonna vertebrale, nello spazio tra i genitali e l'ano; è descritto come un loto con quattro petali di colore rosso sanguigno.
2. Svadhisthana Chakra (*chakra del suo proprio luogo*): situato alla base dell'organo genitale maschile; viene raffigurato con un loto di colore rosso vermiglio.
3. Manipura Chakra (*chakra della città dei gioielli*) detto anche *Nabhi Chakra* poiché situato nella zona dell'ombelico (*nabhi*). Viene raffigurato come un loto di colore blu o dorato a dieci petali.
4. Anahata Chakra (*chakra del suono incausato*): è detto anche *Hridaya Chakra* (*chakra del cuore*); è raffigurato come un loto di colore rosso vermiglio a dodici petali.
5. Vishuddha Chakra (*chakra completamente puro*): situato nella regione della gola e raffigurato come un loto di sedici petali di colore grigio scuro o giallo oro. Questo chakra è estremamente importante ai fini della recitazione dei *mantra*.

d'intersezione delle tre nadi²¹ principali (canali presenti nel corpo umano sottile ed entro cui scorre il soffio vitale, il prana) e ad ognuno corrisponde un bija mantra. Bisogna però precisare che il settimo chakra (Sahasrara Chakra), non è propriamente conteggiato tra i sette chakra e ad esso non viene collegato nessun suono poiché è la sede del Brahman, il luogo in cui la Shakti Kundalini consegue l'unione con l'Assoluto. Vediamo dunque quali sono i bija mantra collegati ai sei chakra principali:

- i. Lam̐: il bija mantra viene ripetuto oralmente o mentalmente portando la consapevolezza alla base della colonna vertebrale, in *Muladhara Chakra*.
- ii. Van̐: il bija mantra viene ripetuto oralmente o mentalmente portando la consapevolezza alla zona tra genitali e ombelico, in *Svadhithana Chakra*.

6. Ajna Chakra (*chakra del potere illimitato, o del comando*): situato fra le sopracciglia, dove si trova il mistico terzo occhio, e raffigurato come un loto a due petali di colore bianco splendente. E' uno dei principali chakra su cui generalmente si porta la consapevolezza quando si recita il mantra Om̐

7. A questi sei chakra si deve aggiungere un settimo centro che completa e nel medesimo tempo trascende la serie dei sei centri della fisiologia sottile dello Yoga tantrico: si tratta di *Sahasrara Chakra* (*ruota dai mille raggi*), chiamato anche Brahma Sthana (sede del Brahman) o Brahma Randhra (cavità del Brahman), Nirvana Chakra (chakra del Nirvana) o Sahasrara Padma (loto dai mille petali). E' raffigurato come un loto capovolto situato al di sopra del capo, con mille petali privi di colore (perché tale centro si colloca al di là del mondo delle forme e dei colori).

I chakra rappresentano altrettante tappe dell'ascesi di Kundalini (l'energia cosmica individualizzata), l'energia vitale, che, secondo la fisiologia mistica del tantrismo, risiede (addormentata) alla base della colonna vertebrale, avvolta su se stessa come un serpente. Quando lo yogin riesce a ridestarla con l'applicazione di opportune tecniche, essa comincia a salire verso l'alto, lungo la nadi chiamata Susumna e attraversa, l'uno dopo l'altro, i diversi chakra, fino a raggiungere il Sahasrara Chakra che simboleggia l'Assoluto al di fuori di spazio e tempo. (S. Piano, *Enciclopedia dello Yoga*, ed. Promolibri Magnanelli).

²¹ Le *nadi* sono canali che percorrono il corpo portando l'energia in forma di "soffi". Secondo la Shiva Samitha esse sono 300.000, mentre secondo la HathaYoga Pradipika sono 72.000.

Vengono individuate tre nadi principali: Pingala nadi che sfocia nella narice destra, Ida nadi nella narice sinistra e Susumna Nadi, che scorre lungo il canale centrale e sfocia nel settimo chakra.

Ida nadi rappresenta il femminile, la luna, il guna tamas; Pingala Nadi rappresenta il maschile, il Sole, il guna rajas. (S. Piano, *Enciclopedia dello Yoga*, ed. Promolibri Magnanelli).

- iii. Ram̐: il bija mantra viene ripetuto oralmente o mentalmente portando la consapevolezza nella zona dell'ombelico, in *Manipura Chakra*.
- iv. Yam̐: il bija mantra viene ripetuto oralmente o mentalmente portando la consapevolezza nella regione cardiaca, in *Anahata Chakra*.
- v. Ham̐: il bija mantra viene ripetuto oralmente o mentalmente portando la consapevolezza alla gola, in *Vishudda Chakra*.
- vi. Om̐: il bija mantra viene ripetuto oralmente o mentalmente portando la consapevolezza al punto situato tra le sopracciglia, in *Ajna Chakra*.

3. *Dharani*: sillabe o formule sillabiche che costituiscono l'abbreviazione di versetti sacri o di mantra. Sono usati come supporti nella concentrazione (dharana²²).

Se con bija mantra o mantra *seme*, intendiamo la sillaba mistica, il mantra monosillabico, il seme di tutti i mantra, con *Nada* intendiamo il suono, quello misticamente inteso, il suono interiore, sottile, incausato, non percosso, non colpito (anahata²³), continuo e non provocato da alcun tipo di percussione, pizzicamento, sfregamento; esso nasce dentro

²² Dharana: "Concentrazione". Negli Yoga Sutra di Patanjali è il sesto di otto anga (membra, parti, stadi) dello Yoga ed è il primo delle cosiddette "membra interne" (antar anga), insieme a Dhyana (meditazione) e Samadhi (perfetto raccoglimento, estasi); i primi cinque anga sono invece detti "membra esterne" (bahir anga) e sono costituiti da astinenze (yama), osservanze (niyama), posture (asana), controllo del respiro (pranayama), controllo dei sensi (pratyahara). E' importante sottolineare che per Patanjali le membra esterne sono preparatorie a quelle interne.

²³ Anahata: incausato. Come abbiamo visto, questo aggettivo è utilizzato sia per definire il Suono Cosmico (Anahata Sabda) sia il cosiddetto chakra del cuore (Anahata Chakra che è uno dei principali chakra su cui generalmente si porta la consapevolezza quando si recita un mantra).

di noi, nel silenzio meditativo e il suo ascolto costituisce un'esperienza che va al di là della percezione dei sensi comuni.

