

LA SALUTE NATURALE RACCONTATA DAGLI ESPERTI

# L'altra medicina

n. 44

MAGAZINE

**EFFETTO  
ARNICA**

**Ecco come  
si usa contro  
contusioni  
e reumatismi**

**La carica  
dei polifenoli  
Maqui & co.  
Perché fanno  
così bene?**

**CON I FIORI  
DI BACH**  
Prova  
costume  
superata!

**Il Mantra Madre**  
Un'antica arte  
di risveglio  
e guarigione

## Dossier

**Lo Shiatsu  
entra in famiglia**

**Semplici esercizi  
da praticare in casa**

**Aroma  
TERAPIA**  
Guida  
essenziale  
alle acque  
aromatiche

**IL TONICO DI GENZIANA**  
RICETTE ED ELISIR  
CON LA RADICE "TIRAMISÙ"  
DEI NOSTRI NONNI

**PREPARIAMOLO IN CASA**  
OLIO, ACETO E BAGNI  
ALL'AROMA DI BASILICO.  
E COME SI COLTIVA?

**I NOSTRI AMICI ANIMALI**  
SOS MICIO CAMILLO:  
CURIAMO IL BRONTOLONE  
CON L'OMEOPATIA

**BAGNI DI FIENO E PINO MUGO.** Tuffi balsamici, riscopriamo la pratica altoatesina

L'altra medicina

AGOSTO  
SETTEMBRE 2015

Periodico mensile - Anno V, numero 44/2015 - € 3,50 - Caranton Ticino chf 7,00  
Posto italiano - Sped. in A.P. DL 353/2003 conv. L. 46/2004, art. 1, c. 1, LOMI



*Yoga tantrico-sciamanico*  
**IL MANTRA MADRE**



**L'antica tradizione  
del matrimonio mistico**

Entriamo su di un argomento molto poco conosciuto in Occidente.

È l'antichissima pratica del Mantra Madre.

E vi proponiamo un altro Mantra da recitare e respirare prima di addormentarvi.

Selene Calloni Williams

## USCIRE DAI CIRCUITI CONVENZIONALI

**Il Mantra Madre è un mezzo semplicissimo e alla portata di tutti. Si pratica con semplicità e naturalezza. Ma si pone al di fuori dalle "strutture" di questo mondo. La civiltà e le istituzioni, in quanto esse stesse strutture, giocano sempre un ruolo di opposizione alla destrutturazione. Perciò "il mezzo" viaggia da tempi immemorabili al di fuori delle istituzioni, in circuiti non convenzionali.**

**La tradizione del Mantra Madre è per eccellenza la tradizione che veicola "il mezzo" nel modo più puro e originario, senza sovrastrutture: essa viaggia nei circuiti dello yoga tantrico-sciamanico e dell'alchimia, in Oriente come in Occidente, da tempi immemorabili, remoti.**

*Nell'immagine qui sopra il simbolo del Mantra Madre: il triangolo con il vertice verso l'alto e il triangolo con il vertice verso il basso sovrapposti a simboleggiare l'unione di tutti gli opposti.*

**Q**uella del Mantra Madre è una tradizione spirituale universale e naturale di risveglio e guarigione.

È molto antica, eppure ancora in fase di codificazione ai nostri giorni: una chiave che è nel cuore segreto di ogni religione del mondo. Essa è giunta a noi grazie alla trasmissione orale da maestro a discepolo che ha attraversato i secoli.

### Il cuore di ogni religione

Tutti i grandi cammini esoterici, fino ai moderni percorsi di auto-sviluppo e di crescita personale – ma anche la psicologia del profondo e l'alchimia – possono essere davvero efficaci poiché custodiscono nel loro cuore la chia-

vera visione è Eros. La tradizione del Mantra Madre persegue questo cammino che è di gioia, piacere. Ma anche dell'estasi e della rivelazione e passa attraverso l'Eros, pensato nella tradizione come "matrimonio mistico" o "nozze alchemiche". Il Mantra Madre è la chiave segreta che dona questo accesso prezioso. Vediamo più in dettaglio come agisce.

### Il ritiro dalle proiezioni

La fisica ci dimostra che tutto è immagine, sogno, apparizione. La materia è un'illusione. Del resto anche secondo la fisica quantistica, l'elettrone è un'onda che si propaga nel vuoto, ma ai nostri sensi la stessa cosa si mostra come una particella (materia).

Questa materia non è sostanza, è anima, cioè pura vacuità. Non il "niente", ma pura energia o, come direbbero i buddhisti, la "chiara luce del vuoto".

