

# KIRTAN

## Il canto dei mantra in gruppo



Una pratica millenaria del Bhakti Yoga al servizio della nostra felicità. Due insegnanti e performer ne riassumono per noi i benefici.

Nitya e Ninad



**C**antare mantra è un modo semplice e diretto per entrare in contatto con la bellezza e l'amore dentro di noi, ciò che tutti i maestri di tutte le tradizioni indicano come la nostra vera natura.

Il kirtan, cioè il canto di mantra in gruppo, è parte integrante e fondamentale del Bhakti Yoga, lo yoga del cuore. O come preferiamo definirlo, lo yoga dell'apertura del cuore, in cui si coltiva la propria relazione personale con il divino. Una relazione completa, che include tutte le sfumature e i colori dell'animo umano.

### Le basi scientifiche del Bhakti Yoga



David Bohm

Diversamente da quello che potrebbe pensare una mente scettica questa pratica ha solide basi scientifiche che spiegano lo stato di "benessere" che chiunque partecipi a questo canto, anche solo una volta, riconosce facilmente.

Il grande fisico David Bohm ha portato alcune teorie di Einstein a un livello successivo, lavorando in diversi campi della fisica quantistica. Molte delle sue teorie sono applicabili ai vari koshas (corpi) dello yoga. Partendo dalla vibrazione più grossolana, quella che si vede e che corrisponde ai corpi "fisici", si arriva a livelli sempre più sottili di energia, fino all'Atman, o Sé: l'intelligenza interiore e la sorgente di Tutto. I mantra e i nomi divini hanno la stessa vibrazione di questa fonte, ecco perché come dicono i Maestri da millenni, cantando i koshas si entra in risonanza con la fonte stessa della vita: è sempre disponibile dentro di noi e, attraverso i mantra, viene contattata istantaneamente e in modo "facile".

#### Pratica collettiva anti-stress

Tradizionalmente il kirtan viene accompagnato da strumenti musicali e guidato da un kirtankara (conduttore) che propone una melodia poi ripetuta dal gruppo, in un alternarsi di proposta-risposta.

È un'esperienza profondamente collettiva e partecipativa, una pratica che si sta espandendo in varie parti del mondo, sia in Europa sia negli Stati Uniti, perché anche gli occidentali stanno scoprendo i sorprendenti effetti che ha. Innanzitutto, calma la mente e il respiro, alleviando lo stress a cui molte persone sono sempre più sottoposte di questi tempi. Ma ci sono molti altri motivi per scoprire questa pratica: il kirtan ha il potere di sollevare l'animo umano, di guarire ferite psicologiche e restituire il buonumore e la gioia di vivere. La sensazione di pienezza che si avverte immergendosi in questa vibrazione nasce dal toccare la fonte stessa della vita.

#### Molto più di un concerto

Il kirtan e il canto di mantra nella forma più pura non sono un concerto o una performance, ma molto di più: sono una pratica in grado di coinvolgere corpo, mente e anima in un processo di purificazione che allontana dall'ossessione dei pensieri ed eleva a stati di coscienza superiori. Alcuni benefici di questa pratica si recepiscono immediatamente, altri si rivelano nel tempo con l'approfondimento. Innanzitutto, ci sono gli effetti che la musica e il canto hanno sul corpo.

#### Effetti fisici sul corpo

Il solo fatto di restare immersi per un periodo di tempo in una vibrazione musicale "spirituale" ha una ripercolazione immediata su tutte le cellule del corpo. Lo dimostrò negli anni Sessanta Hans Jenny, fisico ed esperto di cimatologia (lo studio delle onde sonore) che scoprì in che modo il suono influenza i fluidi: ci sono video straordinari in cui si vede come le particelle dell'acqua si orientano secondo forme diverse in base alle frequenze sonore a cui vengono sottoposte: essendo il nostro corpo composto per l'80% di liquidi, l'impatto della vibrazione lo coinvolge.

#### Calma ed equilibrio

A tutto questo va a sommarsi la componente attiva del cantare, che ci porta a usare i polmoni respirando con un certo ritmo: è una forma di controllo del respiro (pranayama, secondo lo yogi) con effetti calmanti sulla mente e sul sistema nervoso. Il canto dei mantra tocca anche le ghiandole, organi che producono secrezioni svolgendo un ruolo chiave nel nostro equilibrio psichico e spirituale, determinando anche il modo in cui percepiamo il mondo.

#### Cambio di rotta percettiva

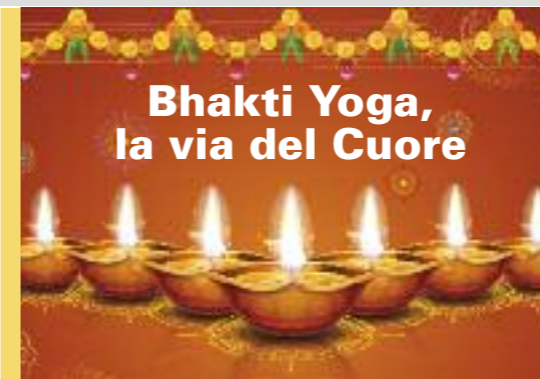
La pratica di cantare mantra e nomi divini cambia, infatti, la percezione che abbiamo di noi stessi. Quindi cambia anche la percezione che abbiamo di ciò che ci circonda. Effetto, questo, potenziato dalle indicazioni che si danno al gruppo sulla focalizzazione e concentrazione durante il canto. In questi insegnamenti spieghiamo cosa "fare" durante il canto e diamo preziose indicazioni per diventare testimoni dell'incessante attività del pensiero che per molti è causa di insonnia, emicrania e altri disturbi, incluso un rapporto non equilibrato con il cibo e nelle relazioni.

