

**CENTRO STUDI BHAKTIVEDANTA**  
**UNIVERSITÀ POPOLARE DEGLI STUDI INDOVEDICI**  
**Dipartimento di Yoga e Scienze Applicate**

**CORSO DI INSEGNANTE YOGA**

“METODOLOGIE DI UTILIZZO DELLA MUSICA DURANTE LA LEZIONE DI  
HATHA-YOGA, NEL CONTESTO DELLA BHAKTI”

Candidato: IACOPO DEL PANTA

Tutor: PH.DR. FABIO PITTI

KRISHNAKIRTANA DAS

Ponsacco, 13/09/2020

INDICE:	
INTRODUZIONE .....	3
CAPITOLO I - LE FORME MUSICALI NEL CONTESTO DELLO YOGA .....	5
1.1 Cenni sull'utilizzo della musica nelle civiltà antiche .....	5
1.2 Musica e origine dell'Universo secondo la tradizione dei Veda .....	7
1.3 Cakra, Omkara e Bija Mantra .....	11
1.4 La potenza purificatrice del mantra sulla coscienza .....	18
1.5 Hare Krsna mahā-mantra .....	22
CAPITOLO II - LA MUSICA NELLA LETTERATURA INDOVEDICA .....	24
2.1 HathaYoga-Pradipika di Svātmārāma .....	25
2.2 Hari-bhakti-vilasa di Sanatana Goswami .....	26
2.3 Gāyatrī-mantra .....	31
2.4 Haṭhābhyāsapaddhati .....	33
CAPITOLO III - CENNI DI PSICOLOGIA DELLA MUSICA .....	39
3.1 La natura trascendentale della musica .....	41
3.2 La mistica della musica indiana .....	43
3.3 Emozioni, visualizzazione e suono .....	45
CONCLUSIONI .....	50
BIBLIOGRAFIA .....	52

## INTRODUZIONE

*dedicato al Maestro  
Shri Matsyavatara Prabhu  
e al Suo Devoto KrishnaKirtana Das*

*“Per trarre una conclusione dallo studio dei trattati dello yoga fisico sottolineiamo che in essi si dice che la recitazione dei nomi di Dio è la pratica migliore, la quale favorisce velocemente e senza alcuna contro indicazione la realizzazione dello Yoga. Ecco il vero controllo della mente ed anche l’eliminazione dei suoi sottocoli” [Shiva Samhita 3.35] - Yoga Insegnamento e Prevenzione, CSB-UniPSI Centro Studi Bhaktivedanta*

\* \* \*

In questo lavoro conclusivo del percorso di studi quadriennale intitolato “*Corso Nazionale Formazione Insegnanti Yoga*” vorrei raccogliere una *summa* del lavoro svolto presso il CSB-UniPSI, Centro Studi Bhaktivedanta -Università Popolare degli Studi Indovedici, che è andato ben oltre le mie aspettative, portandomi non solo ad approfondire svariate tecniche di gestione del corpo e della postura -asana - e del respiro -pranayama- (scopo che inizialmente mi ero prefissato) ma soprattutto a prendere confidenza con una visione ampia e sistematizzata dell’intero sistema filosofico dei veda, con particolare riferimento ai valori costituenti la religione vaishnava, al Samkhya Darshana, agli Yoga-Sutra di Patanjali (nello specifico ai primi due pada, Samadhi Pada e Sadhana Pada), alle fonti della shruti e della smriti e ad un approccio sistematico alla psicologia dello Yoga. Ma ancora questo non sarebbe sufficiente per descrivere le esperienze vissute in questi anni di formazione presso la Scuola, sotto gli insegnamenti del Maestro Shri Matsyavatara Prabhu e dei suoi collaboratori e Devoti KrishnaKirtana Das, Anantadeva, Prithi, Lakhsmipati, Madhavananda, Balaradhya, Chandravali, LalitaDevi Dasi solo per citarne alcuni, proprio perché il principale insegnamento che ho ricavato dagli anni trascorsi presso il CSB è stato la pratica della devozione (Bhakti), del servizio devozionale (Seva), e la recitazione dei Nomi Divini (SanKirtana) che ho potuto sperimentare insieme ai

Maestri e ai miei compagni di viaggio in molteplici occasioni di stare insieme (SatSanga).

E ancora questo non sarebbe esaustivo dell'esperienza vissuta, poiché alla luce dello Yoga Darshana e della Bhakti ho potuto ricredermi su vari aspetti della mia vita passata, ed in particolare ho potuto cambiare radicalmente il mio approccio verso l'estetica e l'arte, che nel mio vissuto personale è inequivocabilmente e indissolubilmente collegata all'esperienza musicale, provenendo da un percorso molto impegnativo e strutturato in ambito strumentale classico (pianoforte) di Conservatorio.

E' quindi in questo momento di bilancio che vorrei fare luce sui legami che esistono tra l'esperienza fisica delle posture -asana- e della loro valenza simbolica e psicologica, con il multiforme e variegato fenomeno dell'espressione musicale, delineandone prima gli aspetti essenziali all'interno della realtà dei veda e della religione vaishnava, e successivamente tentando un approccio esperienziale in vista di una possibile applicazione della pratica musicale e sonora all'interno della lezione di Hatha-Yoga, facendo ulteriore tesoro di alcune esperienze "sul campo" che ho potuto testare personalmente nell'ultimo anno della mia formazione, durante il quale ho intrapreso le mie prime personali esperienze di insegnamento ad una classe di allievi.

Citando il mio maestro KrishnaKirtana Das, *“Lo Yoga costituisce una scienza del vivere che ci aiuta a migliorare ogni aspetto dell'umana esistenza e che si cala nel vissuto quotidiano in maniera pratica ed efficace. Primo scopo dello Yoga è quello di liberare l'individuo dalla sofferenza, generata dai condizionamenti. Lo Yoga ci insegna a come gestire e trasformare le dinamiche psichiche, a riconoscere in ciò che ci accade una reazione a qualcosa che noi abbiamo attivato, a scoprire dentro di noi risorse e facoltà superiori per poterci emancipare dal pensiero automatico condizionato, fino a giungere alla realizzazione spirituale e all'assorbimento nella Realtà.”* (YOGA PER IL TUO BENESSERE - FABIO PITTI).

Si tratta dunque di indagare quale connubio tra Yoga ed espressione musicale sia favorevole per essere proposto agli allievi durante la lezione di Hatha-Yoga, per favorire il loro percorso di trasformazione ed emancipazione dalla sofferenza e dai

condizionamenti.

## **CAPITOLO I - LE FORME MUSICALI NEL CONTESTO DELLO YOGA**

Il primo passo per intraprendere un serio percorso di analisi in ambito musicale, nel contesto dello Yoga, è quello di definire con chiarezza la panoramica delle forme e degli strumenti che la tradizione mette a disposizione.

Il riferimento alla musica è molto generico, esiste una musica cantata ed una musica esclusivamente strumentale, esistono delle sillabe sacre che vengono ripetute (mantra) e utilizzate durante la meditazione (bija mantra), esistono mantra più articolati, canti quali i bahjan e il kirtan. Si tratta quindi di fare una ricognizione preliminare degli strumenti di cui l'insegnante di yoga può disporre durante la lezione.

Prima ancora di affrontare tale ricognizione, ritengo opportuno fornire qualche cenno preliminare sull'utilizzo della musica nelle principali culture dell'antichità. E' evidente infatti che l'utilizzo della musica all'interno di una lezione di yoga deve essere ben ponderato, nella consapevolezza che la pratica delle asana di Hatha-Yoga non è semplicemente un esercizio ginnico ma qualcosa di molto più avanzato poiché produce effetti sul piano fisico, psicologico e spirituale. Le asana si inquadrano infatti al IV anga degli otto passi (Ashtanga Yoga) disciplinati da Patanjali all'interno degli Yoga Suta e costituiscono uno dei passaggi necessari per il raggiungimento del Samadhi: è in questa consapevolezza che è necessario contestualizzare l'utilizzo della musica quale entità eterea, spirituale, nei significati profondi che analizzeremo nel prosieguo.

### **1.1 Cenni sull'utilizzo della musica nelle civiltà antiche**

*“L'uso della musica e del suono nelle cerimonie sacre e nei rituali sciamanici è sempre stato usato fin dai tempi più antichi, perché si è constatato che erano in grado di alterare lo stato di coscienza, grazie alla ripetizione, al ritmo e alla risonanza”*.  
Significativi in tal senso gli studi di Pitagora (isola di Samo 560 - Metaponto 480 a.C.), mistico filosofo, matematico, musicista e astronomo greco fondatore della

---

<sup>1</sup> Vedi G. Lombardi, *“Lo yoga del suono Cakra e armonici”*, Promolibri Magnanelli, Torino 2012

scienza acustica: in particolare Pitagora dimostrò che una corda vibra non solo per intero, ma anche in segmenti frazionari, elaborando di conseguenza una teoria musicale basata sul numero (pitagorica Musica delle Sfere, che prevede una sequenza di suoni armonici da 1 a 16, costituenti una scala naturale che può essere emessa in modo spontaneo anche dalla voce umana (cd. “canto degli armonici”, “canto degli angeli”, o in americano “*overtones*”).

I miti di molte culture dicono che l’universo è stato creato attraverso il suono<sup>2</sup>. Il Dio degli ebrei e dei cristiani ha creato l’universo manifestando l’intenzione con la parola “*Fiat lux*”. Nelle scuole esoteriche dell’antichità (Egitto, Israele, Grecia, Roma) lo studio del suono era una scienza molto raffinata, perché la vibrazione era considerata la prima forma causale dell’universo: nelle antiche scuole segrete, i sacerdoti e i maghi erano spesso musicisti. In particolare, il canto degli armonici si ritrova in molte culture antiche, tra cui l’India (in una Upanishad si insegna che la Om andrebbe cantata “pronunciando tutti i suoni possibili”, vale a dire usando gli armonici), il Tibet (la tradizione parla di una visione onirica di due lama tibetani che ascoltarono in sogno il canto divino prodotto dal profondo muggito del bisonte selvatico e dall’acuto di un bambino), lo Sciamanismo della Siberia, Mongolia e Tuva (pratica sciamanica cd. “Hoomi”), gli Egizi (si ha notizia di un “Inno delle sette vocali” e della associazione delle sette note con i giorni della settimana e con i sette pianeti allora conosciuti), i Greci (le sette vocali greche rappresentavano i sette suoni della lira di Apollo e le sue possibili manifestazioni), i Maya (sono note le proprietà esoteriche e soprannaturali del canto armonico nei templi del Messico), gli Aborigeni australiani (usano i suoni armonici come mezzo terapeutico, non li emettono con la voce ma con il *digeridu*, un particolare strumento a fiato ricavato dal tronco scavato di un albero). Infine vale la pena menzionare il canto armonico presente in Occidente nella forma del canto gregoriano, anche se a seguito dell’unificazione gregoriana (dal VI al XI secolo) gli unificatori della Chiesa considerarono i lunghi melismi vocalici solamente dei “bei suoni” e non fondamentali insegnamenti teologici.

---

<sup>2</sup> G. Lombardi, op.cit. pag.12

## 1.2 Musica e origine dell'Universo secondo la tradizione dei Veda<sup>3</sup>

Avvicinandoci ora al tema della trattazione, vediamo alcuni importanti significati che la musica e la parola assumono nell'ambito della letteratura vedica. Il racconto cosmogonico presente nei testi della tradizione vedica, fanno riferimento all'idea di un seme (non percepibile) che si espande, differenziandosi fino al suo punto di dissolvimento attraverso i tre passaggi della creazione (Brahma), mantenimento (Vishnu), e dissolvimento (Shiva). Tale visione è vicina alle moderne teorie fisiche sull'origine evoluzione universo (cosmogonia moderna, che prevede ad esempio la teoria del "Big-Bang"). Di particolare rilevanza è la concezione moderna del "vuoto quantistico" costituito dal "dominio" al di là della materia, e definito come un campo di pura energia, nel quale miriadi di particelle virtuali si formano e si dissolvono, in cui anche il nostro Universo costituirebbe una di queste particelle. Sarebbe proprio questo "vuoto quantistico" ad influenzare tutto quello che noi percepiamo, per via della natura intrinseca della persona umana quale combinazione di fisico, psichico e spirituale. Sono evidenti i riferimenti alla filosofia Samkhya e Yoga, due dei sei Darshana -pilastri filosofici di tutto il sapere indovedico, il primo teorizzato da Kapila Devahutri Putra e il secondo da Patanjali negli Yoga-Sutra, che costituiscono rispettivamente il primo sistema filosofico esistente e il primo trattato di psicologia dell'umanità - e che interagiscono l'uno con l'altro, tanto da poter definire il Samkhya l'impianto filosofico su cui si basa lo Yoga Darshana. Infatti sia la cosmogonia moderna (oggi orientata verso la fisica quantistica) sia la visione Samkhya/Yoga, considerano tutto il mondo manifestato quale un pensiero cristallizzato in energia e materia, creato allo scopo di consentire all'essere spirituale di realizzarsi. Non esiste materia "solida" esistente per sempre ma tutto è una continua interazione dei tre piani fisico, psichico e spirituale, dove psichico e fisico vengono modificati dal piano spirituale. Osserviamo che l'equazione di conversione di materia in energia ed energia in materia elaborata da Einstein ( $E=mc^2$  ove "c" indica la velocità della luce, considerata il limite materiale di propagazione degli impulsi elettromagnetici e la velocità massima raggiungibile da un corpo senza

---

<sup>3</sup> Sintesi tratta da M. Ferrini, "Coscienza e origine dell'Universo", ed. CSB; Shri Bhaktivedanta Swami Prabhupada, "Il Nettare della Devozione", così come presentati durante il seminario esperienziale a Ponsacco (novembre 2014) tenuto da F.Pitti, L.Besi, M.Alinghieri, "Nada Yoga e Kirtan Yoga";

massa), unitamente alle recenti scoperte fisica quantistica (secondo le quali l'osservazione sperimentale di una determinata realtà risentirebbe della percezione soggettiva dell'osservatore) descrivono con linguaggio occidentale le medesime grandi realizzazioni dei grandi *rishi* vedici; le scoperte che stanno avendo oggi i fisici quantistici erano già all'ordine del giorno negli *shastra*: l'Universo come coscienza in espansione, creato dalla volontà della "Psiche suprema", realizzato dalla "Mente cosmica".

