

QUANDO LA MEDITAZIONE SI FONDE ALLA MUSICA

Abbiamo intervistato Nitya e Ninad che con i loro cd ed eventi introducono in modo originale alla pratica del canto dei mantra

a cura della Redazione

Proponete mantra composti da voi o sono tradizionali indiani?

Entrambe le cose, ma la maggior parte sono composti da noi. Di tutti i mantra che esistono ci sentiamo più collegati a quelli in sanscrito, una lingua che da millenni ha il potere di connettere direttamente all'anima, alla fonte dell'esistenza. La cosa che ci interessa è proprio facilitare quest'esperienza, immergerci nella fonte, in chi siamo, e creiamo un'atmosfera perché questo accada. Nei workshop oltre alla musica condividiamo una conoscenza che aiuta la mente a riconoscere la direzione in cui guardare, acquietarsi e a tornare a casa, e questo non ha niente a che fare con l'India, l'Oriente o l'Occidente: ha a che fare con noi. Cantare mantra apre una nuova dimensione in questa direzione, misteriosa e potente.

Cosa rappresentano i "nomi divini" per voi?

Sono uno stato di coscienza molto più profondo della mente e dei pensieri. Krishna, Ganesh, Rama sono stati di consapevolezza a cui possiamo accedere, attraverso la grazia, proprio perché sono parte del nostro vero Sé. Certo, occorre pratica, ed è quello che facciamo insieme nei nostri workshop.

JAI MA e ONE LOVE sono i vostri primi due cd, ora state lavorando al terzo. La direzione della musica, su cd e dal vivo, è la stessa?

La nostra musica ha come intento quello di risvegliare l'anelito per il divino, l'essere Uno, in noi stessi e con tutto ciò che è. E visto che chi la conosce si lascia andare più velocemente, com'è naturale, lavoriamo in questa direzione... Poi l'esperienza che si fa, cantando mantra, è diversa tutte le volte: ognuno in base a ciò di cui la sua anima ha bisogno in quel particolare momento.



Nitya & Ninad sono sannyasin da vent'anni. Si sono incontrati grazie al maestro Osho e al comune amore per la verità, la bellezza e il divino.

Da anni nei loro concerti e workshop di Mantra Singing fanno incontrare la meditazione con la musica, e con i loro cd introducono in modo originale molti amici alla pratica del canto di mantra.

Attraverso l'unione di Jnana (conoscenza) e Bhakti (devozione), facilitano l'esperienza del Risveglio e la sua integrazione nelle varie dimensioni del vivere. Questo è ciò che amano condividere con gli altri in concerti, ritiri, workshop invernali ed estivi in Italia e all'estero.

Per il ritiro di Capodanno e tutti gli altri eventi visita:

www.mantrasinging.it

Che ruolo ha il corpo, quando cantiamo?

Nel caso specifico dei mantra è coinvolto su più livelli. Il movimento attivo e il respiro hanno un ruolo importante, ma oltre agli aspetti "meccanici" ci sono quelli "energetici", e sono collegati. Cantando si stimola il respiro, si massaggia l'area del cuore, lo stato di coscienza cambia. Tutto è collegato, con l'esperienza e con la pratica le connessioni diventano chiare».

Spesso chi sente la parola mantra pensa a una religione o a una forma di preghiera: cos'hanno a che fare i mantra con la spiritualità?

«L'associazione è naturale perché la pratica di cantare mantra è un modo naturale e diretto per ritrovare la relazione con il Divino che abbiamo perduto e che è la vera fonte di Felicità. Questa pratica esiste da millenni e nasce in gruppo, intorno alla figura di un Maestro. Fa parte di una via che in India è nota come via del Bhakti Yoga, la via della devozione, e la sensazione di pienezza che si avverte immer-

gendosi in questa vibrazione nasce dal toccare un'energia che è condivisa da millenni, da milioni di persone.

È la fonte stessa della vita, che è sempre stata dentro di noi e che cantando si contatta istantaneamente, senza sforzo».

Perché proprio i mantra?

«Sono universali, "dicono" cose che le parole non possono esprimere.

È il cuore stesso che canta, è il più profondo anelito per il divino che si fa sentire...

È una pratica molto rinfrescante, fa sorgere molte comprensioni, ti porta esattamente dove hai bisogno di andare... Cantare mantra riequilibra anche l'emisfero destro e sinistro del cervello, la parte razionale e quella emozionale, e questo influenza le nostre scelte, ci indirizza su cose più costruttive. I mantra sono un matrimonio tra la musica e il divino, un aiuto potente su qualsiasi cammino ti trovi... C'è molto altro, ma chi viene a fare quest'esperienza trova questa risposta dentro di sé».