Il Nada Yoga è in definitiva il sentiero che porta all'unione col Divino attraverso l'ascolto dei suoni interiori.

La pratica del Nada Yoga (Yoga del Suono) mette l'accento sull'uso di melodie cantate o suonate che agiscono riportando in equilibrio energetico tutto il nostro essere; ritiene che la voce sia lo strumento privilegiato per entrare con consapevolezza nella dimensione Suono.

Scopo del Nada Yoga sarà tornare al Suono nascosto in noi, fare silenzio dentro di sé per ascoltare ciò che vibra nel profondo di noi stessi.

Nella pratica del Nada Yoga si fa esperienza, progressivamente, di diversi suoni interiori: si potrà ascoltare il ronzio di un calabrone, il suono di un tamburo, di un flauto, di un'arpa, o anche il ronzio di un trasformatore elettrico. Alcuni di questi suoni non sono altro che i suoni del corpo, altri sono realmente suoni mistici. È a questo punto che, continuando a volgere la mente in una concentrazione rilassata, la consapevolezza giungerà e sarà possibile entrare in risonanza con un suono più profondo, il suono cosmico di Om.

*" Chi desidera il totale dominio nello Yoga,
dopo aver abbandonato tutte le attività mentali,
deve meditare solamente sul suono interiore
con la mente completamente concentrata"*

HathaYoga Pradipika IV, 93

Sri Vemu Mukunda è stato uno dei primi insegnanti indiani che ha contribuito alla diffusione di questo ramo dello Yoga nel mondo

occidentale, con particolare attenzione alla valenza riequilibrante e guaritrice del suono e della musica sull'individuo.

In occidente il suono è strettamente connesso alla musica ma mentre per noi occidentali la scala musicale è formata da sette note (DO, RE, MI FA SOL, LA, SI, DO – più acuto) cui corrispondono precise frequenze (per esempio 392 Hz il SOL, 440 Hz il LA), nella musica indiana manca questa corrispondenza e si hanno parecchie scale i cui suoni sono indicati in sanscrito dalla sequenza SA, RI, GA, MA, PA, DHA, NI, SA (più acuto); le note indiane, secondo Sri Vemu Mukunda, diventano veri e propri mantra.

Va sottolineato come, nel pensiero indiano, la stessa interconnessione esistente tra Universale e Individuale, tra Brahman ed Atman²⁴, tra macrocosmo e microcosmo, la troviamo tra suono (e dunque musica) ed individuo, inteso nella sua globalità come corpo, mente e spirito.

Nel pensiero indiano, l'uomo è in ultima analisi una manifestazione del suono primordiale ed attraverso la voce, il suono e la musica ha la possibilità di riconnettersi al suono originario e sperimentare l'unità con esso. In quest'ottica, lavorare con le note musicale e con la musica (musica ispirata) rappresenta un buon mezzo per connetterci all'Universo.

Il maestro Sri Chinmoy sottolinea il valore profondo che musica e canto possono avere se praticati con devozione, fino, afferma, a poter sostituire la stessa pratica meditativa, a diventare meditazione.²⁵

Diversi sono gli strumenti musicali, soprattutto di origine indiana, utilizzati a tal scopo, ma nel presente lavoro si vuole proporre l'uso

²⁴ Brahman e Atman sono rispettivamente l'Anima Universale e l'Anima individuale che, secondo molti testi spirituali indiani, coincidono.

²⁵ Si veda Sri Chinmoy, *L'arte del Silenzio*, ed. The Golden Shore.

dell'arpa, non solo perché più familiare all'orecchio occidentale ma anche perché, per esperienza diretta, ho potuto sperimentarne gli effetti riequilibranti, interiorizzanti e dunque il suo grande potere di elevare la coscienza e connettere il nostro essere individuale con l'Essere Universale, il Supremo²⁶

*"Mentre ascolti gli strumenti a corda, odi il loro composito suono centrale;
così l'Onnipresenza"²⁷*

²⁶ Così il maestro Sri Chinmoy chiama l'Unità primordiale.

²⁷ Si tratta di uno dei 112 modi che Shiva canta alla propria consorte, per spiegare come aprire le porte della coscienza e fare esperienza dell'Immanente. L'insieme di questi insegnamenti sono tratti dal Vigyan Bhairava, dal Sochanda Tantra (scritti più di quattro mila anni fa) e dal Malini Vijaya (probabilmente ancor più antico), trasmessici grazie alle traduzioni in inglese di Lakshmanju, eremita del Kashmir. Si veda N. Senzaki e P. Reys (a cura di), *Mumon. La porta senza porta*, ed. Adelphi.

IL JAPA

La ripetizione volontaria di un mantra è chiamata japa e si manifesta in tre differenti modi:

1. Vacika Japa: oralmente, a voce alta, favorendo l'eliminazione dell'aspetto tamasico dei Guna;²⁸
2. Upamsu Japa: oralmente, mormorando, favorendo l'eliminazione dell'aspetto rajasico dei Guna;
3. Manasika Japa: mentalmente, in silenzio; è la modalità più efficace, poiché quando il mantra diventa mentale può diventare *ajapa-japa* vale a dire ripetizione non volontaria, manifestazione della vibrazione sonora spontanea²⁹
4. Likita Japa: scrivendo il mantra lentamente, chiaramente e con caratteri molto piccoli su un diario o su un'agenda, ogni giorno.³⁰

La pratica di ripetere una preghiera o un mantra è presente in tutte le religioni e nella maggior parte delle tradizioni spirituali nel mondo, ed è quindi una delle forme più antiche ed universali di meditazione.

Il Japa è una forma di meditazione che appartiene alla tradizione Indiana.

²⁸ Guna: attributo, qualificazione della Realtà, della Prakrti. Possono essere classificati, sulla base della caratteristica in essi predominante, in tre grandi categorie: *sattva* (luminosità), *rajas* (energia, attività, movimento) e *tamas* (oscurità e inerzia).

La cultura brahmanica ha collegato la funzionalità dei tre Guna con un sistema teologico tripartito che assegna il compito di creare, mantenere e distruggere il cosmo rispettivamente a Brahma, Vishnu e Shiva, associando il primo a rajas, simboleggiato dal colore rosso, il secondo al sattva (bianco) e l'ultimo al tamas (nero). Si veda Stefano Piano, *Enciclopedia dello Yoga*, ed. Promolibri Manganelli.