Fisici moderni e antichi *rishi* vedici sono dunque concordi sul fatto che sia la psiche a modificare la forma. Il fisico tedesco Werner Karl Eisenberg (Premio Nobel per la fisica nel 1932) postulò nel 1928 il cd. "*Principio di indeterminazione*": nel momento in cui un osservatore entra in contatto con quel fenomeno lo modifica. Secoli addietro il fisico e matematico inglese Isaac Newton (1642-1726) sosteneva che le leggi che governano l'universo sono "*pensieri di Dio*": l'Universo non può essersi creato dal caos perché è tutto ordinato<sup>4</sup>. Dirimente lo studio condotto da un team di scienziati, coordinati dall'astrofisico italiano Prof. Paolo De Bernardis (che attualmente insegna all'Università La Sapienza di Roma) negli anni 1999-2001. Il team di ricercatori scoprì "fossili sonori" tra le increspature delle "radiazioni di fondo cosmico", suoni armonici con il timbro caratteristico del flauto prodotti dalle onde d'urto dell'espansione inflazionaria dell'Universo, arrivando alla conclusione che la vibrazione sonora su cui l'universo si basa è una vibrazione che corrisponde al suono di un flauto. Ultimissime immagini, ancora più dettagliate, affermano che l'universo primordiale (che aveva come ordine di grandezza una temperatura 1000 volte superiore a quella attuale ed una densità superiore di 1 milione di volte) era attraversato da onde sonore costituite da un'onda sonora fondamentale (corrispondente alle strutture più grandi osservate, di circa 1 grado), e risonanze armoniche proprio come quelle generate da un flauto che corrispondono a strutture più piccole. Si potrebbe azzardare che la materia si formava rispettando quell'armonia musicale immaginata per primo da Pitagora, di cui abbiamo parlato all'inizio del

---

<sup>4</sup> E' noto l'aneddoto che Newton, al fine di dimostrare ad un amico ateo l'esistenza del Dio creatore, costruì un ingegnoso apparecchio e lo installò nell'atrio di casa, e l'amico entrando non poté credere al fatto che tale apparecchio così ben congegnato si fosse costruito da solo, esclamando "Una cosa così ingegnosa deve avere per forza un creatore!" dimostrando così implicitamente l'esistenza del Dio creatore dell'Universo.



capitolo. La nuova immagine conferma le previsioni del “modello inflazionario” secondo cui l’universo nascente si sarebbe dilatato rapidamente a partire da dimensioni subatomiche, quindi una vibrazione alla base di quello che vediamo: una ulteriore conferma che non esiste qualcosa di “solido” ed indivisibile; esiste invece una “vibrazione nella vibrazione”. Le vibrazioni continue vengono percepite dalla nostra mente sottoforma di “cose” però in realtà sono proprio vibrazioni, e queste vibrazioni sono suoni: la parola crea, il suono crea, le particelle emettono un suono e questo suono ha il potere di creare (ciò che ad esempio avviene con i suoni “sottili” prodotti a livello dei sette cakra. Lo stesso De Bernardis contestualizza poi quello che ha scoperto alla luce dei veda: come scritto nei testi vedici, l’Essere supremo Krishna suonava il flauto. Shri Bhaktivedanta Swami Prabhupada<sup>5</sup> afferma:

*“Krishna suona tre flauti, il primo si chiama venu, il secondo murali e il terzo vamsi. Il venu è molto corto, non supera i quindici centimetri e ha sei fori. Il murali è lungo circa quarantacinque centimetri e ha un foro all' estremità e altri quattro lungo la canna. Produce un suono che è fra i più incantevoli. Il vamsi è lungo trentasette/ trentotto centimetri e ha nove fori. Krishna suona questi flauti secondo l'occasione. Egli possiede un vamsi più lungo che si chiama mahananda o sammohini, ed un altro ancora più lungo chiamato akarsini. Ma il più lungo di tutti è l'anandini. Quest'ultimo affascina moltissimi i pastori ed è conosciuto col nome più tecnico di vamsuli. Questi flauti possono essere incastonati di pietre preziose, oppure fatti di marmo, o anche di una canna vuota di bambù. Quando un flauto è fatto di pietre preziose è un sanmohini, quando invece è d'oro è un akarsini”.*

Altri riferimenti vedici ai "Flauti" di Sri Krishna li troviamo in varie Scritture, nello Srimad-Bhagavatam, 10.35.15, le Gopi a Madre Yasoda narrano:

*“Quando tuo figlio suona il flauto, Shiva Brahma e Indra (che sono considerati i personaggi più nobili e anche i più eruditi) rimangono confusi. Benché occupino un'alta posizione, quando sentono il suono del flauto di Krishna si prosternano umilmente e si raccolgono con gravità, assorti nello studio di questa vibrazione”.*

---

<sup>5</sup> Shri Bhaktivedanta Swami Prabhupada, “*Il nettare della Devozione*”, Cap. 26 (Titolo originale: *Bhakti-rasamrta-sindhu di Rupa Gosvami*). Vedi a commento della cosmogonia moderna anche il blog: [https://www.amadeux.net/sublimen/dossier/big\\_bang\\_e\\_musica.html](https://www.amadeux.net/sublimen/dossier/big_bang_e_musica.html), testi compilati e supervisionati da Marco Stefanelli, Ph.D. IndoVedic Psychology presso CSB Ponsacco.

Nello Srimad-Bhagavatam dove viene descritta la casa eterna di Dio, troviamo:

*“Krishna, L'eterno affascinante soffia il Suo flauto, accompagnato dal Suo fratello più vecchio Balarama e gli altri ragazzi bovani e le vacche entrano nella bella foresta di Vrindavana per goderne l'atmosfera. Loro camminano nel mezzo di fresche foglie adulte di alberi, i cui fiori assomigliano a penne di pavone. Sono inghirlandati da quei fiori e si decorano con il gesso dello zafferano. Qualche volta ballano e cantano e lottano l'uno con l'altro. Mentre Krishna balla, alcuni dei ragazzi bovani cantano ed altri giocano con i flauti; alcuni suonano la tromba sulle corna dei bufali indiani, o battono le loro mani, mentre lodano Krishna, 'Caro fratello, stai ballando molto bene’”.*

Il primo verso della Brahma Samhita - l'invocazione - (uno dei testi più antichi e sacri della letteratura vedica), descrive l'aspetto personale del Summum bonum e le sue trascendentali attività, tra cui quella di suonare magnificamente il flauto:

*venum kvanantam ara vinda-dalayataksam  
barhavatamsam asitambuda-sundarangam  
kandarpa-koti-kamaniya-visesa-sobham  
govindam adi-purusam tam aham bhajami*

“Adoro Govinda, il Signore primordiale, i cui occhi sono simili ai petali del loto appena sbocciato; Egli suona il flauto in modo meraviglioso e una piuma di pavone orna la Sua testa. Il Suo corpo, raggianti di bellezza ha il colore di una nuvola carica di pioggia. La Sua incomparabile grazia affascina milioni di Cupidi”.

Nella spiegazione del capitolo 4 verso 6 della Bhagavad Gita, Srila Prabhupada afferma: “[...] Egli appare grazie alla Sua potenza interna, nel Suo corpo originale. In altre parole, Krishna appare in questo mondo nella Sua forma immutabile ed eterna, con un flauto tra le mani. Egli appare nel Suo corpo eterno, che non è assolutamente contaminato dalla materia [...]”.

Le descrizioni che troviamo nella letteratura originale *Bhakti-rasamrta-sindhu* di Rupa Gosvami (scritta attorno all'anno 1500) in cui viene descritto molto bene proprio questo aspetto, dimostrano dunque come le scoperte che stanno avvenendo oggi nella fisica quantistica sono in realtà argomenti già trattati negli *shastra*. E' qualcosa che già esisteva, non che scopriamo ora. Nelle Upanishad è scritto:

“Lo Spirito dorme nella pietra, respira nelle piante, pensa negli animali e discerne nell'uomo.” Questa vita spirituale permea tutto, non c'è un oggetto che non viene permeato da questa vita.

### 1.3 Cakra, Omkara e Bija Mantra

La Nada-Bindu-Upanishad è una Upanishad particolare che prende in esame il suono e in particolare si parla della meditazione sul mantra Om (conosciuto come Om-Kara o Pranava -da *pra* e *nu*- udire un ronzio, per via della sua pronuncia nasalizzata). Anche in questo caso è importante contestualizzare: per i Gosvami, esponenti della tradizione bhaktivedanta, l'Om è la rappresentazione completa di Dio, la Persona suprema, e analizzano l'Om-Kara nei suoi elementi alfabetici costitutivi, la sillaba Om è una combinazione di tre lettere AUM. La lettera A si riferisce a Krishna “*sarva-lokaika-nāyakaḥ*”<sup>6</sup>, “il padrone di tutti gli esseri”, i pianeti materiali e spirituali, secondo la definizione che ne viene data nella Sri Caitanya-caritamṛta (CC Adi 7.128)<sup>7</sup>. La lettera U indica Srimati Radharanila, potenza d'amore di Krishna. La lettera M indica gli esseri individuali, il jiva. Om è l'unione completa di Krishna, della sua potenza d'amore e dei suoi eterni servitori.

Srila Bhaktivedanta Swami afferma che Om significa Sri Kṛṣṇa, Dio, la Persona Suprema. “*L'omkara, detto anche pranava, cioè il suono trascendentale con cui s'inizia (che introduce) ogni mantra vedico, si rivolge al Signore Supremo. Poiché gli impersonalisti hanno timore di rivolgersi al Signore Supremo Krishna pronunciando i Suoi innumerevoli nomi, preferiscono vibrare il trascendentale suono dell'omkara senza sapere che anch'esso è la trasposizione sonora di Krishna. A causa dell'influenza assai diffusa delle filosofie impersonali, la maggior parte delle persone crede che lo scopo della meditazione su om sia di abbandonare la propria identità individuale e fondersi nel Brahman Supremo. Le Upanisad, comunque, e gli acarya Gaudiya vaisnava realizzati, come Sri Jiva Gosvami, rivelano che om, oltre a indicare il Signore Supremo, Krishna, comprende anche le Sue energie personali o sakti nella forma della Sua potenza divina di piacere, Srimati Radhika, e i Suoi*

---

<sup>6</sup> Omkāra is a combination of the letters a, u and m. A-kāreṇocyate kṛṣṇaḥ: the letter a (a-kāra) refers to Kṛṣṇa, who is sarva-lokaika-nāyakaḥ, the master of all living entities and planets, material and spiritual. Nāyaka means “leader.” He is the supreme leader. Tratto dal blog:

[https://vaniquotes.org/wiki/Nayaka\\_means](https://vaniquotes.org/wiki/Nayaka_means) )

<sup>7</sup> Vedi anche <http://sabdadarsana.blogspot.com/2014/01/il-significato-del-pranava-om-nella.html>

*servitori eterni, i jiva-sakti o esseri individuali. Om è una combinazione delle lettere A, U, M. La lettera 'A' si riferisce a Krishna; 'U' si riferisce a Radha; 'M' si riferisce alla Jiva (l'essere individuale)". (Gayatri-vyakhya-vivrtti)*

Scrive al riguardo P. Bernhardt (*“La musica dell’anima, Il potere terapeutico del suono e dei mantra”* Gruppo Editoriale Futura, 1997, capitolo *“A.U.M: una chiave per la trasformazione”*): “Il modo in cui il suono può aiutarci a contattare le realtà trascendentali è chiaramente stabilito da Swami Bhaktivedanta nel suo commento al *Vedanta-Sutra*. Nella seconda parte di questo monumento della natura esoterica devozionale, nel versetto 17 del I capitolo si può leggere:

“Abhyasen manasa suddham  
trivrd-brahmaksaram param  
mano yacchej jita-svaso  
brahma-bijam avismaran”

che significa: “Dopo essersi seduti in un luogo isolato e puro, il ricercatore deve portare i suoi pensieri sulle tre lettere assolute (A.U.M.) e, regolando la propria respirazione, comandare il proprio mentale in modo da non dimenticare questa chiave spirituale”. [...]

Bhaktivedanta precisa: “Dato che il mentale rappresenta il perno, l’asse che dirige gli organi d’azione, trasformando la natura delle funzioni mentali - pensare, sentire, volere - modificheremo anche le attività dei sensi. Solo il suono spirituale è in grado di condurre questa trasformazione, attesa dal mentale e dai sensi, e l’omkara A.U.M. ne è il germe primario, la chiave di ogni vibrazione sonora spirituale. La potenza del suono spirituale è tale che può guarire anche chi soffre di squilibrio mentale.”

Il testo vedico è chiaro riguardo a questa straordinaria vibrazione - il *Sri-Chaitanya-caritamrta, Adi-lila VII capitolo, versetto 128*, afferma:

“randva ‘se mahavakya  
vedera nidana isvara  
svarupa pranava sarva vis’va-dhama”

che significa: “La vibrazione sonora vedica Om (*omkara*), la parola più importante di tutta la letteratura vedica, è alla base di tutte le vibrazioni. Di conseguenza, bisognerà accettarla come la rappresentazione sonora della personalità sublime di Dio-Fonte e

percepirla come depositaria di ogni manifestazione cosmica”.

[...] Krishna stesso non esita a dichiarare (Bhagavad-Gita 8.13):

“Om ity ekaksaram brahma  
vyaharam mam anusmaran  
yah prayati tyajan deham  
sa yati paranam gatim”

Questo versetto indica che OM è la rappresentazione diretta di Dio. Se al momento della morte del corpo fisico ci si ricordasse semplicemente di questo mantra unico, lasceremmo il nostro involucro carnale con il ricordo della Presenza Divina e di conseguenza, verremmo trasferiti immediatamente sui piani spirituali”.

I Gosvami affermano che il pranava omkara è la completa rappresentazione di Dio, la Persona Suprema. Essi hanno analizzato l'omkara in termini dei suoi costituenti alfabetici come segue: omkara è una combinazione delle lettere a, u, m. A-karenocyate krsnah: la lettera a (a-kara) si riferisce a Krishna, che è sarva-lokaikānāyakah, il maestro di tutti gli esseri viventi e di tutti i pianeti materiali e spirituali. Nāyaka significa 'guida'. Egli è la guida suprema (*nityo nityanam cetanas cetananam eko bahunam yo vidadhati kaman, tam atmastham yenupasyanti dhiras; tesam santis sasvati netaresam*). Il supremo eterno tra tutti gli eterni, il supremamente cosciente tra tutte le entità viventi coscienti: è quel supremo che soddisfa i desideri di tutti e il saggio sobrio che lo percepisce all'interno di se sperimenta la vera pace; non gli altri. (Katha Upanisad, 2.2.13).

La lettera u (u-kāra) indica Srimati Rādhārāni, la potenza di piacere di Kṛṣṇa, e m (ma-kāra) indica gli esseri viventi (Jīva). Così om è la completa unione di Kṛṣṇa, della Sua potenza e dei Suoi servitori eterni.

“In altre parole, omkara rappresenta Kṛṣṇa, il Suo nome, la Sua fama, i Suoi divertimenti, le Sue espansioni, i Suoi devoti, le Sue potenze, ciò che Lo circonda e tutto ciò che a Lui appartiene. *Sarva-visva-dhama*: l'omkara è il sostegno di ogni cosa, proprio come Kṛṣṇa è il sostegno di ogni cosa (*brahmano hi pratisthaham*)”. (Caitanya-caritamṛta Adī 7.128).

Recitare l'Om sapendone il significato permette a noi di diventare consapevoli di questo suono e di calarlo nella nostra percezione, sentiamo un beneficio maggiore, un senso di comunione, siamo in collegamento.

Nella letteratura vedica si trovano anche altre accezioni delle tre lettere A-U-M<sup>8</sup>. Sempre nelle Upanishad la A, che crea delle onde stabili, rappresenta lo stato di veglia, o coscienza dei sensi, la U, che crea delle onde riflesse, rappresenta lo stato di sogno o subconscio; e la M, che crea onde oscillatorie, rappresenta lo stato di sonno profondo o inconscio (nella Mandukya Upanishad vengono descritti i tre livelli della coscienza presenti nell'essere umano, rispettivamente “*vaisvānara*”, “*taijasa*” e “*prajna*”). Il Mantra Om viene così ad inglobare il significato di Brahma, il Creatore, correlato alla vocale-vibrazione “A”; Visnu, il Perseveratore, correlato alla vocale-vibrazione “U”; Siva, il Distruttore, correlato alla consonante-vibrazione “M”. *“Queste tre divinità rappresentano, a livello puramente simbolico, la danza cosmica della nascita, dell'esistenza e della dissoluzione, tutt'e tre correlate alle leggi che governano “lila”, il gioco dell'universo. Queste medesime forze sono insite in ciascun essere umano, il quale viene definito il microcosmo che abita nel macrocosmo”* (R.Rishi Priya, op.cit. pag. 44).

