



Associazione Culturale
Autonoma Mahamudra

Mmagazine

Numero 9 – Ottobre 2011

Sommario

Flauto, natura e guarigione

Il tempo ciclico

Il pensiero di Shanti

- La mia filosofia
- L'azione dei pensieri

Creatività

Perle di saggezza degli
indiani d'America

- Le dieci regole di vita
- I due lupi

Bacheca

- Spunti di riflessione
- Concerto di Natale

Flauto, natura e guarigione

Un pezzo di canna, dei fori su di essa e il soffio umano, il suo respiro. L'aria vibra e il suono del flauto tinge l'atmosfera bucolica. Lentamente, la visione pastorale sfuma e ricolore la natura silente. La pianura, il bosco, il ruscello, le nuvole e gli uccelli si fermano ad ascoltare. L'uomo sta parlando alla Natura mediante il suono. Per la prima volta egli sostituisce la voce con la vibrazione della canna. L'incanto si manifesta istantaneamente; la curiosità dei piccoli e grandi animali si aggiunge a quella degli umani che ascoltano.

Il suonatore a poco a poco è pervaso da uno spirito nuovo, sente che il tempo svanisce, che le forme si scompongono, fluttuanti, in altrettante forme diverse ed enigmatiche, per poi scomparire, come nuvole sospinte da venti contrari, e apparire di nuovo, appiattendosi in una nota prolungata. Un guizzo, un glissare, un ritorno strappato, più acuto e stridente che ritorna ad un flebile legato armonioso e profondo in una circolarità magica. Gli uccelli imitano la canna e la canna risponde loro in un gioco a rincorrersi, che si interrompe di tanto in tanto.

La musica si affaccia timida al mondo. Il tempo la renderà colta e sicura e i suoi strumenti perfetti. La tecnica si impadronirà dei suonatori e l'atmosfera sarà tutta diversa. Ma l'uomo antico riemerge a momenti, nostalgico della canna, innamorato della semplicità e, per un attimo, prende il sopravvento sull'uomo contemporaneo, si nega alla tecnica e al progresso musicale, si tuffa spensierato nella nuvola d'amore che gli propone il bambù.

Il primitivo suonatore di flauto non conosceva le tecniche del suono, suonava e si lasciava trasportare, trascinandolo ogni ascoltatore in un ambito nuovo, che faceva sospendere i pensieri in un limbo, che ammansiva gli animali e faceva sognare. Il sogno si palesava come vuoto, non aggressivo, fatto di piccoli e grandi flash improvvisi, che ricadevano in un silenzio nuovo. Quella musica introduceva alla contemplazione e alla meditazione. Una nuova comunicazione nasceva con il suono del flauto; senza accorgersene, il suonatore diventava egli stesso soffio sonoro, perdendo il senso della realtà e inverandone il senso di una nuova, immanifesta. In essa ogni paura scompariva, ogni dolore veniva lenito o guarito, così le tensioni, le preoccupazioni e i sensi di colpa. L'uomo scopriva la medicina dell'anima, la terapia musicale.

Nessuna tecnica musicale, eppure, una sapiente miscela di suoni riusciva a modificare lo stato d'animo e a rievocare momenti importanti, a far piangere di gioia o partecipare al dolore altrui.

La musica riuniva, colmava i vuoti, anestetizzava, suturava le ferite della mente.

Quel silenzio poi nella meditativa esperienza, successivo al bacio musicale, sapeva fornire un aiuto insperato, riusciva là dove gli altri avevano fallito.

La trasmutazione era compiuta.

Swami Shanti Sarasvati

I primi flauti



Disegno di Bob Fink

Il flauto, ricavato da un femore di orso, riporta alcuni fori distanziati tra loro. Nonostante le estremità siano spezzate, si intuisce la presenza di altri due fori incompleti, uno per ogni lato. Fu rinvenuto dall'archeologo Ivan Turk nel parco archeologico di Divje Babe presso Cerkno, in Slovenia. Esaminato con il radiocarbonio, sembra risalire a 43.100 anni fa, al Paleolitico e, di conseguenza, potrebbe essere lo strumento musicale più antico conosciuto.

Fonte:

Dragomira Kunej e Ivan Turk - New perspectives on the beginnings of music: archaeological and musicological analysis of a Middle Palaeolithic bone "flute", contenuto in Wallin 2000, pp. 235-268.

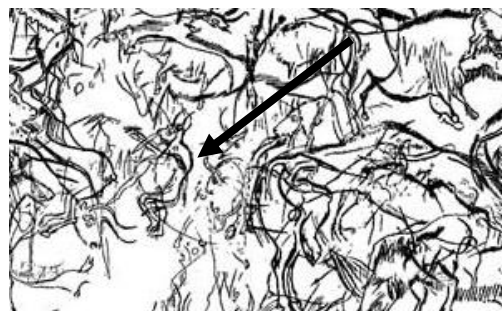
Erle Nelson - Radiocarbon dating of bone and charcoal from Divje babe I cave, contenuto in Turk 1997, pp. 51-64.

Secondo alcuni ricercatori, tra cui W. Maioli, i primi flauti sono stati ossa di uccelli senza tagli o fori.



*Flauto di Isturitz rinvenuto nei Bassi Pirenei-Francia
38.000 a.C.*

Tra le raffigurazioni rupestri, il famoso personaggio della Grotta dei Trois Frères, Francia, denominato lo sciamano danzante, mimetizzato tra gli animali sembra suonare, saltellando, un flauto.



Fonte:

<http://www.soundcenter.it/preistoriastrumentario.html>

Il tempo ciclico

La manifestazione della vita nel suo divenire è indissolubilmente legata al concetto di tempo. Ed è proprio il divenire, cioè il movimento, a far sì che la nostra percezione venga registrata dalla mente come sequenza, che si esprime in un ciclo infinito di nascita, maturazione, declino e morte, che coinvolge l'intero cosmo.

