

**Nirvana News**

**Bollettino del CENTRO CH’AN KUNG-AN di ROMA**

**Via Ostiense 152/B - 00154 ROMA**

**Tel. 348.0683850 = 320.0341076 -**

**[ilbodhisattva@gmail.com](mailto:ilbodhisattva@gmail.com) -**

**sito web:** [**www.centronirvana.it**](http://www.centronirvana.it)

**www.centro-kung-an.it**

= Bollettino periodico di Informazioni e Cultura Spirituale del Centro Nirvana di Roma = Redatto in proprio =

**N. 126 – Anno 13° - Aprile 2013**

**SOMMARIO del n. 126 di NIRVANA NEWS –**

**(del Mese di Aprile 2013)**

**Pag. 1– Filosofia Cinese 4° puntata (Il ‘Falun-Gong’)**

**Pag. 2 – Storia dell’Arte Indiana – Il Loto e la Danza Classica**

### Pag.11 – Everest… la folle corsa agli ‘ottomila’…

***Filosofia Cinese – (4 e ultima puntata)***

**Una breve introduzione al ‘Falun Dafa’**

 del Maestro Li Hongzhi -[[](http://www.falundafa.it/)](http://www.falundafa.it/)[Il fondatore della Falun Dafa](http://www.falundafa.it/it/teacher.htm)

**(Tratto da** <http://www.falundafa.it/it/overview.htm>)

Il Falun Gong (chiamato anche Falun Dafa), forma del *qigong*, è un’ antica pratica per purificare il corpo e la mente attraverso speciali esercizi e la meditazione. Come il *tai chi,* il *qigong* è una parte essenziale della vita di molte persone in Asia. In Cina, allo spuntare dell’alba, quasi ogni parco si affolla di persone che praticano queste arti. In solo otto anni dalla sua introduzione al pubblico, la Falun Dafa si è sviluppata ed è diventata la forma più popolare di *qigong* nella storia della Cina. Il motivo principale di questo è che la Falun Dafa si differenzia dalle altre pratiche di *qigong* in quanto non enfatizza solo la pratica fisica, ma soprattutto la coltivazione del carattere morale di una persona nella vita quotidiana, in accordo con i principi elevati insegnati dal Maestro Li Hongzhi, il fondatore della Falun Dafa.

Gli effetti della Falun Dafa migliorano la salute, ed i suoi profondi principi hanno rapidamente portato in tutto il mondo un’immensa popolarità alla pratica. Da quando è stata introdotta al pubblico nel 1992 dal Maestro Li, la Falun Dafa ha attratto decine di milioni di persone in più di 60 paesi. Le più grandi università nelle città degli Stati Uniti, Canada, Australia, e Europa di lingua inglese, hanno gruppi di pratica della Falun Dafa.

Le persone che praticano la Falun Dafa provengono da ogni immaginabile sentiero della vita, in quanto la Falun Dafa trascende tutte le frontiere culturali, nazionali, economiche e sociali. La pratica si è diffusa quasi del tutto in modo particolare con il passa parola, perché le persone che l’hanno imparata trovano dei benefici troppo preziosi per tenerli solo per se.

La pratica della Falun Dafa è semplice, ma profonda ed efficace. E’ principalmente costituita da due componenti: il miglioramento di se stessi attraverso lo studio degli insegnamenti del Maestro Li, e l’esecuzione dei cinque esercizi lenti della Falun Dafa. Gli esercizi, che includono anche una meditazione, sono semplici da imparare, piacevoli, e allo stesso tempo anche rilassanti ed energizzanti. Agli studenti della Falun Dafa piace praticare in gruppo fuori all’aria aperta. Gli insegnamenti sono articolati in due libri, [***Falun Gong***](http://www.falundafa.org/book/ita/doc/flg_ita.doc) (Il Qigong della Ruota della Legge) e [***Zhuan Falun***](http://www.falundafa.org/book/ita/doc/zfl-ita.doc) (Girare la Ruota della Legge), sono disponibili in più di una dozzina di lingue, incluso l’Italiano.

**I principi della pratica**

I benefici della pratica della Falun Dafa sono numerosi, partono dal miglioramento della salute, alla scoperta di nuova energia che dona sollievo dallo stress, schiarisce la mente e dà una certa pace mentale. Inoltre la Falun Dafa è differente dagli altri sistemi di Qigong, in quanto và oltre l’inseguimento del benessere fisico, e mira al raggiungimento della saggezza e dell’illuminazione spirituale. Al centro della pratica ci sono i principi supremi dell’universo: **Verità, Benevolenza, e Tolleranza.** Attraverso la combinazione dello studio dei libri e l’esecuzione degli esercizi, i praticanti cercano di diventare persone migliori, mettendo in pratica questi principi nella vita quotidiana.

