

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 - Canton Ticino chf 7,00
Poste Italiane - Spec. in A.P. DL 353/2003 conv. L. 46/2004, art. 1, c. 1, LO/MI



9 772239 128000

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.

Quella 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



Il Vajradhara, il Buddha esoterico nell'unione erotica con la propria compagna.

le singole religioni dogmatiche esistenti, in grado di portare un efficace messaggio di pace e di ecologia profonda. Chi ripete il MMM esprime un sentimento spirituale puramente libero, una comunione con il sacro. È altamente consigliato recitare mentalmente il MMM la sera quando si è coricati, immediatamente prima di addormentarsi, al fine di affidare il proprio sonno all'abbraccio dello/a sposo/a sotterraneo/a.

Amanti invisibili, custodi di ogni transito

L'amante invisibile accompagna ogni transito: quello dalla vita alla morte e quello dalla morte alla vita, quello dalla veglia al sonno (che viene detto "picco-

maestri e dei maestri dei maestri ispiratori è:

AYÀ SAMAYÀ, per coloro il cui potere visionario immagina una sposa femminile.
AYÀ SAMÀS, per coloro il cui potere visionario immagina uno sposo maschile.

Detto ciò, il dio Saman, che rappresenta la divinità di natura – come la Grande Madre e come Shiva – è l'ermafrodita divino, cioè certamente sia maschio sia femmina. È l'androgino nel senso più puro e completo del termine.

La pratica silenziosa del MMM

Chi ripete il MMM è colui che vuole fare riferimento a una spiritualità di Natura, una religione della libertà, capace di andare al di là di tutti i particolarismi del-

● La ripetizione vocale di MMM

● **Se ripetuto verbalmente** dalla bocca, esalando l'aria durante la ripetizione di *Ayà* e inalando l'aria durante la ripetizione di *Samayà* o *Samàs* – con una respirazione profonda, completa e lenta – si produce un effetto di ampliamento dello stato della coscienza e si innalzano i livelli energetici psicofisici in modo quasi immediato.

● **Non è semplicissimo** pronunciare un suono – in questo caso *Samàs* o *Samayà* – durante l'inalazione. Si deve produrre una sorta di risucchio sonoro. Poi, esalando e pronunciando *Ayà*, si dovrà avere cura di buttare fuori tutta l'aria fino in fondo, contraendo dolcemente l'addome sul finire dell'esalazione. Poiché è l'esalazione che condiziona la qualità del respiro, se si esala bene, fino in fondo, poi si inala profondamente.

● **Per ottenere lo stato** ampliato di coscienza e l'innalzamento dei livelli energetici, la profondità e la continuità della respirazione sono fondamentali. Se si ripete per trenta-sessanta secondi si ottiene un immediato effetto di alzamento dei livelli energetici.

● **Con undici ripetizioni** vocali profonde e consecutive del MMM abbiamo l'effetto energetico. Con sessanta e più ripetizioni si ottiene un ampliamento dello stato della coscienza, un'apertura dei meridiani energetici e dei chakra, i centri delle energie psicofisiche conosciuti nella fisiologia sottile dello yoga. Le idee – che sono eidola, sono gli "idei" – entrano copiosamente dalle porte dei chakra, quando queste sono aperte.



L'Antenato - Spirito Guida, una delle molteplici manifestazioni dell'unione erotica, cioè creativa, con l'anima: il matrimonio mistico.

Come si recita? Il segreto risiede nel modo in cui respiriamo

È molto importante ricordarsi sempre di pronunciare *Ayà* durante l'esalazione e *Samàs* o *Samayà* durante l'inalazione. Come afferma il grande Yoghin Tantrico Abhinavagupta «Nell'esalazione si ha il giorno, nell'inalazione la notte» (*Abhinavugpa, Tantraloka, la Luce dei Tantra*). Inspirare significa portare dentro lo spirito ed espirare portarlo fuori. Quando noi esaliamo proiettiamo il reale, cioè manifestiamo, evidenziamo tutto ciò che vediamo, udiamo e percepiamo. Lo spirito è luce, espandere fuori di sé lo spirito, significa illuminare tutto ciò che è visibile. Inspirare, invece, è riassorbire il reale, ritirare le proiezioni. Il Nome, o "Nume Arcano" va sempre inalato, mai esalato, se si vuole "fare anima". Se si vuole riportare ogni cosa, persona, evento, luogo alla sua reale natura, che è immagine, proiezione, bisogna riassorbirla consapevolmente. Inalare il Nume Arcano permette questo riassorbimento consapevole, consente di smaterializzare il reale e di ripristinare la relazione con l'invisibilità: questo significa ristabilire l'equilibrio antico, l'ordine universale tra luce e ombra, tra morte e vita, tra sogno e veglia e tra tutti gli opposti che la presente civiltà – paurosa e ignorante dei mondi invisibili – ha rotto.

la morte") e quello dal sonno alla veglia. Ma in ogni istante della nostra vita noi transitiamo: ogni volta che un respiro finisce, prima che si produca il respiro successivo, ogni volta che un pensiero finisce, prima che arrivi il pensiero successivo, noi transitiamo. E l'amante invisibile è sempre con noi, capace di abbracciarci, sussurrandoci alle orecchie un monito amoro: "non avere paura". Ripeti per qualche minuto il MMM prima di addormentarti o anche solo per pochi istanti prima del sonno per ribadire la tua alleanza con l'anima invisibile. Potrà succederti di svegliarti nel cuore della notte e di sentire che il Mantra va ripetendosi da solo dentro di te. Il Mantra è in grado di attivare una sorta di "potere automatico", grazie al quale può ripetersi da solo.

Chi insegna il Mantra Madre?

Se si vuole conoscere il Mantra Madre vero e proprio e si vogliono apprendere gli "esercizi spirituali del mattino e della sera" e le pratiche di guarigione della tradizione del Mantra Madre, è bene cercarsi un Custode del Mantra Madre che le possa insegnare. L'elenco dei custodi accreditati è riportato sul sito

www.mantramadre.org. È anche possibile divenire Custodi del Madre: tutte le informazioni si trovano sul medesimo sito internet, che è il sito dell'Associazione che si occupa della divulgazione del Mantra in Italia. Per avere ulteriori informazioni riguardo a Selene Calloni Williams, l'autrice di questo articolo, che è il

Maestro del Mantra Madre in Europa – e per contattarla – bisogna, invece, consultare il sito www.nonterapia.ch e scrivere a info@nonterapia.ch. A partire dal mese di settembre 2015 sarà disponibile in libreria e anche in formato eBook il libro "Mantra Madre", di Selene Calloni Williams, edito da Mediterranee.