Se al giorno d'oggi sofisticate tecnologie permettono di scoprire e scandagliare i segreti della Terra e dell'universo, l'uomo primitivo aveva a disposizione la sola osservazione. Accortosi che la natura riproponeva se stessa, secondo determinate modalità, che condizionavano la sua esistenza, sentì la necessità di ricordarle. Aveva però bisogno di un punto di riferimento e allora volse gli occhi al cielo, dove, di notte, la sua attenzione fu catturata da una luce bianca che mutava la sua forma, ascendendo e discendendo nella volta oscura. E, poiché la bianca madre tornava di tanto in tanto ad emanare il suo pieno fulgore, utilizzando quei supporti che la natura gli forniva, una pietra, un osso, cominciò ad incidervi sopra delle tacche, per determinare quando l'evento si sarebbe ripresentato. Fu così che nacquero i primi calendari lunari. La datazione di questi rudimentali strumenti di misurazione dei cicli temporali risale infatti ai primordi della storia dell'uomo o a quello che si suppone esserne l'inizio che gli archeologi si sono affannati a delineare in base a reperti, faticosamente rinvenuti, fino a quando nuove scoperte hanno di volta in volta scardinato le loro convinzioni e fatto riscrivere le pagine di storia.

La storia viene continuamente riscritta ...

La teoria "Out-of-Africa", secondo la quale i primi umani migrarono circa 2.000.000 di anni orsono dall'Africa e soppiantarono le popolazioni euro-asiatiche, è stata confutata da recenti scoperte.

Fonti:

http://www.focus.it/Allegati/2011/3/155_siamofigli_40372.pdf.

<http://www.bbc.co.uk/news/science-environment-14824435>

...e poi ci sono gli OOPARTS

quegli oggetti fuori posto nel tempo che sembrano contraddire la ricostruzione della storia dell'uomo. Si tratta di reperti archeologici o paleontologici che, secondo comuni convinzioni riguardo al passato, si suppone non sarebbero potuti esistere nell'epoca a cui si riferiscono le datazioni iniziali. (fonte: Wikipedia).

Un famoso esempio di OOPArt:

Nel 1987 il paleontologo J. MacDonald scoprì nel Nuovo Messico, negli strati Permiani, numerose impronte fossili di differenti specie di animali e uccelli, tra cui un'impronta di piede umano. Ora lo strato Permiano è stato fatto risalire a 290 - 248 milioni di anni fa, prima della supposta comparsa delle varie specie animali, dinosauri compresi. Il problema rimane tuttora irrisolto.



Fonte: "Petrified Footprints: A Puzzling Parade of Permian Beasts" - Jerry MacDonald- Smithsonian, Luglio 1992, Vol. 23, par. 4, p. 70-79

Tra i numerosi siti che trattano l'argomento, per una breve panoramica, segnaliamo:

<http://xoomer.virgilio.it/silvano/misteri10.html>

<http://www.duepassinelmistero.com/Oggetti%20fuori%20posto.htm>

ALCUNI TRA I PIU ANTICHI CALENDARI LUNARI

35.000 a.C.

Osso di Lebombo, Zwaziland. Consiste in una fibula di babbuino con incise 29 tacche, che suggeriscono possa trattarsi di un contatore di fase lunare.

30.000 a.C

Osso di Blanchar, Francia, riporta 69 incisioni disposte a spirale. Rappresenterebbero le fasi della Luna nell'arco di due mesi e un quarto.

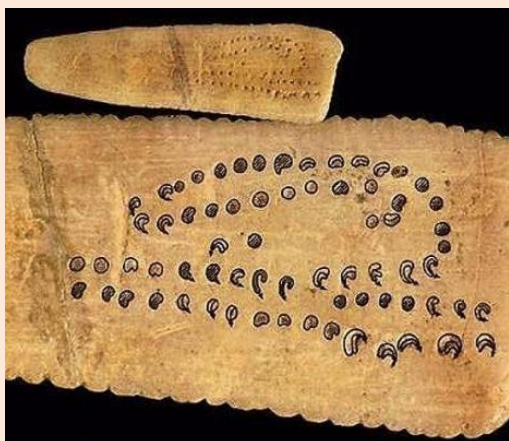


Foto credit: www.abovetopsecret.com

28.000 a. C.

Grotte dei Balzi Rossi, Liguria. Si tratta di frammenti di pietre incise con tacche a zig-zag o con incisioni regolari che si possono mettere in relazione ad un primitivo calendario legato alle fasi lunari e ai principali eventi astronomici.

23.000 a. C

Venere di Lasusset (Francia) sostiene con la mano destra un corno che presenta 13 tacche, un riferimento ai giorni della Luna crescente in un anno.

Grotte di Cuma (Napoli)

Guarda i video:

Parte 1:

<http://www.youtube.com/watch?v=wycHD88AJFE&feature=related>

Parte 2

<http://www.youtube.com/watch?v=21IDR1F6pZs>

Parte3

<http://www.youtube.com/watch?v=hEba70F3Zo8&feature=related>

il 20.000 a.C. e il 18.000 a.C.

Osso d'Ishango tra l'Uganda e il Congo: perone di un babbuino, con una scaglia tagliante di quarzo innestata su una estremità. È ricoperto da una serie di scalfitture raggruppate in tre colonne che occupano tutta la lunghezza dell'oggetto. si pensa che esso possa essere un calendario lunare di 6 mesi, o uno strumento matematico. Rappresenterebbe il tracciamento delle fasi lunari in relazione al ciclo mestruale.

Se un cataclisma può scovolgere il pianeta, cancellando quasi ogni traccia di vita, ingoiando nelle sue viscere la superficie e facendo riemergere le sue profondità, quante civiltà sconosciute si sono avvicendate sul globo? E quale livello di evoluzione hanno raggiunto? L'unico fatto certo è che, dopo ogni fine, vi è un nuovo inizio e a quell'inizio, conosciuto come Paleolitico, ci riconducono i più recenti reperti.

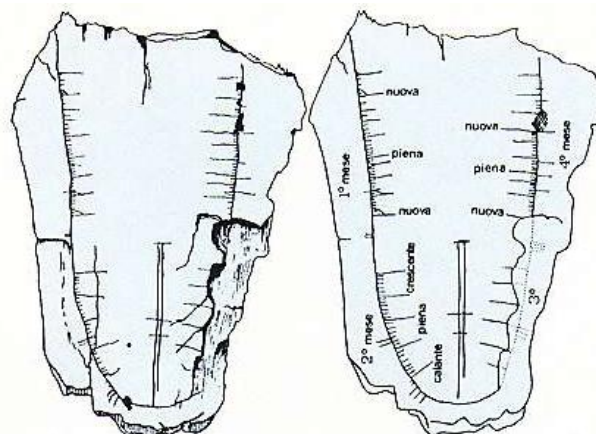


Foto credit: Osso di Gontzi rinvenuto in Ucraina

Risale al Paleolitico Superiore. La sequenza delle tacche ricorda un periodo di tempo di quattro lunazioni.