²⁹ Rif. *Dispense ISFY 2004-2008*

³⁰ Si veda Paramahansa Satyananda, *Il Mantra*, ed. Satyananda Ashram Italia.

Nella tradizione Himalayana si consiglia di ripetere di tanto in tanto e per periodi specifici dei mantra particolari per un certo numero di volte, di solito nella misura di 125.000 (numero consigliato per i principianti) più il venti per cento (1500 mala circa). Questo tipo di pratica è chiamata *purash-charana*³¹. Una piena pratica di *purash-charana* prevede di osservare un preciso principio per determinare il numero di ripetizioni da effettuare: contare il numero di sillabe che costituiscono il mantra (il Gayatri Mantra ha per esempio 24 sillabe) e moltiplicarlo per centomila volte, più il venti per cento. Il mantra andrà recitato mentalmente e in posizione seduta in un posto prestabilito, anche suddividendo la pratica in ripetizioni di 125.000 volte nell'arco dei mesi, purché si stabilisca almeno un momento fisso al giorno per il japa. Altra caratteristica di questa speciale pratica è che comincia con un sankalpa³² (proponimento, decisione).

L'intero processo di *purash-charana* si basa sul principio di espiazione, il volontario pagamento del karma: attraverso la pratica di espiazione si avvia un processo di auto-purificazione ed il japa è sicuramente la pratica più purificante.

Il maestro Sri Chinmoy consiglia una modalità ancora più semplice ma non per questo meno efficace e che ho potuto sperimentare direttamente: recitare il mantra cinquecento volte il primo giorno ed aggiungere cento ripetizioni al giorno nei giorni successivi fino ad arrivare a milleduecento ripetizioni in una settimana; poi si dovrà diminuire di cento al giorno il numero delle ripetizioni fino a tornare

³¹ Swami Veda Bharati, *Mantra Particolari*, ed. Himalayan Yoga Institute - Italia.

³² Il sankalpa caratterizza anche la pratica di Yoga Nidra (il sonno logico) che affronteremo più avanti nel presente lavoro.

nuovamente al numero iniziale di cinquecento ripetizioni. Si otterrà purezza e pura energia.

Tradizionalmente nella ripetizione dei mantra si utilizza il *mala*³³, uno strumento simile al rosario cattolico, che viene fatto ruotare tra le dita della mano destra per contare il numero di ripetizioni effettuate; Japa infatti vuol dire anche rotazione.

Il mala è costituito da 108 grani che possono essere fatti di vari materiali; come il legno di sandalo o di tulsì o i semi di rudraksha che sono i più comuni. Ognuno di questi materiali ha una sua qualità energetica specifica che interagisce con il campo elettromagnetico della persona e ne influenza il livello di consapevolezza.

Il numero 108 ha un valore simbolico: il mala non solo è costituito da un numero di grani doppio rispetto alle lettere dell'alfabeto sanscrito ma rappresenta anche l'unità; il numero uno è simbolo dell'unità, la coscienza, il numero zero simboleggia l'infinito, la creazione, quindi Shiva, ed il numero otto rappresenta la Prakrti, l'energia manifesta. Il numero 108 è simbolo quindi dell'unione cosmica Shiva-Shakti.

Oltre ai 108 grani, il Mala ha all'estremità un altro grano, diverso dagli altri per dimensioni, detto sumeru o bindu o anche "nodo di Brahma".

Mentre alcune scuole non danno importanza alla mano che sostiene il mala, Paramahansa Satyananda insegna che il mala dovrebbe essere tenuto nella mano destra, tra il pollice e l'anulare; il medio dovrebbe muovere i grani, mentre l'indice e il mignolo non dovrebbero venire a contatto con il mala. Si dovrebbe ruotare il mala verso il palmo e, una volta raggiunto il sumeru, si dovrebbe contare un giro. A questo punto si

³³ Mala: in sanscrito significa "Ghirlanda di rose"

dovrebbe girare il mala con le dita ed iniziare un nuovo giro, e così via. Tradizionalmente il mala viene sempre tenuto di fronte al cuore. La mano sinistra è tenuta a coppa e posata in grembo, rivolta verso l'alto. Può essere usata per tenere la parte bassa del mala per evitare che dondoli, che s'ingarbugli e tocchi il pavimento.

Attraverso il mala, riusciamo a mantenere la concentrazione sulla pratica del japa, infatti a volte possiamo distrarci ma ad ogni rotazione del mala l'attenzione verrà riportata sulla pratica.

Swami Veda Bharati, della tradizione Himalayana, consiglia di abbandonare il mala dopo aver preso dimestichezza ed abitudine alla pratica del japa, cosicché si possa penetrare più profondamente nella mente.

AJAPA JAPA

"Durante l'intero giorno, 21.600 volte, il soffio vitale fuoriesce producendo il suono ham̐ e rientra con il suono sa: continuamente la creatura mormora questa gayatri detta ajapa" Gheranda Samhita V, 79

E' chiamata *ajapa* la pratica del mantra non recitato, neanche mentalmente; si tratta della ripetizione spontanea del mantra *so'ham*, nominato per la prima volta nelle Upanishad e che venne rivelato ai veggenti simultaneamente al suono. Essi compresero che *so'ham̐* era il suono che accompagnava la respirazione e che in esso risiedeva il legame, l'identificazione con il Suono Cosmico, con la divina coppia Shiva-Shakti: ispirando percepirono il suono *so*, espirando *ham̐*, dunque compresero che il significato di *so'ham̐* era "Io sono Quello" dove per Quello si intende appunto il Brahman, l'Assoluto.

I veggenti scoprirono inoltre che inspirando, senza anticipare la successiva espirazione, il suono è un semplice *sah*, con una piccola aspirazione al termine; e che dunque il suono dell'inspirazione è *so* solo se la espirazione segue direttamente. Si resero conto poi che se l'espirazione non viene preceduta dall'inspirazione, emerge il suono *aham̐* dell'espiro. A questo punto compresero che se l'inspirazione e l'espirazione vengono separate contengono due suoni distinti (*sah* e *aham̐*), ma nel momento in cui il respiro fluisce senza interruzioni o pause, si fondono in un altro suono e così *sah* e *aham̐* diventano, *so'ham̐*³⁴.