#### L'unione tra la mente e le emozioni

Cantando mantra, inoltre, si porta un nuovo equilibrio tra l'emisfero destro e quello sinistro del cervello, cioè tra la parte emozionale e quella razionale. Questo ha effetti sorprendenti sulle scelte che facciamo, ci orienta verso decisioni più costruttive senza che ce ne accorgiamo, almeno in un primo momento: perché col passare del tempo diventa chiaro che lo "stato" creato rende la nostra vita molto più soddisfacente, piena e gioiosa.

#### Musica con una marcia in più

L'elemento che fa da spartiacque rispetto a un normale evento musicale è la presenza dei mantra e dei nomi sacri. La parola mantra non ha una traduzione esatta nella nostra lingua, il suo significato è più o meno "suono capace di attraversare la mente". Il mantra è una vibrazione sonora sacra, in grado di ri-



Per praticare e avvicinarsi al Bhakti Yoga non occorre seguire una nuova religione o sposare un nuovo credo. Questa pratica mette l'Amore e la propria relazione con il Divino al primo posto, indipendentemente da quale sia la tua fede o esperienza di vita. Viene prima di ogni credo religioso e spazia in una zona purissima del nostro cuore.

La tradizione indiana nella quale il kirtan fiorisce è, infatti, quella del Sanatana Dharma, che tradotto significa "la legge eterna". Sanatana è ciò che non ha inizio (Anadi) e non ha fine (Anantha) e Dharma può essere tradotto con Legge o Via. Quindi non si tratta di aderire a un qualcosa di nuovo, ma il percorso ti porta a riscoprire ciò che è sempre stato al di sotto delle differenti apparenze e dei gusti personali. Solo il riconnettersi a questa profonda realtà può assicurarci pace e felicità durature: i maestri e gli yogi la indicano come la pratica più indicata per il periodo storico in cui stiamo vivendo, il Kali Yuga.

Questa via del Cuore non richiede nessun requisito per essere percorsa, non pensare quindi che perché si tratta di canto e musica sia necessaria qualche particolare inclinazione. Non ci stanchiamo mai di ricordare qual è l'essenza della pratica: è il mantra che fa il lavoro e lo fa in modo magicamente adatto a

svegliarci alla nostra vera natura. Ogni qualvolta un mantra viene ripetuto è come se un seme fosse piantato nel recesso più intimo di noi stessi.

I mantra e i nomi divini, cioè i molteplici nomi con i quali ci si riferisce alla Divinità e che incarnano determinati aspetti, sono assolutamente privi di controindicazioni ed emergono da uno spazio che è assolutamente privo di conflitto e negatività. Questa vibrazione purissima, ricollega all'anima - all'Atman in linguaggio yogico - o al Sé.

#### Lo scopo essenziale

Se vogliamo usare la parola "scopo", quello dei mantra è di aiutarci a realizzare la vera Pace e la vera Felicità, che non dipende da accadimenti esterni ma è la natura del nostro stesso essere. È un canto dunque che ci accompagna verso la liberazione dalla sofferenza e dal senso di separazione.

#### L'esperienza dei bhavas

Infine, durante il kirtan si manifestano e attraversano molti stati emotivi (bhavas), che a seconda dell'esperienza e della purezza di chi conduce il gruppo, hanno intensità e profondità diverse.

La musica e la vocalità sono il mezzo per esprimere emozioni e stati, e spesso sfociano anche nella danza e nel movimento, in modo spontaneo e libero. Il conduttore può condividere insegnamenti spirituali relativi alla pratica per facilitare il processo di approfondimento e la partecipazione personale di ogni membro del gruppo, in modo da fornire gli elementi perché l'esperienza possa continuare ad approfondirsi anche nella vita di tutti i giorni.



Nitya e Ninad sono pionieri in Italia nel diffondere la pratica del kirtan e del Bhakti Yoga. Oltre alle date dei concerti ci sono momenti speciali durante l'anno per sperimentare il Bhakti Yoga con Nitya e Ninad.

- A Reggio Emilia, 19 marzo: prima giornata di Bhakti, in cui l'abbinamento di hata yoga, canto di mantra e insegnamenti, con tecniche di meditazione guidata, costituisce un percorso completo.

- A Varazze (SV), 22-24 aprile: workshop residenziale di Mantra Singing, Yoga e Meditazione in un centro di meditazione nel bosco.

- A Corfù, Grecia, 8-15 luglio: per abbinare una vacanza al mare alla pratica del canto di mantra e yoga. Il lavoro proposto e la location aiutano una profonda rigenerazione.

- In Valtellina, 6-12 agosto: in montagna l'attenzione si focalizza naturalmente sull'illuminazione e l'orientamento del workshop è sul bhakti yoga come forza liberatrice.

- Per il calendario completo: [www.mantrasinging.com](http://www.mantrasinging.com) oppure scrivi a [nityaninad@gmail.com](mailto:nityaninad@gmail.com)