Riassorbire il reale è quello che chiamiamo il "fare anima". Significa infatti prendere ogni cosa, persona, oggetto, luogo con cui si viene a contatto quotidianamente e riportarlo alla sua reale natura, che è immagine. Questo processo è altresì definito "ritiro delle proiezioni" ed è il cammino che consente di liberarsi dal peso della materia oggettiva, degli eventi ineluttabili di cui non si può che essere vittime. Il cammino del riassorbimento del reale ti conduce ad essere maestro, compagno, amante degli eventi e ti risveglia dall'illusione di essere nel ruolo di vittima.

### Rivelazioni inattese

Il riassorbimento del reale viene fatto nella tradizione del Mantra Madre attraverso varie pratiche che vengono chiamate "Esercizi Spirituali del Mattino e della Sera"

ve straordinaria del riassorbimento del reale e del matrimonio mistico. Ora vediamo cosa significa l'espressione "riassorbire il reale", o "ritirare le proiezioni": ci consente di riappropriarci della nostra vita, così da essere gli amanti degli eventi e non più le loro vittime. Ognuno di noi ha uno sposo o sposa invisibile: la vera conoscenza, la

e principalmente con il mezzo della ripetizione del Mantra Madre stesso. La ripetizione del Mantra è quanto di più semplice e straordinario si possa fare per immettere nelle profondità del nostro essere una vibrazione capace di portare con sé un nuovo messaggio. Sentiamo come il grande yoghin Sri Aurobindo ha definito il potere del Mantra: «Il Mantra – spiegava – è una parola nata dalle profondità segrete del nostro essere, dove è stata deposta da una consapevolezza più profonda di quella mentale, arricchita dal cuore e non costruita dall'intelletto (...). Il Mantra è anche capace di rivelare facoltà e conoscenze che in precedenza non sapevamo di possedere. Può generare nell'atmosfera, a livello mentale e vitale, vibrazioni capaci di agire sulle azioni altrui e addirittura di influenzare le forme del piano materiale (...)».

### Il potere delle immagini e dei nomi

«Dopo un certo tempo – proseguiva Sri Aurobindo – il Mantra prende a ripetersi da solo. Ciò significa che l'essere interiore l'ha fatto proprio. Da quel momento in poi la ripetizione del Mantra diviene assai più efficace». Sri Aurobindo ha attualizzato il fondamento dell'antichissima tradizione sciamanico-tantrica, di riassorbimento del reale. Secondo questa tradizione,

infatti, esiste una "proiezione originaria" chiamata "grande imago", l'immagine contenuta in tutte le immagini di cose, persone, luoghi, eventi che possiamo vedere. È su questa immagine che dobbiamo lavorare. Ritirare la "grande imago" è per eccellenza l'atto efficace del riassorbimento del reale. Ma le immagini hanno potere nel momento in cui possiedono un nome e vengono nominate. Avere nome è avere "nume" (spirito) e dunque significa venire in essere.

### Verso la trasmutazione

La "grande imago" ha dunque un nume, cioè un nome esoterico che non si può rivelare per iscritto, infatti la sua trasmissione è parte di una tradizione orale che va rispettata. Chi conosce questo "nome" di fatto conosce il Mantra Madre e può utilizzarlo per compiere quella grande operazione alchemica di trasformazione che è il riassorbimento del reale.

Prima le proiezioni vengono ritirate, cioè tutte le immagini della nostra vita, persone, luoghi, eventi, cose, vengono riportate alla loro reale natura, che è immagine, sogno, apparizione. Poi, a mezzo di pratiche yogiche, si risvegliano le energie capaci di agire sulla nostra creazione immaginale: così avviene la grande trasmutazione alchemica. ■



## Apprendiamo il Mantra del Matrimonio Mistico

Noi non possiamo rivelare il Mantra Madre che si apprende unicamente dalla viva voce di un Custode del Mantra (è sempre stato così e deve continuare ad essere così). Ma possiamo dare al lettore uno strumento di conoscenza forse ugualmente potente, si chiama Mantra del Matrimonio Mistico, Mystical Marriage Mantra (MMM).

### Figure delle nozze alchemiche

Il MMM sviluppa un'unione intima, erotico-creativa con lo sposo sotterraneo o la sposa sotterranea, che conferisce ispirazione e piacere. Questo potente

Mantra ha due varianti. Nella tradizione tantrico-sciamanica del MM il termine *Samayà* fa riferimento alla sposa sotterranea e il termine *Samàs* allo sposo sotterraneo.

In altre parole *Samayà* è il Nome della sposa mistica e *Samàs* quello dello sposo mistico.

Questi sposi corrispondono al Daimon dei greci, mentre per i cristiani è l'angelo custode, per i romani era il genius, per Aurobindo l'essere psichico, per altri lo spirito guida o il maestro interiore.

Questo spirito va visualizzato in forme maschili o femminili a dipendenza di ciò che più muove l'eros del praticante.

Infatti, lo ribadiamo, la vera conoscenza è Eros, creatività, poiché è divenire ciò che si conosce. Il MMM, che mi accingo a rivelare con il consenso dei