La mente umana opera, secondo molte Upanishad, tramite meccanismi automatici che tendono ad illudere l'osservatore, il soggetto che fa l'esperienza: è detto che due sono le caratteristiche funzionali tipiche della mente: *avarana* e *vikshepa*. *Avarana* significa velare e *vikshepa* proiettare. La psicologia indovedica prevede che dall'inconscio emergono dei *samskara* i quali vanno a condizionare l'esperienza coprendo la realtà osservata dal soggetto che, a causa di questo, è portato ad agire secondo la particolare visione indotta dall'emersione del *samskara* stesso. La recitazione del mantra è uno strumento e serve per bonificare questo *modus operandi*. Tutte le volte che osserviamo la realtà -e ci sembra che sia così- in realtà è questo fenomeno: dall'inconscio emerge un *samskara* e noi “vediamo” quello che ci fa vedere il *samskara*. *“Abbiamo litigato con A, vedremo sempre A in funzione di*

---

<sup>8</sup> Vedi ad esempio R.Rishi Priya, “*La Divina Risonanza Mantra e Nada Yoga*”, Ed. Mediterranee Roma 2005

*quel litigio. Non solo A in funzione di quel litigio, tutte le persone che assomigliano ad A ci ricordano quel litigio e quindi saremo proiettati verso quel litigio”<sup>9</sup>.*

Il *nada* (suono) è uno strumento che permette all’essere umano di percorrere il viaggio interiore capace di ristabilire una visione meno condizionata e illudente. Nella pratica meditativa il *nada* oltre che un mezzo può essere anche una particolare realizzazione di ascolto interiore. Come riportato in Hatha-Pradipika vi sono infatti determinati suoni che possono manifestarsi a seguito della meditazione: quindi dal “suono esteriore” si passa al “suono interiore”. Quando si è raggiunto un certo stato di coscienza si può percepire il suono del flauto interno: questa funzione e condizione del suono come strumento e come percezione interiore sarà poi sublimata con un ulteriore passaggio di dimensione interiore, laddove ogni relazione con i suoni sottili precedentemente indicati viene trascesa per lasciare spazio alla realizzazione spirituale ed alla manifestazione delle qualità superiori dell’anima.

*HYP 1:56. asanam kumbhakam citram mudrakhyam karanam tatha|*

*Atha nadanusandhanamabhyasanukramo hathe||56||*

“Le posizioni, asana, le apnee, kumbaka, i gesti, mudra, queste sono le tecniche, infine un attento ascolto del suono interiore, questa è la corretta successione nella pratica dell’Hatha-Yoga.”

Svatmarama ribadisce la corretta sequenza nella pratica: asana, pranayama, ovvero l’accrescimento ed il controllo dell’energia attraverso il respiro e soprattutto le apnee a polmoni pieni e a polmoni vuoti, i gesti per incanalare l’energia, i mudra, tra cui rientrano come sottogruppo i bandha e infine l’ascolto del suono interiore, “*nada anusandhanam*”. Questo concetto di suono interiore può avere alcune interpretazioni, a vari livelli. “*Può essere riferito al pronunciare l’Ahum o Om ed alla vibrazione interiore che questo produce, oppure può essere riferito al canto dei mantra e del proprio mantra personale, in modo interiore, ma soprattutto, a nostro giudizio, in questo caso è da intendere come percepire anhanath, il suono senza suono, ovvero il suono dell’estasi meditativa, alle volte descritto come un suono di campanelli. L’autore aveva già parlato di questo concetto a proposito di siddhasana. Al sopraggiungere dello stato meditativo, nel silenzio dei pensieri, nella dissoluzione*

---

<sup>9</sup> Riflessioni tratte dal seminario esperienziale citato, F.Pitti, L.Besi, M.Alinghieri.

della mente, si rivela il suono senza suono, nada anhanath, descritto in numerosi altri testi, compresi i sutra di Patanjali (cfr Patanjali YS I:27-29).”<sup>10</sup>

Esistono determinate combinazioni di suoni (mantra) il cui canto favorisce lo sviluppo dei *cakra* (centri energetici): grazie all’apparizione delle vibrazioni della risonanza, i mantra aiutano a raggiungere la chiara percezione dei propri *cakra*. Lo stato dei *cakra* è molto legato agli organi che si trovano nelle parti del corpo corrispondenti ad ognuno di essi, i *cakra* partecipano al mantenimento energetico degli organi e le malattie di questi influiscono sugli stati dei *cakra*: quindi il *cakra*, l’organo, il nostro stile di vita sono tutti in relazione, la nostra vita modifica i *cakra*, i *cakra* modificano l’organo del corpo, e viceversa.

I “*bija mantra*” sono i suoni prodotti dalla rotazione dei *cakra*, i *cakra* sono delle ruote di energia (similmente agli elettroni che orbitano attorno ai nuclei degli atomi) che ruotano con differenti frequenze, producendo differenti suoni. Se mettiamo l’orecchio vicino ad un *cakra* non è possibile sentire alcun suono: questi suoni sono di tipo “*anahata*” ovvero non prodotti da frizione o percussioni. La parola “*anāhata*” indica il misterioso suono nel corpo eterico, il quale inizia senza un corpo fisico. *Ana* è il prefisso negativo in sanscrito e *ahata* significa il battito o la vulnerabilità. Con questa negazione la traduzione della parola *anāhata* esprime un suono senza vulnerabilità o senza un tocco<sup>11</sup>.

Gli antichi meditanti erano riusciti a interiorizzare a tal punto la propria attenzione da poter vedere e sentire i propri *cakra*, da cui sono derivati questi suoni che poi sono diventati l’alfabeto del sanscrito detto *devānāgarī*<sup>12</sup>. I “*bija mantra*” sono i suoni sottili che derivano da questi vortici di energia, che sono i principali nel corpo.

In particolare, abbiamo la seguente tabella delle corrispondenze tra *chakra* e suono sillabico, a latere del quale viene suggerita un’asana per il lavoro su ogni particolare *cakra* ed ho inoltre riportato le caratteristiche principali del *cakra* ed alcuni accorgimenti durante l’esecuzione della tecnica:

---

<sup>10</sup> Vedi <https://www.yogamagazine.it/2018/07/hata-yoga-pradipika-le-posizioni.html>

<sup>11</sup> <https://www.yoga-magazine.it/2019/09/il-suono-nel-cuore-anahata-chakra/>

<sup>12</sup> Lett. “*Scrittura della Città divina*”; detto anche *nāgarī*, è un alfasillabario (“*abugida*”) usato in diverse lingue dell’India (sanskrito, hindi, marathi, kashmiri, sindhi, nepalese). È una scrittura sillabica dove ogni lettera contiene già una vocale inerente scēvā, che può essere modificata in altre vocali tramite l’utilizzo di segni diacritici che precedono, succedono o sottostanno alla lettera principale.



CAKRA	BIJA MANTRA	ASANA
1. MULADHARA perineo /organi genitali /ano ghiandola ormonale: surrenali forza interiore /terra /stabilità /relazione con il denaro lakhsmi (fortuna) olfatto / rosso	LAM ripetere 9 volte, visualizzare colore rosso contrazioni perineo	MALASANA
2. SVADHISTHANA regione pubica sistema dei fluidi /pressione sanguigna /genitali dedizione /sessualità /serenità /rapporti di coppia gonadi (organi genitali) gusto / acqua / arancio	VAM ripetere 6 volte, visualizzare colore arancio portare attenzione alla regione pubica sotto l'ombelico	BADDHAKONASANA
3. MANIPURA sopra l'ombelico digestione /sistema nervoso vegetativo consapevolezza dell'io /affermazione /volontà /deterinazione pancreas vista / fuoco / giallo	RAM eseguire proni bujangasana, facendo il lavoro di attenzione pensando a volontà, determinazione, coraggio; visualizzare colore giallo; nel momento in cui il busto si alza ripetere il bija mantra 6 volte e poi scendere in posizione prona	BHUJANGASANA coscienza e consapevolezza della parte del corpo che tocca terra (sopra l'ombelico, vicino allo stomaco)
4. ANAHATA cakra del cuore circolazione sanguigna /cuore /ghiandole linfatiche altruismo /calore umano /comprensione timo tatto / aria / verde	YAM visualizzazione nel punto ad occhi chiusi ripetere 6 volte (inspiro ed espirando recito il bija mantra) pensare all'altruismo, colore verde, comprensione, sentimento di gratitudine collegato al punto fisico	USTRASANA se la durata della lezione non lo consente, eseguire solamente la visualizzazione e il canto da seduti; altrimenti eseguire l'asana e dopo -in una posizione comoda- il bija mantra
5. VISUDDHA poco sotto la laringe tiroide crescita dello scheletro /organi interni comunicazione verbale /creatività /coscienza propria individualità tiroide udito / etere / blu	HAM la mano fascia la gola e la parte interessata, visualizzo il colore blu, associa la comunicazione, la creatività ripetere 6 volte	MATSYASANA (forma semplificata: gambe allungate, braccia lungo il corpo) - lavoriamo in apertura e stimoliamo i marma posteriori (donano stabilità all'assetto)
6. AJNA tra le sopracciglia controllo delle ghiandole ormonali intuizione /concentrazione	OM mantere l'attenzione sul punto tra le sopracciglia, ripetere 6 volte	POSIZIONE SEDUTA TRATAKA (non sulla punta del naso ma al centro)

/acume intellettuale ipofisi violetto		
7. SAHASRARA cakra della corona intero organismo vasta conoscenza dei processi psichico-spirituale nella persona epifisi multicolore (tutti i colori dell'iride) bianco-argento	OM è necessario prima mettere attenzione a tutti gli altri cakra, percorrere tutti gli altri livelli toccare il punto della "fontanella" - prolungamento del cakra e collegamento con il Divino ripetere 3 volte	POSIZIONE SEDUTA RILASSATI, NON C'E' ALCUNO SGUARDO al termine, riportare l'attenzione su tutti i sette cakra partendo dal primo fino al settimo; ascoltare il corpo e la psiche dopo l'esperienza, ritornare alla presenza nel corpo

Abbiamo dunque fissato alcuni strumenti importanti, basati sul suono Divino, che si possono utilizzare durante la lezione di Hatha-Yoga per migliorare la consapevolezza degli allievi, ed in particolare:

- recitazione del Om-kara, meditando sugli attributi di Krishna, le Sue qualità di Amore e sui suoi Devoti;
- meditazione sul mantra Om, e sulla raffigurazione simbolica della creazione, del mantenimento e della distruzione, impersonificati da Brahma, Vishnu e Shiva;
- approfondito lavoro sui *cakra*, lavorando prima su asana che ne stimolano il riequilibrio e poi sui suoni sottili che permettono di riarmonizzarli.

#### 1.4 La potenza purificatrice del mantra sulla coscienza<sup>13</sup>

*“Colui che a voce alta, con grande cura e attenzione, recita questa bella preghiera al maestro spirituale durante il Brahma-muhūrta (poco prima dell'alba), ottiene al momento della morte, il servizio diretto a Krsna, il Signore di Vrndāvana”* (Srla Visvanatha Cakravarti Thakura<sup>14</sup>, a proposito delle Preghiere a Sri Guru *“Sri Sri Gurv-astaka (Mangala-arati)”*).

Prima di passare in rassegna alcune fonti specificamente inerenti la pratica dello Hatha-Yoga, al fine di meglio comprendere il rapporto tra il canto, la musica e la

<sup>13</sup> Appunti tratti dalla lezione tenuta dal Maestro Marco Ferrini a ottobre 2014 in occasione del Milano Yoga Festival, avente ad oggetto mantra e kirtan Yoga. Per una sperimentazione pratica dell'esperienza si consiglia l'ascolto del Cd *“Mantra meditation”* realizzato dal dott. Matteo Alinghieri Madhvnanda Das.

<sup>14</sup> Srla Visvanatha Cakravarti Thakura, apparso verso la metà del XVII secolo, è un grande maestro spirituale nella successione di guru e discepoli della coscienza di Krsna. Per il testo completo del kirtan vedi *“Canti Vaisnava, Inni e Mantra nella tradizione della Bhakti”* Ed. Prabhupada desh, pag.25.

pratica delle asana, è opportuno approfondire il concetto di potenza purificatrice che esercita il mantra sulla coscienza di chi lo pratica e lo ascolta. Il mantra può essere uno strumento utilissimo per risvegliare la nostra coscienza sulla base dell'influenza esercitata dal suono sulla psiche: a tale riguardo si sottolinea l'importanza di alimentare la nostra psiche di suoni che stimolano la nostra creatività<sup>15</sup>.

Come si legge nella prefazione ai “*Canti Vaishnava, Inni e Mantra nella tradizione della Bhakti*”, Ed. Prabhupāda desh, a cura di Guru Carana dāsa: “I canti devozionali sono da sempre parte essenziale della pratica universale della *bhakti*, il servizio d'amore offerto alla Persona Suprema, Srī Kṛṣṇa. [...] I *kīrtana* o *bhajana* (canti devozionali) composti da questi illustri devoti<sup>16</sup>, poiché nascono dalla loro matura realizzazione spirituale, contengono l'essenza di tutti gli insegnamenti delle Scritture rivelate e, nello stesso tempo, sono dei veri capolavori di arte sacra nei quali si combinano perfettamente saggezza, poesia e musica. La dolcezza e i profondi sentimenti, come la compassione e l'umiltà, che emanano da questi meravigliosi inni hanno il potere, se accolti con fede e devozione, di toccare e di sciogliere anche i cuori più insensibili facendoli pulsare di intensi sentimenti spirituali.

La sfrenata e cieca ricerca del godimento materiale prevalente nell'uomo moderno non riesce a soddisfare i bisogni più profondi e nobili dell'individuo e sta creando grandi squilibri e disagi nella società. Il risultato finale, come dimostrano chiaramente i fatti e le statistiche, è che le persone oggi soffrono terribilmente per il bisogno di affetto, di protezione, di emozioni e di sentimenti genuini ed appaganti.

I dolci ed istruttivi canti che emanano dalle labbra e dal cuore delle anime realizzate possono offrire un contributo determinante alla società poiché favoriscono l'elevazione della coscienza dell'individuo. Venendo in contatto con un livello superiore di esistenza si potranno realizzare effettivamente i sublimi stati di soddisfazione interiore e di beatitudine spirituale ai quali tutti aspirano e che sanciscono la conclusione dei tormenti materiali”.

---

<sup>15</sup> In senso lato, si rimanda al seminario tenuto dal Maestro Marco Ferrini nel luglio 2014 presso la sede del Csb, in occasione della festa dei corsisti e nell'ambito del corso in Counseling, dal titolo “*Come gestire la mente reattiva e superare la conflittualità*”.

<sup>16</sup> Il libro è una raccolta di alcuni tra i più affascinanti e significativi canti composti dagli *ācārya vaiṣṇava*: il termine *ācārya* si riferisce ai grandi maestri spirituali che hanno insegnato con il loro esempio, mentre *vaiṣṇava* indica il devoto di Viṣṇu o Kṛṣṇa.

Ecco quindi che il mantra assurge alla fondamentale funzione di favorire l'elevazione della coscienza dell'individuo, per questo è fortemente raccomandato iniziare la lezione di Hatha-Yoga con un mantra, intervallare il lavoro delle asana con la recitazione di brevi mantra e concludere con un canto finale (*kīrtan* o *bhajan*). E' proprio l'esperienza diretta - da me maturata durante la frequenza alle lezioni ed ai seminari esperienziali organizzati dal Csb - che mi ha permesso di attestare la validità di queste affermazioni e l'importanza del *sankirtana* (la pratica di cantanere insieme kirtan devozionali) come pure la recitazione del *harinamajapa*, la ripetizione dei Santi Nomi, per predisporre la mente, il corpo e lo spirito all'offerta al Divino, affinché ogni attività da noi posta in essere sia un atto di devozione e di servizio alla Persona Suprema ed ai Suoi Devoti. Citando a mente alcune affermazioni del Maestro Marco Ferrini, Srila Matsyavatara Prabhu, la persona realizzata è colui che ha compreso che ogni cosa appartiene alla Persona Suprema Krishna, il nostro compito è quello di prendere ciò che ci serve al fine di servirlo con devozione. Si realizza colui che rinuncia al frutto delle proprie azioni e lo offre interamente a Krishna. E' evidente che il *sankirtana* assume grande importanza all'interno della lezione di Hatha-Yoga, per orientare al Divino la pratica delle asana, elevare la coscienza dell'insegnante e degli allievi e contestualizzare la lezione di Hatha-Yoga all'interno degli otto "anga" (Ashtanga Yoga) di Patanjali, nei quali le asana occupano il terzo posto situandosi dopo yama e niyama (astensioni e precetti morali), seguite dal pranayama (espansione del prana tramite il respiro) e quindi dalle pratiche "interne" (prathyahara, dharana, dhyana - ritrazione dei sensi dagli oggetti, concentrazione, meditazione) al fine ultimo di raggiungere il Samadhi, lo stato di super-coscienza e di comunione con il Divino.

