

Una medicina universale insegnata dai Veda e dai maestri dei sacri monti. È il potere dei suoni del Sanscrito, la "lingua madre": tra questi, in primo luogo, la sillaba OM.

Thea Crudi

Nell'immagine l'autrice dell'articolo prima di una performance.

Il potere terapeutico dei MANTRA dell'HIMALAYA

L'Himalaya, letteralmente la "Terra delle nevi", è considerato il luogo più sacro tra tutte le terre sacre dell'India. È la patria dell'antica spiritualità e della conoscenza ed è sempre stato un campo rarefatto di pura energia divina. Attirati da tempo immemorabile dalla pace e dall'energia di queste vette, i grandi ricercatori della verità eterna, i più grandi Yogi e Rishi – i veri studiosi della scienza della vita – sono affluiti su questi monti in modo costante. Grazie alla presenza continua sull'Himalaya di tali sublimi saggi che intensificano il campo di energia spirituale, quest'area è considerata da molti la sede della cultura spirituale del mondo. Per migliaia di anni, questi antichi Maestri hanno insegnato che i Mantra sono vibrazioni sonore sottili che agiscono positivamente sulle varie funzioni della mente e hanno effetti profondi e benefici sulla coscienza e sul corpo.

Le vibrazioni sonore dell'India

I pensieri e le emozioni sono l'essenza stessa della vita. Esprimere consapevolmente attraverso le vibrazioni sonore quello che pensiamo, sentiamo e vogliamo è una pratica spirituale co-

nosciuta da migliaia di anni. La filosofia indiana definisce questa pratica Mantra Yoga. Il termine Mantra vuol dire liberazione ("tra") della mente ("mana"). Lo Yoga classico, quello esposto negli antichi testi vedici, spiega che la mente comunica con l'esterno, principalmente, attraverso due funzioni: "dire-bene" e "dire-male". Possiamo con le nostre parole "benedire" o "maledire" oggetti, persone ed eventi; un luogo è maledetto se ha ricevuto molte vibrazioni mentali e sonore negative e andrebbe purificato con la ripetizione – calma e consapevole – di suoni positivi che purificano la mente. I Mantra, tra cui la semplice sillaba OM, sono quindi delle sacre benedizioni positive. La

ripetizione di questi suoni è anche "meditazione", perché non si tratta di un gesto meccanico che riguarda solo la bocca e l'apparato vocale ma richiede attenzione e grazia: è una pratica spirituale completa. La meditazione accompagnata da vibrazioni sonore è molto potente e da migliaia di anni, in India e sulle montagne dell'Himalaya, viene raccomandata come pratica essenziale dello Yoga. Yoga, letteralmente, vuol dire unione, unione tra corpo, men-



In principio era il Verbo (la vibrazione sonora) e il Verbo era presso Dio, anzi il Verbo era Dio...

Vangelo di Giovanni 1: 1,14

OM, un Mantra per vivere meglio

Secondo i Veda, i testi dell'antica filosofia indiana, l'universo visibile si manifesta attraverso il suono, esiste e si mantiene tramite il suono e poi si dissolve per riaggregarsi sempre attraverso il potere del suono. Lo Shiva Sutra insegna che questo mondo è prigione e sofferenza per chi non conosce il potere misterioso dei suoni.

Diventa invece gioia e forza per chi conosce e pratica la scienza del suono. «L'infinita potenzialità del suono – spiegava ad esempio il maestro indiano Paramhansa Yogananda – deriva dal Verbo Creativo OM, il cosmico potere vibratorio che sta dietro tutte le energie atomiche. Qualsiasi parola pronunciata con chiara consapevolezza e profonda concentrazione ha un valore materializzante. Il segreto risiede nell'elevazione del ritmo vibratorio della mente».

COME SI ESEGUE?

Il Mantra OM è il Mantra per eccellenza, il suono eterno e primordiale. La O rappresenta l'energia che sale dal primo Chakra (elemento Terra) al quinto Chakra (Spazio infinito). La Emme (M) rappresenta la vibrazione serena ed autoguarante della mente.

Dopo una profonda inspirazione, iniziate una lentissima espirazione emettendo il suono O. Fatelo salire dall'interno, dal basso. Poi a metà espirazione chiudete le labbra senza serrarle ed emettete il suono M, che deve risuonare internamente nella testa in modo simile ad un ronzio di api. Poi ricominciate con una successiva inspirazione e continuate. Fatelo sette volte e contate con le dita per non distrarvi.