Fonte: Marshack, A. 1991. *The Tai' plaque and calendrical notation in the Upper Paleolithic*. Cambridge Archaeological Journal 1:25-61



Pendente ricavato dal teschio di un mammuth.

Rinvenuto in Siberia, risale al Paleolitico.

I punti e le spirali indicano le varie fasi lunari.

"il ciclo lunare era analizzato, memorizzato e utilizzato per scopi pratici circa 15.000 anni prima della scoperta dell'agricoltura. In base a ciò si può capire meglio la grande importanza della luna nelle mitologie arcaiche, e soprattutto l'integrazione in un unico sistema, da parte del simbolismo lunare, di realtà diverse tra loro come la donna, le acque, la vegetazione, il serpente, la fertilità, la morte, la rinascita". Alexander Marshak - *The Roots of Civilization*, p 81.

Dal Paleolitico, in cui la misurazione del tempo è legata al culto della Grande



Una delle 24 ruote del tempo rinvenuta nel tempio del Sole nella città di Konarak, India.

Secondo gli Indù il tempo si suddivide in grandi cicli, (Maha Yuga) che comprendono ognuno 4 subcicli, in cui avviene l'evoluzione spirituale umana. Alla fine di ogni grande ciclo, tutto viene distrutto per poi ricominciare.



Il calendario Maya fa riferimento a epoche trascorse dominate dal Sole, che viene di volta in volta chiamato con il nome del cataclisma che avrebbe posto fine a ciascuna epoca.

IL TEMPO PER GLI EGIZI

“Quando (gli Egizi - NdR) vogliono scrivere il Mondo, pingono un Serpente che divora la sua coda, figurato di varie squamme, per le quali figurano le Stelle del Mondo. Certamente questo animale è molto grave per la grandezza, si come la terra, è ancora sdrucioloso, per il che è simile all'acqua: e muta ogn' anno insieme con la vecchiezza la pelle. Per la qual cosa il tempo facendo ogn' anno mutamento nel mondo, diviene giovane. Ma perché adopra il suo corpo per il cibo, questo significa tutte le cose, le quali per divina provvidenza son generate nel Mondo, dovere ritornare in quel medesimo.” Orapollo (V sec a.C) da: *Hieroglyphica*

Nota: il simbolo egizio si ispira alla forma della Via Lattea, dal momento che in alcuni antichi testi era considerata un enorme serpente di luce che risiedeva nel cielo e circondava tutta la Terra.

Madre e alle società matriarcali, in seguito alla trasformazione di queste da matriarcali in patriarcali e alla pratica della guerra, il culto viene rivolto all'astro diurno e, di conseguenza, l'attenzione si sposta alla ciclicità delle varie posizioni del Sole nel cielo rispetto ad altri corpi celesti. Così i calendari diventano spesso lunisolari.

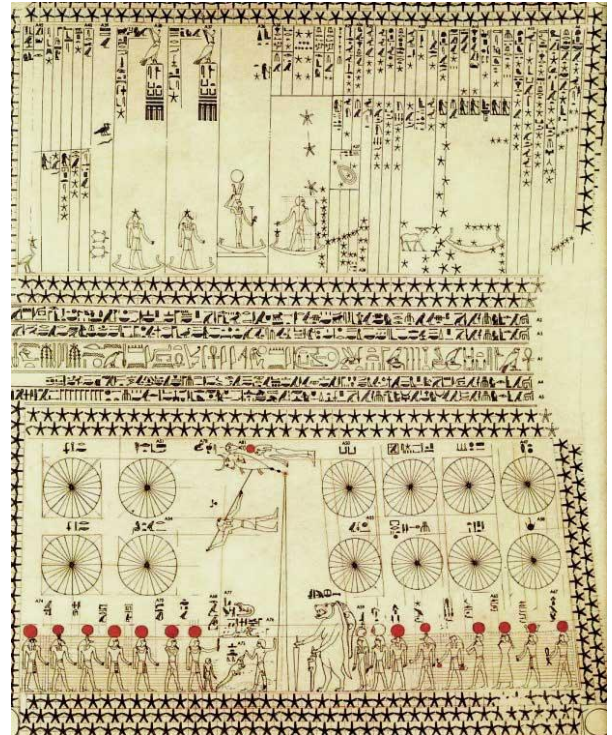


Foto credit: mondomisteri.altervista.org

Calendario egizio rinvenuto nella parte inferiore della volta della tomba di Senenmut. L'autunno è rappresentato dal primo gruppo di ruote a sinistra: i mesi dell'inondazione. L'inverno-primavera dalla prima riga in alto a destra (quattro mesi, 2+2), mentre l'estate dall'ultima riga di quattro in basso a destra. L'unità di misura era il tempo necessario per un raccolto, a partire dal momento della piena del fiume Nilo, attorno al 20 giugno. Ancora più interessante è il soffitto della tomba, su cui è riprodotta una sezione della volta celeste come appariva nel 10.450 a.C. con al centro la Cintura di Orione. (Fonte: mondomisteri.tombadissenemut)

Platone scriveva: “L'Egitto ha registrato e conservato in eterno la saggezza di tutti i tempi. Tutto è provenuto da un tempo immemorabile, quando gli dèi reggevano la Terra, all'alba della civiltà”. Notevoli erano infatti le conoscenze e memorie astronomiche di questo popolo che andavano a ritroso nel tempo fino a coprire 120 precessioni degli equinozi, vale a dire 3.000.000 di anni, come del resto anche il calendario dei Babilonesi e degli Assiri che registrava eventi di 2.000.000 di anni prima.

Fonte. E. Matarrese- *Cicli temporali dimenticati*

Bisogna però attendere fino al 6000 a.C., periodo denotato dalla fioritura di molte civiltà¹ in ogni parte del mondo, per vedere l'evoluzione del concetto di

calendario. Il tempo viene paragonato ad una ruota e, girando come una ruota, torna sempre su se stesso per l'azione del movimento degli astri. Un simbolo ricorrente è anche il serpente che si morde la coda, che simboleggia proprio questa concezione ciclica che si applica a tutte le forme del creato.

Tra i calendari più vicini alla cultura occidentale ricordiamo il calendario celtico. *“I Galli affermano di discendere tutti dal padre Dite e dicono che siano i druidi a tramandarlo. Per tale motivo calcolano il tempo non sulla base del giorno ma delle notti. E anche i compleanni e i primi giorni del mese e dell'anno li osservano a partire dalla notte fino al giorno successivo.(...)”* (da: *De Bello Gallico*, Cesare, VI.18).