Questi passaggi sono stati esposti in forma completa ed organica dal Maestro Marco Ferrini durante una lezione tenuta al Milano Yoga Festival nell'anno 2014, avente ad oggetto proprio il *nada* e *kirtan Yoga* (Yoga del suono e del canto devozionale) e l'influenza del suono sulla psiche. Citando alcuni passaggi (da me trascritti) della lezione esperienziale del Maestro Matsyavatara Prabhu: "Tutta la materia è vibrante, tutto l'Universo è una vibrazione, il suono sbriciola la materia o la ricompone, la struttura o la destruttura. La vibrazione sonora è uno dei temi più interessanti che

trattano i Veda, fino dalla prima rivelazione -*RigVeda*- ci sono i “*mantramanjari*”<sup>17</sup> che hanno proprio la funzione di modificare la realtà. modellare la realtà e farla diventare una realtà favorevole, un universo amichevole. Nei Veda è detto “*Vac*”, la Parola, la Parola è vibrazione, è la Parola creativa, è la Parola Creatrice. Quindi noi creiamo il mondo in cui viviamo con la parola, e non solo la parola. Il *SamaVeda* -dopo il *RigVeda*- scopre la musica: non che la musica non fosse conosciuta prima, o fosse qualcosa di misterioso; già si produceva la musica prima di produrre strumenti musicali. La musica più alta, più importante, quella considerata più profonda e più capace di modificare la realtà è la voce, da cui il verbo “vociare”, “chiamare”, “vocatio”, da “*vac*” in sanscrito. Quindi la parola è creatrice, i mantra creano il bene e il male, sono costruttivi o distruttivi, costruiscono o de-costruiscono, distruggono o creano. E questa scienza - *Mantra Yoga* o *Mantra Vidya* - ha rivestito [un ruolo predominante] fino dall’inizio della creazione (all’inizio è un suono, quello che gli astrofisici del secolo scorso chiamano “*Big Bang*”, un suono molto armonioso, così armonioso che induce la *prakriti* a diventare creatrice, quindi i *guna* - *tamas*, *rajas* e *sattva* - si organizzano per creare quello che noi oggi vediamo e che possiamo anche distruggere, che in parte abbiamo distrutto e possiamo ricreare ciò che abbiamo distrutto). Ma cominciano con creare un’armonia dentro di noi: che da questa armonia partano tutti i progetti creativi edificativi, noi possiamo edificare nella misura in cui ci siamo predisposti armoniosamente dentro di noi. Quelli che noi intratteniamo come desideri di suprema bellezza, bontà, amore, felicità, esistenza (la cancellazione dell’effetto illusorio della morte - siamo già eterni, abbiamo solo da diventarne consapevoli). C’è un metodo che è così efficace che costruisce lo stato d’animo che noi desideriamo (ad esempio una gioia zampillate come l’acqua di una fontana) attraverso una facoltà che noi abbiamo innata (ma la donna e uomo moderni troppo “urbanizzati” hanno quasi perduto, che è la capacità di visualizzazione: noi possiamo realizzare i nostri desideri visualizzandoli: bisogna essere attenti a visualizzare qualche cosa di estremamente positivo e costruttivo (nessuno per accrescere la propria capacità di godere deve farlo a spese di altri - è un principio

---

<sup>17</sup> “*Manjari*” significa bocciolo: un bocciolo che grazie alla voce, alla vibrazione sonora, diventa musica, diventa rosa.

fondamentale del *Dharma* che si chiama “*mukha vakya*” ovvero quei principi sui quali si può costruire un’intera struttura, anche uno Stato, una Nazione, un Continente, un Pianeta) - “*Vegam*” emozione, la suprema bellezza è emozione; dobbiamo essere in grado di realizzare la bellezza. “*Preman*” è amore, “*Bhakti*” è un Amore speciale (“Amor Divino” che vince qualunque sfida, è superiore a tutto) e quando è diretto verso il Supremo diventa dirompente. Per onorare la civiltà indo-vedica (in sostanziale continuità tra vedantismo, induismo, la civiltà dello Yoga, la civiltà della Bhakti, che nascono tutte nello stesso contesto, la necessità di fare ordine, per vivere un amore ordinato ed evolutivamente sempre crescente), [poniamo ora l’attenzione su] i Veda ci rimandano ad alcuni mantra che sono costituiti da *Hari-nama* (i Nomi del Signore Supremo) che hanno la capacità di modificare la nostra architettura mentale, il nostro umore, i nostri sentimenti, le nostre emozioni, ridono ecologico quel che è disecologico (“*samudra*”: la psiche è un oceano tumultuoso), calmare la mente attraverso *Hari-nama-maha-mantra*, una forma di Yoga tradizionale, antichissima, *Kirtanya-Yoga*. Adesso una preghiera che serve ad invocare la serenità dentro di noi [...]”.

Prima di giungere ad un commento operativo sull’utilizzo della recitazione di *Hari-nama-maha-mantra* nel contesto della lezione di Hatha-Yoga, riporto la parimenti illustre spiegazione fornita dal Maestro Srila Bhaktivedanta Swami Prabhupada sulla pratica della recitazione dei Nomi Divini.

### **1.5 Hare Krsna mahā-mantra**

*hare krsna hare krsna*

*krsna krsna hare hare*

*hare rāma hare rāma*

*rāma rāma hare hare*

“La vibrazione trascendentale che si crea con il canto del mantra Hare Krsna è il metodo sublime per far rivivere la nostra coscienza di Krsna. In quanto anime spirituali siamo tutti originariamente esseri coscienti di Krsna, ma a causa del contatto con la materia che dura da tempo immemorabile, la nostra coscienza è ora contaminata dall’atmosfera materiale.

La coscienza di Krsna (Dio) non è un’impostizione artificiale sulla nostra mente,

piuttosto rappresenta l'energia originale dell'essere vivente. Quando ascoltiamo la vibrazione trascendentale, questa coscienza si risveglia. Questo metodo è raccomandato per l'era presente da grandi autorità. Con l'esperienza pratica, cantando il mahā-mantra, è possibile percepire immediatamente l'estasi trascendentale che proviene dal nostro substrato spirituale. Il canto del *mahā-mantra* (Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare, Hare Rāma Hare Rāma Rāma Rāma Hare Hare) è direttamente emanato dal livello spirituale e supera tutti gli strati inferiori della coscienza: il sensuale, il mentale e l'intellettuale. Non c'è bisogno, quindi, di capire il linguaggio del *mantra*, né esiste alcuna necessità di speculazioni mentali o di qualsiasi altra spiegazione intellettuale per cantarlo: sprigiona in modo automatico dal livello spirituale, ed è per questo che chiunque può prendere parte al canto e danzare in estasi senza bisogno di nessuna qualifica precedente<sup>18</sup>.

Lo abbiamo già visto praticamente: anche un bambino può partecipare al canto, anche un cane lo può fare. Ovviamente, per la persona troppo invischiata nella vita materiale, sarà necessario un po' più di tempo per purificare la coscienza, ma anche chi è eccessivamente attaccato al mondo materiale può raggiungere il livello spirituale senza difficoltà.

Queste tre parole, Hare, Kṛṣṇa e Rāma, sono il seme trascendentale del mahā-mantra. Il canto è un richiamo spirituale rivolto al Signore e alla Sua energia interna, Hare, affinché assicurino protezione all'anima condizionata. Questo canto può essere paragonato al pianto sincero di un bambino che chiama la madre. Madre Hāra aiuta il devoto a ottenere la grazia del Padre Supremo, e il Signore Si rivela a colui che canta questo *mantra* sinceramente.

In questa era quindi, nessun altro metodo di realizzazione spirituale è altrettanto efficace quanto il canto del mahā-mantra Hare Kṛṣṇa" (A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, citazione riportata in "*Canti Vaisnava, Inni e Mantra nella tradizione della Bhakti*", op.cit. pag. 20-21).

Ho ritenuto opportuno riportare interamente le parole del Maestro Srila Prabhupada

---

<sup>18</sup> Ricordiamo che questo fu possibile grazie a Sri Caitanya Mahāprabhu, il quale invertendo l'ordine delle strofe di recitazione del Maha-Mantra, non contravvenendo alle restrizioni imposte dagli antichi *rishi* che non consentivano la recitazione del Maha-Mantra all'uomo qualunque, riuscì ad aggirare le regole rituali rendendone quindi possibile la recitazione anche a chi non aveva qualifiche particolari.

poiché di fondamentale importanza: la recitazione del Maha-Mantra è il migliore metodo di realizzazione spirituale e non presenta controindicazioni; è sicuramente opportuno proporlo all'interno della lezione di Hatha-Yoga al fine di elevare la coscienza dell'insegnante e degli allievi, in considerazione anche della precipua era del Kali-Yuga nella quale ci troviamo, di profondo degrado e devastazione, solo in parte attenuata dalla "finestra di luce" portata sul Pianeta terrestre dalla comparsa di Sri Caitanya Mahaprabhu, "Avatara dorato" vissuto in India tra il 1486 e il 1534<sup>19</sup>.

## CAPITOLO II - LA MUSICA NELLA LETTERATURA INDOVEDICA

Abbiamo finora raccolto ed esaminato alcuni importanti strumenti che possono affiancare l'insegnante di Yoga durante la lezione di Hatha-Yoga, attingendo alla disciplina del *Mantra Yoga* (o *Kirtanya Yoga*) e presupponendo quindi un lavoro complementare a quello delle "asana" tramite la recitazione dei Nomi Divini e di mantra devozionali per predisporre gli allievi allo sviluppo della propria coscienza, di pari passo con l'esecuzione delle posture fisiche. Questo nel presupposto che le asana sono contestualizzate in un ambito di crescita spirituale, e il loro scopo ultimo è quello di rendere il corpo leggero e agile al fine di raggiungere "l'asana" per eccellenza, ovvero quella che consente di svolgere la pratica meditativa e tendere al Samadhi (ad esempio quella che potrebbe essere *Siddhasana*, o *Sukhasana*, o *Svastikasana*). Mentre la pratica del *bija mantra*, se pure attiene all'equilibrio dei *cakra* e quindi opera sui canali sottili di scorrimento del prana, è ancora attinente al "corpo sottile" e quindi alla dimensione della *prakriti*, diverso è lo scopo conseguito con il canto dei *kirtana* devozionali e supremo diventa l'obiettivo della recita del *Harinamajapa*, che - come abbiamo visto con le stesse parole di A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada - è il principale strumento di emancipazione della coscienza nella nostra era di *Kali Yuga*. La classe di yoga diventa quindi il luogo in cui non solo si svolge la pratica delle asana, ma avviene anche l'evoluzione spirituale e la liberazione della coscienza in un tutt'uno.

Passiamo adesso al vaglio della presente analisi alcuni estratti di testi della tradizione

---

<sup>19</sup> Caitanya Mahāprabhu ("il grande maestro/signore Caitanya") nome religioso di Viśvambhara Miśra, (Navadvīp, 1486 - Puri, 1533), mistico indiano viṣṇuita, venerato come manifestazione delle divinità di Kṛṣṇa e di Rādhā; nonché fondatore di quella forma di viṣṇuismo che va sotto il nome di viṣṇuismo gaudīya o bengalese.



indo-vedica, con l'ulteriore intento di evidenziare se vi sono passaggi riconducibili al contesto della pratica delle asana.

## 2.1 HathaYoga-Pradipika di Svātmārāma

Abbiamo già sottolineato il passaggio del *Pradipika* (Prima lezione, Sutra 56) nel quale Svātmārāma include tra gli esercizi dello *hatha-yoga* l'ascolto del suono interiore (“56. Gli *asana*, i vari tipi di *kumbhaka*, le pratiche dette *mudra*, l'attento ascolto del suono interiore: questo è l'ordine degli esercizi che debbono essere eseguiti nello *hatha-yoga*”). A proposito del “suono interiore”, è interessante la spiegazione fornita da R.Rishi Priya (op.cit. pag.35): “Il suono possiede quattro caratteristiche fondamentali, che sono conosciute con i nomi di *Vaikhari*, *Madhyamah*, *Pasyanti* e *Para*. *Vaikhari* è quel suono denso, udibile e differenziato (suono grossolano). *Madhyamah* è quel suono interno, sottile, di una sfumatura più eterea, che non è più udibile da orecchio umano. *Pasyanti* è quel suono più alto, più interno, più interiore, ancora più etereo. *Para*, uno “stato” che rappresenta Isvara Sakti (Potere Divino), ed è lo stato potenziale (*kāraṇa*) che è *Avyakta* o indifferenziato. Il suono *Para* non è, come *Vaikhari*, diverso a seconda della lingua parlata. Esso è l'immutabile e primordiale substratum di tutti i suoni, esso è la sorgente dell'Universo, e si può definire statico, fisso, sempre eterno. Il Mantra possiede due qualità fondamentali conosciute, in sanscrito, come *Varna* e *Aksara*. *Varna* significa colore e forma e significa anche alfabeto; *Aksara* sta per imperituro e con ciò si intende che una volta che un Mantra è reso manifesto, diventa parte del Creato. [...] Il Mantra ripetuto mentalmente è chiamato *Vaikhari*, ripetuto sommamente *Upamsu*, ripetuto mentalmente *Manasika*. Quest'ultimo è senza meno il più potente poiché *Manasika* crea un circuito energetico interno privo di dispersione, aumentando gradatamente la concentrazione che, inevitabilmente, sfocia nello stato meditativo.<sup>20</sup> *Likitā-Jāpa* significa ripetizione del Mantra nella sua forma grafica. Prima di iniziare la pratica, è necessario prefiggersi il numero dei Mantra che si desidera ripetere. La finalità non è quella di scrivere più rapidamente, ma di

---

<sup>20</sup> Su questo punto è necessario precisare che, qualora l'obiettivo del praticante sia ad esempio evocare una visualizzazione creativa, per plasmare la propria coscienza e superare ad esempio la paura della morte o in situazioni di pericolo, è più efficace la ripetizione verbale del mantra (vedi Marco Ferrini, lezione tenuta al Milano Yoga Festival citata).

compenetrare il significato di ciascun Mantra e di aumentare il grado di concentrazione [...] *Ajāpa-Jāpa* è il livello più alto della ripetizione di un Mantra, poiché questo non è più ripetuto oralmente o mentalmente, ma è una “ripetizione senza ripetizione”, è quello stato in cui il praticante viene totalmente compenetrato non tanto dal significato del Mantra, ma dalla rivelazione della sua essenza, proprio come una rosa che è interamente pervasa dal suo stesso profumo [...] Nel “*Samādhi Pada*”, primo capitolo, Patañjali indica come arrivare all’ultimo stadio dello Yoga, e cioè al Samadhi. Nell’aforisma numero 23, egli dice che uno dei mezzi è “*Isvara Pranidhāna*”, l’abbandono all’Assoluto e spiega poi che Isvara è il Purusa, la Coscienza Pura, non intaccata dai conflitti, e nell’aforisma numero 27 Patañjali dice che la sua costante ripetizione con la consapevolezza del significato, porta alla conoscenza, alla comprensione della propria coscienza interiore e alla rimozione degli ostacoli.