Milioni di persone in tutto il mondo hanno scelto di far diventare la pratica della Falun Dafa una parte della loro vita quotidiana. Semplicemente provandolo, esse lo trovano un degno e piacevole investimento del loro tempo che favorisce la salute, la felicità e il senso della vita. Tutto questo richiede una mente aperta ed un cuore pieno di buona volontà. Chiunque è il benvenuto, in quanto la Falun Dafa è apolitico, informale, completamente gratuito e senza alcun obbligo d’iscrizione. Tutti i libri sono disponibili [**on-line**](http://www.falundafa.it/it/Book.htm). Vi invitiamo a provare questa meravigliosa pratica e scoprirla per Voi stessi. Per conoscere come iniziare, vai sul sito. <http://www.falundafa.it/it/overview.htm>

*(Storia dell’Arte Indiana)*

**Il Fiore del Loto:**

**dallo Stagno all’Apice dei Templi… loto2**

(Tratto da http://www.exoticindia.com/article/lotus / )

Nella ***Chandogya Upanishad*** è detto: “L'essenza di tutti gli esseri è la madre-terra. L'essenza della terra è l’acqua. L'essenza dell’acqua è la pianta. L'essenza della pianta è l’uomo. L'essenza dell’uomo è la Parola. L'essenza della Parola è il Rig-veda. L'essenza del Rig-veda è il Samveda. L'essenza del Samveda è l’OM”. Così l’OM è la migliore di tutte le essenze, e merita il luogo più alto. l’OM è quindi rappresentato visualmente da una pittografia stilizzata su un Loto…

“'All'inizio c’erano le acque. Il sole era ardente. La Materia stava preparandosi. Lentamente, un loto si aprì, sostenendo l'universo sul suo pericarpo dorato'”. E’ proprio questo il mito Indiano della creazione, come pure della nascita del più maestoso fiore del mondo, che abbonda in suprema bellezza, sublime grazia e aura trascendente. Sorgono le acque ma il loto sorge sopra di esse. Il sole brucia e gli inverni gelati si succedono ma il loto non suda né rabbrividisce. E così, i cicloni scuotono la terra ma la polvere che si leva, tutto ricoprendo dalla terra al cielo, non lo tocca. Nulla inquina la sua purezza, né vi è qualcosa che colpisca la sua celestiale pace e quiescenza. I venti non lo scuotono, né il gelo lo ricopre di ghiaccio. Le profondità di sotto e le altezze di sopra non lo spaventano. Sereno e distaccato, esso riposa sul suo letto risplendente distendendosi lontano e cullando sul suo petto le forme dal mondo circostante e le non-forme dall’alto. Quando un devoto del Buddha recita: *'Aum Mani Padme Hum'*, esso sa che '*padma'* - il loto, è *'mani'* – la gemma, poiché il loto benché abbia lo status materiale di appartenere alla forma, in esso è più rivelata la caratteristica dell'elemento spirituale informale, il supremo '*mani'* - il gioiello, che si spiega all’interno, come fanno i petali del loto.

È questo significato unico del loto che ha le applicazioni più simboliche - materiali e spirituali, che nessun altro simbolo dell’India possiede, nell’arte, nella religione e nei sistemi di pensiero. In questo loto, gli dèi scoprirono la loro grazia e maestà, i poeti, pittori e scultori, l'espressione più sottile della bellezza, ed i mistici, le più pure dimensioni del misticismo e dell’intricata esistenza cosmica, è primariamente il fiore dell'India - più che una cosa dei suoi laghi e stagni, è il tema dei suoi miti, testi e leggende. I fiori della famiglia botanica delle ‘*nymphacee*’, a cui appartiene il loto, si trovano in molti paesi asiatici, europei, australiani ed africani, ma questi fiori non figurano nelle loro arti, miti, leggende, letteratura, o cultura, né nella loro effettiva vita e sistema di pensiero - qualechessia la ragione – mancando bellezza, profondità, o capacità all’ispirazione. Un tipo di loto giallo si trova in abbondanza nelle aree Centrali Americane ma come altri fiori, esso è una mera cosa botanica. L’India non ha il loto giallo, ma i suoi testi e miti abbondano in ogni sorta di loti dorati. Forse, in un certo periodo, anche l’India aveva il loto giallo, forse anche più brillante del loto giallo americano. Dei loti Indiani sopravissuti se ne trovano di color rosso, blu e bianco, con i petali che variano da alcuni fino al mitico loto di mille petali. Il loto rosso si chiama *'kokanada rakta-kamala'*; il blu, *'indivara'*, e il bianco, *'pundarika'*. Benché sia solo un fiore, il loto ha molte leggende riguardo alla sua mitica origine, che il suo grande significato spirituale e lo status di cui di solito un fiore non è dotato, ha ispirato. La più importante è la leggenda di 'Samudra-manthana' – il ribollimento dell'oceano.

Si dice che una volta dèi e demoni giunsero ad un accordo di poter zangolare insieme l'oceano per ottenere da esso il nettare che è nascosto nel suo fondo. Quando il ribollimento fu in fase avanzata, l’oceano rivelò quattordici preziosi gioielli, e il loto su cui *Lakshmi* era salita era uno di loro. Così, il loto nacque dall'utero dell'oceano. Le Scritture, come il Bhagavata, il Matsya e molti altri Purana hanno una versione diversa dell’origine del loto. Dopo il Gran Diluvio, Vishnu apparve sulla superficie delle acque bianco-latte del *Kshirasagara* - l'oceano di latte. Egli desiderò che vi fosse la Creazione. Immediatamente, dal suo ombelico sorse un loto con Brahma, il Creatore, portato sul possente gambo in cui vi stava sopra. Il primo loto crebbe così dal corpo del Dio Vishnu.