Dal frammento in rame rinvenuto a Coligny si tratta di un calendario lunisolare.

“E innanzitutto il sesto giorno della Luna, che segna per questi gli inizi dei mesi, degli anni e dei secoli che durano 30 anni, giorno scelto perché la Luna ha già tutte le sue forze senza essere a metà del suo corso”. (Plinio: *Naturalis Historia*, XVI).

Il computo del mese inizia dalla luna piena e scandisce l'anno secondo un ciclo lunare ed un ciclo solare, contraddistinto da altrettante celebrazioni religiose (4+4).

Il mese è a sua volta suddiviso in una parte luminosa ed una parte oscura, della durata di due settimane circa l'una, contrassegnate dalla parola *Atenoux* (la notte che ritorna) con un chiaro riferimento alla luna nuova.

Un altro interessante calendario, scoperto da L. Melis, è il calendario Nuragico, (4000 a.C), che presenta numerose affinità con altri calendari. In esso egli ravvisa delle corrispondenze soprattutto, con la celebrazione dei momenti più importanti dell'anno celtico. Da notare come alcuni riti legati a Beltane, come l'accensione di fuochi, si riscontrino tuttora in molte culture contadine, in occasione delle feste primaverili o agli equinozi e

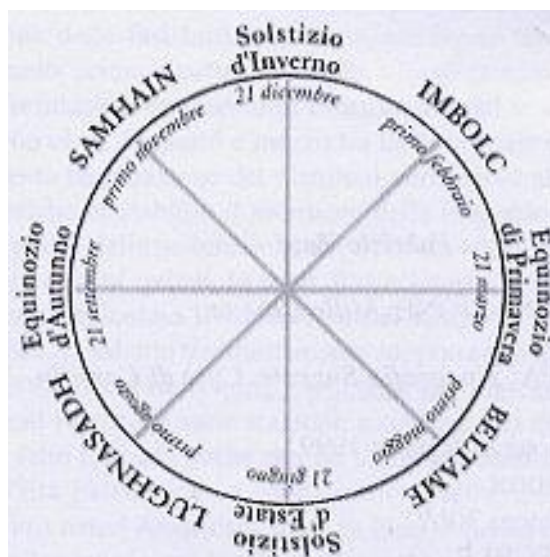


Foto credit: Calendario celtico

I mesi dell'anno celtico sono: Samonios (30), Dumannios (29), Rivros (30), Anagantios (29), Ogronios (30), Cutios (30), Giamonios (29), Simivisionios (30), Equos (30), Elenbiuos (29), . Edrinios (30). Cantlios (29).



Foto credit: Pietra di Nurdole

Sulla pietra è stato ravvisato il calendario delle feste agricole e pastorali rapportate alla Luna e al Sole. 'Il blocco di trachite con incisioni proveniente dal Nuraghe-santuario di Nurdole ad Orani (NU) (...) sul piano materiale (...) (è uno dei) numerosi blocchi del coronamento del Nuraghe Nurdole che, caso del tutto unico in Sardegna, sono caratterizzati da una decorazione incisa. Sul piano simbolico, il reperto è un segno della "sacralità del quotidiano", in quanto le incisioni sono, in parte, quelle del motivo della pintadera, ossia del timbro usato dai Sardi nell'Età del Ferro per decorare il pane ovvero il corpo, forse in occasioni cerimoniali'. (G. Sanna)

Per l'interpretazione della pietra collegati a:
http://www.gianfrancopintore.net/index.php?option=com_content&view=article&id=374:l-emblema-del-museo-archeologico-di-nuoro-decorato-no-scritto-iii&catid=3:archeologia&Itemid=37

FESTE CELTICHE e SARDE

LUNARI

BELTANE (1° maggio)
LUGHNASAD (agosto)
SAMAIN (2 novembre)
INBOLCH (gen-feb)

S. EFISIO (in Sardegna le feste hanno preso nomi di santi Cristiani)
ARDIA e le varie feste equestri, candelieri... intitolate all'Assunta
SAS ANIMAS (il culto dei Morti)
FESTE DEI FUOCHI (oggi intitolate a S. Antonio)

SOLARI (Solstizi ed Equinozi)

In Sardegna hanno preso nomi Cristiani, ma le celebrazioni sono rimaste intatte.

21 Marzo: A Pasqua il rito del sacrificio del primo nato e l'offerta del germoglio di grano (Nenneri) dedicato una volta a Baku-Dioniso.

21 Giugno (LAMPADAS). Oggi S. Giovanni. Una volta dedicata all'iniziazione dei giovani. Accompagnati dal "Santuauanne", il Padrino, i giovani si cimentavano nel salto del fuoco.

21 Settembre (Capodanni). Inizio dell'anno agricolo con "Sos akkordos". Si stipulavano i contratti per la gestione di un campo o di un gregge.

21 Dicembre (Paskixedha)... Le celebrazioni antiche non figurano più, soppiantate da una celebrazione troppo importante per il Nuovo Culto: Natale. I sardi lo considerano una "Piccola Pasqua", quindi una "Piccola Rinascita". Effettivamente il sole comincia nuovamente ad allungare le giornate.

Tratto da: L. Melis: Shardana – I popoli del mare

Solstizi, come, ad esempio, in Piemonte e in Lombardia, nell'Alta Val Camonica. Dall'osservazione della natura e dalla consapevolezza che tutto dipendeva dal moto degli astri nel cielo, compresa la sua stessa vita, l'uomo apre ad essi il proprio cuore, esprimendo gratitudine, timore e reverenza in forme di culto che avrebbero dato vita alle religioni. Successivamente l'espressione emotiva umana viene razionalizzata e sistematizzata in visioni cosmogoniche in cui il concetto di tempo



Foto credit: Sigillo mesopotamico (2270 a.C) Rito propiziatore per l'anno nuovo: Il dio del Sole, Shamash, sorge dalla montagna circondato dagli altri dei.

dalla Mesopotamia e dall'Egitto percorre le varie epoche e culture, originando visioni filosofico-metafisiche del divenire, che



Foto credit: Zodiaco circolare del tempio di Hathor a Dendera, 50 a.C.

tuttora permangono in alcune religioni orientali.

“In principio dunque vi era il Caos soltanto, ma poi nacquero Gea (...)” (Esiodo VIII sec a.C, Teogonia).