L’ascolto del suono interno viene definito *Swāra Yoga*, ma dal momento che l’“ascolto” diventa parte di una realtà percettiva integrale, il praticante entra in quello stato meditativo in cui la Divinità è riconosciuta come la mente stessa nella sua natura più monda (dice Patañjali: “[...] la veggente riposa in se stessa [...]”). La mente è priva di supporto, in uno stato di non pensiero continuo. La lucidità, la luminosità, la limpidezza e la vacuità, qualità inerenti la mente, si rivelano allora senza impedimenti.” Ecco dunque, dalla lettura “ragionata” dello *sloka* 56 del *Pradipika*, alla luce degli aforismi contenuti nello *Yoga-Sutra* di Patanjali, una ulteriore conferma dello strumento speculativo a disposizione dell’insegnante di yoga, proponibile agli allievi nel corso della lezione: la recitazione del mantra Om al fine di abbandonarsi all’Assoluto.

## **2.2 Hari-bhakti-vilasa di Sanatana Goswami**

*Hari-bhakti-vilasa* (“Performance di Devozione ad Hari”) è stato un lavoro congiunto tra il Sanatana Goswami<sup>21</sup> e Gopala Bhatta Goswami. Compilato su ordine di Chaitanya Mahaprabhu, il libro si occupa dei rituali e comportamenti di Gaudiya

---

<sup>21</sup> Sanatana Goswami (1488-1558) è stato un principale discepolo di Chaitanya Mahaprabhu ed ha scritto una serie di opere importanti della bhakti tradizione Gaudiya Vaisnavismo.

Vaisnava. Sanatana scrisse anche un auto-commento Hari-bhakti Vilasa.

Al fine di questa analisi, mi sono avvalso dell'edizione inglese dell'opera, compendiata dal commento dello stesso Sanatana Goswami. Trattandosi di una accurata descrizione di rituali e comportamenti devozionali, l'opera contiene tantissimi riferimenti al canto del mantra, tanto è vero che la parola "chant" compare ben 556 volte su un totale di 562 pagine e la parola "mantra" per ben 751 volte.

Come viene enunciato nello Sloka 5 (Elenco dei contenuti del Primo Vilasa), vi sono alcune sezioni dedicati alla musica e al mantra: la 6. ai mantra devozionali da rivolgere al Signore, la 7. alle qualità della persona eleggibile alla recitazione dei mantra, la 9. alla purificazione del mantra (*"Table of Contents - In this book will be discussed: (First Vilāsa) ... 6. the mantras glorifying the Supreme Personality of Godhead. 7. the qualities of a person eligible to chant these mantras, ... 9. the purification of mantras, . . ."*), e ancora, la 14. dedicata alla musica e al servizio devozionale (*"14. awakening the Deity with music and other devotional activities"*) e la 22. dedicata alla recitazione del Gāyatrī mantra (*"22. performing tantrika-sandhyā (chanting the Gāyatrī mantra)"*). Analizzare l'intero corpus del Hari-bhakti-vilasa sarebbe una impresa ardua e sproporzionata rispetto al presente lavoro; tuttavia vi sono importanti riferimenti al canto del mantra di cui è necessario tenere conto al fine di predisporre con consapevolezza e rispetto della tradizione la lezione di Hatha-Yoga da proporre agli allievi.

*"44. . . . a performer of purascarana, expert at chanting mantras in yajnas, aware of what is needed, austere, and truthful. These are the qualities of a householder spiritual-master. [...]*

*54. [comm.] "By chanting a mantra given by a spiritual master who is not a devotee of Lord Visnu, one goes to hell. Such a disciple should be initiated again, this time by a spiritual master who is a devotee of Lord Visnu." [...]*

*78. In the Krama-dīpikā it is said: "His heart melting with sincere love and his thoughts fixed on the Supreme Personality of Godhead whose navel is like a lotus flower; the prospective disciple should, with his wealth, body, and pleasing words serve his spiritual master for three years. Then, when the spiritual master is satisfied, the disciple may ask for initiation in chanting the sacred mantras." [...]*

119. In the Hari-vamsa, Lord Siva says: "O brāhmanas in the mode of pure goodness, please always worship Lord Kṛṣṇa. Please always chant the mantras of Lord Kṛṣṇa. Please always meditate on Lord Kṛṣṇa." [...]

121. In the Āgama-sāstra it is said: "They who, by the mercy of the spiritual master, chant the mantras of Lord Viṣṇu, which are the kings of all mantras, attain all glory and opulence and go to the supreme abode of Lord Viṣṇu.

122. They who chant the mantras of Lord Viṣṇu attain the pious results of a thousand years of austerities. They become the purifiers of the worlds.

123. In the Vaiṣṇava-sāstra it is said: "A person who, chanting the mantras of Lord Viṣṇu, sees or touches the Lord, becomes freed from very terrible fears."

124. Now I will write explaining the glories of some specific mantras of Lord Viṣṇu. I will begin by glorifying the Srī Gopāla-mantra.

125-127. In the Padma Purāna, in the conversation of Devadūta and Vikundala, it is said: "They who with angas, mudrās, nyāsas, rsi, chandah, daivata, initiation, meditation, and yantra, chant the twelve syllable and eight-syllable mantras are the best of men. Seeing them, a killer of brāhmanas becomes purified. Holding conchshells and discs, wearing forest garlands, and manifesting spiritual forms like Lord Viṣṇu's, they reside in Lord Viṣṇu's transcendental abode."

128. The Twelve-syllable Mantra - The twelve-syllable mantra is described in Srīmad-Bhāgavatam (4.8.53), where Srī Nārada Muni tells Dhruva Mahārāja: "O son of the king, now I will speak unto you the mantra which is to be chanted with this process of meditation. One who carefully chants this mantra for seven nights can see the perfect human beings flying in the sky."

129. In Srī Viṣṇu Purāna it is said: "The sun, moon, and other planets leave and the return again and again. They who meditate on the twelve-syllable mantra never return to this world of birth and death."

130. The Eight-syllable Mantra - In the Nārada-pañcarātra it is said: "The three Vedas, six Vedāngas, poetry, demigods, words, and everything else, are all situated in the eight-syllable mantra."

131. "The eight-syllable mantra is the essence of all Vedānta philosophy. It is a boat to cross the ocean of repeated birth and death. It is the path followed by they who

wish never to be born again.

132. "A country that honors a person perfect in chanting the eight-syllable mantra will not be touched by disease, poverty, or theft.

133. "The demigods, demons, Gandharvas, Siddhas, Vidyādhara, and others respectfully bow before a person exalted with knowledge of the eight-syllable mantra.

134. "The Supreme Personality of Godhead, Lord Nārāyaṇa, personally appears in the mouth as the eight-syllable mantra."

135. In the Padma Purāna, Uttara-khanda, it is said: "The glorious and beautiful eight-syllable mantra fulfills all desires and removes all sufferings. It is the heart of all mantras."

136. In the Linga Purāna it is said: "What is the use of other mantras? What is the use of other vows? The mantra Namō Nārāyaṇāya (Obeisances to Lord Nārāyaṇa) fulfills all desires."

137. "Therefore, O king of brāhmanas, one who always chants Namō Nārāyaṇāya goes with his kinsmen to the abode of Lord Viṣṇu."

138. In the Bhaviṣya Purāna it is said: "The great eight-syllable mantra removes all sins. Of all Viṣṇu-mantras it is said to be the king."

139. In a conversation of Srī Suka and Srī Nārada it is said: "O son, the mantra Namō Nārāyaṇāya fulfills all desires and gives all kinds of liberation to they who chant it with devotion.

140. "This mantra is said to be final liberation. It is said to be residence in Svargaloka. It is said to be the greatest secret in the Vedas.

141. "In ancient times Lord Viṣṇu gave this mantra to benefit His devotees. Manu declared that this mantra destroys all sins and fulfills all desires."

142. It is also said: "To counteract the terrible poison of repeated birth and death, austere, intelligent, pure-hearted men should always chant the mantra Namō Nārāyaṇāya. Raising my arms, I loudly declare this."

143. It is also said: "O sons and disciples, raising my arms, I will declare to you the truth: No mantra is better than the eight-syllable mantra!"

144. In the Garuda Purāna it is said: "Standing, sitting, or reclining, wherever one

is, one should take shelter of the mantra *Namo Nārāyanāya*."

145. In the *Nrsimha-tāpanī Upanisad* it is said: "The demigods approached Lord Brahmā and said: Please describe to us the result of chanting the regal Nrsimha-mantra in the meter *anustubh*." "Lord Brahmā replied: One who regularly chants the regal Nrsimha-mantra in the meter *anustubh* becomes pure like the demigods. He becomes pure like fire. He becomes pure like the wind. He becomes pure like the sun. He becomes pure like the moon. He becomes pure like the truth. He becomes pure like Brahmā. He becomes pure like Visnu. He becomes pure like Siva. He becomes purified of all sins." [...]

147. In the *Agastya-samhitā* it is said: "Of all mantras the mantras glorifying Lord Visnu are said to be the best. Visnu-mantras fulfill desires better than the mantras glorifying Ganesa, Siva, Durgā, or Sūrya.

148. "Of all Visnu-mantras the Rāma-mantra gives the best results. It gives results many millions of millions of times better than the mantras of Ganesa and the other demigods.

149. "O king of brāhmanas, without initiation, without purascarana, and without nyāsa, simply by chanting the Rāma-mantra one attains perfection.

150. "The six-syllable Rāma-mantra quickly fulfills all desires. The six-syllable Rāma-mantra destroys a flood of sins.

151-152. "The Rāma-mantra is the king of mantras. It is the best of all. As a flame quickly burns up a mountain of cotton swabs, so does the Rāma-mantra burn away the sins committed in all one's days, fortnights, months, seasons, and years. It burns away a thousand murders of brāhmaēas and a host of sins committed consciously or unconsciously.

153. "By chanting the Rāma-mantra the sins of stealing gold, drinking liquor, committing adultery with the spiritual master's wife, and many thousands of millions of millions of other sins are all destroyed."

154. In the *Rāma-tāpanī Upanisad* it is said: "A brāhmana who regularly chants the Rāma-mantra crosses beyond sin. He crosses beyond death. He crosses beyond the sin of performing an abortion. He crosses beyond the sins of mass-murder and genocide. He crosses beyond the world of repeated birth and death. He crosses

*beyond all that is inauspicious. He becomes liberated."*

155. *The Glories of the Gopāla-mantra - The mantra of Lord Kṛṣṇa, who is the original Supreme Personality of Godhead, the seed of all incarnations, is the most powerful.*

156. *In the Gautamīya Tantra it is said: "Of all mantras the Visnu-mantras are said to be the best. Of these the Kṛṣṇa-mantras, which are the abode of happiness and liberation, are the best of all.*

157. *"Whatever the mantra and whoever the Deity, the mantra and its Deity are said to be non-different.*

176. *Then one should anoint his body with oil, chant the Lord's holy names, bathe, properly chant the gāyatrī mantra, and then return home."*

Giunti al termine di questa trascrizione del testo (traduzione inglese) è possibile ricavare alcuni insegnamenti fondamentali dall'Hari-bhakti-vilasa, che pongono questo trattato - come è logico pensare - in linea con gli insegnamenti di Sri Caitanya Mahaprabhu:

- all'interno delle Upanishad e di tutta la letteratura puranica, si trovano fitti riferimenti al canto dei mantra devozionali, i quali liberano il devoto da ogni impurità e ne elevano la coscienza, portando benefici spirituali e anche materiali;
- viene riconosciuta particolare forza spirituale ai mantra dedicati a Visnu-Krishna-Rama-Gopala-Nārāyaṇa, che vengono considerati milioni e milioni di volte più potenti rispetto ai mantra intonati ad altre Divinità ("*many millions of millions of times better than the mantras of Ganesa and the other demigods*").
- riguardo alle Asana, l'Hari-bhakti-vilasa non contiene particolari indicazioni, probabilmente in considerazione della natura ritualistica dell'opera di Sanatana Goswami. E' di rilievo l'indicazione citata dal Garuda-Purāna di "mettersi al riparo del mantra dedicato al Signore Nārāyaṇa - invocandone la protezione - sia in posizione eretta, sia seduta, sia distesa e in qualunque posizione la persona si trovi ("*Standing, sitting, or reclining, wherever one is, one should take shelter of the mantra Namō Nārāyaṇāya.*"). La recitazione del mantra è quindi consigliata anche durante la pratica delle posture fisiche (asana).

### **2.3 Gāyatrī-mantra**

*“Om Bhūr Bhuvah Svah  
Tat Savitur Varenyam  
Bhargō Devasya Dhi Mahi  
Dhi Yo Yo Nah Pracho Dayāt”*

Traduzione<sup>22</sup>: “Om, forze divine dei tre mondi del Cosmo [terra, atmosfera, cielo]; ‘Quello’ [il Supremo, il Sole, l’Assoluto, Luce suprema] è la forza splendente e suprema che risiede nel sole, sulla quale sto meditando, promuovano e sostengano l’intelligenza e le capacità mie”.

Abbiamo già approfondito il Maha-Mantra-Hare-Krsna in capitolo precedente. Poiché tra le menzioni di Sanata Goswami compare il Gāyatrī-mantra, è opportuno ora fornire alcuni approfondimenti su questa formula sacra, citando alcune considerazioni svolte da R.Rishi Priya (op.cit.).

“I Kirtan, i Bhajan e i Mantra sono particolarmente usati nel Bhakti Yoga (lo Yoga della devozione).

Il Mantra e Nādā Yoga fanno parte della Bhakti Mārga (via della devozione) la quale si prefigge lo scopo di raggiungere il Supremo attraverso canti devozionali che portino l’adepto allo stato di contemplazione e trascendenza, mentre i Kirtan sono preghiere cantate, accompagnate da strumenti musicali<sup>23</sup>, che spesso sfociano in danze rituali. Kirtan è l’abbreviazione della parola Sankirtan che sottende il canto collettivo di Mantra o inni devozionali. Sri Chaitanya Mahaprabhu è stato l’iniziatore di questa tradizione tra i Visnava del Bengala.

Bhajan è un canto devozionale che può essere cantato sia individualmente sia in gruppo.

Il Gāyātrī è considerato uno dei Mantra più prodigiosi per ottenere la realizzazione del Sé; infatti esso è ancora più potente della meditazione, poiché la divinità invocata dal canto appare come una visione di grande bellezza spirituale che risveglia le potenzialità divine latenti nel praticante.

Gāyātrī è una divinità femminile con cinque volti e dieci braccia. Essa è l’energia primordiale, causa prima di tutto ciò che è presente nel cosmo; è la suprema

---

<sup>22</sup> Le informazioni sul Gāyatrī Mantra sono ricavate da R.Rishi Priya, op.cit., cap. 5.

<sup>23</sup> Conosco l’utilizzo dell’organetto a mantice, della tampura, della mridanga, della chitarra e del ramon (paio di cembali piccoli per la mano).



coscienza-trascendenza che ha dato nascita ai tre Guna, i tre principi fondamentali che reggono le leggi dell'universo: Sattva, Rajas e Tamas. Il primo si identifica con Brahma, il secondo con Visnu e il terzo con Siva. Gāyātri veniva adorata dalle tre divinità come la Grande Madre. [...]

Il Gāyātri Mantra disperde la paura ed elimina disturbi e malattie, distrugge il peggiore nemico dell'uomo identificato nell'ego, che è causa di pene, conflitti e dolore. Ogniqualevolta il Gāyātri viene cantato, i demoni che dimorano all'interno dell'uomo vengono allontanati e dispersi. Colui che reciterà regolarmente il Gāyātri Mantra con fede, devozione e concentrazione, percorrerà la via della pace, della beatitudine e otterrà Moksa (liberazione)".