Un’altra leggenda pretende che il loto abbia avuto origine dal seme di Shiva. Una volta Shiva era intento a far l’amore con Parvati, e per molte migliaia di anni non uscì della sua camera. In sua assenza, i demoni divennero più forti e in ogni occasione umiliavano gli déi vinti. Alla fine, gli dèi andarono da Shiva e lo pregarono di fermare il suo gioco d’amore e venire a liberarli. Shiva fu d'accordo, ma il problema era dove poter disperdere lo sperma. Agni – il dio del fuoco, propose di conservarlo ma dopo non molto esso divenne incontrollabile e quindi Agni lo lasciò precipitare sulla terra. Subito, il luogo dove esso cadde si trasformò in un enorme lago bianco con abbondanti loti, e così si dice che il fiore divino nacque. Il loto viene anche collegato a Kuber, il signore della ricchezza. Infatti, la tradizione dice che, '*Padam'* - il loto, era *'Nidhis'* - uno dei tesori di Kuber. Per assistere Vishnu, il sostenitore del mondo, Kuber inviò '*Padam'* sulla terra, dove sorse come un fiore di loto. Questo simbolismo corrisponde strettamente alla comparsa di *Lakshmi*, la Dea del Loto, l’aspetto femminile di Vishnu e strumento primario che sostiene l’universo.

Quale che sia il mito delle sue origini, il loto come fiore fece la sua prima appa-rizione almeno durante il periodo Indù, se non prima. Studiosi hanno scoperto nei disegni su pietra alcuni motivi che essi ritengono come rappresentazioni del loto. Spesso questi disegni illustrano ciò che sembra un tridente da Abchand, Sagar, in Madhya Pradesh. Più convincente che il disegno sia il loro modo di esprimersi. Essi ritengono che gli abitanti delle grotte non dovessero essere poco pratici del loto, avendolo visto ed essendo stati attratti dai pesci e coccodrilli - gli altri abitanti delle acque, che disegnarono sui loro muri. Tuttavia, dal periodo degli Indi, il loto, sia come motivo decorativo che come un simbolo, sembra essere divenuto piuttosto popolare. Dagli scavi di Mohanjo nella Valle dell’Indo sono stati trovati vasi dipinti con disegni di tipo composto a petali-di-foglie-di-loto. I caratteristici sigilli Indù di terracotta portano motivi che in un certo modo corrispondono al loto. Una tarda figurina della Dea-madre da Mathura, ovvia continuità del culto e dei modelli dell’Indo, ha ben definiti motivi di loto nella sua capigliatura.

Allusioni al loto negli antichi testi del successivo periodo sono numerosi. Nel Rig-Veda si allude a loti bianchi e blu come il *'pundarika'* e il *'pushkara'*. Qui gli dèi gemelli Ashvina sono riferiti come *'Puskarasrajau'* – ‘gli inghirlandati di loto’. Il Rig-Veda si riferisce a '*pushkara'* e '*pundarika'* anche in relazione agli dèi *Varuna*, *Surya* ed altri, ed al saggio *Vasishtha*. L'allusione del Rig-Veda ad Agni in relazione al loto è, comunque, ancor più significativa - "O, Agni, l'*atharvan'* all'inizio ti fece sprizzare fuori dal loto, il contenitore di tutto" (RV 6.16.13). Qui il loto, che ha le più vaste dimensioni, diviene suggestivo di acqua. L’Atharva-Veda menziona il loto rosso, e lo Yajur-Veda, ghirlande fatte di loti bianchi. Poema epici - il Ramayana, il Mahabharata, e gli altri testi primitivi, riportano numerosi contesti relativi al loto. Il Loto figura significativamente nell’intero corpus della letteratura Sanskrita - poesia e dramma -, anche se principalmente per la sua bellezza estetica, in cui i poeti trovarono un adeguato parallelo con la bellezza della donna e talvolta degli esseri divini o celestiali.

Tuttavia, il loto, come potente fattore che influenzò varie arti, apparve dal terzo secolo a.C. dopo che l'imperatore Ashoka volle che la punta dei suoi pilastri fosse disegnata con motivi di loto per servire come base per le figure degli animali che sormontano l’apice dei pilastri stessi. Ancor prima che il Buddha fosse concepito, sua madre, la regina Maya sognò che un giovane elefante bianco, con un loto nella sua proboscide, entrasse nel suo utero. E, si dice che il Buddha, dopo la sua nascita, si sia alzato e abbia fatto sette passi, e ovunque il suo piede si posò, sorse un loto.

Comunque, il loto aveva un gran significato nel Buddismo pur prima che il Buddha nascesse, e l’imperatore Ashoka doveva certo conoscerlo bene quando scelse il disegno di motivi di loto per i suoi pilastri. La sua influenza fu immensa. In tutta l'arte Sunga, dopo Ashoka, dal terzo al primo secolo a.C., a Bharhut, Sanchi, Amaravati e negli altri centri Buddisti, il loto superò praticamente tutti gli altri motivi dell’arte. Motivi di loto variamente concepiti ed intagliati servivano talvolta come componenti di un tema e altre volte come soggetto artistico indipendente. Medaglioni, quadrati ed altri modelli geometrici, disegnati con loti o serpenti-di-loto, con figure di '*yaksha'* allacciati in essi, elefanti, dèe e vari esseri celestiali, intagliati su ringhiere, portali, pilastri, colonne, ecc. erano caratteristiche comuni dell'arte di questo periodo. Germogli e fiori di loto, con le loro foglie, con fattezze di elementi decorativi anche in sculture che ritraggono diversi *'jataka'* e altri temi- come, per esempio, un eremitaggio.