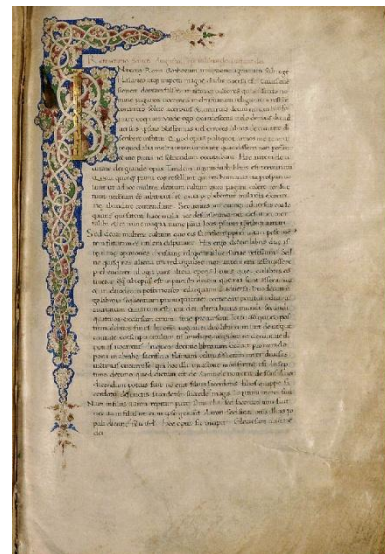
“Chronos, Zeus e Ctonie sono tre entità primordiali. Da Chronos (il Tempo, Ndr) sono nati il fuoco, l'aria e l'acqua (...)” (Ferecide di Siro VI sec a.C).

“Nel corso dei periodi fatali l'universo intero va in fiamme e quindi si inizia una nuova costituzione del mondo (...)” (Zenone di Cizio, fondatore dello Stoicismo, III sec a.C). Secondo gli Stoici il divenire ciclico del mondo è determinato dalla 'catena delle cause'.

“Ora la natura dell'anima era eterna e questa proprietà non era possibile conferirla pienamente a chi fosse stato generato: e però pensa di creare un'immagine mobile dell'eternità e ordinando il cielo crea dell'eternità che rimane nell'unità un'immagine eterna che procede secondo il numero, quella che abbiamo chiamato tempo. E i giorni e le notti e i mesi e gli anni, che non erano prima che il cielo nascesse, fece allora in modo che essi potessero nascere mentre creava quello. Tutte queste sono parti del Tempo e l'era e il sarà sono forme generate dal tempo che noi inconsapevolmente riferiamo a torto all'eterna esistenza. Invero noi diciamo ch'essa era, che è e che sarà, e tuttavia solo l'è le conviene veramente e l'era e il sarà si devono dire della generazione che procede dal tempo: perché sono movimenti, mentre quello, che è sempre nello stesso modo immobilmente, non conviene che col tempo diventi né più vecchio né più giovane, né che sia stato mai, né che ora sia, né che abbia ad essere nell'avvenire; niente insomma gli conviene di tutto ciò che la generazione presta alle cose che si muovono nel sensibile, ma sono forme del tempo che imita l'eternità e si muove in giro secondo il numero.” (Platone 428 a.C. - Timeo)

In Occidente quando le religioni politeiste cedono il posto a quelle monoteiste, di conseguenza cambia anche la visione filosofica del tempo, che, da ciclico,

diviene lineare. Avulso dalla natura, il tempo diventa il punto iniziale e finale della creazione di un dio immortale che non ammette rinascite e che permetterà all'uomo di resuscitare solo per essere giudicato *“in principio Dio creò il cielo e la terra...”* (Genesi 1,1) ; *“ecco sono compiute! Io sono l'Alfa e l'Omega, il Principio e la Fine”* (Apocalisse 21, 6).



Nel *De civitate Dei*, Agostino scioglierà i principali dubbi riguardanti la creazione del tempo, l'eternità e la concezione lineare della storia, affermando che ogni istante è unico e irripetibile. *“... la via vera è quella dritta e solo gli empì si muoveranno in giro, e non c'è da meravigliarsi se, vagando per questi cicli, non troveranno né l'entrata né l'uscita”*.

Nota:

¹ Recenti scavi archeologici hanno riportato alla luce nel sito di Göbekli Tepe, in Turchia, un complesso di edifici circolari risalenti a 12.000 anni fa. Di 7000 anni più vecchi di Stonehenge, rappresentano, al momento, le più antiche costruzioni conosciute nella storia dell'uomo.

Vedi video relativo:

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=Xo0ZkqgM1TE

Secondo la teoria del matematico tedesco August Ferdinand Möbius (1790-1860), a causa della torsione del tessuto dello spazio, il tempo entra in un loop in cui gli eventi si ripropongono analoghi ai precedenti ma invertiti.

Ciò che era positivo diventa negativo e viceversa.



LA MIA FILOSOFIA

Ci viene da sempre insegnato che interessarsi delle cose dello spirito richiede un posto adatto, quasi a voler significare che ci si deve separare dal mondo e dalle sue attività affinché ciò possa in qualche modo incidere nel cambiamento.

I quarant'anni trascorsi dal popolo ebraico nel deserto, prima di trovare la terra promessa, sono stati significati come raccoglimento interiore per la trasformazione che quel popolo avrebbe dovuto compiere in qualità di popolo eletto. Tralascio i commenti negativi al riguardo.

Occupiamoci invece di come nel terzo millennio debba essere vissuta la spiritualità: non lontano dal luogo dove si vive e si lavora, anzi in quello stesso luogo. Non lontano dai sensi, ma nei sensi.

Quando si pensa ai tre anni, tre mesi e tre giorni di ritiro proposti da certi ambienti religiosi, da trascorrere per acquisire un convincimento che possa garantire un percorso corretto, sotto la guida di un maestro qualificato, io dico no. Dico no a tutto questo. Affermo invece che l'ambiente nel quale respiriamo, viviamo, lottiamo, soffriamo e amiamo, è il luogo giusto; affermo che non c'è nessun ritiro da fare, perché l'esistenza lo propone da sola, quando ci muore un congiunto, quando abbiamo delle gravi sofferenze o delle gioie incomprese. Il ritiro forzato lo dà la vita. In queste circostanze si spalanca la porta verso di esso, qui, nel nostro ambiente. E non si tratta solo di tre anni, tre mesi e tre giorni, ma di un'intera

esistenza, dal momento in cui comprendiamo che la vita non è esattamente quella che pensavamo. Quando prendiamo realmente coscienza di tutte le creature e non soltanto egoisticamente della nostra, in quel preciso momento ci ritiriamo "nella caverna". Alcuni ne traggono giovamento, altri no. Esattamente come molti praticano i tre anni, i tre mesi e i tre giorni, per poi abbandonare i voti monastici, così vi sono persone che non sanno trarre beneficio dall'isolamento che l'esistenza propone. Altri percorrono la via: alcuni iniziano il loro cammino consapevolmente, altri lo accettano inconsapevolmente e, quando incontrano un maestro, gli inconsapevoli diventano consapevoli, mentre i consapevoli riescono a respirare in modo cosmico. Essi sentono che il cuore del maestro è uguale al loro e che vibra della stessa vibrazione, sentono che medesimi sono il fuoco, l'intento e gli obiettivi.

