

# Canto devozionale come disciplina spirituale

*"...Dio non può resistere al canto che sgorga dal cuore dei suoi Devoti. Diventa "Uno" con essi. Non c'è forma di adorazione che abbia lo stesso effetto come quella di cantare sentitamente dal cuore la gloria di Dio. E' sufficiente cantarla mentalmente. Fate che la musica sia il passaporto per immergerVi nel Divino. La musica è un dono di Dio."*

*Non avete bisogno di cercare l'Amore in giro. E' tutto dentro di Voi. Se veramente desiderate sperimentare Dio, dovete tenere in mente sempre i Nomi di Dio. Piangete lacrime di devozione di fronte la figura del Signore. Allora sperimenterete il Signore.*

*Riempite la Vostra mente di Amore. Anche quando siete presi dalle Vostre faccende quotidiane, considerate le Vostre azioni come offerte a Dio. Dio è onnipresente. Vedete Dio in tutti gli esseri e in tutte le cose. Lasciate che l'Amore cresca nei Vostri cuori come la luna piena...."*

**(Dal Discorso Divino del 23 Novembre 1996).**

Baba introduce sempre i Suoi discorsi con un breve canto melodioso e in questo esempio che Sai Baba ci da possiamo scorgere come il canto è connesso con il Cuore, con l'essenza Divina del puro Amore.

La musica, non ha forma, il disegno armonico si compone di dissonanze e consonanze, funzionali le une alle altre, che si alternano nel Silenzio che le contiene. Per questo è definita lo specchio dell'Universo e la sua essenza non la si può comprendere tanto nella mente quanto nel cuore.

## Perché cantare i bhajan?

Sai Baba sottolinea spesso il fatto che la musica è uno dei principali canali per l'evoluzione dell'uomo e ci porge la "gemma" del canto devozionale come strumento per l'espansione del cuore e la purificazione della mente.

Anche se cantare il nome di Dio è già in sé un atto che comunque ci connette a Lui, indipendentemente dal grado di consapevolezza con cui viene fatto, il primo approccio dovrebbe partire dalla ferma convinzione che il canto devozionale (specialmente di gruppo) è uno strumento fondamentale atto ad espandere quella vibrazione di puro Amore che è silenziosamente presente nel nostro cuore. E' perciò di primaria importanza avere presente che attraverso il canto devozionale possiamo entrare in contatto con la parte più profonda del nostro Essere che è Lui : puro Amore.

Attraverso il canto dei bhajan vengono coinvolte e armonizzate tutte le qualità dell'uomo (*guna*).

**TAMAS** - il corpo

Al contrario di quanto siamo portati a pensare comunemente, nel canto sono coinvolti non solo polmoni e corde vocali ma tutti gli organi che vanno dai genitali alle cavità di risonanza.

**RAJAS** - Il sentimento

Le vibrazioni *rajasiche* presenti nell'uomo, (i sentimenti e le passioni) vengono offerte a Dio nell'intento dell'atto devozionale.

**SATTVA** - Il mantra

E' l'intento nella disciplina e l'offerta del canto al Signore.

Pronunciare il Nome di Dio (Namasmara) fa risuonare la Sua presenza in noi.

La musica, in oltre, fa parte dell' aspetto satvico proprio perché non ha forma e riflette un ordine superiore.

Lo scopo di tutte le discipline spirituali è quello di favorire la realizzazione della nostra Realtà ultima, l'Atma.

Nella musica, il principio dell'armonia si fonda sulle relazioni dinamiche fra la combinazione di eventi sonori che si esprimono nella simultaneità (accordo) e nel tempo (ritmo e melodia).

*Tensione e riposo, dissonanza e consonanza.,piano e forte, battere e levare,* sono gli elementi principali (duali) che costituiscono queste relazioni.

Leggendo un trattato di armonia musicale (Paul Hindemit ecc.) si ha spesso la sensazione di scorgere degli insegnamenti spirituali.

Nell'osservazione attenta di un'armonia musicale, possiamo così avere la percezione di come noi stessi possiamo essere la stessa musica che anima tutto l'Universo e che ogni elemento svolge la sua precisa funzione.

Per avere chiari gli obiettivi principali di questa pratica, cercheremo via via di approfondire le "linee guida" che Baba stesso ci ha dato e che possiamo ritrovare nei nostri Bhajanavali (libro dei canti devzionali).