Sanchi e Bharhut hanno pochi ma elaborati rilievi intagliati della dèa del Loto – che è ovviamente *Lakshmi* o *Gaja-Lakshmi*. Queste icone della divinità, databili circa al secondo secolo a.C., sono forse le più antiche, precedendo di molti secoli il suo concetto Puranico come consorte del Dio Vishnu, il che suggerisce che non solo il loto ma anche la dèa del Loto, furono usati prima nell'arte Buddista e dopo secoli in quella Brahmanica. Nella successiva arte del Gandhara, dal primo secolo a.C. al secondo-terzo secolo d.C., e nell'arte di Kushana durante il primo-secondo secolo, il loto era il sito più favorito per le immagini del Buddha e Bodhisattva. Il loto continuò, e forse con anche maggior impulso, ad essere il motivo decorativo nella concomitante arte e nell'arte della fase susseguente. Inltre sculture, murali, più particolarmente ad Ajanta e Bagh, presentarono una vasta serie di decorativi disegni resi usando motivi di fiori di loto. Così, norme iconografiche si erano concretizzate e i Bodhisattva - Avalokiteshvara o Avalokiteshvara Padmapani, colui che ha un loto in mano, e Lokanatha, furono concepiti con il portare loti nelle loro mani, benché nell’iconografia di Padmapani fosse la sua essenza, mentre nel Lokanatha, solo una caratteristica.

Dopo che il Buddismo Mahayana divenne prominente, la figura del loto emerse piuttosto come un essenzialità delle immagini del Buddha e dei Bodhisattva. Il Buddismo Tibetano ruppe tutte le norme iconografiche. Ora, anche le immagini delle divinità Buddiste minori furono messe in un seggio di loto, mentre quelle dei Bodhisattva, oltre ad Avalokiteshvara, tutti con un loto nella mano. Il misticismo unico di cui il loto era dotato, era la ragione della sua massiccia presenza nella setta Mahayana. Il Lama Anagarika Govinda, della Fondazione del Misticismo Tibetano, percepì nel loto la sintesi vivente del più profondo e del più elevato, l'oscurità e la luce, il materiale e l’immateriale, la limitazione dell'individualità e l’illimitatezza dell'universalità, le forme e la non-forma, e infine, perfino il samsara ed il nirvana. Il carattere così mistico del loto ispirò la mente Buddista – tanto del devoto quanto dell'artista, di inchinarsi a lui per riverenza.

Oltre all’India, anche altri paesi asiatici avevano loti nei loro laghi, ma le loro arti incorporarono nel loro vocabolario questo maestoso fiore soltanto dopo esser stati toccati attraverso l’arte da fonti indiane. Ad *Angkor Wat*, in Cambogia, ed a Giava, il loto è stato usato come parte dell'iconografia di Lakshmi, Ganesh, e varie altre divinità Brahmaniche. Ma, in molti altri paesi asiatici - Birmania, Cina, Giappone, Nepal, Tibet, o Sri Lanka, il loto vi emigrò come un aspetto dell’arte Buddista - più spesso come piedistallo dei Buddha o delle immagini di Bodhisattva e, talvolta, come l'attributo divino del Bodhisattva Avalokiteshvara. In Cina, Avalokiteshvara è noto come *Guan Yin* o *Kwan-yin*, ed in Giappone, come *Kannon* o *Kwannon*. In India, Avalokiteshvara è una divinità maschile, ma in tutto l’Estremo Oriente, qualsiasi nome abbia, Avalokiteshvara è riverita come divinità femminile che rappresenta la compassione.

In Birmania il Buddismo c’era fin dall’èra pre-Cristiana. Un seguace dell’Hinayana, in Birmania, aveva poca fede nel successivo culto politeistico delle divinità del Mahayana, e quindi la maggioranza delle sue immagini divine comprendeva quelle

di Buddha, alcune con un seggio di loto. Tutti gli altri paesi asiatici seguivano il Mahayana, con un’ampia serie di divinità. Ovviamente, molte delle loro immagini avevano il loto come loro sede. Talvolta, formavano anche l’aspetto stesso della iconografia di una divinità. Il Tibet incorporò i piedistalli di loto in pressochè tutte le divinità. Ora, in questa moderna fase di globalizzazione di mode e gusti, il loto sta velocemente emergendo come simbolo di bellezza e strumento d’elezione dei media nel mercato dell’estetica, in grado di attirare l'occhio verso un prodotto, e molte campagne promozionali di vendita nel mondo sono state disegnate con loti come loro motivo principale.

In analogia, il loto rappresentò il dispiegamento della Creazione e sollevò Brahma per effettuarlo. *Ganesh* poté benedirne l’inizio essendovi libero detrimento, e la sua proboscide l'effettuò rimuovendo tutti gli ostacoli, ma auspicioso benessere vi sarà solamente quando il loto sarà il suo sostegno. Shiva danzò con il fuoco nelle mani per poterlo dissolvere, ma con il loto sotto i suoi piedi, perché l’amore e la bellezza che erano l'essenza del suo essere. Quindi il loto sollevò *Mahabhairavi* dalla sua impressionante cornice di paura e aggiunse alla sua iconografia un aspetto più dolce. Fu nel loto che *'Kamalanayana' o 'Kamalaksha' Vishnu* scoprì la forma del suo occhio e la bellezza e la tenerezza dei suoi piedi. Vishnu, nella sua incarnazione come Rama, offrì alla Devi, mentre la adorava per la sua vittoria su Ravana, uno dei suoi occhi in luogo del loto mancante che lui aveva tenuto per l'ultimo rito. Devi accettò il suo occhio per il loto ed il *'yajna'*  fu realizzato. Il loto, non solo effettuò la trasformazione di Lakshmi come Padmavati, ma la sua vera forma fu definita in una trascrizione di ‘nata-dal-loto’ (Lei è Shri-Devi o Lakshmi):