Anche il Gāyātri Mantra può essere quindi proposto all'interno della lezione di Hatha-Yoga, in quanto tale mantra viene riconosciuto dalla tradizione Vaishnava.

Infine nell'*Hari-bhakti-vilasa* viene citato il "*mantra of Ganesa*" che pure merita di essere approfondito. Riprendendo lo studio condotto da R.Rishi Priya: "Molte divinità quali Nārānaya, Kāli, Brahma, Hamsa, Agni, Sūrya, Durga, Rudra, Garuda, Nandi, Candra, Yama ed altre ancora vengono invocate e cantate con diversi Mantra. Uno dei più conosciuti è dedicato al Signore Ganesa<sup>24</sup>, il cui testo è trascritto qui di seguito:

*OM EKADANTĀYA VIDMAHE  
VAKRATUNDĀYA DHĪMAHI  
TANNO DANTIḤ PRACHODAYĀT*

e significa: "Meditiamo sul dio dalla testa di elefante, che rimuove tutti gli ostacoli. Che egli possa illuminarci".

#### **2.4 Haṭhābhyāsapaddhati**

"*Haṭhābhyāsapaddhati* è un testo sanscrito sulla pratica di Hathayoga, composto probabilmente nel XVIII secolo nello Stato indiano del Maharashtra. La caratteristica principale di questo testo è la sezione dedicata alle asana, che contiene sei gruppi di posture, molte delle quali sono inusuali o uniche all'interno della letteratura

---

<sup>24</sup> Ganesha o Ganesh, figlio primogenito di Siva e Pārvati, viene raffigurato con una testa di elefante provvista di una sola zanna, ventre pronunciato e quattro braccia, mentre cavalca o viene servito da un topo, suo veicolo. Spesso è rappresentato seduto, con una gamba sollevata da terra e ripiegata sull'altra, nella posizione della Lalitasana. Tipicamente, il suo nome è preceduto dal titolo di rispetto induista, Śrī.

Hathayoga; inoltre le posture sono sistematizzate in sequenze allo scopo di eseguirle nell'ordine proposto. Un manoscritto di tale testo si trova presso *Mysore Palace* (nello Stato indiano del Karnataka); questo (ipoteticamente insieme ad altri testi) è stato il fondamento per le descrizioni illustrate delle asana contenute nel famoso libro di Mysore denominato *Srītattvanidhi*. E' inoltre altamente probabile che *Haṭhābhyāsapaddhati* era noto al più influente insegnante del “moderno yoga posturale” T. Krishnamacharya e pertanto tale opera riveste uno speciale significato per alcune scuole di yoga internazionale<sup>25</sup>”.

Ai fini della nostra analisi, rileva il fatto che una evidenza interna al testo suggerisce l'aderenza dell'autore alla religione Vaisnava. Nella sezione relativa ai *satkarma* (le sei pratiche di purificazione) lo *yogi* è invitato a ripetere il *mantra* di Vāsudeva al fine di rimuovere gli ostacoli (*vighna*). Parimenti, questo *mantra* dovrebbe venir ripetuto al momento del bagno, prima di prendere prasadam e di coricarsi, e mentalmente anche nel momento di liberare l'intestino. Nello stesso passaggio, si fa riferimento ai ventiquattro nomi che iniziano con Kesava, uno dei nomi di Visnu.

“*Haṭhābhyāsapaddhati f. 23r ll. 10-14*

*vighnaparihārārthaṃ vāsudevamantram japet ||*

*snānādīnā śuddhe sati ekāgrabuddhyā om namo bhagavate vāsudevāyeti japet ||*

*bhojanānantaram omkārasahitam japet ||*

*nidrādau vāsudevavāsudeveti japet ||*

*malatyāgādīkāle vāsudeveti manasā japet ||*

*abhyāsasaṅkhyā keśavādicaturviṁśatināmabhiḥ kriyate ||*

*malatyāgādīkāle”*

Il mantra denominato “*keśavādicaturviṁśatināma*” compare nella Upaniṣad Vaiṣṇava intitolata “*Tripādvibhūtimahānārāyaṇopaniṣat*” che recita i seguenti Nomi Divini:

“*āūṃ keśavāya namaḥ | āūṃ nārāyaṇāya namaḥ | āūṃ mādhavāya namaḥ |*

*āūṃ govindāya namaḥ | āūṃ viṣṇave namaḥ | āūṃ madhusūdanāya namaḥ |*

*āūṃ trivikramāya namaḥ | āūṃ vāmanāya namaḥ | āūṃ śrīdharāya namaḥ |*

*āūṃ hr̥ṣīkeśāya namaḥ | āūṃ padmanābhāya namaḥ | āūṃ dāmodarāya namaḥ |*

---

<sup>25</sup> La trattazione di questo capitolo tiene conto dello studio realizzato da J. Birch e M. Singleton “*The yoga of the Haṭhābhyāsapaddhati: hathayoga on the cusp of modernity*”, *Journal of Yoga Studies*, 2019 Volume 2, da me liberamente tradotto in italiano dal testo originale inglese.

*āūṃ saṅkarṣaṇāya namaḥ | āūṃ vāsudevāya namaḥ | āūṃ pradyumnāya namaḥ |  
āūṃ aniruddhāya namaḥ | āūṃ puruṣottamāya namaḥ | āūṃ adhokṣajāya namaḥ |  
āūṃ narasiṃhāya namaḥ | āūṃ acyutāya namaḥ | āūṃ janārdanāya namaḥ |  
āūṃ upendrāya namaḥ | āūṃ harāya namaḥ | āūṃ śrīkrṣṇāya namaḥ”*

E’ chiara la similarità con le indicazioni fornite dall’*Hari-bhakti-vilasa*, il testo dei rituali *Vaishnava* in cui parimenti viene detto di recitare i mantra dedicati ai nomi divini di Visnu-Krishna-Rama-Gopala-Nārāyana “in qualunque postura” assunta dal praticante.

Lo studio condotto da J. Birch e M. Singleton evidenzia ulteriori affinità dell’autore dello *Haṭhābhyāsapaddhati* con la religione *Vaishnava*, suggerite dalla citazione di due versi degli *yamas* e *niyamas* del *Bhāgavatapurāna* - il sommo purana che come abbiamo visto compare anche tra i riferimenti di *Hari-bhakti-vilasa* di Sanatana Goswami (“*The twelve-syllable mantra is described in Srīmad-Bhāgavatam (4.8.53)*”).

“*Haṭhābhyāsapaddhati f. 2r, ll. 8-9*

*bhagavannāmasaṅkīrtanena vākśuddhiḥ [...] śaucam”*

Il testo prescrive di cantare i Nomi Divini (“*bhagavannāmasaṅkīrtanena*”) per la purificazione (“*sauca*”) della parola (“*vac*”), che rappresenta una pratica *Vaishnava*. Nella sezione dedicata ai *Mudra* -in particolare con riferimento alla tecnica “*chidramanṭhana*”- , inoltre nel testo viene prescritto di cantare i Nomi Divini per sopportare il dolore durante la pratica dell’inserimento di una cannula nell’uretere (pratica prescritta per placare il desiderio sessuale e prevenire la perdita del liquido seminale).

Lo studio Birch/Singleton offre poi ulteriori riferimenti a conferma dell’importanza del canto dei Nomi Divini (“*nāmasaṅkīrtana*”) nella *Gauḍīya Vaiṣṇava*<sup>26</sup>, in particolare proponendo una serie di citazioni dall’undicesimo capitolo del *Haribhaktivilāsa* (11.345, 362-363, 370, 428, 439, 443-444, 507).

Al fine di comprendere a fondo il raffronto proposto dagli autori, riporto nel seguito le sezioni sopra citate dell’opera di Sanatana Goswami:

“11.345 In the *Visnu-dharma Purāna*, Uttara-khanda, it is said: “As water has the

---

<sup>26</sup> Valpey 2011, 312-328

power to stop fire, and as the sunrise has the power to stop darkness, so the chanting of Lord Kṛṣṇa's holy name has the power to stop a flood of sins.

362. "When a person chants the holy names of Lord Viṣṇu, the all-powerful Supreme Personality of Godhead, he finds that the demon yakṣas, rākṣasas, vetālas, bhūtas, pretās, vināyakas, and dākinīs, as well as the lions and other ferocious beasts, all flee from him. Chanting and remembering Lord Kṛṣṇa's holy name drives away all that is not good."

363. It is further said: "A person who chants the holy names of the Lord is protected from hunger, thirst, stumbling, and all other troubles."

370. In the *Itihāsottama* it is said: "By chanting the holy names of Lord Kṛṣṇa, the sinners suffering in hell became liberated."

428. *The Holy Name Takes One to Srī Vaikunthaloka* - In the *Linga Purāna*, Lord Śiva tells Srī Nārada Muni: "A person who, while walking, sitting, sleeping, eating, and breathing, always chants, even casually or disrespectfully, the holy names of Lord Viṣṇu, defeats the age of Kali, regains his original spiritual form, becomes a great devotee, and goes to the spiritual world."

439. In the *Nandī Purāna* it is said: "They who, although again and again committing every kind of sin, somehow chant the holy names of the Lord, will go to Lord Viṣṇu's spiritual abode."

443. In the *Nārada Purāna* it is said: "The Supreme Personality of Godhead is pleased with a brāhmaṇa who, even though stumbling with hunger and thirst, again and again chants His holy names."

444. In the *Viṣṇu-dharma Purāna*, Uttara-khanda, it is said: "O fortunate one, Lord Kṛṣṇa is pleased with a person who, even though stumbling with hunger and thirst, again and again chants His holy names."

499. In the *Viṣṇu-dharma Purāna*, Uttara-khanda, it is said: "O fortunate one, Lord Kṛṣṇa is pleased with a person who, even though stumbling with hunger and thirst, again and again chants His holy names."

Queste ulteriori citazioni confermano quanto esposto al sottocapitolo precedente, in merito all'importanza del canto devozionale all'interno della religione Vaiṣṇava ed al collegamento presente anche all'interno del testo di *Haṭhābhyāsapaddhati*.

Proseguendo nella lettura della sezione di quest'ultimo, si trova la prescrizione dell'adorazione del Signore (“*bhavatapūjā*”) presente nel *vaiṣṇavismo* e *tantrismo*. Inoltre, nella sezione dedicata ai *satkarma*, la pratica del *trātaka* comporta la contemplazione delle icone *Vaiṣṇava* al fine di incrementare la durata di vita.

Infine lo studio Birch/Singleton evidenzia come *Haṭhābhyāsapaddhati* sia rivolto ad una vasta categoria di destinatari: persone “bisognose di liberazione”, uomini “ossessionati dalle donne”, “caduti dalla casta” e infine coloro che sembrano i più lontani dalla liberazione, i quali compiono “azioni estremamente eclatanti” (“*atisāhasakarma*”). Il testo non definisce destinatari di una specifica casta o affiliazione settaria e non menziona mai limiti alla sua inclusività. Nonostante l'autore possa avere avuto una preferenza per i *mantra* Vaiṣṇava, la formulazione del testo suggerisce che possano essere venerate anche scritture e icone di altre religioni (ad esempio definisce “credenze” - “*astikya*”) la fede nelle scritture di Matsyendra e Goraksa; stabilisce inoltre che non è richiesta l'iniziazione (“*dikṣā*”) per praticare questo tipo di yoga.

Il trattato *Haṭhābhyāsapaddhati* contiene la descrizione di 112 asana, la maggiorparte delle quali non è presente in altri testi di yoga. Fanno eccezione alcuni gruppi di asana ben-conosciute quali *siddhāsana*, *kukkuṭāsana*, *matsyendrāsana*, *dhanurāsana*; asana che venivano insegnate nei testi di Hathayoga composti dopo il trattato *Hathapradīpikā* del XV secolo.

Il suffisso “*paddhatih*” indica la natura di compendio dell'opera, compilata per facilitare la pratica dell'Hathayoga. Con riferimento all'autore, l'opera viene chiaramente attribuita a Kapālakuraṅṭaka (che appare essere un *siddha* e, anche se non vi è certezza, la variante “Korantaka” compare nell'intestazione di *Hathapradīpikā*, di Cāṅgavatesvara's *Tattvasāra* e Rasahrdayatantra e, il nome “Korada” compare nella lista dei siddhas compendiata nel Āṅṅakanda) come risulta dal paragrafo introduttivo riportato dal manoscritto di Pune:

*“For those afflicted by the pain of transmigration, those excessively attached to sense objects, those obsessed with women, those fallen from caste, and [even] those who perform the most egregious actions, for their sake, this is a guidebook on the practice of Haṭhayaoga (haṭhābhyāsapaddhati) composed by Kapālakuraṅṭaka. The*

*topics in it and the techniques of the practice have been written down [here].”*

Non mi addentro ulteriormente nell’analisi del testo *Haṭhābhyāsapaddhati*, rimandando allo studio citato (Birch/Singleton, *Journal of Yoga Studies* 2019/2) per la disamina completa dell’opera. Il messaggio che qui interessa è duplice:

- il canto del mantra viene suggerito da questo testo, che come abbiamo visto fa riferimento al *Hari-bhakti-vilasa* di Sanatana Goswami;
- *Haṭhābhyāsapaddhati* riveste una notevole importanza nella didattica dello Hathayoga, poiché è presumibile che tale testo -assieme ad altri trattati tra cui *Srītattvanidhi* e forse *Hathayogapradīpikā*) abbia ispirato T. Krishnamacharya nello sperimentare l’ordine sequenziale delle posture di yoga attorno al 1930, sequenze che poi sono state trasmesse ai suoi studenti di Mysore quali Pattabhi Jois e B.K.S. Iyengar. Viene infatti ipotizzato che *Haṭhābhyāsapaddhati* sia il fondamento dello “*Yoga Korunta*” trasmesso a Pattabhi Jois, il quale poi ha elaborato il sistema di posture in sequenza -diffuso a livello mondiale-denominato “*Ashtanga Yoga*” o “*Ashtanga Vinyasa Yoga*” con riferimento alle sequenze codificate di respiro e movimento “*Vinyasa*”).

*“Ashtanga Yoga is an ancient system of Yoga that was taught by Vamana Rishi [possibile corrispondenza con Kapālakuruntaka autore dello Haṭhābhyāsapaddhati?] in the Yoga Korunta. This text was imparted to Sri T. Krishnamacharya in the early 1900’s by his Guru Rama Mohan Brahmachari, and was later passed down to Pattabhi Jois during the duration of [sic] his studies with Krishnamacharya, beginning in 1927”<sup>27</sup>.*

Senza quindi addentrarci in tematiche troppo specialistiche, prendiamo atto del suggerimento di *Haṭhābhyāsapaddhati* della recita del mantra, alla luce del fatto che tale testo si colloca storicamente nella fase successiva al *pradīpika* e non si occupa di dottrina o metafisica ma vuole essere un manuale “non confessionale” per coloro che intendono praticare Hathayoga.

Il suggerimento di recitare i mantra devozionali -e il riferimento all’*Hari-bhakti-vilasa*- è dunque particolarmente attuale e valido nel contesto dell’insegnamento che oggi viene offerto nelle classi di Hathayoga.

---

<sup>27</sup> KPJAYI website. Retrieved from: <http://kpjayi.org/the-practice/>. Accessed: March 2017.