³⁴ Da questa constatazione discende una delle regole grammaticali del sanscrito: un suono aspirato preceduto da *a* e seguito da *a* si trasforma in *o*. Alcuni esperimenti hanno dimostrato che è impossibile pronunciare *Sah ham* senza creare una pausa tra inspirazione ed espirazione e senza alterare il normale battito del cuore. Tuttavia non

Abbiamo dunque visto che i suoni prodotti dalla respirazione sono identificati con le sillabe *ham̐* e *sah* che, unite, formano sia la parola *Hamsa* sia l'espressione *so'ham̐*: Hamsa è una mitica oca selvatica, simbolo dell'anima liberata; *so'ham̐* deriva invece dalla contrazione fonetica di *sah-aham̐*, come sottolineato dalla Tradizione Himalayana di Swami Veda Bharati, e significa "Io (*aham̐*) [sono] Quello (*sah*)³⁵".

Tutti respiriamo e pratichiamo ininterrottamente, anche se inconsapevolmente, *so'ham̐* e tutti possiamo divenirne consapevoli. Prestando attenzione al respiro, scopriamo infatti che questo mantra è già presente in noi ed è universale. Per tale ragione, non è necessaria l'iniziazione a questo mantra che possiamo definire il mantra del respiro, del prana.

So'ham̐ è il suono naturale del ritmo naturale del respiro e seguirlo significa seguire il ritmo della vita.

Ha un potente effetto tranquillizzante e rigenerante per la mente e per tutto l'essere e prepara a pratiche meditative più intense.

si crea nessuna pausa ascoltando il suono So'ham e lasciando che il respiro lo segua" Rajmani Tigunait, *Il libro del Mantra*, ed. Neri Pozza

³⁵ Si veda Rajmani Tigunait, *Il libro del Mantra*, ed. Neri Pozza

IL MANTRA OM̐ (AUM̐ ³⁶)



*"Intona un suono, per esempio a-u-m̐, lentamente.
Quando il suono raggiunge la pienezza, tu fa altrettanto"³⁷*

Nelle Upanishad viene più volte ribadito che il mantra Om̐ coincide con Brahman, l'Essere Assoluto creatore di tutto l'Universo.

Om̐ è un bija-mantra, esso è la matrice di tutto ciò che esiste. E' detto anche Pranava cioè "colui che veicola, porta con sé il Prana, il soffio vitale", o Nada Brahman ad indicare appunto il principio di Suono Creatore.

Pronunciare Om̐ vuol dire quindi di avvicinarsi allo stato primordiale dell'esistenza, entrando in risonanza con l'istante esatto della creazione.

Secondo i testi sacri indiani, Om̐ è la combinazione di tre suoni, a-u-m̐, ognuno dei quali ha un importante significato simbolico:

A: rappresenta l'Essere immenso, Brahma, il Creatore, la tendenza rajas, il colore giallo³⁸ (secondo altri testi, rosso), lo stato di veglia, l'energia. Così recitando, la mente si calma.

³⁶ La A e la U se pronunciate insieme vengono contratte e pronunciate col suono O.

³⁷ Si tratta di uno dei 112 modi che Shiva canta alla propria consorte, per spiegare come aprire le porte della coscienza e fare esperienza dell'Immanente. L'insieme di questi insegnamenti sono tratti dal Vigyan Bhairava, dal Sochanda Tanta (scritti più di quattro mila anni fa) e dal Malini Vijaya (probabilmente ancor più antico), trasmessici grazie alle traduzioni in inglese di Lakshmanju, eremita de Kashmir. Si veda N. Senzaki e P. Reys (a cura di), *Mumon. La porta senza porta*, ed. Adelphi

³⁸ Rosanna Rishi Prya, *La divina risonanza, Mantra e Nada Yoga*, ed. Mediterranee.

U: rappresenta l'Immanente, Vishnu, il Preservatore, la tendenza sattva, il colore bianco, lo stato di sogno, la luce. La recitazione di "U" in Anahata Chakra porta lucidità e gioia.

A e *U* insieme si pronunciano *O* e rappresentano la verità, l'immortalità.

M (*m̐*): rappresenta il Signore del sonno (Shiva), la tendenza tamas, il colore nero, lo stato di sonno profondo, la tenebra. La *M* è sormontata da un punto (bindu) ad indicare la sua nasalizzazione.

Aum̐, può essere recitato in tanti modi.

Tradizionalmente il suono della Om̐ viene recitato portando l'attenzione in alcune parti del corpo: l'Om̐ inizia a risuonare con la *A* nel Manipura Chakra (situato nella zona dell'ombelico), sale verso l'alto e risuona con la *U* a livello di Anahata Chakra (zona del cuore), termina quindi con la *M* (nasalizzata) che risuona in Ajna Chakra (il punto fra le sopracciglia). Quando si canta la *A*, la coscienza va portata quindi all'ombelico e la mente si acquieta, il canto della *U* al cuore porta lucidità e gioia, il canto della *M* con la consapevolezza in Ajna Chakra dona beatitudine.

Sri Chinmoy³⁹ e molte scuole di Yoga consigliano di prolungare il suono della *m̐* di tre volte rispetto alla *A*.

Un altro modo di recitare Aum̐ è abbinarlo a specifici gesti simbolici delle mani, detti mudra, considerati il simbolo concreto della Realtà espressa foneticamente tramite i mantra.

Nell'Hatha-Yoga⁴⁰ le mudra⁴¹ sono posizioni corporee destinate a "sigillare", trattenere il prana nel corpo. Un tipo particolare di mudra fa

³⁹ Sri Chinmoy, *Meditazione*, The Golden Shore

⁴⁰ Il termine hatha vuol dire "violento, con forza" e Hatha Yoga viene convenzionalmente tradotto con "Yoga dello sforzo".

Etimologicamente Hatha è formato da due sillabe che vengono tradotte con *sole* (ha) e *luna* (tha).

⁴¹ Mudra: letteralmente significa sigillo.

riferimento alla gestualità delle mani, in particolare delle dita, favorendo così l'attrazione del prana dall'esterno oppure convogliandolo in determinati punti del corpo.