***“Snella come una foglia di loto;***

***Con gli occhi di loto; Nella posa del loto;***

***Con polline che impolvera i suoi piedi;***

***Lei dimora nel vibrante loto del cuore”.***

Il loto definì la forma di molti dei '*yantra'* e '*mandala'* - cosmici diagrammi grafici, che rivelano definiti processi di leggi ed energie cosmiche che similmente agirono su livelli sensibili e supersensibili. Il loto, quando fu ridotto nell’astratto di un '*yantra'*, determinò il carattere simbolico di forma e di immagine vivente di forze cosmiche. La tradizione di identificare nel loto i diagrammi di energia cosmica ebbero inizio dai primi secoli della nostra éra – *Ayagapatta* Giainisti, e '*mandala'* Buddisti, ecc., sono i loro esempi. Il loto ebbe uno speciale significato nella *'kundalini-sadhana'* – attivando le inerenti energie vitali. Lo '*yoghi'* percepiva vari livelli, o stadi, di tale *'sadhana'* - dal *'muladhara'* al *'nirvikalpa samadhi'*, come stadi di un loto quando sboccia e si spiega. Il '*muladhara'* è la base e il*'nirvikalpa samadhi'* lo stato di essere, quando il soggetto e l’oggetto sono diventati uno. Dal 'muladhara' al 'nirvikalpa-samadhi', vi sono sette stadi, conosciuti come i '*chakra'*. La tradizione indiana concepisce il corpo composto di cinque elementi: la terra, l’acqua, il fuoco, l’aria e l’etere. I primi cinque stadi di *'kundalini-sadhana'* rappresentano questi elementi del corpo. Il '*muladhara'* è la sede della ‘terra’ ed è concepito come un loto cremisi con quattro petali; lo *'svadhisthana'*, la sede dell’acqua, come un loto cinabro con sei petali; 'il *manipur'*, la sede del fuoco, come un loto blu-nero con dieci petali; lo '*shuddha'*, situato vicino al cuore, sede dell’aria, come un loto rosso con dodici petali; il '*visuddha'*, vicino alla gola, sede dell’etere, come un loto-porpora con sedici petali; il sesto - l'*'ajna'*, il punto tra occhi e sopracciglia, dove la mente si fissa in se-stessa quando medita, come un loto bianco con due petali; e, l'ultimo – il *'nirvikalpa samadhi'*, come un loto di tutti i colori e con milli petali.

Ancor più esteso è stato l'uso dei vari motivi del loto nel concepire le *'shikhara'* – cioè le torri spiraliche dei templi Induisti e Giainisti nel nord, est e ovest dell’India. L’architettura Dravidica del sud usò motivi di loto ma non per definire le *'shikhara'* dei suoi templi. Le sue '*shikhara'* erano concepite in modo differente. L'apice dello *'shikhara'*, nello stile Settentrionale dei templi Indiani, noto come *'amalaka'*, proprio sotto il *'kalasha'* - il fiore cruciforme, era invariabilmente disegnato come un loto – sia invertito o no, e fu sempre uno dei più magnifici membri dell’arte dei templi religiosi. Quest’aspetto dell’architettura dei templi con la loro imponente bellezza, ha poi così imposto quelle regole islamiche dell'India, inclusi i *Mughals*, i quali importarono dal mondo islamico quello stile di cupola per le loro moschee, tombe, castelli e le altre strutture, ma tuttavia disegnarono il loro apice sempre con un loto - di solito un loto invertito.

\***\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

***(II° parte)***

**Il Loto e la Danza Classica nell’India**

La simbologia del loto nell’arte si estende anche alla musica e alla danza Indiane. Nell’applicazione del *‘Bharatanatyam'* - una delle principali danze classiche dell'India, – i '*padam'* (o *padma*), cioè i loti, definiscono il suo quinto stadio quando i movimenti della danza cominciano ad allargarsi richiedendo una ampia stanza per una piena dimostrazione della composizione. Nella terminologia musicale, questo stadio è noto come il 'padam' – cioè, quello del loto. Questo era realmente lo stadio in cui il danzatore - mentre danzava per la divinità nel tempio, poiché nell’India antica la danza era come una regola, compiuta per la divinità, raggiungeva indi la porta del *'garbhagraha' –* il *sancta sanctorum*. Nell’architettura classica del tempio, l'adito che permetteva l’ingresso al 'garbhagraha' era definito da un elaborato motivo di loto. Il muoversi attraverso il loto conduceva alla realizzazione della divinità che era all’interno, mentre la sua metà esterna, distendendosi all’opposto del sacrario, conduceva alla luce dell’aldilà. Il loto, nella danza come pure nell’architettura del tempio, era così concepito come strumento di luce e di realizzazione spirituale.

Vi sono sei forme di Danza Classica Indiana: 1). *Bharatnatyam*, 2). *Kathak*, 3). *Manipuri,* 4). *Odissi*, 5). *Kuchipudi*, e 6). *Kathakali*. Tutte le danze Classiche hanno tratti comuni, una comune terminologia con minime variazioni, addestramento nel *guru-shishya* (il rapporto insegnante-discepolo) la tradizione, la scenografia sulla base del Ramayana, il Mahabharata, ed i temi Puranici. Nonostante tutte queste similitudini, vi sono così tante distinzioni, che ogni danza viene identificata in maniera separata. I costumi e gli ornamenti dei danzatori sono conformi al tipo di danza. Ogni Danza Classica ha diversa musica, strumenti, gesti e ‘*gati’*. Tutte le danze classiche Indiane sono basate sulle regole lasciate da Bharatmuni nel suo monumentale trattato, il *Natya Shastra*. Ciò che noi ora chiamiamo *Bharatnatyam* è la stretta forma più pura e tradizionale di danza classica che è sopravvissuta nella parte meridionale del subcontinente Indiano malgrado secoli di sollevamenti sociali e politici. Quest’arte vecchia di 2000 anni è ancora fresca ed affascinante come doveva essere quando ispirò i brillanti scultori che lasciarono le immagini perenni del *Bharatnatyam* nei magnifici templi di *Tamil Nadu*.

