

# **Sankirtan, danzando con i mantra**

Scritto da Giorgio Cerquetti

Giovedì 05 Agosto 2010

---

Già nel titolo ho usato due parole sanscrite. Le spiego subito. Il sanscrito è una lingua antica e completa, contiene 52 lettere, i Veda e tutti gli antichi testi spirituali indiani sono scritti in sanscrito, tutte le lingue europee, incluso l'italiano, derivano da questa originaria lingua madre. Sankirtan è una parola composta, San vuol dire in insieme e Kirtan significa ripetere.

Nel Bhakti Yoga ci sono nove attività spirituali principali. Le prime tre sono Sravanam, Kirtanam e Smaranam. Ascoltare, ripetere e ricordare. Che cosa? I Mantra. La parola Mantra è composta da due parole Mana (mente) e Tra (liberazione), quindi un Mantra è una vibrazione sonora che libera la mente. La mente ha il potere sia di bene-dire che male-dire, se vibra positività allora i suoni sono Mantra, benedizioni, altrimenti sono ignoranza e maledizione.

In India da secoli c'è l'abitudine di ripetere i Mantra come forma di meditazione. Si possono ripetere o cantare, da soli o in compagnia. Sankirtan vuol dire, in pratica, cantare i Mantra, danzando, in compagnia. Più di 500 anni l'ultimo Avatar (discesa) di Krishna, Ciaitanya Mahaprabhu ristabilì il Sankirtan, la pratica sacra della meditazione cantando e danzando.

Essendo Kali Yuga l'era della discordia e dell'ipocrisia, il periodo brutto del tutti contro tutti, il canto pubblico dei Mantra accompagnato da musica e danze venne insegnato da Ciaitanya come un forte rimedio contro le influenze degradanti dell'era nera di Kali. Il Mantra principale di questa canto corale era Hare Krishna chiamato il Maha(grande) Mantra.

Questo mahamantra è composto da 16 parole:

**HARE KRISHNA, HARE KRISHNA,  
KRISHNA KRISHNA,  
HARE HARE,  
HARE RAMA, HARE RAMA,  
RAMA RAMA, HARE HARE**

che vanno ripetute così, uno canta il Mahamantra, gli altri ascoltano, Sravanam, e poi ripetono, Kirtanam. Questa meditazione ritmica può andare avanti per ore, in India viene praticata all'interno dei templi e nelle processioni che attraversano le strade di città e villaggi.

Il Sankirtan unisce la gente, crea pace scioglie le tensioni mentali e purifica i rapporti umani. Cantare e danzare insieme genera amore, rispetto, gioia e comprensione.

Il Mahamantra arriva in Occidente In occidente queste pratiche arrivarono solo all'inizio degli anni sessanta del secolo scorso. Il Mahamantra Hare Krishna è diventato conosciuto, fuori dall'India, grazie a tre persone, nate in tre continenti diversi. Swami Bhaktivedanta, maestro spirituale indiano e fondatore del moderno movimento per la Coscienza di Krishna (un gruppo che insegna come attività principale per il risveglio spirituale il canto corale del Mantra Hare Krishna), il poeta americano Allen Ginsberg e il chitarrista inglese dei Beatles, George Harrison.

Allen Ginsberg, personaggio di punta della cultura alternativa underground americana, tra la fine del 1961 e l'inizio del 1963 fece un memorabile viaggio in India, le sue avventure spirituali sono descritte in Diario Indiano, un libro che avvicinò le avanguardie culturali della beat generation (quelli che erano nati subito prima e durante la seconda guerra mondiale) alla filosofia indiana e al grande viaggio mistico verso oriente.

In una lettera al suo amico Conrad Rooks, regista del film Chappaqua premiato al Festival di Venezia ma mai arrivato al grande pubblico italiano, spiegava il significato del Mahamantra. "Alcuni Mantra sono proprietà comuni di tutta l'India e sono universali, pubblici. Il defunto Swami Sivananda (possa il suo Io benedire noi tutti) di Rishikesh raccomandava il Mantra Hare Krishna come un Maha (grande) Mantra, il Grande Mantra della Liberazione per la nostra epoca, infallibile per tutti e in privato.