Mi ci è voluto del tempo per capire che questa è la dimensione dell'uomo e che non serve costruirla artificialmente. Ho capito che è più facile ritirarsi nei conventi o nei monasteri, seppure la vita che vi si conduce sia disagiata, che vivere da mistico laico del terzo millennio, a casa propria, con il proprio fardello di lavoro, di responsabilità e di impegni familiari. Tante volte io stesso sono stato tentato di mollare tutto, famiglia compresa, e di ritirarmi, ma poi la luce mi ha illuminato, facendomi capire che, se tutti si comportassero in questo modo, non vi sarebbe più il mondo nella sua pluralità.

Se il mondo è come è, vi è un senso.

Il senso è che abbiamo voluto sperimentare la dimensione umana, abbiamo voluto cioè umanarci, prendere la strada animale e sentire la materia vibrare di quel che di indefinibile che gli Indù chiamano Atman o anima, ma che in realtà è qualcosa di più: l'Uno.

Non vi sono tante anime quante sono le persone, vi è una sola anima, una grande anima: Brahma per gli indù, Buddha per i buddhisti, Mahamudra...

Il mio pensiero è un pensiero che richiede una grande forza, una tenacia e una volontà ferree. Non si possono raggiungere le mete spirituali senza una disciplina mentale e questa disciplina è la vostra disciplina, non la mia, con la comprensione che dovete vivere e morire in questa dimensione umana di tutti i giorni. Questa è la vostra via spirituale, la quotidianità che riempie la vostra vita da quando aprite gli occhi al mattino fino a quando li chiudete la sera, addormentandovi. In questo breve arco di tempo trovate tutte le difficoltà della vita in piccole e grandi dosi e, se guardate a ritroso, vi accorgete che c'è analogia tra le piccole e le grandi dosi di sofferenza che avete sopportato nei momenti critici.

Viviamo in questa dimensione reale e questa è la realtà, questa è la vita, e l'esistenza si esprime in questa realtà e questa vita. Non c'è un altrove. Che poi non comprendiamo perché il cosmo siamo noi, le stelle siamo noi, gli animali siamo noi, che il tutto è l'Uno, è un'altra faccenda, ma la quotidianità che viviamo è la vera unica via spirituale, le altre sono deviazioni, fughe.

Rendetevi conto di questa verità e rifletteteci. Confrontate la vostra verità con la mia, guardate se sono quel maestro che cercavate, altrimenti, vi prego di allontanarvi, perché non posso insegnare a persone che abbiano un'idea della realtà diversa da questa.

Vi sono tanti maestri: alcuni vi promettono il paradiso, una vita oltre la vita, altri invece non promettono niente e vi dicono



Sarasvati danzante

Originariamente la personificazione del fiume sacro Sarasvati, questa deità divenne in seguito simbolo della creatività, delle arti, dell'educazione e della musica. È spesso associata alla deità della Parola. Rappresentata seduta o in piedi su un fiore di loto, nella mano superiore destra tiene un japa/mala per la recitazione di mantra, indicando con questo la relazione con il sacro suono e l'espansione creativa che avviene attraverso la meditazione. Nella mano sinistra più in basso tiene le scritture Vediche, dal momento che essa incarna tutti gli insegnamenti spirituali. Con le altre due mani tiene in mano la vina e suona la musica della creazione dell'universo. Il suo veicolo è il cigno, il sacro uccello fluviale

che il vostro paradiso è qui, accanto all'inferno.

Sappiatelo cogliere. Io sono uno di questi. Non mi aspetto niente dalla vita futura, perché non c'è una vita futura, tutta la vita è in noi. E come si manifesti questa dopo che il corpo è stato depresso, è un'altra faccenda ancora, che deve essere compresa, come il discorso del Tutto. Vi prego di riflettere su questa filosofia, perché se non siete d'accordo con me, dovete dirlo, dovete spiegarmi quale sia la vostra e come potete accettare religioni

che vi regalano la vita eterna, perché in quel caso dovete andare da un teologo e farvelo spiegare. La realtà e la religione vera sono l'esistenza quotidiana: ti alzi al mattino e cominci ad avere tutti i problemi del corpo, delle finanze, dell'educazione, del comportamento sociale, dei rapporti con i familiari. E se aspetti il momento di praticare la tua religione dopo queste cose, come fanno tutti, buddhisti, indù, musulmani e cristiani, allora non ci siamo, viene travisata la realtà spirituale che è solo ed esclusivamente questa realtà.

L'AZIONE DEI PENSIERI

L'inarrestabile flusso dei pensieri non dovrebbe turbare la vostra quiete. Dovreste accettare i pensieri come si accettano le variazioni del tempo. Piove: va bene. C'è vento: va bene. C'è il sole: va bene anche il sole. I pensieri entrano, escono, si dissolvono, si affacciano alla nostra mente, ci invadono, ci pervadono, ci ossessionano, ma noi dovremmo prima di tutto riconoscerli, prima di tutto attivare il testimone, la sua attenzione nel riconoscimento del tipo di invasione, nel tipo di resistenza che vogliamo o possiamo porre, nel tipo di accoglimento benevolo che siamo in grado di dare, secondo la nostra comprensione. È chiaro che, se vogliamo a tutti i costi scacciare i pensieri, una volta che questi si sono affacciati alla nostra mente, avremo delle difficoltà, ma, se invece ci limitiamo ad osservarli e ritorniamo ogni volta all'oggetto della nostra meditazione, essi svaniranno da soli. Il pensiero non è alieno, il pensiero proviene dalla consapevolezza, dal fatto di essere vivi, per cui ci sarà sempre. È un prodotto, come la parola, è una forma di linguaggio non verbale e tratta i temi che più ci

preoccupano, le nostre paure, i nostri desideri. Poiché sono responsabili della nostra infelicità dovremmo osservarli senza attaccarli, perché, attaccandoli, li rinvigoriremmo.