La stessa parola Bharatnatyam è composta di tre lettere, *Bha, Ra*, e *Ta,* che significano rispettivamente *Bhaava, Raga*, e *Taala*. Bhaava significa espressione, Raga denota modi musicali, e Taala significa ritmo. Il *Bharatnatyam* generalmente è compiuto solamente da donne. Un spettacolo di Bharatnatyam consiste di sei modalità: 1) *Alarippu*: Una danza Bharatnatyam comincia con *Alarippu*, un breve pezzo invocatorio in cui di solito il danzatore si inchina al guru, agli Dei, e agli spettatori. Alarippu letteralmente significa "fiorire". La danzatrice comincia con la posa *anjali* di adorazione, seguita da modelli gestuali di simmetria simili a petali, e incantevoli flessioni del collo e delle spalle accompagnandosi con sillabe ritmiche. Questi movimenti indicano il graduale fiorire o aprirsi del corpo della danzatrice (come un fiore) pronta per i successivi movimenti. Lentamente il movimento (*gati*) diviene veloce (*drut*), e questo momento è il più adeguato in queste sequenze più corte e più semplici del Bharatnatyam. Ad un livello pratico, questo è una specie di esercizio di riscaldamento per la danzatrice, e un'opportunità per valutare la sua abilità e capacità tecnica per il pubblico. Non c’è nessuna espressione di *bhava* (emozione) nell’Alarippu. C’è solo un *nritta* (danza senza gesti).

2) *Jatiswaram*: La successiva modalità in una Danza Bharatnatyam è il Jatiswaram. *Jatiswaram* è un più difficile esercizio di danza pura (*nritta*) in cui l’esecutrice tesse molte figure su una base di composizione musicale. Infatti, il termine *jatiswaram* denota una composizione musicale che segue le regole dello *swaram* (scale musicali) e *jati* (unità di tempo). Si distingue dalle altre composizioni musicali per il fatto che non ha in essa nessuna parola di poesia (*gita*). A causa di questa caratteristica non esprime *bhava* (emozione) e non ha uno stato d’animo speciale, ed il suo scopo è puro piacere estetico con la creazione di forme di bellezza attraverso le pose ed i movimenti ritmici. Coi suoi modelli ritmici che continuamente cambiano, la deliziosa diversità di fraseggi musicali, scultorie pose e passi che cambiano rapidamente, il Jatiswaram può esser uno spettacolo elettrizzante. La bellezza di Jatiswaram sta nel presentare il controllo del ritmo (*tal)* tramite il tempo (*laya*), dai notevoli movimenti degli arti del corpo (*ang-sanchalan*) e dei piedi (*pada-sanchalan*).

3) *Shabdam*: La performance che segue Jatiswaram è chiamata Shabdam. Uno *Shabdam* è una composizione in musica *Karnataka*. Nello Shabdam, la danzatrice esegue un canto devozionale (*bhakti gita*) e presenta il mimo (spettacolo a gesti). Il mimo è intenzionalmente elementare e vi è presentata solamente l'illustrazione letterale di un tema. La sequenza finale di questo breve numero consiste di pura danza (*nritta*). *Shabdam* è stato giustamente descritto un "pezzo di *abhinaya* con frangia di pura danza che scorre intorno, ed in mezzo, ad essa". È un delizioso spettacolo di danza espressiva (*abhinaya*) che accompagna un canto di gloria al dio (o ad un patrono reale). Moltissimi Shabdam sono stati a volte composti dai vari dotati compositori nel villaggio di *Melattur* di Tanjore. 4) *Varnam*: Dopo aver sostanzialmente introdotto tutti gli elementi del Bharatnatyam, la danzatrice va avanti col presentare il *Varnam*, la prova più complessa, interessante e elaborata di uno spettacolo di Bharatnatyam. Questo pezzo-forte è una sfida alla capacità di resistenza della danzatrice. È un'esposizione di ciascun elemento di questa forma di danza, una complicata combinazione di *nritta, nritya*, ed *abhinaya* con finali ritmici impressionanti, noti come *teermaanams* e *jathi*s. Tutto è eseguito in un climax eccitante in cui *bhaava, raga*, e *taala* sono tutti totalmente sincronizzati. Il *Varnam* consiste delle più complicate sequenze di danza, creando un'impressione di bellezza, grandiosità, e profondità, e dipinge i cambiamenti degli stati d’animo dell’amore per l'Eroe, che non è nient’altro che Dio. I contenuti letterari di questa composizione musicale normalmente sono la descrizione delle molte sfaccettature di un dio, generalmente Vishnu o Shiva, lodando la sua maestà e il suo splendore. L’inizio è lento e cauto, ma nonappena la danzatrice giunge ad un crescendo, esso invariabilmente comunica un profondo sentimento di fede e devozione, unito ad un desiderio ardente dell’umano per il divino. Il *Varnam* giunge al suo climax nel *charanam* o parte finale della canzone, con squisiti modelli di danza di grande varietà e bellezza. Il *Varnam* dà alla danzatrice la libertà di improvvissare sia sulla nota musicale che sui termini letterari. Esso richiama tutte le facoltà immaginative al comando della danzatrice, dandole l’ampia possibilità di mostrare il suo talento ed abilità. La parte del *Varnam* in un recital *Bharatnatyam* è fortemente elaborata e può durare circa un'ora ed è senza un interludio musicale. 5) *Padam*: Dopo la velocità e l’eccitazione del *Varnam* viene la lenta e languida lirica-d’amore, cioè il *Padam*, in cui la danzatrice trova il pieno scopo nel rivelare la sua padronanza su *abhinaya*. Tutti i *padam*s trattano col tema dell’amore. La danzatrice è l'eroina (*nayika*) che desidera ardentemente il suo eroe (*nayaka*), e simboleggia la brama in ogni anima individuale per l’unione col Divino. Esso richiama la visione che 'lo scopo di ogni erotismo mistico è di creare l’Unità dalla dualità'. Ogni frase in un *padam* è interpretata attraverso espressioni facciali e *mudra* delle mani. Qui, la separazione (*vipralambha*), e l’unione (*sambhoga*) sono i due aspetti dell’amore che dominano questa parte in cui la danzatrice può arrendersi al Dio, dimenticare se-stessa (il proprio sé) in assoluta rinuncia, e "incominciare a sperimentare la consapevolezza della suprema verità". I passaggi lirici impiegati nel *Padam* sono composti sulla base della poesia (*pad*) di eminenti santi e poeti incluso *Jayadeva, Sant Tyagraja, Raja Swati-Tirunal, Subramanyam Bharati* , ecc.