Vediamo ora come potremmo recitare Aum od Om insieme con alcune mudra delle mani⁴²:

- Cin Mudra: "Gesto della riflessione" o della "realizzazione". Seduti in posizione comoda (per esempio Padma-asana) appoggiamo le mani sulle ginocchia con i palmi verso l'alto, mentre le punte di indice e pollice si toccano a formare un anello. Si pronuncino il suono "A" del mantra Aum.



Posizione del loto con le mani in cin-mudra

- Cinmaya Mudra: da Cin Mudra si ripieghino mignolo, anulare e dito verso il palmo della mano. Si pronuncino il suono "U" del mantra Aum.

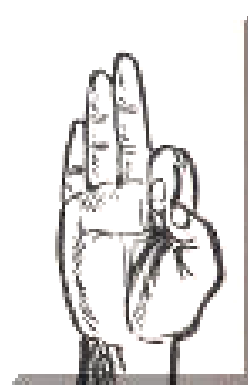


⁴² Si veda l'articolo ASYCO (a cura di) "Simboli in punta di dita", Manganelli Editore pubblicato sul sito dell'editore.

- Adi Mudra: "Gesto del principio universale". Si esegue seduti o in Vajra-asana con gli occhi chiusi. Pieghiamo i pollici sui palmi delle mani e ripieghiamo sui pollici le altre dita, in modo da formare i pugni, quindi portiamo i pugni agli inguini. Si pronuncia il suono "m" del mantra Aum.



- Jnana Mudra: "Gesto della conoscenza". Seduti in posizione yogica (per esempio Padma-asana ma va bene anche Vajra-asana), si porterà la punta dell'indice sulla prima falange del pollice, mantenendo aperte le altre dita. Il dorso delle mani poggia generalmente sulle ginocchia; alcune scuole indicano di rivolgere il palmo verso il basso. Questa mudra simboleggia la conoscenza: attraverso l'unione dell'io, rappresentato dall'indice, col Sé, rappresentato dal pollice. E' usato per la recitazione del mantra Om.



GAYATRI MANTRA

La grande invocazione

ॐ भूर्भुवः स्वः
ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य
धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ।

Om BHUR BHUVAH SVAH
TAT SAVITUR
VARENYAM BHARGO
DEVASYA DHIMAH
DHIYO YO NAH
PRACHODAYAT ॐ

ॐ *Meditiamo sul Fulgore Supremo dei tre universi.*

*Che Esso possa illuminare la nostra coscienza*⁴³ ॐ

RgVeda III, 62, 10

Gayatri è prima di tutto un termine tecnico che indica la metrica con cui sono scritti i versi: tre strofe di otto sillabe per un totale di ventiquattro sillabe. Troviamo traccia del Gayatri mantra già nel RgVeda.

⁴³ Traduzione poetica di Sai Baba, nota guida spirituale indiana.

La Gayatri é una preghiera rivolta all'Intelligenza Universale. Il suo scopo é quello di accendere il potere del discernimento per permettere all'uomo di analizzarsi e di rendersi conto della sua natura divina.

E' una preghiera-desiderio d'illuminazione che diviene meditazione. La meditazione sulla Gayatri nella sua formula completa prevede specifici rituali, la recitazione e la meditazione.

Questo mantra rappresenta anche l'aspetto benevolo, materno della divinità, la Dea Madre a cui è possibile rivolgersi quando ci si trova in difficoltà. La Gayatri quindi non viene recitata solo per chiedere l'illuminazione ma anche per scopi quali protezione dalla malattia o dalla sfortuna, benessere materiale. La Gayatri ha anche tre diversi nomi: Gayatri, Savitri e Saraswati. Gayatri rappresenta i sensi, Savitri é l'energia vitale o prana (Savitr è il Sole), ed é il simbolo della verità. Saraswati é la dea del linguaggio e dell'insegnamento, il simbolo della chiarezza intellettuale.

Questi tre aspetti sono presenti in ciascun uomo e simboleggiano la purezza di pensieri, parole ed azioni, che ogni aspirante deve raggiungere sul sentiero della realizzazione spirituale.

Il termine *Gayatri* inoltre proviene da *GAYAntam TRIyate iti*, che significa: "Ciò che preserva, protegge o salva dalla corruttibilità, colui che lo recita".

E' evidente che si tratta di un mantra molto potente: viene chiamato *Madre dei Veda* poiché in sé concentra la forza di questi testi sacri.

Occorre quindi accostare il Gayatri mantra con dovuta umiltà, reverenza, ed amore. Di solito si recita all'alba (posizionati verso est), a metà giornata ed al tramonto (posizionati verso ovest), seduti in una posizione yogica (per esempio Padma-asana), per un numero di ripetizioni pari a 100⁴⁴ o per un numero multiplo delle sue sillabe (240, 2400, 24.000, 240.000). La recitazione del mattino purifica la mente dalle negatività accumulate nella notte; la recitazione serale dalle azioni sbagliate compiute durante la giornata.

La traduzione letterale del mantra è:

Om: il Supremo, sotto forma di vibrazione sonora

BUH: la terra

BHUVAH: spazio intermedio degli esseri puri; l'atmosfera

SVAH: il cielo

TAT: Colui

SAVITUR: il Principio creatore, principio di Luce, (Savitr è il Sole, la divinità che genera e illumina la vita)

VARENYAM: l'Assoluto, degno di lode e adorazione

BHARGO: il Supremo che diffonde luce e saggezza; è quella Luce Suprema che dimora nel sole e distrugge i semi del karma

DEVASYA: della divinità che causa lo splendore dell'universo

DHI MAHI: è l'invito a meditare, meditiamo!

DHIYO: intelletto

YO: Egli

NAH: nostro

PRACHODAYAT: possa guidarci, sostenerci verso l'illuminazione

⁴⁴ Si veda Raimon Panikkar, *Gli inni cosmici dei Veda*, ed. Bur.

Diverse sono le possibili interpretazioni ma tutte sono accomunate dalla nobile richiesta di illuminazione⁴⁵:

Meditiamo sul Dio luminoso che è il Creatore del cielo, dello spazio, della terra, che è degno di adorazione e che diffonde la luce. Possa Egli illuminare la nostra intelligenza.

Oppure:

Om Saluto alle sfere terrestri, dello spazio e del cielo. Meditiamo lo spirito luminoso del divino creatore che è degno di adorazione. Possa Egli dirigere le nostre menti.