La contestualizzazione storica del *Haṭhābhyāsapaddhati* viene indicata nella parte conclusiva dello studio citato (vedi pag.64-65):

“However, after the *Haṭhapradīpikā* was composed in the fifteenth century, larger works on Haṭhayoga were compiled that expounded on theory and praxis .... Some of these were more scholarly, such as the *Haṭharatnāvalī* (seventeenth century), and others, like the *Haṭhayogasaṃhitā* (seventeenth century) and the *Haṭhābhyāsapaddhati*, were more praxis-orientated. The *Haṭhābhyāsapaddhati* represents one of the culminations of this period of Haṭhayoga’s flourishing insofar as it contains extensive instruction on practice, in particular, of the *yama-niyamas*<sup>28</sup>, *complex āsanās*, and two *mudrās*, *khecarī*, and *vajroli*, as well as some previously undocumented practical details on the *ṣaṭkarma*, diet, and *prāṇāyāma*. In this sense, it is a true *paddhati*<sup>29</sup>. Nevertheless, like the early texts of Haṭhayoga, this *paddhati* does not discuss doctrine or metaphysics, which suggests that it was intended as a trans-sectarian manual for those wanting to practise Haṭhayoga.”

### CAPITOLO III - CENNI DI PSICOLOGIA DELLA MUSICA

Ho riservato la terza parte di questo lavoro ad un approfondimento specifico della psicologia della musica, realizzato grazie all’esperienza del *sankirtana* vissuta presso il CSB<sup>30</sup> ed inoltre, indirettamente, tramite la ricerca effettuata dalla dott.ssa S. Thielemann -musicista di formazione classica- focalizzata sulla musica indiana, in particolare sullo stile *dhrupada* della musica classica del nord, sulla musica devozionale e le arti dello spettacolo *vaisnava*, sulla musica e la religione in generale, la cui trattazione viene arricchita da poesie e brani di R. Tagore, Nobel nel 1913 per la Letteratura, e da canti dei Bāul del Bengala, cantori mistici che vivono la pratica religiosa attraverso la musica. Come si legge nell’introduzione al testo di S. Thielemann “*Armonie Yoga Un flusso universale di musica, poesia e filosofia che parla al cuore*” (Laksmi edizioni di A.S.Y.A. Om, 2012): “Il testo è incentrato sulla

---

<sup>28</sup> Si tratta di divieti e precetti specifici per i praticanti di Yoga diversi da quelli contenuti nel *Bhāgavatapurāna* (vedi studio citato pag.18).

<sup>29</sup> “compendio”, vedi studio citato a pag.11

<sup>30</sup> Mi riferisco al seminario su Nada Yoga e Kirtan Yoga citato, al quale ho partecipato “indirettamente” tramite il riascolto della lezione, e a numerose altre esperienze che mi hanno accompagnato durante il percorso formativo.

musica come entità filosofica piuttosto che come fenomeno sonoro: il suo ruolo nel piano creativo universale, la sua funzione dialettica e la sua dimensione spirituale. Si analizza l'affascinante relazione della musica con la devozione, l'amore, il servizio, la creatività, la bellezza, l'armonia".

Ho ritenuto importante soffermarmi su questi aspetti per tenere conto dell'aspetto psicologico collegato al ruolo dell'insegnante di yoga (a cui questo studio è dedicato) ed alle responsabilità di coloro che rivestono il ruolo di "educatore" (genitori e insegnanti *in primis*).

La mia esperienza diretta, fondata sui seminari a cui ho partecipato al CSB, mi ha consentito di prendere consapevolezza del ruolo dell'ascolto e della comunicazione, che può essere fortificato dalle pratiche del *sankirtana*, del *satsanga* e anche del canto armonico per il potenziamento dei *cakra*, in particolare di quelli superiori (il *cakra* del cuore "*anahata*" e il *cakra* della gola "*vishudda*") che potenziano empatia e comunicazione. Di tutti questi aspetti abbiamo tenuto conto, e ricordo ad esempio la visione propedeutica del film "*Stelle sulla terra*" (Aamir Khan, 2007) in cui si narra la storia di Ishaan, un bambino con difficoltà nell'apprendimento che, a seguito dell'arrivo del maestro d'arte Ram Sanchar, viene instradato su un percorso di riabilitazione alla lettura e alla scrittura e a trovare infine la sua realizzazione nell'arte del disegno: il film rappresenta una incitazione rivolta all'insegnante di yoga nel saper comprendere ed ascoltare gli allievi, riconoscere e potenzialità e favorire la loro crescita spirituale. In questo contesto la musica svolge un ruolo creativo, facilita la comunicazione a livello emotivo e può essere uno strumento per aiutare gli allievi a riscoprire le loro potenzialità. La società moderna è sempre più tecnologica, ma rischia di perdere di vista i valori umani e relazionali: per questo motivo l'insegnante di Yoga non deve limitarsi a proporre tecniche fisiche per il benessere del corpo ma deve riuscire a trasmettere un messaggio più completo, di realizzazione spirituale e riscoperta di tutte le potenzialità dell'individuo.

Abbiamo già visto, nella prima parte del lavoro, che la parola "vac" come Verbo divino o "primo suono" si può considerare come origina della vita universale. Nella cosmologia del Sāmkhya, *sabda* è uno dei *tanmatra* (elementi sottili), quello che costituisce il presupposto dell'*ākāśa*, lo spazio onnipervadente. Nella *Chāndogya-*



*upanisad* (1.1) è detto<sup>31</sup>:

“L’essenza di tutti gli esseri è rappresentata dalla terra,  
l’essenza della terra è l’acqua,  
le piante sono l’essenza dell’acqua,  
l’uomo è l’essenza delle piante,  
l’essenza dell’uomo è il verbo,  
l’essenza del verbo è il *Rg-veda*,  
l’essenza del *Rg-veda* è il *Sāma-veda*,  
l’essenza del *Sāma-veda* è l’*udgītha (Om)*:  
questo *udgītha* è la migliore, la più elevata  
di tutte le essenze,  
e merita il più alto posto”

### **3.1 La natura trascendentale della musica**

Riporto adesso alcune considerazioni, svolte nell’introduzione al testo “*Armonie Yoga*”, che mettono in luce la natura, lo scopo e i benefici dell’esperienza musicale:

“*Om* è l’ottava superiore dei sette suoni che vengono poi riprodotti in forma vocale dalla scala musicale *svaram*: SA RI GA MA PA DA NI. *Om* è la nota fondamentale della realtà che vibra in noi e può essere realizzata quando l’udito interiore si è aperto all’universale. E’ il suono trascendente della legge suprema, la vibrazione di tutto ciò che accade, l’espressione massima della liberazione. La risonanza della *Om*, quando è pronunciata con il cuore, avvolge con la sua vibrazione tutto ciò che esiste.” (pag.11)

“Ogni forma manifesta, a qualunque dimensione appartenga, è il risultato di un suono che sui più alti livelli si manifesta come luce. L’uomo è una nota che echeggia nello spazio esprimendo compiutezza e armonia oppure incompiutezza e disarmonia, a seconda che sappia rapportarsi o meno al suo archetipo tonale. Più un essere è lontano dalla sua armonia, più la sua alterazione vibrazionale lo porta nel cosiddetto stato di *nara*, ossia una condizione di dissociazione, disarmonia, completa assenza di

---

<sup>31</sup> “*Armonie Yoga*”, op.cit., pag. 10

ritmo. L'attuazione di stati interiori porta a riassorbirsi nel Sé, concepito come grande silenzio, pace profonda e beatitudine. La mente per sua natura è musicale; ciò è dimostrato, ad esempio, dal fatto che quando si canta una nota errata essa subisce un forte shock.” (pag.11-12)

“La conoscenza della musica, *Vādyā* o *Sāngita*, è compresa nelle *kāla*, le arti, che si suddividono in arti ordinarie e belle arti: musica, poesia, pittura, disegno, scultura, architettura, e nelle scienze, *sastra*. Il *Sāngita* è collocato sicuramente alle più alte vette del genio umano. Il suo studio dona benefici sia all'intelletto che all'anima. Esso, essendo considerato anche *vidyā*, è un mezzo di conoscenza per realizzare il Supremo.” (pag.12)

“La pratica della musica allontana dagli attaccamenti mondani, favorisce intelligenza, immaginazione, sviluppo delle facoltà creative. Ascoltare della buona musica purifica il cuore, sviluppa il senso di umiltà. La musica ha il potere di donare tranquillità mentale e inoltre produce quella gioia, quell'appagamento che l'acquisizione delle cose materiali spesso non riesce a dare. E' un dono che Dio concede alla società malata di materialità. Attraverso la musica si può provare il dolce nettare della benedizione divina, *ānanda*. Essa è per l'uomo una grande ricchezza; la sua influenza sulla psiche è tale che, dopo la pratica del *bhajan*, le persone sono trasformate perché le *vṛtti* della mente vengono purificate attraverso la ripetizione dei nomi di Dio. La conoscenza e la pratica della musica consentono inoltre di acquisire i frutti di *dharma*, *artha*, *kāma*, *moksa* i quattro scopi della vita, *purusārta*.”

Ecco che anche in questo commento vengono richiamati fondamentali valori dello Yoga, collegati all'esperienza musicale:

- la purificazione delle *vṛtti* (è immediato il collegamento al II Sutra del Samadhi Pada di Patanjali “*yogaś citta vṛtti nirodhaḥ*”(“lo Yoga è la cessazione delle fluttuazioni della mente”);
- la ripetizione dei nomi di Dio (“*Harinamajapa*”) di cui abbiamo ampiamente parlato a proposito di *Hari-bhakti-vilasa* e dell'insegnamento di *Sri Caitanya*

*Mahaprabhu.*

### **3.2 La mistica della musica indiana**

Faccio adesso un breve cenno agli aspetti mistici della musica, con particolare riferimento alla tradizione classica indiana; non indugio eccessivamente in questo approfondimento in quanto esula dal compito dell'insegnante di Yoga un eccessivo dettaglio in tal senso:

“Il grande mistico della musica indiana *Tyāgarāja* così definisce questa grande arte “*Rāga tālādi yuta gāna rasamuceta*”, “Il gioco che brilla attraverso *gāna-rasa* emerge dalla bellissima combinazione di *rāga* (melodia) e *tāla* (ritmo)”.

Attraverso l'unione armoniosa dei suoni dati dalle note del *rāga* con il *tāla*, che è il ritmo appropriato per far scaturire una determinata emozione, s'induce l'anima a cogliere il gioco universale che tutto muove, suscitando lo stato di *gāna* che è uno dei più alti stati di beatitudine. [...]

La musica è il linguaggio di Dio: Siva suona il *damaru*, Krsna suona il flauto e Sarasvatī suona la *vina*, il celestiale Nārada si accompagna sempre con uno strumento musicale chiamato *ekadara*. E' detto che la musica e la poesia sono respiri di Sarasvatī.

Nella *Yājñavalkya-smṛti* (115) si afferma: “Colui che è incline a suonare la *vina*, colui che è un adepto nello studio di *sruti* (quarti di tono, semitoni, microtoni) ed è esperto nel *tāla*, raggiungerà la salvezza senza troppi sforzi”.

La sensibilità che si può ottenere con lo studio della musica ci apre le porte verso l'elevazione a Dio perché Dio è musica celestiale, musica divina. Purtroppo nell'epoca moderna, *kali-yuga*, si tende spesso a frammentare il sapere pensando che lo studio dei testi classici sia separato dallo studio delle arti in genere e, in particolare, della musica. In realtà, nell'universo tutto è correlato e scorre in armonia. E' l'uomo che, spesso, chiuso ne suo egoismo, pensa di essere disgiunto dal resto della manifestazione. La natura di ha concesso il dono di coltivare l'estetica della musica e di tutte le arti e, appunto per questo, ci ha donato lo strumento della voce, affinché sia usata per cantare le lodi di Dio e non per futili motivi.

Il suono proveniente dal cuore è detto *mandra*, il suono proveniente dalla gola è detto *madhya*, il suono proveniente dalla testa è detto *tāra*.

Un buon cantante di musica classica, secondo gli *sastra*, deve adottare otto unità, *asta-vadana*, ossia: *bhāva*, *tāla*, *sruti*, *laya*, *sabha*, *sakha*, *ātman*.

*Bhāva* è il sentimento, la devozione, l'atteggiamento che è essenziale per comunicare un'espressione del cuore;

*tāla* è il ritmo che si deve seguire perché non esiste melodia senza ritmo; la natura stessa ha i suoi ritmi;

*sruti* è la tonalità, la scala, *svara*, che si deve mantenere durante l'esecuzione per essere in sintonia con gli strumenti;

*laya* è la concentrazione necessaria perché l'esecuzione sia armonizzata con gli strumenti, la voce, il *tāla*, la *sruti*;

*sabha* è il sentimento di compiacere il pubblico che ascolta;

*sakha* è il ringraziamento rivolto agli ascoltatori;

*ātman* è il ringraziamento rivolto a Dio e il compiacimento dell'anima.”

Più avanti nel testo, l'autrice approfondisce aspetti di mistica devozionale, avvalendosi anche dei testi poetici di Rabindranath Tagore, di cui riporto solamente un paio di estratti, significativo poiché evidenzia che la musica viene vista come una forma particolarmente elevata di servizio devozionale:

“Il gioco fantasioso del Creatore trova la sua espressione più sublime nella creatività della musica. L'Anima suprema sceglie per compagna l'anima umana per l'eternità ed è la musica a rendere perfetta la loro unione. Questo matrimonio si consuma attraverso la musica poiché per mezzo di essa l'anima comunica i suoi segreti all'amante, rende servizio al suo maestro e raggiunge per sempre il suo Signore nell'interminabile gioco d'amore”. (pag.21)

“La qualità trascendente della musica è ciò che la rende apparentemente senza scopo: la musica come azione fisica non può essere intenzionalmente assoggettata al servizio, non può essere considerata come uno strumento ordinario per l'adorazione legato alla ritualità, al pari di un fiore, un lumino o un incenso. La vera natura della

musica è l'adorazione e l'atto stesso di comporre musica è una forma di servizio. La fragranza di un fiore, la fiamma della candela, il fumo dell'incenso da soli non costituiscono una dichiarazione d'amore, mentre la musica, espressione melodiosa di totale dedizione, racchiude sempre il pieno significato del sacrificio". (p.224)

*“Quando rintocca l'ora per la tua adorazione silenziosa allo scuro tempio della mezzanotte, ordinami, o mio Maestro, di fermarmi a cantare di fronte a te.*

*Quando nell'aria mattutina viene accordata l'arpa d'oro, onorami richiedendo la mia presenza”* (Rabindranath Tagore, *Gītāñjalī*, XV)

E' evidente il significato devozionale della musica e il contesto a cui l'autrice fa riferimento è fortemente devozionale, vedi ad esempio a pagina 23: "... il musicista, che dedica la melodia a lui [Compositore divino] deliziando l'Anima suprema, partecipa della grazia divina in forma d'ispirazione musicale ricevendola come la benedizione più alta del Musicista eterno"; e ancora a pagina 24: "La devozione è l'energia vitale che emancipa l'animo umano dai limiti del finito, poichè la devozione stimola il flusso vitale dell'emozione che scioglie le forze contrarie dell'universo e le fonde in un istante di amore unificante"; infine a pagina 26: "... La musica rappresenta la forma di devozione per eccellenza, poiché è nutrita dallo spirito della devozione e ogni azione nel comporre musica è essenzialmente una dichiarazione d'amore, di dedizione, di abbandono all'anima a cui viene offerto tutto l'amore, tutta la devozione, l'adorazione, tutta la musica. E' un vero e proprio atto di abbandono che è il principio centrale della ricerca dell'unione spirituale".

Anche in questo caso si coglie il riferimento ai Sutra di Patanjali e all'esortazione all'abbandono (Sutra I, Sadhana Pada "*tapahsvādhyāyēśvarapraṇidhānāni*"); e più in generale al totale affidamento a Krishna presente ad esempio nella *Bhagavadgītā*. La pratica musicale (intesa qui nel senso più nobile, animata dallo spirito devozionale di rendere servizio al Signore) rientra quindi a pieno titolo tra le attività virtuose che avvicinano il praticante al Signore supremo.