Sivananda fu il primo Guru che incontrai. Un anno dopo al Triveni, la confluenza dei tre fiumi sacri, durante la Kumbha Mela passai davanti ad una grande struttura di legno nepalese dove una santa, ritenuta una principessa del Nord, sedeva su un trono con gli assistenti e i devoti raccolti al suo fianco, intorno a un armonium (organo a mano) e la udii cantare con un sorriso estatico questo stesso Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare, Hare Rama Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare.

Il suo viso rifletteva un sorriso interiore, gli occhi socchiusi, la canzone aveva cadenza di tenerezza e strano dolce ritmo quasi inevitabile, e anche se in quel momento non lo notai la canzone mi rimase profondamente impressa nella memoria." Tornato in America dopo il lungo viaggio di purificazione spirituale, il poeta, i capelli e la barba lunga, vestito all'indiana, illuminò con la sua presenza carismatica l'intera scena alternativa di quegli anni. Era presente alle grandi manifestazioni contro la guerra nel Vietnam e oltre a divulgare il Mahamantra tra i giovani si fece portavoce ed esempio vivente dell'insegnamento che aveva ricevuto dagli Yoghi indiani: "IL MESSAGGIO DI QUESTA EPOCA È: ALLARGARE L'AREA DELLA COSCIENZA".

Il Mahamantra Hare Krishna ha un profondo effetto terapeutico, riequilibra i due emisferi cerebrali, rimette in armonia le due energie che sono dentro di noi, l'energia maschile e quella femminile. Quella femminile è rappresentata da una donna, Radha,(Hare) e quella maschile dalle altre due parole del Mantra, e rappresentano il fascino (Krishna) e la forza (Rama) Questo Mantra facile e potentissimo ha sedotto, e continua a sedurre, molti grandi del rock.

Appare nel musical degli anni sessanta Hair, dove le nuove generazioni dei Figli dei Fiori cantano e danzano al ritmo scatenato del Mantra. Il beatle George Harrison é forse quello che lo ha più amato e l'ha regalato al mondo con la mitica canzone My Sweet Lord. Il Mantra Hare Krishna ha liberato dall'eroina il camaleonte del rock inglese Boy George, ha calmato la scatenata rocker tedesca Nina Hagen, e ha reso dolce e seducente la legnosa Annie Lennox degli Eurytmics. In Italia appare in un disco dell'esoterico Franco Battiato.

### **I BEATLES e il MANTRA HARE KRISHNA**

Nel 1968 il più famoso gruppo rock del mondo seguì in India un maestro spirituale, Maharishi Mahesh Yogi, che insegna la Meditazione trascendentale, una meditazione solitaria e silenziosa in cui si ripete un Mantra nella mente.

John Lennon e George Harrison incontrarono in Inghilterra Swami Bhaktivedanta, il Guru degli Hare Krishna, il maestro spirituale che tra il 1968 e il 1980 invitò i suoi discepoli a danzare e cantare il Mahamantra nelle principali strade delle grandi Metropoli del pianeta. Mahaprabhu aveva predetto che un giorno i devoti di Krishna avrebbero danzato, cantando Hare Krishna, in tutte le città e i villaggi del mondo.

Questa danza sacra accompagnata dai Mantra decretava il passaggio ad una Nuova Era, più evoluta e pacifica di Kali Yuga. In quegli anni si incontravano facilmente, a New York, Londra, Parigi, Roma Sydney, Tokio ed altre città, gruppi di giovani rasatei a zero che con cembali e tamburi danzavano cantando ad alta voce il MAHAMANTRA.