O ancora:

Om Meditiamo sullo splendore glorioso del divino Vivificatore. Possa Egli illuminare le nostre menti.

E' possibile suddividere il Gayatri mantra in tre parti: descrizione, meditazione e preghiera⁴⁶.

Nella prima parte: *Om Bhur Bhuvah Suvah*

Il Divino viene descritto nella Gloria della Luce che illumina i tre Mondi o Regioni dell'esperienza: Terra, Aria e Cielo (i tre loka o piani di esistenza).

Nella seconda parte: *Tat Savitur Varenyam Bhargo Devasya Dhimahi*

Si medita sullo Splendore e la Grazia che fluisce da quella Luce: la parola Dhimahi significa infatti meditazione, e qui rappresenta l'elemento chiave.

⁴⁵ Dispense ISFY 2004-2008

⁴⁶ Così insegna Sai Baba.

La terza parte: *Dhiyo Yo Nah Prachodayat*

E' una preghiera per ottenere la visione del Divino nella Sua effulgenza e magnificenza, attraverso il risveglio della coscienza e dell'intelligenza (o intelletto) che pervade tutto l'universo.

Con l'unione di questi tre aspetti, ogni devoto realizzerà uno stato di purezza e di coerenza nella vita quotidiana, e si definirà rinato.

Secondo la tradizione, l'invocazione alla divina Gayatri, attraverso la recitazione costante e devota del mantra, illumina l'intelletto del praticante, aprendogli le porte della comprensione, della verità dell'umiltà e della liberazione. La sua potente energia porterà all'adepto salute, radiosità, coraggio, armonia, conferendogli inoltre i poteri riservati ai saggi e agli illuminati: il potere di guarire e di trasmettere il dono spirituale ad altri. Disperde la paura ed elimina disturbi e malattie, elimina pene, conflitti e dolore. Ogniqualevolta la Gayatri viene cantata, i demoni che dimorano all'interno dell'uomo vengono allontanati e dispersi. E' importante anche sottolineare che la Gayatri, attraverso quella ghirlanda di potenti lettere in alfabeto sanscrito che si crea nella ripetizione del mantra, stimola il corpo pranico.

Il Gayatri mantra viene usato altresì come unità di misura in alcune tecniche di Pranayama.

Nella tradizione il Gayatri mantra viene dato all'età di otto anni attraverso una cerimonia d'iniziazione.

IL SILENZIO

Una piccola nota sul silenzio in una tesi che tratta del potere del suono e della parola può sembrare strano in un primo momento ma è piuttosto evidente, soprattutto ai praticanti di Yoga, quanto esso è importante non solo come momento di solitudine o di riflessione e come occasione di quiete per la mente bombardata dal frastuono quotidiano, ma proprio come strumento evolutivo poiché è nel silenzio (della meditazione) che possiamo entrare in contatto con la parte più profonda del nostro essere, per farne affiorare la musica, la voce, in armonica connessione con l'Universo, con la silenziosa musica del Cosmo.

LA PRATICA

Per poterci dedicare al mantra e al Nada Yoga, sarà necessario preparare adeguatamente la mente ma ancor prima il corpo fisico e quello pranico. Per lavorare sul piano mentale è importante lavorare prima sul piano fisico e su quello energetico e, poiché è necessario altresì arrivare a fare meditazione con attitudine di corpo e mente rilassati, praticheremo, oltre a qualche asana (Surya Namaskara, Sarvangasana, Halasana e Matsyasana) e a qualche pranayama (Ujjayi Pranayama, Nadi Shodhana Pranayama e Bhramari Pranayama), anche una breve pratica di rilassamento guidato (Yoga Nidra).

Nella sequenza qui proposta, ho cercato di porre attenzione alla zona del diaframma, per renderlo elastico (mi è sembrato ottimo proporre l'esecuzione di un Kapalabhati molto leggero che ha anche un effetto tonico sul piano mentale), e a Vishuddha Chakra che presiede alla comunicazione (attraverso le posizioni capovolte e la compensazione ad esse). Dopo aver eseguito la necessaria purificazione delle nadi (affinché il respiro quindi il prana scorra fluidamente) ed aver quindi eseguito dei Pranayama particolarmente indicati quando si vuole lavorare sulla vibrazione sonora (come Bhramari Pranayama), eseguiremo qualche pratica riarmonizzazione del piano energetico e mentale (canto della scala musicale indiana o della Aum accompagnata da mudra, e canto dei bija mantra con la concentrazione sui relativi chakra) eseguiremo quindi una concentrazione su So'Ham, il suono del respiro, ed infine canteremo il Gayatri Mantra ripetendolo in tutto 108 volte; questo potente mantra ci porterà nello stato meditativo, fine ultimo della nostra sequenza.

Ho ipotizzato di fare lezione per un'ora e mezza, in una palestra di Yoga, ad un gruppo di allievi di livello intermedio, in buona salute e di età compresa tra 30 e 50 anni.

Nel rispetto del principio di ahimsa (principio della non violenza che ci esorta a non nuocere), chiederei agli allievi di non forzare mai le posizioni né i Pranayama e di prestare la massima attenzione alle vertebre e alla muscolatura lombare e cervicale.

Non dovranno praticare le asana e i pranayama coloro che soffrono di problemi cardiaci, di ipertensione o di ernie. Non eseguiranno la pratica delle asana rovesciate e di kapalabhati (anche se qui è solo accennato) le donne in stato di gravidanza.

Procederei come segue:

Inizierei accogliendo gli allievi in silenzio oppure con il sottofondo di musica ispirata come delle composizioni per arpa: questo favorisce l'ingresso della mente in uno stato "altro" rispetto a quello da cui proveniamo e ci prepara alla pratica di Yoga.

Spenta la musica, passerei nel silenzio all'ascolto del respiro in una posizione supina: Shavasana o Makarasana.

Farei poi qualche ciclo di Marjari-asana (gatto) per sciogliere la muscolatura e rendere flessibile la colonna vertebrale.

In seguito, mi porterei in Dharmikasana per interiorizzare le sensazioni della precedente asana e per sentire il massaggio che il respiro produce sul corpo. Da qui eseguirei Shashank Bhujangasana in dinamica per aumentare la flessibilità del corpo.

