

Intervista a Thea Crudi

Quando hai scoperto di avere questo dono legato alla tua voce?

Sin da piccola ho sempre amato cantare, ho detto ai miei genitori che da grande avrei fatto la cantante e che avrei portato un messaggio di amore nel mondo. A 16 anni è arrivato il Jazz nella mia vita e poi per anni ho fatto concerti in tutta Europa. Studiavo Canto Jazz presso il Conservatorio di Pesaro con maestri eccellenti ma dentro di me sentivo che un nuovo collegamento attendeva di essere riaccessi. Sin da bambina ho sempre avuto una forte inclinazione alla spiritualità, ma nella vita che stavo conducendo, quella parte di me non aveva spazio, e questo iniziava a farmi riflettere. Giorno dopo giorno sentivo il bisogno di unire musica e spiritualità e nel 2011 in una sua conferenza, ho incontrato Giorgio Cerquetti, scrittore e profondo conoscitore dello Yoga e dell'antica filosofia indiana. Grazie ai suoi insegnamenti ho riaccessi il mio collegamento con l'Himalaya, lo Yoga, la meditazione e i Mantra. Questo incontro ha segnato l'inizio di una svolta epocale per me, caratterizzata da una grande accelerazione e da fortunate coincidenze negli eventi della mia vita. Ho vinto una borsa di studio, avendo così l'opportunità di studiare nel prestigioso Conservatorio di Amsterdam. Successivamente sono andata in Indonesia, sull'Isola di Java, per studiare nel famoso Conservatorio Seni Institute Indonesia a Surakarta, sempre grazie a una borsa di studio. In questi luoghi ho potuto sviluppare la voce come ponte tra il visibile e l'invisibile. Ho passato molto tempo con sciamani, maestri buddhisti, musulmani e animisti. Ognuno di loro mi ha mostrato come usavano la loro voce in modo sacro e spirituale, e grazie a queste esperienze ho ripreso il contatto con la vera me stessa, oltre questo corpo temporaneo, e i Mantra in Sanscrito hanno svolto un ruolo fondamentale in questo processo.

Cosa differenzia un mantra tra una preghiera cantata?

I Mantra sono vibrazioni sonore sacre che liberano la mente. Il termine Mantra vuol dire liberazione ("tra") della mente ("mana"). La preghiera è una richiesta a un'entità esterna.

I Mantra sono in Sanscrito. Questa lingua è considerata la 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 sui pianeti superiori). Quando ripetiamo i Mantra ogni mente umana riceve una buona energia. I Mantra hanno effetti terapeutici, sono una buona medicina sonora, rappresentano una attività spirituale non legata a dogmi religiosi, assomiglia alla preghiera ma è diversa, non esprimono una richiesta di aiuto ma una glorificazione della vita.

Come definiresti un mantra?

La filosofia indiana definisce Mantra Yoga la pratica spirituale di ripetere i Mantra per liberare la mente dalle negatività, usando consapevolmente e positivamente cinque attività quotidiane che determinano il divenire di ognuno di noi: pensieri, emozioni, parole, cibo e azioni.

Lo Yoga classico, quello esposto nei Veda (gli antichi testi della filosofia indiana), spiega che la mente comunica con l'esterno, principalmente, attraverso due funzioni: "dire-bene" e "dire-male". Possiamo con i nostri pensieri, con le nostre emozioni e 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. Anche il cibo ha un grande ruolo in questa purificazione energetica. Mangiando cibi non violenti, e quindi vegetariani, oltre ad avere innumerevoli benefici dal punto di vista salutistico, eleviamo il nostro livello di coscienza.

Quali sono gli effetti in chi ascolta?

I Mantra creano pace mentale in chi li ascolta e in chi li pronuncia. Liberano la mente dalle negatività, purificano i nostri sottili canali energetici (chiamati nadi, in sanscrito, meridiani, in italiano), alzano progressivamente il livello di coscienza, rivitalizzano la ghiandola pineale ed hanno effetti benefici sulla mente conscia e subconscia. La meditazione accompagnata da vibrazioni sonore è molto potente e da migliaia di anni, in India e sull'Himalaya, viene raccomandata come pratica essenziale dello Yoga.

«Studi recenti fatti in Università indiane e americane – spiega il maestro Muz Murray – hanno visto che i Mantra del Sanscrito risvegliano i centri dormienti del cervello ed hanno profondi effetti positivi, psicologici e fisiologici. Il suono e le vibrazioni sonore dei Mantra in 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».

Per ascoltare un mantra ed averne benefici bisogna avere particolari conoscenze spirituali?