Purificavano, passo dopo passo le strade del mondo. Stavano seguendo gli insegnamenti dell'Avatar apparso in India secoli prima, contrastavano con le buone vibrazioni sonore le negatività di Kali Yuga. Swami Bhaktivedanta raccontò questa storia ai due Beatles affascinati dall'antica filosofia indiana. "Ramanujacaraya era un grande maestro spirituale della Coscienza di Krishna. Il suo maestro spirituale gli diede un Mantra dicendogli: 'Caro ragazzo, ripetilo in silenzio. Nessun altro deve sentirlo, è un grande segreto.

Ramanujacaraya chiese al suo Guru: 'Qual'è l'effetto di questo mantra?' Il Guru rispose: 'Se mediti ripetendo questo Mantra giungerai alla liberazione.' Immediatamente Ramanujacaraya

andò in un luogo dove era riunita una grande folla e annunciò a gran voce: 'Cantate tutti questo Mantra e tutti sarete liberati.' Il suo maestro spirituale, molto arrabbiato, gli ripeté: 'Ti avevo detto di ripeterlo in silenzio!'

Ramanujacarya così spiegò il suo comportamento: 'Si ho fatto un'offesa. Ma siccome mi hai detto che questo Mantra procura la liberazione io l'ho detto a tutti pubblicamente. Che siano tutti liberati , anche se io per questo dovessi andare all'inferno, sono pronto.'

Il suo maestro lo abbracciò e gli disse: 'Tu sei più grande di me!'

Se un Mantra ha così tanto potere perché tenerlo segreto? Deve essere distribuito liberamente a tutti. Ciaitanya Mahaprabhu ha detto di danzare e cantare Hare Krishna ad alta voce, chiunque lo sentirà, anche gli animali e le piante, raggiungerà la liberazione.

"Successivamente in un'intervista al giornale canadese Montreal Star, alla domanda da dove prendete la vostra forza John rispose: "Da Hare Krishna. Sì, è da lì che prendiamo la forza e non vogliamo negarlo. Hare Krishna è la cosa fondamentale. Ci crediamo pienamente." George Harrison ricorda in un'intervista: "Dopo aver ascoltato il Mantra Hare Krishna la prima volta iniziai a cantarlo continuamente. Per giorni e giorni io e John, con il banjo, navigando in una barca tra le isole della Grecia lo cantavamo per cinque o sei ore di seguito perché una volta cominciato era impossibile smettere.

Appena smettevamo era come se di colpo fosse andata via la luce." C'è un particolare della morte di John che pochi conoscono. Dopo essere stato colpito dalle pallottole di un suo fan impazzito, che sosteneva di essere lui il vero John Lennon, l'ex Beatle fu portato morente all'ospedale. Mentre in gran fretta preparavano la sala operatoria John si trovò solo, sulla barella in corridoio, per qualche minuto, era ancora vivo ma incosciente.

Un uomo che aveva portato il figlio al pronto soccorso lo riconobbe e sapendo dei legami di Lennon con la Coscienza di Krishna, si avvicinò al corpo della rockstar e, prima di essere allontanato dagli infermieri, gli sussurrò più volte nell'orecchio il mantra Hare Krishna. Secondo la tradizione Vedica chi, in procinto di morte, ha la fortuna di ascoltare i santi Mantra dell'energia divina raggiungerà l'illuminazione e non si perderà nel difficile viaggio postmortem. L'anima uscirà danzando dal corpo, libera da paure ed attaccamenti.

John scrisse, dopo l'incontro con Bhaktivedanta, una canzone: Give Peace A Chance, date una possibilità alla pace; in America questa canzone fu cantata, in coro, a tutte le manifestazioni contro la guerra nel Vietnam. Dice un verso della canzone: "Hare Krishna, Hare Krishna, tutto

quello che stiamo dicendo è: date una possibilità alla pace."

Così anche in Occidente molte migliaia di persone grazie ai Beatles e agli Hare Krishna hanno danzato e cantato inneggiando questo antico e sempre fresco MAHAMANTRA HARE KRISHNA. Ogni tanto prova a ripeterlo anche tu e se ti va danza. Canta Hare Krishna e danza, questo è il Sankirtan, un'antica ma sempre praticabile forma di meditazione.