Poi mi porterei in Adho Mukha Svanasana ed eseguirei tre cicli di respirazione eseguendo una forte espirazione e rientrando bene l'addome, come un leggero Kapalabhati; ciò agisce sul muscolo del diaframma rendendolo flessibile, e dona la chiarezza mentale e l'energia necessarie per la recitazione dei mantra e la meditazione.

Relax in Dharmikasana e ascolto degli effetti della pratica.

Assunta la posizione di Vajra-asana, a questo punto porterei l'attenzione al respiro, al flusso d'aria che esce ed entra dalle narici, eseguendo un leggero Ujjayi (leggera contrazione della glottide che porta il respiro a produrre un suono simile ad un piccolo fischio, dovuto al passaggio dell'aria sul palato).

Eseguiamo Nadi Shodhana Pranayama per purificare le nadi, entro cui scorre il soffio vitale, il prana. La purificazione delle nadi è requisito essenziale per la meditazione.

A questo punto possiamo eseguire un ciclo di 12 ripetizioni di Saluto al Sole (Surya Namaskara) che agisce su tutto il corpo e coinvolge tutti i chakra: s'inspira nelle posizioni d'estensione e si espira in quelle di flessione. Durante l'esecuzione possiamo, ripetere i bija mantra solari (Hraṁ, Hriṁ, Hruṁ, Hraiṁ, Hrauṁ, Hrah e poi di nuovo nello stesso ordine) quando siamo nell'asana o nel momento di passaggio da un'asana all'altra.

Segue un breve relax in Shavasana in cui ascoltiamo il respiro che è divenuto veloce, percepiamo il calore del corpo, il ritmo accelerato del battito cardiaco, e sentiamo che poi lentamente tutto si acquieta.

Appena ci sentiamo pronti e con le opportune precauzioni, solleviamo le gambe e ci portiamo in Sarvangasana. Se vogliamo possiamo passare da Sarvangasana a Halasana prima di tornare nella posizione di partenza

che è Shavasana. In alternativa a queste due asana, possiamo assumere ViparitaKarani Mudra. Tutte queste posizioni capovolte predispongono alla meditazione ed agiscono su Vishuddha Chakra, il chakra della gola, molto importante ai fini di una buona recitazione di mantra.

Eseguiamo una compensazione alle asana appena eseguite portandoci in Matsyasana.

In Padma-asana o in Vajra-asana, eseguiamo Ujjayi Pranayama che ci aiuterà a regolarizzare il respiro e il battito cardiaco e a portare quiete alla mente.

Seduti in Padma-asana o altra posizione seduta comoda, o anche restando in Vajra-asana, porteremo l'attenzione sui chakra, partendo dal basso verso l'alto e cantando la scala musicale indiana *SA, RI, GA, MA, PA, DHA, NI*. Se lo recitassimo con la scala musicale classica occidentale (Do, Re, Mi, Fa, Sol, La, Si, Do più acuto) dovremmo terminare in Do acuto, poiché, musicalmente, il Si produce una sensazione di "apertura", di "non concluso", e sarà quindi consigliabile recitarlo velocemente e aggiungere un Do acuto che da un senso di conclusione⁴⁷.

Potremmo eseguire la stessa pratica di concentrazione sui chakra recitando i classici bija mantra della tradizione indiana ad essi correlati: Lam, Vam, Ram, Yam, Ham, Om. Personalmente preferisco quest'ultima proposta.

Un'alternativa a questa pratica può essere anche quella descritta nei capitoli precedenti con il canto di Aum abbinato alle mudra delle mani.

Avremo in ogni caso un forte effetto armonizzante.

⁴⁷ Paolo Avanzo, *Biofonia*, ed. Alba Magica

A questo punto siamo pronti ad eseguire un importante Pranayama, Bhramari Pranayama, che permette l'ascolto dei suoni interni; benché l'Hathayoga Pradipika descriva la sua esecuzione come segue:

"L'inspirazione, molto violenta deve produrre un suono molto simile al ronzio di un'ape maschio; l'espiazione, molto delicata, quello di un'ape femmina. Grazie alla pratica di questo esercizio, beatitudine e piacere sorgeranno nella mente dei migliori tra gli yogin" HYP II, 68

noi la praticheremo nella forma più semplice con la produzione del suono dell'ape femmina sull'espiao.

In questo modo eviteremo eventuali tensioni, non indicate per la recitazione dei mantra che necessita invece di rilassamento.

E ancora:

"Quel suono che l'asceta ode dopo aver chiuso con le mani le orecchie, in esso egli concentra la mente, finché raggiunga lo stato di immobilità"
HYP IV, 82

Abbandonata questa pratica ci concentreremo sul nostro respiro, e ne percepiremo il suono naturale: So all'inspirazione - Ham all'espiazione, So-Ham-So-Ham...

Terminato quest'ascolto ci sdraiamo in Shavasana per un breve Yoga Nidra (circa 20 minuti), pronunciando mentalmente il nostro sankalpa all'inizio e alla fine della pratica. Dopo aver fatto eseguire una rotazione di coscienza (portando l'attenzione, il pensiero e quindi l'energia in specifici punti del corpo) ci concentreremo sul respiro. Ad ogni espiao le negatività ci abbandoneranno, catturate da una purificante luce bianca il cui flusso, all'inspiao, penetra in noi donandoci purezza e pace.

Così, inspiro luce ed espiro le preoccupazioni, inspiro luce...espiro...E poi inspiro pace...espiro...finche il respiro sarà completamente purificato dal flusso di luce...Inspiro luce, espiro luce, inspiro purezza, inspiro pace...

Lentamente abbandoniamo la pratica e sentiamoci avvolti da questa luce così pacificante; sentiamo il nostro respiro fluido e regolare, e lentamente riprendiamo contatto con il corpo e ci portiamo seduti in posizione meditativa.

Siamo pronti a cantare il Gayatri mantra. Lo ripeteremo 108 volte: 36 volte a voce alta, 36 mormorando e 36 mentalmente.

Terminate le ripetizioni, restiamo qualche minuto in *silenzio* per interiorizzare gli effetti del mantra.