Ciò che disturba la vostra maturazione spirituale è proprio la dissonanza tra ciò che capite essere giusto e ciò che praticate in modo sbagliato, e questo è dovuto solo a come trattate i pensieri, non a come loro invadono voi, ma a come voi trattate loro. La saggezza dice che, se non si vuole il risultato del contenuto di un pensiero ostile prevaricatore, bisogna reciderlo sul nascere, cioè non farlo sorgere. Prima che il pensiero si affacci e cominci quindi ad avere forma, c'è una specie di preavviso interiore, una specie di sentire che ne preannuncia l'arrivo. Se sapete che quel pensiero è di qualità negativa, sapete che, una volta che esso si è affacciato alla vostra mente, avrete difficoltà a farlo scomparire e che vi porterà esattamente dove vuole lui, perché questa è la sua natura: realizzare un desiderio. Ma noi sappiamo che ogni desiderio, quando viene realizzato, ha fatto nascere un evento negativo di pari

intensità, una sofferenza. Pur ritenendo questo insegnamento giusto ed avendolo sperimentato, ed avendo sperimentato anche che, una volta interrotto il processo di produzione dei pensieri, non si hanno cadute di nessun tipo, si mantiene cioè uno stato equilibrato, ciononostante continuiamo a far vivere in noi i pensieri, continuiamo a far sì che loro ci oscurino e continuiamo pertanto a desiderare la luce. Ma perché questa luce si palesi, dovremmo fare in modo che quel tipo di pensieri non rinasca in noi. Nostro intento è percorrere la strada della luce e, affinché la qualità dei pensieri che si affacciano alla nostra mente possa cambiare, diventare noi stessi luce. Solo la luce ci dà la chiarezza. È una *chiara luce* perché fa vedere la realtà per quella che essa veramente è. La chiara luce ci porta fuori dalle fantasie, dagli inganni demoniaci, dalle passioni, dalle forme alterate della mente e dalle conseguenze nefaste che conosciamo. Diventare luce è una cosa relativamente semplice, basta volerlo, avere un intento e mantenerlo. Luce è chiarezza, luce non è inganno, altrimenti sarebbe oscurità. Davanti alla luce ogni impedimento si scioglie.

Ricordate tutte le volte che avete avuto un problema, come questo problema vi teneva in tensione, ricordatelo. E questo problema era sorto in voi senza che ve ne accorgete. Questo problema era sorto perché avevate pensato in un certo

modo. Se voi non aveste pensato in quel modo, il pensiero non sarebbe sorto e il problema non ci sarebbe stato, né avrebbe prodotto nel vostro animo tensioni ed ansia. Constatato che nella nostra vita quotidiana c'è qualcosa che non va e provato a risolvere il problema, alla fine bisogna smettere e lasciare che le cose vadano come devono andare, senza preoccuparsene più. Se avete scelto di rivolgervi ad una terza persona per risolvere questo problema, quella persona lo risolverà per voi e il problema non esisterà più. Se invece, oltre a questo, continuate ad avere paura, l'ansia vi divorerà, entrerete in stress, tutte le vostre difese immunitarie cadranno, il corpo ne soffrirà e somatizzerà e, aggiungendo somatizzazione a somatizzazione, comincerà a distruggere un tessuto, un organo o una parte del vostro corpo, facendovi ammalare seriamente. Avrete realizzato materialmente la sofferenza che era soltanto a livello mentale e psicologico. Tutti gli insegnamenti giusti che avete comprovato attraverso l'esperienza, devono diventare la vostra nuova mente, devono portarvi ad ottenere un cambiamento conforme alla loro struttura. Ciò che avete imparato, deve essere mantenuto attraverso un pensiero costante e un controllo continuo, difficile nei primi tempi ma poi sempre più facile.

(Tratto da: *Meditazioni Vol. II* - Swami Shanti Sarasvati)



Foto credit: Mappatura dei pensieri

“Suona per me”
 è il dolce invito.
 Ma non sono le mie mani,
 è la Tua musica
 che inebria il cuore.
 Guardo il mondo
 come non ne fossi parte,
 eppure sono,
 ed è così grande
 il mio amore
 per ogni suo volto.
 Non c'è morte,
 né tempo,
 rimpianto e attesa.
 È fresca la sera.
 Le rane e i grilli cantano
 alla fulgida luna.

Gandharva

Risveglio luminoso
 nell'aria melanconica e dormiente
 del mondo tumefatto
 dai pensieri disordinati.
 Luci di notte
 e note di luce nel giorno
 dispongono melodie sonore e ardite
 nel tramonto della parola.
 Suono dolce e armonioso
 collega la mente all'altra
 Ascolta le note,
 ascolta il suono:
 egli narra la tristezza della sua vita,
 ma la speranza non è nata.
 Cinguettio di uccelli,
 il mattino radioso,
 guardano nel cielo che nasce

Samadhana

Qui perduta,
 in mezzo ad un mare di viti,
 resto silente.

Ascolto canti di pettirossi veloci,
 gracchiare di corvi e gazze,
 mi accoglie il vuoto incantato
 di un credere senza fine,

che l'Amore è Uno
 e ha ancora senso
 provarlo, donarlo, crederci...
 nonostante il tuo cieco andare per il mondo
 a cercare ciò che hai già trovato.

Angelica

Consapevole del tuo niente:
 ricorda. Non tu,
 ma lo Spirito
 di cui sei membra e veste.
 Divina bellezza
 nel più umile fiore
 di campo.

Gandharva

Nella vivida luce del mattino,
 tra i bagliori dei cristalli di neve,
 danzano le fate con gli gnomi.

Samadhana

Perle di saggezza degli Indiani d'America

Le dieci regole di vita

La Terra è nostra madre, abbine cura
Onora tutti quelli che conosci.
Apri il cuore e l'anima al grande Spirito
Ogni forma di vita è sacra, abbi rispetto per tutti gli esseri
Prendi dalla Terra ciò di cui hai bisogno e null'altro
Fai quello che deve essere fatto per il bene di tutti
Sii sempre grato al grande Spirito per ogni nuovo giorno
Parla la verità ma solo per il bene degli altri
Segui il ritmo della Natura, alzati e coricati con il sole
Gioisci del viaggio derlla vita ma senza lasciare traccia

I due lupi

Un vecchio saggio stava insegnando la vita ai suoi nipotini.

Egli disse loro: " *Dentro di me infuria una lotta terribile fra due lupi.*"

Un lupo rappresenta la paura, la rabbia, l'invidia, il dolore, il rimorso, l'avidità, il senso di colpa, il rancore, il senso d'inferirità, il mentire, la vanagloria, la rivalità, il senso di superiorità e l'egoismo.

L'altro lupo rappresenta la gioia, la pace, l'amore, la speranza, la condivisione, la serenità, l'umiltà, la gentilezza, l'amicizia, la compassione, la generosità, la sincerità e la fiducia.