**Vibrazione, potenza Divina**

" Quando tutti i partecipanti cantano un bhajan all'unisono, quali sacre vibrazioni e quanta energia Divina vengono prodotte. Quando queste vibrazioni riempiono il mondo, quali cambiamenti non si possono effettuare! Quando si canta da soli, il cuore si fonde con il canto. Ma quando molti cantano insieme esso acquista una Potenza Divina."

Tutto ha origine dal suono primordiale (Pranava) persino le emozioni e, perché no, anche il Karma, non è forse la risonanza ad una vibrazione prodotta dall'azione?

Cos'è la vibrazione?

Ci sono tanti tipi di vibrazione e appartengono allo stesso principio.

Per vibrazione si intende: OSCILLAZIONE - Alternanza di Positivo e Negativo intorno ad un punto **0**. Sul principio della vibrazione si basa la fisica quantistica che definisce la struttura della materia come attività vibrazionale data da campi energetici positivi e negativi.

Se nell'uomo non esistesse già qualcosa che risuona alla musica, essa non avrebbe ragione d'essere.

Perché c'è una musica che ci rende allegri, una musica che ci fa sentire malinconici, un' altra che risveglia in noi un senso di innamoramento ecc.?

Si può parlare di principio delle "risonanze" e dire che la base del nostro essere è Suono e che, come già accennato, le emozioni stesse sono "risonanza". Se qualcuno ci fa un torto e noi di conseguenza ci arrabbiamo, non abbiamo fatto altro che risuonare alla vibrazione del torto.

L'invito di Sai Baba a parlare dolcemente e a fare il bene, ne trova in questo contesto una piena conferma.

*" Il canto del bhajan è una buona disciplina per tenere lontani "Kama" e "Kroda" (tendenze demoniache). "Kama" è il desiderio del piacere fisico, del potere, della fama, della ricchezza e del sapere. "Kroda" è l'ira che scaturisce dai desideri vanificati. In questa era di ansia e paure, il ricordo del Signore e la ripetizione del Suo Nome sono i soli mezzi per giungere alla Liberazione che è accessibile a tutti. "*

Come esiste una risonanza ad una vibrazione, azzardiamo che possa esistere una risonanza contraria ad una non-vibrazione; Kama e Kroda compaiono negli esseri umani quando essi non sono in contatto con la loro vibrazione reale: l'Amore.

Il canto dei bhajan svolge la funzione di riattivare questa vibrazione facendo così svanire Kama e Kroda come neve al sole.

E' superfluo affermare che l'Amore sia la più potente delle vibrazioni.

## **Primi risultati della pratica dei bhajan**

*" I bhajan sono un'esperienza esaltante e devono riempire i partecipanti di pura energia ed elevato entusiasmo. "*

*" Ciascun bhajan renderà la mente pura, libera dalla passione e più forte nella fede. "*

Nella pratica di gruppo possiamo sperimentare la Divinità trascendendo il senso di individualità ed è evidente che tutto questo richiede un approccio diverso da quello più frettoloso e un po' egocentrico al quale siamo abituati.

L'Amore é un'istanza di tutti gli uomini, ma quanti riescono ad esprimere liberamente questa potente vibrazione? Perché nel nostro canto che è espressione d'amore c'è tutto questo pudore? Cosa temiamo di noi stessi?

Nell'arco di un anno, molte delle persone che hanno frequentato la scuola bhajan hanno potuto constatare notevoli miglioramenti sul piano vocale-musicale ma soprattutto in una maggiore spontaneità nei rapporti umani e in uno spirito di gruppo particolarmente carico d'amore.

Veracità, immediatezza, spontaneità e spirito di cooperazione sono le prime gemme che il Canto Devozionale dovrebbe restituire.

## **Bhajan come disciplina spirituale**

*" Cantare i bhajan è una Sadhana per tutti coloro che ne prendono parte. "*

*" Al fine di salvaguardare la concentrazione dei presenti, i ritardatari dovrebbero prendere posto nelle file posteriori aspettando che prima venga ultimato il bhajan in corso. "*

*" Durante l'esecuzione dei bhajan, evitare di guardare gli altri, sorridere o salutare, è un atto d'amore e di rispetto nei confronti di tutti i presenti. "*

Di queste regole poche sono quelle delle quali dimostriamo piena consapevolezza, soprattutto per ciò che riguarda gli aspetti legati, come Sai Baba ci insegna, alle "tre D": DISCIPLINA, DOVERE e DEVOZIONE.