6) *Thillana:* Il *Thillana* è la vivace conclusione di un recital di Bharatnatyam. È una danza di esuberante gioia ed intricate variazioni ritmiche, eseguite cantando delle melodie in cui la danzatrice si abbandona puramente alle gioie del ritmo e del movimento. Il *Thillana* è un’espressione di pura danza. Qui, ciò che la danzatrice aveva presentato nell'*Alarippu,* vi è pienamente sviluppato. Comincia con movimenti dell'occhio, seguiti da movimenti del collo e poi la danzatrice procede al movimento delle spalle, del torso eretto, delle braccie, con posizioni allungate in fuori e innumerevoli posizioni erette, le estensioni di gambe, e piroette. Tutti i tempi ritmici vi sono usati. La danzatrice impersona le sculture nei templi *Tanjur* e *Minakshi*. Nell'ultima fase di *Thillana*, la danzatrice esegue anche *abhinaya*. La danza termina con la danzatrice che arrende se-stessa al Dio. *Balasaraswati*, la grande esponente di danza *Devdasi,* paragonò un recital del Bharatnatyam ad un grande e importante tempio. "Noi vi entriamo attraverso la *gopuram* (sala esterna) di Alarippu, poi attraversiamo la *ardhamandapam* (sala intermedia) di Jatiswaram, poi la *mandapam* (sala grande) di Shabdam, e infine entriamo nei sacri recinti della divinità in Varnam".

Note sui Costumi: Nel Bharatnatyam la danzatrice è un simbolo dell'universo. Per memoria, il trucco (*shringar*) della danzatrice è fatto da capo a piedi (*nakh-shikh*). Speciale attenzione è data alla decorazione dei capelli. Sul lato destro del *mang* (linea di demarcazione nella divisione dei capelli), vi sono decorati ornamenti che assomigliano al sole e sul lato sinistro, sono dipinti ornamenti che ritraggono la luna. Il *veni* (treccia di capelli) è decorato con ornamenti che simboleggiano il pavone o il cigno, e sono tessuti frammenti di fiori bianchi o gialli. La danzatrice porta i *kundal* (grandi orecchini), il *chandrahar* (un tipo di larga collana) al collo, sulla vita un *tagri* (una sorta di cintura), alle caviglie i *pajeb* (un tipo di catenine), sulle mani i *churis* (braccialetti), e sulle dita gli *anguthis* (anelli). La danzatrice porta un sari *Kanjiwaram* di nove yard, ripiegato sul retro (*Kanjivaram nau* *gaji langdar sari*). Sotto la cintura, le pieghe del sari sono fatte a forma di mezzaluna, come un ventaglio Cinese. Mentre si esegue la danza, questi ventagli si aprono e si chiudono. Il Bharatnatyam, appassionato nell’espressione e riccamente sensuale nella forma, ha dietro di sé una elevata filosofia, ed un richiamo universale. Il miracolo è che questa antichissima pura tradizione artistica è sopravvissuta attraverso quasi 2000 anni. Noi siamo privilegiati per poter essere spettatori di questa arte vitale e vibrante, che una volta era confinata solo nei grandi templi dell'India. (**FINE**)

\* Questo articolo è del Prof. P.C. Jain e del Dr. Daljeet. Il Prof. Jain è specializzato in 'Estetica della letteratura indiana antica’ e il Dr. Daljeet è l'amministratore principale della Galleria d’Arte Visiva al Museo Nazionale dell'India, Nuova Delhi.