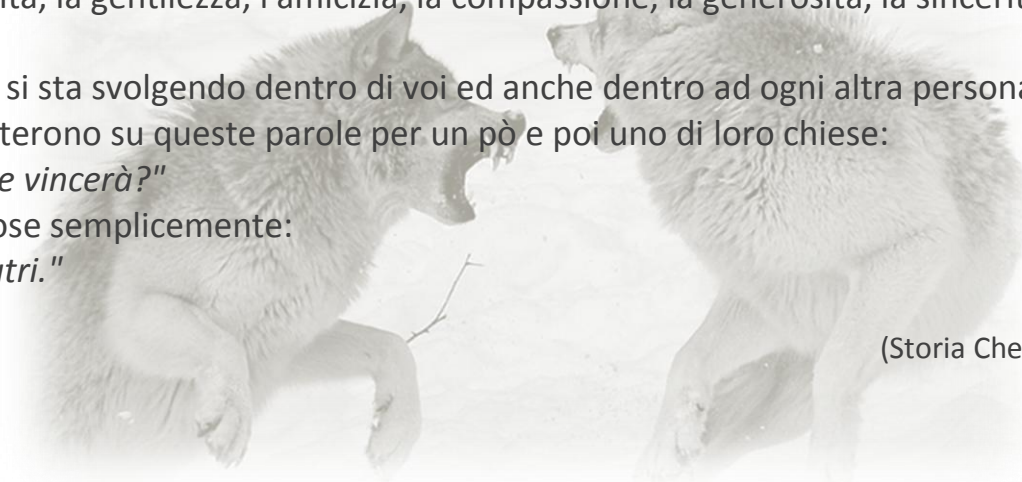
La stessa lotta si sta svolgendo dentro di voi ed anche dentro ad ogni altra persona.

I nipotini rifletterono su queste parole per un pò e poi uno di loro chiese:

" *Quale dei due vincerà?*"

Il vecchio rispose semplicemente:

" *Quello che nutri.*"



(Storia Cherokee)

Spunti di riflessione

Al termine della meditazione del lunedì Shanti è solito rilasciare uno o più spunti di riflessione per realizzare la meditazione analitica settimanale, questo allo scopo di rendere attiva la mente dei meditanti e di predisporla a ragionamenti più sottili, utili all'autorealizzazione.

Qui di seguito vengono elencate le meditazioni analitiche proposte nell'anno accademico 2010-2011.

Il rapporto con il Maestro

Non siamo nulla

Realtà attuale e realtà di sogno

L'osservatore interiore. Io, chi sono?

Vivere la realtà di sogno nella realtà attuale. Non farsi condizionare

Essere causanti, protettori della vita, oltre il bene e il male

La generosità

Chiese, religioni, santi e verità

Il risveglio

Fusione uomo-donna, il significato dell'amore

Azil e lo studente che non aveva fiducia in lui

Ambiente e uomo: uomo animale e uomo dio

Conoscere i propri limiti per trovare la pace

L'insegnamento di Azil: concentrarsi sulla banalità come fonte di saggezza

Devozione come partecipazione alla vita

Purificare il flusso mentale

Conoscenza e libertà

Essere samnyasin

Conoscere il vero scopo per cui si è nati

La rinascita

Cessare il contrasto con al mente

La prudenza

Ricerca il samadhi

La forza dell'uomo rubificato negli eventi dolorosi

Trascendere l'equidistanza

Perfezione dell'ellisse umana equilibrata

Riconoscere i propri limiti durante l'alterazione

La paura dell'altro

Far combaciare le due realtà: sognare la vita e vivere il sogno

La generosità del cuore



Concerto di Natale

Anche quest'anno, prima della chiusura natalizia, avrà luogo il concerto di Natale.

In quell'occasione ascolteremo dei brani musicali composti ed eseguiti da Shanti e Gandharva che, inoltre, accompagneranno con la loro musica i soci nel canto dei mantra e (per la prima volta) della canzone *Qui fait souffler le vent?*

Le prove si terranno a partire dalla fine di novembre, il lunedì, prima della meditazione. (Ulteriori info verranno appese in bacheca agli inizi di novembre).

PROGRAMMA

Mantra e canti spirituali

- Om (bansuri)
- Om Namah Shivaya (bansuri)
- Om Mani Peme Hum (bansuri)
- Gayatri Mantra (bawu)
- Qui fait souffler le vent? (chitarra e salterio)

Brani strumentali

- Duduk - bordone
- Bansuri - bordone - Gong - Campanelle
- Xiao - Pianoforte
- Dizi sol - Pianoforte
- Dizi la - Pianoforte
- Bawu - Pianoforte
- Chitarra - Pianoforte
- Musette
- Raga Mahamudra

Testo e traduzione della canzone *Qui fait souffler le vent?*

C'est qui qui fait souffler
le vent, si doucement?
J'ai suivi la terre
Jusqu'à la mer
Subi les sommets,
entends ma prière
C'est qui qui fait souffler le vent,
si doucement?

C'est qui qui fait bouger
la mer,
Qui peut le faire?
J'entend les vagues
toucher la terre
Et dans mon coeur
la musique fait plaire
C'est qui qui fait bouger la mer,
Qui peut le faire?

C'est qui qui fait tomber la pluie?
Oh, c'est lui
Je vois les nuages
Avec joie ils partagent
La terre avait soif
Les arbres t'embrassent
C'est qui qui fait tomber la pluie?
Oh, c'est lui

Qui a mis les étoiles dans le ciel?
Oh, c'est elle
Par la lune on s'en fuit
Un chemin dans la nuit
Nous amène loin d'ici
Au-delà de la vie
Qui a mis les étoiles dans le ciel?
Oh, c'est elle

Musica e testo di James Kline

Chi fa soffiare il vento
così dolcemente?
Ho camminato fino al mare,
sono salito in cima alle montagne.
Ascolta la mia preghiera.
Chi fa soffiare il vento
così dolcemente?

Chi fa muovere il mare
Chi può farlo?
Sento le onde
accarezzare la terra
e questa musica mi commuove
Chi fa muovere il mare
chi può farlo?

Chi fa cadere la pioggia?
Oh è lui!
Vedo le nuvole
Con gioia esse partecipano,
la terra aveva sete.
Gli alberi t'abbracciano.
Chi fa cadere la pioggia?
Oh è lui!

Chi ha messo le stelle nel cielo?
Oh è lei!
Con la luna se n'è andata.
Nella notte un sentiero
ci porta lontano da qui,
oltre la vita.
Chi ha messo le stelle nel cielo?
Oh è lei!

Per ascoltare la canzone collegati a:
<http://www.youtube.com/watch?v=FtWwqs8kuwE>