I Mantra generano effetti positivi anche su chi non conosce i significati delle parole.

Quali sono i commenti che ricordi con più piacere da chi ha assistito a qualche tuo concerto o seminario?

Vedo persone estasiare alla fine dei concerti e i seminari che faccio, che mi ringraziano per le emozioni trascendentali che hanno vissuto, per le importanti

informazioni che hanno ricevuto sul potere delle vibrazioni sonore e sul come usarle consapevolmente. Mi ringraziano per la ricarica energetica che sentono di aver assorbito, per le visioni che hanno avuto o i ricordi che gli sono venuti in mente. Ricevo tanti i commenti positivi e sinceramente commossi.

Perché secondo te in Occidente, malgrado la cultura dei mantra si stia diffondendo, si sia spesso indifferenti a queste conoscenze?

In questo momento storico io sento e vedo una grande apertura da parte dell'Occidente verso queste antiche conoscenze. Ora i tempi sono maturi per creare un ponte di vera comunicazione fra Oriente e Occidente, capendo finalmente che queste culture non sono opposte, ma complementari tra loro. Io mi sento una creatrice di ponti invisibili ma reali, e assieme ad altri spiriti liberi che hanno lo stesso scopo, sto creando una rete di collegamento energetico positivo che va oltre le barriere culturali, religiose, economiche. Siamo esseri umani. La vera spiritualità è vivere in modo umano la forma umana. Questa antica filosofia millenaria ce lo ricorda, e ci invita a tornare ad essere veramente UMANI con noi stessi e con gli altri esseri viventi.

Quali bellissime esperienze hai vissuto sulle rive del Gange?

Ho soggiornato a Rishikesh, sulle pendici dell'Himalaya. Ho avuto l'opportunità di passare del tempo prezioso e sacro vicino a Yogi e Maestri che vivono lì da molto tempo. Questa terra vibra di pura energia spirituale, e nel corso dei secoli tantissimi santi, mistici, maestri spirituali, asceti e altre grandi anime vi hanno soggiornato, trasmettendo a chi voleva imparare i loro insegnamenti con le parole e l'esempio. C'è un'atmosfera speciale sull'Himalaya. Dove stavo io, alle sorgenti del fiume Gange, anche l'acqua del fiume è particolarmente pulita. Si narra di saggi che vivono in caverne solitarie, ogni giorno con la meditazione e i Mantra, contribuiscono a benedire l'acqua del Gange caricandola di vibrazioni sonore positive, che contribuiscono a mantenerla alcalina e curativa.

Nei tuoi concerti cosa accade, come si svolgono?

Il mio concerto è diviso in due parti. La prima parte è più meditativa, in cui canto i Mantra accompagnata dal suono sacro delle campane tibetane, e chi mi ascolta si immerge in se stesso, entrando in uno stato di meditazione rigenerante. La seconda parte, invece, è più dinamica, in cui le persone presenti si uniscono a me nel canto dei Mantra dell'Himalaya. Alla fine del concerto si sperimenta una grande gioia, ci si sente ricaricati.

E' uscito recentemente un tuo cd, di cosa si tratta?

Si chiama GURU MANTRA. E' uscito nel mese di Maggio. E' un bellissimo CD che contiene 8 brani con 8 Mantra diversi cantati da me. Le musiche sono caratterizzate da ritmi orientali e melodie sognanti, ogni brano ha un'atmosfera unica, meditativa e gioiosa allo stesso tempo.

In questi giorni sono usciti anche altri miei due CD che contengono delle meditazioni molto piacevoli e rigeneranti: MEDITAZIONE SPIRITUALE SUL POTERE TERAPEUTICO DEI CHAKRA e IL MESSAGGIO DI KRISHNA: INSEGNAMENTI SCELTI DALLA BHAGAVAD GITA.

Li potete avere scrivendomi su theacrudi@yahoo.it e www.theacrudi.com

Quale mantra consigli per questi nostri tempi così caotici e spesso inafferrabili dove si rischia di perdere il contatto con la nostra dimensione più profonda? E quale significato porta con se?

Consiglio il Maha (grande) Mantra HARE KRISHNA, chiamato il Grande Canto Della Liberazione. Sono sedici suoni sacri, HARE KRISHNA, HARE KRISHNA, KRISHNA, KRISHNA, HARE HARE, HARE RAMA, HARE RAMA, RAMA RAMA, HARE HARE. Hare rappresenta l'energia divina femminile e Rama e Krishna l'energia divina maschile. L'ascolto e la ripetizione di questo Mantra risveglia la coscienza spirituale e genera pace mentale.