Per chi è vissuto per molto tempo imprigionato nelle gabbie della mente, il canto rappresenta sovente un momento altamente liberatorio fine a se stesso e in se non c'è niente di male. Le regole della pratica riflettono l'ordine armonico

peculiare della musica e non servono a frustrare un momento di gioia bensì ad arricchirlo di maggiore consapevolezza.

## **DEVOZIONE**

Raccoglie in sé l'intento del cantore. Nel momento in cui il cantore riesce a cantare spontaneamente esprimendo Amore sincero è in stato di Devozione.

Se gli occhi sono lo specchio dell'anima, la voce ne è l'altoparlante. Succede spesso, le prime volte che si ha un approccio con il canto devozionale, una forte tendenza, inconscia, a camuffare la propria voce ingolando il suono, cantando sguaiatamente o al contrario con voce timida e flebile quasi sempre per condizionamenti dell'ego (come l'ego si manifesta nell' auto-esaltazione si manifesta anche nell'auto-squalifica). Il primo passo del cantare con devozione sarebbe quello di sperimentare la propria voce così com'è, senza sforzo, con la stessa naturalezza di quando parliamo e senza che la mente vada a creare contrazioni nella gola o in altre parti del corpo. In questo modo potremo offrire a Dio il nostro canto come "testimoni innamorati", e non "critici musicali" del proprio modo di cantare.

Nello studio della musica, la devozione ha un aspetto fondamentale.

Rimettere a Dio il risultato della pratica, senza aspettative da parte nostra, significa imparare molto più velocemente. La musica chiede fluidità quindi distacco e neutralità nell'azione; l'ego produce l'effetto contrario: contrazione e accanimento verso limiti che naturalmente esistono.

## **DOVERE E DISCIPLINA**

“ Dovero senza Amore è deprecabile, dovere con Amore è auspicabile, Amore senza dovere è Divino! ”

E' una parola già contenuta nell'espressione "disciplina spirituale" che non significa affatto rigidità.

Le direttive che Sai Baba ci ha impartito vanno più che mai interpretate per il loro profondo senso funzionale e per lo sviluppo delle nostre facoltà più profonde. Nel caso della disciplina ci viene chiesto un esercizio di consapevolezza dove *l'intento* trae forza dall'attenzione che noi poniamo nell'

azione che stiamo compiendo e ricordandoci sempre che mai come nel canto collettivo siamo parte dell'Uno.

Si eviterà, per fare un esempio, (durante la sessione bhajan) di suonare strumenti che non si sanno suonare tanto per il piacere di avere qualcosa per le mani e mandando magari fuori tempo tutto il gruppo, oppure voler cantare a tutti i costi un Bhajan che non si sapeva cantare.

Disciplina significa anche arrivare puntuali alle prove bhajan e parlare in maniera opportuna proprio come primo esercizio di armonizzazione.

Il gruppo bhajan è impegnato in un seva e chi vi appartiene sarà di buono o cattivo esempio per tutti gli altri devoti. Per chi canta o suona in un gruppo bhajan, la regolarità quotidiana nello studio della musica è fondamentale, è meglio studiare 20 minuti tutti i giorni che 3 ore saltuariamente.

## **L'ASSETTO**

*"Non agitate il corpo come un pendolo e non battete le mani fuori tempo rispetto agli altri. E' opportuno mantenere il perfetto silenzio e, mentre si è seduti, ridurre i movimenti al minimo indispensabile. "*

In questa regola Baba ci invita a mantenere un "assetto" che faccia danzare ciò che è già dentro di noi, "agitando il corpo come un pendolo", non saremmo in grado di percepirlo. Se volessimo imparare a giocare a tennis dovremmo, prima ancora di imparare a colpire la pallina, curare l'impostazione delle gambe, del tronco e via dicendo. Questa è la base su cui si fondano tutte le discipline spirituali. Dio si manifesta nel silenzio e come si limitano le parole, anche l'immobilità del corpo è un modo per fare silenzio o, per meglio dire...spazio.