### **3.3 Emozioni, visualizzazione e suono**

Sul tema del suono, dell'ascolto, della visualizzazione e sui loro effetti evolutivi sulla coscienza del praticante, a conferma di quanto sopra argomentato, riporto alcuni passaggi estratti dalla lezione del dr. Fabio Pitti Krishnakirtana Das, in occasione del

seminario residenziale citato su “*Nada Yoga e Kirtan Yoga*”:

”... abbiamo visto come i cakra -sicuramente il cakra del cuore “*anahata*”- subito rispondono a questi stimoli [stimoli visivi che provengono dalla visione di un video, nel caso specifico del film “*Stelle sulla terra*”] e sono molto potenti, hanno un potere di trasformazione enorme, e il più grande potere di trasformazione è quello della visione, l’ampliamento della visione. Quando lavoriamo in modo costruttivo con i cakra si apre la visione, non solo dalla percezione ma anche da un punto di vista più chimico, fisiologico; le cellule neuronali hanno questa grande capacità di trasformazione, le connessioni neuronali si trasformano continuamente, hanno un elemento determinante che produce la loro trasformazione. Il film ci fa vedere come dei limiti oggettivi, delle difficoltà specifiche [come nel caso di Ishaan] poi vengono superate, è la “magia” dell’amore, del sentimento, della capacità di curare gli altri nel vero senso della parola. Così avviene per le connessioni neuronali, si sviluppano, e gli studi scientifici dimostrano che questa trasformazione, queste modificazioni avvengono in virtù dell’apprendimento, di un apprendimento nuovo. Un costante apprendimento nuovo produce una interazione dinamica e sviluppa le connessioni neuronali. Questo sviluppo permette poi di avere una maggiore capacità di visione, che non è dovuta alla capacità oggettiva del cervello e della sua struttura neuronale, ma il cervello e la sua struttura neuronale è in grado di farla manifestare (questa visione, che è all’interno di ognuno di noi). In questo film viene dimostrato in maniera molto chiara come spesso le persone hanno dei talenti, ma in virtù di dogmi, di abitudini, pensieri tossici (come ci insegna il Maestro, pensare che si debba costringere la nostra vita in una razionalizzazione), tutto questo in realtà produce degli effetti molto negativi soprattutto nelle persone: le persone non crescono, muoiono, si inaridiscono [...] Questo è Yoga, questa è la coscienza di Krishna, andare oltre tutti questi aspetti e cogliere veramente l’essenza della vita: l’essenza sta nella relazione, sta nell’amare, e anche la pratica spirituale deve diventare questa pratica di amore. La creatività e la relazione insieme si sposano per produrre degli effetti fantastici nella vita di ognuno di noi; e nella nostra visione bhaktivedantica, l’insegnante di yoga deve avere prima di tutto questa capacità: la capacità di cogliere, di percepire le necessità delle persone. Come ci spiega il Maestro, non

osserviamo i difetti delle persone, perché siamo tutti difettosi, osserviamo le qualità: e osservando le qualità e valorizzando quelle qualità si sviluppa magicamente un processo automatico, si creano i presupposti per la crescita della persona. [...] Gli insegnanti di yoga devono essere degli educatori e dovranno passare prima di tutto un metodo relazionale, un metodo di vita, un elemento che non può mancare nella vita delle persone perché se manca questo elemento, se non viene sviluppato, se non viene meditato, la vita non ha senso: in questo film ci sono molti passaggi in cui vengono confrontati i due mondi: il mondo dell'ego e il mondo della generosità, i desideri personali in virtù di obiettivi con il desiderio di aiutare. Questi due mondi devono essere osservati, capiti; vedere questi film fa bene, perché ci fa ripercorrere, nella nostra coscienza, le nostre esperienze e ci dà la possibilità di maturare dentro di noi una nuova esperienza - si risvegliano delle emozioni, si smuovono delle energie - la nostra visione aumenta e questo ci torna utilissimo nei momenti del bisogno, nei momenti della vita quotidiana, perché la nostra mente (come ci spiega lo Yoga) non è altro che uno strumento che si muove continuamente come una serie di funzioni automatiche. E [torna utilissimo] per modificare queste funzioni sbagliate, che provengono da esperienze sbagliate fatte nella vita, da modelli sbagliati che abbiamo avuto nella vita, da informazioni tossiche e sbagliate che continuamente assorbiamo da una società che ha perso il collegamento con la scienza spirituale. [...]"

“... la seconda fase del rallentamento [tecnica cinematografica utilizzata nel film] ... è quando alla fine del film Ishaan corre verso di lui [il maestro di arte] e lui non lo abbraccia, ma lo lancia verso l'alto, a dimostrare il vero amore, che alla fine non è poi l'attaccamento, ma è aiutare le persone a sollevarsi, a crescere ... non è la correzione il problema, ma è che la persona non viene capita ... tutte le vie spirituali, tutti i luoghi dove le persone cercano di fare un cammino insieme, hanno il vero valore se all'interno di quei luoghi si insegna l'arte della comprensione, e non è facile perché la nostra mente non è stata educata a fare questa operazione salvifica: non vi spaventate se gli altri non vi capiscono e se voi vi rendete conto che non siete in grado di capire perché la nostra mente non è stata educata a pensare in maniera corretta, a muoversi in maniera corretta, l'importante è capire il processo ... non è un

caso che *anahata cakra* è il cakra del mantenimento, del mantenimento e della relazione: simbolicamente Vishnu - *guna avatara* del mantenimento - si colloca simbolicamente in *anahata cakra*. Anahata cakra, quindi, va in equilibrio se manteniamo le relazioni, se sviluppiamo l'arte di non interrompere le relazioni, che si interrompono in virtù di questi errori [...]"

"... la visualizzazione delle cose belle, dei successi, delle cose positive è fondamentale perché è quella che ci fa crescere, evolvere, ampliare, star bene, entrare in una forma di Yoga, e non a caso le visualizzazioni, nello Yoga, sono di origine alta, superiore: la visualizzazione su oggetti insensati non serve a niente dal punto di vista della crescita; nello *Shrimad Bhagavatam* si dice che tutto ciò che non si rivolge verso il Divino è zero, perché il Divino è il livello più alto di relazione, queste sono forme di relazioni ad un livello di contatto con il Divino, perché in ognuno di noi c'è un'essenza Divina, e quell'essenza Divina - ci dice Kapiladevautiputra - deve essere rispettata nel rispetto dell'altro, perché se non c'è questo rispetto tutte le forme di adorazione (*Kapiladevautiputra, Shrimad Bhagavatam, Canto III*) diventano delle imitazioni ... se non rispettiamo le persone, non siamo in grado di rispettare il *Paramatma*, la presenza Divina che è in quella persona ...".

Scrivo al riguardo P. Bernhardt (*“La musica dell'anima, Il potere terapeutico del suono e dei mantra”* Gruppo Editoriale Futura, 1997, capitolo *“Un'orribile discordanza”*): “La musica interiore genera una vera sensazione di appagamento ed è alla base della guarigione dell'essere fisico e spirituale. Sinché l'uomo si ostinerà ad essere il distruttore senza pietà degli esseri animali dei piani inferiori, non conoscerà né salute né pace e non potrà percepire le vibrazioni sottili della musica della sua anima [...] Come può l'essere umano udire il canto della sua anima se il suo regime alimentare basato su prodotti animali lo avvicina alle specie inferiori, facendo sprofondare sempre di più il suo spirito durante il sonno nei fluidi grossolani e inferiori? Per essere all'ascolto della musica delle sfere celesti, vibrazioni armoniose che costituiscono una vera panacea per tutti i mali di cui soffre l'umanità al giorno d'oggi, è utile sottoporsi ad alcune regole di alimentazione; scegliere il nutrimento



che rende l'anima più pura ci facilita il compito. Il vegetarianesimo è un'alternativa efficace per accedere a questa purificazione sul piano spirituale e fisico; purificazione che, nell'antichità, praticavano i discepoli di Ermete. [...]"

Ecco dunque che tutti gli strumenti a disposizione dell'insegnante (il suono, la recitazione del mantra, il potenziamento dei *cakra*, la visualizzazione) devono convergere verso lo scopo più alto, la ricerca della relazione con il Divino, riconoscendo il Divino (*Paramatma*) in ognuno degli esseri individuali (*jivatma*).

Sull'importanza delle emozioni e della disciplina spirituale, di rilievo il commento di S. Thielemann<sup>32</sup> in merito agli effetti prodotti dall'ascolto: "La purezza della mente non si ottiene quindi astenendosi dalla musica. Al contrario, grazie alle sue potenzialità positive, essa aiuta anche a risvegliare e mantenere i movimenti presenti nel cuore [*anahata cakra*] con un'influenza purificante. I poteri positivi della musica diventano efficaci poiché essa può accrescere la positività nel cuore dell'ascoltatore. Allo stesso modo tuttavia la musica è anche capace di amplificare le vibrazioni negative, com'è possibile quindi proteggersene? Non evitando la musica, ma con la disciplina spirituale impedendo a tali forze di impossessarsi della mente e del cuore. Questa disciplina è la condizione necessaria per lo sviluppo del potenziale positivo dell'uomo, per far emergere le profonde virtù dell'anima, intensificando la purezza del cuore." Ancora una volta, quindi, viene ribadita l'importanza dei principi etici e morali (*yama* e *niyama*) e della disciplina spirituale (*tapah*, *svadhyaya*, *Ishvara pranidhana*) indicati dallo Yoga.

Vorrei concludere la disamina del potere evolutivo del suono nelle relazioni tramite una citazione dal capitolo "*I suoni che camano le tigri*" del testo "*La musica dell'anima, Il potere terapeutico del suono e dei mantra*" (P. Bernhardt, Edizione italiana Gruppo Editoriale Futura, 1997): "Basta rilassare la tensione dei muscoli, respirare profondamente e, visualizzando un'immagine piacevole, ripetere lentamente la parola *Shanti* (pace), preceduta e seguita dalla sillaba *om*, per percepire la più meravigliosa delle sensazioni: la pace.

Nella *Sri Chaitanya Charitamrita* di Krishnadas Kaviraj Goswami, si può leggere la storia del grande santo Mahaprabhu che, come Ermete, con il potere trasformatore

---

<sup>32</sup> Op.cit. pag. 42

della sua lira poteva incantare le fiere grazie al solo suono della sua voce. Il testo racconta che un giorno Mahaprabhu attraversava la giungla di Kataka, nel Bengala, completamente assorbito dal canto del mantra dalle 32 sillabe (il mantra dell'antico *Purana*, composto dai Santi Nomi Krishna, Rama e Hare [*Mahamantra*]). Attratte dal suono della sua voce, parecchie tigri di cui a quel tempo la giungla era infestata lo circondarono, ma senza fargli alcun male. Quando Balabhadra Bhattacharya - il compagno di Mahaprabhu - lo vide toccare una delle tigri con il suo piede, si pietrificò dal terrore. Ma ciò che lo sorprese ancora di più fu il comportamento della tigre. La fiera si alzò sulle zampe posteriori ruggendo di contentezza ed iniziò a danzare seguendo il ritmo del mantra, stregata dalla dolce voce di Mahaprabhu. In tutte le civiltà ed in tutte le iniziazioni troviamo questa certezza: il suono - ed in particolare il suono assoluto dei nomi che designano la Potenza divina - rappresenta la più potente delle energie trasformatrici conosciute nel creato.”

## CONCLUSIONI

Il lavoro svolto ha evidenziato che le espressioni musicali -in senso lato- trovano una vasta e valida applicazione nel contesto della lezione di Hatha-Yoga. La ricerca ha voluto evidenziare le forme musicali più adatte a cui l'insegnante di Yoga può ricorrere per arricchire la lezione e renderla ancora più fruibile ed utile. Abbiamo visto che nel contesto indovedico, ed in particolare *vaishnava*, le pratiche musicali maggiormente utilizzate sono *Harinamajapa* (la ripetizione individuale -“sussurro”- dei Nomi Divini), il *mantra* (abbiamo ricordato il mantra *Om-kara*, il *Gayatri*, i *bija-mantra* utilizzati per il riequilibrio dei cakra), i *bhajan* (preghiere offerte in forma di canto) e il *sankirtana* (la pratica che prevede il canto collettivo degli inni devozionali, ampiamente utilizzata da Sri Caitanya Mahaprabhu).

Il presupposto fondamentale, che induce l'insegnante a fare uso della pratica musicale, è quello di offrire all'allievo uno strumento non solo di riequilibrio psicofisico, ma anche di elevazione della coscienza e di evoluzione spirituale. Il lavoro di riequilibrio dei cakra (ripetizione del *bija-mantra*) attiene al corpo sottile, ed è propedeutico all'apertura dei cakra ed alle successive realizzazioni spirituali. E' con il *bhajan*, il *sankirtana* e l'*Harinamajapa* che il praticante ottiene il maggiore

beneficio dal punto di vista dell'elevazione della coscienza. Il canto dei mantra e la ripetizione dei Nomi Divini è dettagliatamente descritta in *Hari-bhakti-vilasa* di Sanatana Goswami, e trova una conferma moderna in *Hathābhyāsapaddhati*, un autorevole compendio di Hathayoga, di carattere pratico e non settario di epoca successiva al *Hathayogapradipika*, che costituisce il fondamento delle moderne scuole di yoga internazionali.

Si sono infine esainati gli aspetti mistici e devozionali della musica, in particolare del canto classico indiano accompagnato dagli strumenti, per evidenziare lo stretto legame che, nella tradizione indovedica e in particolare *vaishnava*, accomuna la musica con il servizio devozionale al Signore supremo.

L'insieme di questi strumenti costituisce per l'insegnante di Hathayoga un ricco bagaglio esperienziale a cui attingere per elevare il livello della lezione e svolgere con cosapevolezza il proprio ruolo, offrendo agli allievi una prospettiva di crescita spirituale e di elevazione della coscienza.

Dal punto di vista personale, il lavoro mi ha portato delle maggiori comprensioni del fenomeno musicale, dandomi ulteriore linfa creativa ed ulteriori stimoli per proseguire nell'attività musicale. E' stata infatti la mancanza di un fine ultimo, devozionale, di avvicinamento al Signore supremo, che mi aveva portato a mettere da parte la ricerca musicale per dedicarmi ad altro, e adesso, alla luce delle esperienze che ho vissuto in questi anni presso il CSB, e che ho ripercorso anche nel presente lavoro, sento di essere pronto per ulteriori sviluppi anche artistici.

\* \* \*

## BIBLIOGRAFIA

- P. Bernhardt, *“La musica dell’anima Il potere terapeutico del suono e dei mantra”*, Gruppo Futura, 1997
- Shri Bhaktivedanta Swami Prabhupada, *“Il Nettare della Devozione”*
- J.Birch, M.Singleton, *“Hathabhyasapaddhati”*, Journal of Yoga Studies, Dec. 2019
- M. Ferrini, *“Coscienza e origine dell’Universo”*, ed. CSB;
- M. Ferrini, lezione tenuta a ottobre 2014 in occasione del Milano Yoga Festival;
- Sanatana Goswami, *“Sri Hari Bhakti Vilasa”*;
- G. Lombardi, *“Lo yoga del suono Cakra e armonici”*, Manganelli, Collana Spiritualità sperimentale, Torino 1996
- F.Pitti, L.Besi, M.Alinghieri, *“Nada Yoga e Kirtan Yoga”*, seminario esperienziale Ponsacco, novembre 2014;
- R. Rishi Priya, *“La Divina Risonanza Mantra e Nada Yoga”*, Edizioni Mediterranee, Roma 2005
- G. Spera, *“svātmārāma, La Lucerna dello Hatha-Yoga (Hathayoga-Pradīpikā), Magnanelli Edizioni, Torino 1990;*
- S. Thielemann, *“Armonie Yoga Un flusso universale di musica, poesia e filosofia che parla al cuore”*, Laksmi edizioni, 2012
- *“Canti Vaisnava Inni e mantra nella tradizione della Bhakti”*, Edizioni Prabhupada desh