Concludiamo ripetendo tre volte la sacra sillaba Om

Ci salutiamo: Om Shanti



CONSIDERAZIONI FINALI E RINGRAZIAMENTI

In questi anni di formazione nella Federazione Italiana di Yoga ho appreso tante nozioni, sperimentato tecniche e condiviso valori, sono venuta a contatto con ottimi insegnanti e con tanti ricercatori come me, in uno scambio decisamente arricchente; lungo il percorso ci sono stati momenti di gioia, di profonda riflessione sul Sé e sulla Vita ed anche momenti di incertezza e di sconforto, in cui non mi sentivo adatta neanche come studentessa figuriamoci come possibile insegnante....ma è negli insegnamenti stessi dello Yoga che ho trovato quell'ardore che mi ha permesso di giungere alla fine di questo percorso di studi e di poter dire con fermezza e con gioia che questa è la strada giusta, giusta soprattutto per me. Posso affermare con certezza che, grazie allo Yoga, la mia personale ricerca spirituale ha assunto toni ancor più decisi e profondi e che è sul sentiero dello Yoga che continuerò a crescere con entusiasmo e dedizione.

Grazie dunque a tutti coloro che ho incrociato su questo cammino e che, a volte anche inconsapevolmente, hanno ispirato ed incoraggiato questo mio viaggio spirituale alla ricerca del mio vero Sé, di quell'esperienza di Unità con il Sé Universale che è fine ultimo dello Yoga e della vita.

Desidero ringraziare tutti gli insegnanti della Federazione Italiana Yoga che attraverso il loro insegnamento tanto mi han dato. Ringrazio in particolare la mia insegnante Susi Stefanini che rappresenta per me un esempio di vita e di ciò che lo Yoga può portare ad essere.

Ringrazio inoltre i miei compagni di corso con cui tante gioie e timori ho sperimentato, e, non ultima, ringrazio la mia famiglia che mi ha educata sulla base di saldi principi come la compassione, l'umiltà, la rettitudine e che da sempre mi sprona ad andare oltre l'apparenza, alla ricerca del mio vero, autentico Sé.

Om Shanti



BIBLIOGRAFIA

- Leonardo Vittorio Arena, *La filosofia indiana*, ed. Tascabili Newton
ASYCO (a cura di) "Simboli in punta di dita", Manganelli Editore
Paolo Avanzo, *Biofonia*, ed. Alba Magica
Gabriella Cella, *Yoga e Salute*, ed. Tascabili Bompiani
Gabriella Cella, *Yoga. 108 esercizi per il benessere psicofisico*, ed. Fabbri
Kim da Silva, *Mudra. Lo Yoga delle mani*, Red edizioni
Federazione Italiana Yoga - Scuola per Insegnanti, *Dispense ISFY 2004-2008*
Stefano Fossati (a cura di), *Insegnamenti sullo Yoga (Gheranda Samhita)*, ed. Magnanelli
Giorgio Furlan, *Yoga. Lo Yoga dei grandi maestri*, ed. Mediterranee
Luigi Gagliardi, *Manuale di Canto Devozionale e pratica dei Mantra*, Edizioni Surya
B. K. S. Iyengar, *Teoria e pratica del Pranayama*, ed. Mediterranee
B. K. S. Iyengar, *Teoria e pratica dello Yoga*, ed. Mediterranee
Giorgio Lombardi, *Il saluto al sole (Surya-Namaskara)*, ed. Magnanelli
Gisella Melluso, *Mantra. Il ritmo della preghiera*, ed. Demetra
Maurizio Morelli, *La respirazione Yoga*, ed. Centro PranaYoga
Raimon Panikkar, *Gli inni cosmici dei Veda*, ed. Classici Bur
Raimon Panikkar, *I Veda. Mantramanjari vol. I e II*, ed. Bur
Apa P. Pant, *Surya Namaskara. Lo Yoga del sole*, ed. Astrolabio
Paramahansa Satyananda, *Il Mantra*, ed. Satyananda Ashram Italia
Stefano Piano, *Enciclopedia dello Yoga*, ed. Promolibri Magnanelli
Stefano Piano, *Lessico elementare dell'induismo*, ed. Promolibri Magnanelli
Stefano Piano, *Sanatana Dharma. Un incontro con l'induismo*, ed. San Paolo
Rosanna Rishi Priya, *La Divina Risonanza. Mantra e Nada Yoga*, ed. Mediterranee
Stefania Redini, *I Mantra. I suoni e le parole che aumentano l'energia vitale*, De Vecchi Editore
Maria Paola Repetto (a cura di), *Lo Yoga rivelato da Shiva (Shiva Samitha)*, ed. Magnanelli
Pio Filippo Ronconi (a cura di), *Upanishad Antiche e Medie*, ed. Gli Archi

Saverio Sani, *RgVeda. Le strofe della sapienza*, ed. Marsilio

Piera Scarabelli - Massimo Vinti, *Patanjali. Yoga Sutra*, ed. Mimesis

N. Senzaki - P. Peps (a cura di), *Mumon. La porta senza porta*, ed. Adelphi

Giuseppe Spera (a cura di), *La Lucerna dello Hatha Yoga (HathaYoga Pradipika)*, ed. Magnanelli

Sri Chinmoy, *L'arte del silenzio*, ed. The Golden Shrore

Sri Chinmoy, *Meditazione*, The Golden Shrore

Swami Satyananda Saraswati, *Asana, Pranayama, Mudra e Banda*, ed. Satyananda Ashram Italia

Swami Shivananda, *Lo Yoga nella vita quotidiana*, Ubaldini Editore

Swami Shivananda Radha, *Mantra. L'energia spirituale dei suoni e delle parole*, ed. Armenia

Swami Veda Bharati, *Mantra, cosa e perché*, Sadhana Mandir Trust (dispensa italiana riservata ai soci dell'Himalayan Yoga Institute – Italia).

Swami Veda Bharati, *Mantra particolari*, Sadhana Mandir Trust (dispensa italiana riservata ai soci dell'Himalayan Yoga Institute – Italia).

Rajmani Tigunait, *Il libro dei Mantra*, ed. Neri Pozza

Andrè Van Lysebeth, *Perfeziono lo Yoga*, ed. Mursia

Andrè Van Lysebeth, *Imparo lo Yoga*, ed. Mursia

Andrè Van Lysebeth, *Pranayama. La dinamica del respiro*, ed. Astrolabio

Andrè Van Lysebeth, *Tantra*, ed. Mursia

D. e A. Van Lysebeth, *I miei esercizi di Yoga*, ed. Mursia