La postura del corpo è l'espressione dell'intento di colui che canta.

La posizione ideale per cantare i bhajan prevede la schiena dritta, ma non rigida, e i muscoli dell'apparato respiratorio (diaframma, addome e i muscoli della fascia che circonda i reni) in grado di lavorare senza costipazioni. Questi muscoli si dilatano quando inspiriamo e si contraggono quando espiriamo e si possono definire "i manici del mantice" che danno energia alla voce.

Quando proviamo delle forti emozioni la parte del nostro soma che subito ne viene interessata è lo stomaco con i suoi succhi gastrici proprio come la lava di un vulcano e come un vulcano con la sua forza esplosiva, lo stomaco, controllato dai muscoli della fascia addominale, è il centro da cui parte la spinta per l'emissione dell'aria, della voce e con essa delle emozioni.

Se si coglie il senso di "bellezza divina" che si può esprimere attraverso il canto, sarà difficile ricadere in un posizione ricurva e goffa di implicita autocommiserazione. La posizione eretta rafforza il senso di fiducia e autostima, cosa che Sai Baba richiede a tutti noi.

Al contrario, una posizione ricurva bloccherebbe la funzionalità del diaframma e dei muscoli addominali, limitando la quantità di immissione d'aria nei polmoni e di conseguenza la durata del suono e soprattutto il controllo dell'emissione.

Si può cantare in piedi o seduti su una sedia ma la posizione a gambe incrociate sembra essere quella in grado di esprimere maggiore eleganza, aspetto non secondario nell'espressione del canto al Divino.

Se nella posizione del Loto (Padma asana) dovessero esserci ragioni particolari che impediscono di stare eretti ci si può appoggiare a un muro ma se è solo per un senso di fastidio, un piccolo sforzo di volta in volta, ci permetterà in poco tempo di stare eretti con grande naturalezza.

Si può interpretare il momento del canto come un incontro d'amore con L'Altissimo al quale ci presentiamo al meglio della nostra bellezza e naturalezza.

Per dare un'idea, gli studenti di Baba, prima di cantare i bhajan si fanno regolarmente la doccia.

## **Bhajan - Ricerca della comunione con Dio**

*" I bhajan dovrebbero essere cantati ed offerti a Dio, in un atteggiamento di totale umiltà; non devono essere considerati come esercizio per un'esibizione di talenti o come una competizione di maestria musicale. Devono piacere al Signore, non ai vostri ammiratori.*

*" I bhajan devono essere un'esperienza sentita. Non guardate con un occhio all'effetto che il canto ha sugli ascoltatori e con l'altro all'effetto che ha sul Signore. Lasciate che il vostro cuore palpiti per Dio; allora melodia e ritmo (Raga e Thal) saranno automaticamente piacevoli e corretti.*

Queste due regole evidenziano che la vera pratica del bhajan è la ricerca della comunione con Dio.

*Per Essere (Sat) non c'è bisogno di applausi o qualcuno che ci approva per i nostri meriti .*

*" Finché canterete i bhajan esclusivamente per la vostra gioia non potrete dare gioia agli altri. E' solo quando il sentimento sgorga dal cuore che può raggiungere i cuori degli altri. Sai Baba è contento solo quando l'amore è la nota chiave, quando il sentimento di unità prevale, quando la melodia proviene da cuori puri, che amano il Signore. "*

Su questo punto Baba ci invita ad un semplice, ulteriore sforzo di attenzione sapendo benissimo che la purezza di un cuore la si coltiva giorno dopo giorno come una pianta dai fiori profumati.

## **Le tre Om**

*" La sillaba AUM è esaltata dalle Upanishad quale simbolo migliore e più efficace di Dio.*

*Essa contiene tre suoni sacri: A, U, e M e, inoltre, il momento del silenzio nel quale l'AUM vibra nel silenzio e fa comunicare il devoto con Dio, in quanto il compimento della contemplazione della AUM è il raggiungimento della Consapevolezza Pura. "*

### **(DIARIO SPIRITUALE 2 - Pensiero del 20 Giugno)**

Durante la pratica del bhajan o in altre attività che prevedono il Mantra di consacrazione delle tre Om,