↪ Una rappresentazione del Dio Shiva



te e spirito: oggi Yoga andrebbe tradotto con la parola "olistico".

Pensieri ed emozioni in armonia

Negli ultimi decenni la medicina occidentale ha scoperto che il cervello non è un'unità statica ma è diviso in due emisferi separati con funzioni e caratteristiche diverse: la nostra salute mentale e fisica dipende dall'armonia tra i due emisferi. L'emisfero sinistro è considerato la sede dei pensieri e quello destro delle emozioni: al riguardo, i saggi insegnano che ogni azione è forte se è sostenuta da pensieri e da emozioni in armonia. «Il Mantra in sanscrito – spiega al proposito Giorgio Cerquetti nel suo libro *Veda Mantra* – sono vibrazioni sonore che creano la

pace mentale, agiscono sulle varie parti del cervello e hanno profondi effetti positivi sulla mente conscia e subconscia. Possiamo definire i Mantra la semplice medicina universale adatta a ogni essere umano».

I Mantra della lingua madre

Il sanscrito è considerato la lingua più antica del mondo e viene chiamata da molti studiosi la "Lingua Madre". In India questo antichissimo linguaggio spirituale, risalente a più di 5000 anni fa, è chiamato Devanagar, cioè la lingua parlata nelle terre ("nagar") dei Deva (gli esseri di luce che vivono su altri pianeti). «Studi recenti fatti in Università indiane e americane – spiega il maestro Muz Murray – hanno visto che i Mantra del Sanscrito risvegliano i centri dor-

mienti del cervello e hanno profondi effetti positivi, psicologici e fisiologici. Il suono e le vibrazioni sonore del Sanscrito, ripetuti regolarmente, cambiano gradualmente tutte le cellule del corpo; hanno una grande influenza anche su luoghi ed oggetti. C'è un'atmosfera diversa, più positiva, nelle stanze e nei luoghi dove i Mantra vengono praticati con continuità». I Mantra in sanscrito liberano la mente dalla paura, dall'ansia e dalle negatività. Attraverso la ripetizione costante di questi suoni si attivano le energie psichiche, si ripuliscono le nadi (i nostri sottili canali energetici), si rivitalizza la ghiandola pineale, risvegliando le nostre naturali capacità intuitive.

La scienza comincia a capire

La scienza più evoluta concorda dunque con la visione dei grandi mistici del passato: non esiste una materia solida e rigida ma tutto vibra ed è in movimento. A velocità diverse tutto si muove. Niente è statico. Mai. Ogni oggetto è composto da atomi, a loro volta composti da particelle infinitesimali che possono manifestarsi come corpuscolo o onda, cioè vibrazione. L'energia che compone la materia si manifesta talvolta come onda e talvolta come particella: così i Mantra in sanscrito agiscono sulle onde che poi diventano forma e intervengono sulle forme informandole con un nuovo messaggio. In altre parole, ascoltati con attenzione e pronunciati bene, i Mantra formano e informano l'energia, sia quella invisibile sia quella visibile, che comunemente chiamiamo materia.



PRATICHE DETOX Il suono dell'ape ronzante

Nella tradizione vedica, l'emissione di specifici suoni costituisce la pratica del Nada Yoga. Si ritiene che queste tecniche rimuovano le impurità fisiologiche. Si inizia, però, con l'accensione del fuoco interno attraverso il Bhramari Pranayama (il respiro dell'ape ronzante, simile al suono dell'OM): come spiega Deepak Chopra il fuoco interno (Agni) è di per sé benefico in quanto ottimizza la digestione e concorre all'eliminazione delle tossine (Ama).

Ecco come si procede.

- ✓ Seduti con gli occhi chiusi, chiudiamo le orecchie con un dito.
- ✓ Tenendo le labbra chiuse, separiamo le due arcate dentali.
- ✓ Portiamo l'attenzione sul sesto Chakra, situato tra le sopracciglia. Respiriamo attraverso il naso.
- ✓ Espirando lentamente emettiamo un suono lungo e continuo, simile al ronzio dell'ape.
- ✓ Continuare per 3-5 minuti.