(tratto da: [www.exoticindia.com/article/mudras](http://www.exoticindia.com/article/mudras)) ----------☺☺☺



**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**Everest, quei morti dimenticati  
per la folle corsa agli ottomila…**

Tratto da Asia, (*26 maggio 2006*)

Nella foto: Lincoln Hall lascia il campo base dell'Everest  
(Jamie McGuinness-ProjectHimalaya.com) -----------------🡪

Scandalo al sole rovente degli ottomila, nei giorni scorsi. Del più imponente ‘ottomila’ capace di attrazione, quello che affascinò gli uomini fin da quando nel 1856 i topografi inglesi scoprirono che si trattava della montagna più alta della Terra. Come ormai avviene da oltre una decina d'anni, arriva la primavera e al campo base dell'Everest cominciano ad affollarsi alpinisti da tutto il mondo. Alpinisti? No, per la maggior parte si tratta di turisti danarosi che mai prima hanno affrontato qualche montagna impegnativa. Con settantamila dollari, centomila a voler la vita comoda al campo base, ci si può "comprare" la vetta.   
Due sherpa a far da corazzieri, magari una guida occidentale a confortare, una bombola di ossigeno dal Colle sud o addirittura da sotto, e su fino in cima, se va bene. Altrimenti si torna indietro, affranti tra le braccia dei nostri accompagnatori. O si resta su per sempre, quando invece gira tutto male. Il guaio è che finisce così più spesso di quanto si immagini. Non ti danno alcuna sicurezza di rientrare, i duecento milioni di vecchio conio sborsati alle ricche agenzie americane - ma poi non è più così, le agenzie ci sono anche in Italia e nepalesi e pakistani, per quanto riguarda le altezze del Karakorum, gestiscono ormai direttamente gran parte delle spedizioni commerciali.   
Oltre la "zona della morte", i bookmaker la danno a poco. La morte, intendiamo. E allora si può forse vedere con occhi diversi anche quanto è accaduto per l'ennesima volta sull'Everest: la morte in diretta di David Sharp, trentaquattrenne di Edimburgo, sotto gli occhi di quaranta forsennati che intanto si affannavano verso la vetta, o giù di nuovo, al salvo nell'aria meno rarefatta dei campi bassi. Ottanta occhi a guardarlo agonizzare, forse meno, ché a quell'altezza la cecità temporanea è il minore degli inconvenienti, come testimonia Renzo Benedetti, forte himalaysta trentino che lassù ha rischiato di morire, qualche anno fa, proprio per aver perso la vista. Fra chi ha degnato d'uno sguardo Sharp - sempre che non l'abbia ritenuto già morto, uno dei tanti cadaveri congelati che costellano la via normale al tetto del mondo - ci sarà stato di sicuro qualche forte alpinista, uno che senza mettere a rischio la vita propria poteva provare a salvare quella sua. Ma la maggior parte - basterà per capirlo scorrere fra qualche mese le aride tabelle di [www.adventurestats.com](http://www.adventurestats.com), che tengono la contabilità di chi è arrivato in vetta e chi c'è morto - saranno stati zombie in grado appena di portar giù se stessi. Qualche giornale ha sottolineato che il povero Sharp è stato visto pure da Mark Inglis, amputato di entrambe le gambe, anche lui salito alla cima. Gli si era spezzata una protesi, all'ultimo campo, l'ha recuperata alla bell'e meglio ed è ripartito. Come avrebbe potuto aiutare Sharp più di quello che ha fatto, cedendogli una delle bombole di ossigeno che un suo sherpa aveva nello zaino?  
La solidarietà non è rara, oltre la soglia degli ottomila, è impossibile. Sembrano una lettura già dimenticata, le pagine di Aria sottile di Kracauer, che hanno raccontato l'agonia e la morte di dodici aspiranti summiteers. Sono passati dieci anni, da quella tremenda primavera. Dodici morti, una carneficina!   
Bene, sapete quanti ne sono morti quest'anno? Dieci, ma il monsone non è ancora arrivato, dal campo base si continua a salire e la lista potrebbe farsi più lunga: già così, è la seconda stagione più nera, dopo quella del 1996. Dieci morti nel tentativo di arrivare in vetta. O di aiutare ad arrivarci un cliente, che paga profumatamente la prestazione, ma non la vita di guide e sherpa. È terribile, per noi quaggiù, pensare che David Sharp abbia dato spettacolo, involontario, della sua morte. Giustamente lo si è stigmatizzato. Ma gli altri? Il brasiliano Vitor Negrete, il russo Igor Plyushkin, lo svedese Tomas Olsson, il francese Jacques-Hugues Letrange e un suo connazionale ancora sconosciuto, i nepalesi Ang Phinjo Sherpa, Lhakpa Tseri e Dawa Temba - un altro, di cui non si sa il nome, si è spento al campo base il 7 aprile - il ceco Pavel Kalny? Di loro nessuno ha parlato. David Sharp almeno, che il ghiaccio gli sia lieve, sarà ricordato nelle liste di chi è arrivato in cima. E in quelle di chi c'è morto.  
Intanto arriva notizia - e foto e filmati, il campo base dell'Everest sembra distante pochi chilometri da qui, ormai - del rientro, salvo anche se non del tutto sano, di quello che fino al 26 maggio sembrava essere l'undicesima vittima. Invece Lincoln Hall, guida alpina australiana, è stato raccolto dall'alpinista americano Dan Mazur. Era stato lasciato dai suoi sherpa, dopo aver raggiunto la vetta, a 8.700 metri: in preda alle allucinazioni si era rifiutato di fare anche solo un passo in più, nessuno era riuscito a convincerlo, finché non sembrava si fosse spento. Erano le 19 del 25. Dodici ore più tardi, Mazur si china su di lui, vede qualche debole segno di vita, chiama il campo base e fa partire un'operazione di soccorso. Sono undici gli sherpa che salgono fin lassù e trascinano Hall fino a un campo a 6.400 metri. Perderà le dita, probabilmente, non la vita. Almeno lui.  
\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*