**Si parte con la Om e si ritorna nella Om, avere coscienza di questo viene prima di qualunque altra cosa.**

#### INTERIORIZZAZIONE E ASCOLTO NEL SILENZIO

*" Sedete in meditazione per dieci minuti dopo la sessione pomeridiana di bhajan;*

*e così va bene.*

*Ma lasciate che vi chieda :*

*quando vi alzate dopo dieci minuti e vi muovete, vedete tutti avvolti in una chiara luce e permeati della Divinità? Se non è così, la meditazione è una perdita di tempo.*

*Amate di più? Parlate di meno? Servite gli altri con più sincerità?*

*Questi sono i segni del successo nella meditazione.*

*Il vostro progresso dev'essere dimostrato dal vostro carattere e comportamento.*

*La meditazione deve trasformare le vostre attitudini verso tutti gli esseri viventi e le cose, altrimenti è un'ipocrisia.*

*Perfino la roccia, attraverso l'azione del sole e della pioggia, del caldo e del freddo, sarà disintegrata in fango e diventerà cibo per un albero. Perfino il cuore più duro può essere ammorbidito, sì che la Divinità possa germogliarvi dentro. "*

*" I Devoti dovranno prendere posto pochi minuti prima dei bhajan, sempre ricordando che il Signore Sai è presente e presiede. "Ovunque venga cantata la mia Gloria Io sarò presente. "*

*" Al termine dei bhajan si dovrebbe meditare dai cinque ai dieci minuti. "*

*" Al termine dei bhajan le persone dovrebbero allontanarsi mantenendo il silenzio, così che la gioia e la pace prodotte, potranno permanere a lungo nei cuori. "*

L'Insegnamento di Baba prevede che ci si sieda alcuni minuti prima preparandosi con una breve interiorizzazione

Dopo il canto dei bhajan o la recitazione dei mantra, la meditazione che segue consiste nell'ascolto di ciò che queste vibrazioni hanno prodotto in noi. Varrebbe a dire che un sordo, a furia di provare ad ascoltare...riuscirà a sentire.

Come facciamo per le OM. Dopo aver cantato (anche durante la scuola bhajan), inspiriamo, espiriamo e ascoltiamo in silenzio per qualche secondo.

L'orchestra:

la pratica di gruppo come esercizio di armonizzazione

*" Cantate con gioia e battete le mani. Aiuta a sostenere l'energia del bhajan. Ma se la vostra voce non è intonata, rimanete in silenzio; se non sapete suonare, non suonate; è il migliore servizio che possiate offrire. "*

*" Gli strumenti musicali usati durante i bhajan non dovranno sovrastare la voce del cantante e di coloro che rispondono. Se gli strumenti sono molti, si dovrà cercare di non suonare troppo forte. "*

Questa regola dovrebbe richiamare ulteriormente la nostra attenzione su ciò che accade nel corso del bhajan e questo vale soprattutto per chi fa parte del gruppo che conduce.

Va a questo punto posto l'accento sul fatto che l'utilizzo degli strumenti (soprattutto i tamburi e le piccole percussioni) richiede la cognizione della loro funzione specifica nell'organico musicale.

Accade spesso di vedere qualcuno acchiappare un tamburello o dei majira e suonare così, tanto per fare qualcosa.

*" I bhajan devono essere piacevoli all'ascolto. "*

*" Prestate attenzione all'intonazione, al significato, alla varietà, alla voce, alla melodia (Raga), al ritmo (Thal) e a tutti gli altri punti importanti dei bhajan. "*

La musica è un linguaggio carico di espressioni Divine e, porre l'attenzione su ritmo e melodia è una Sadhana.

Così come la musica riflette l'universo, abbiamo modo di sperimentare attraverso la sua pratica che gli strumenti di un'orchestra, se in accordo tra loro, possono creare, in virtù delle diversità timbriche, armonie celestiali, e non c'è nulla di più bello per un Devoto di Baba che potere sviluppare la consapevolezza di essere, nella vita, uno di questi strumenti. Se sperimentata quali autentici, imparziali ricercatori... innamorati di Dio, la corretta pratica del bhajan dovrebbe rappresentare, per un gruppo, il punto di partenza di un processo di armonizzazione, il cui obiettivo è quello di sviluppare la consapevolezza di essere strumento nell'orchestra della vita.