



# **SUGGERIMENTI**

## **PER LA PRODUZIONE**

### **TRAMITE CIRCOLO DI STUDIO**

#### **DI TESTI PER PREGHIERE, CANTI E KIRTAN**

## **IN LINGUA ITALIANA**

*In considerazione dell'ottimo riscontro ottenuto all'incontro di Tredozio in data ottobre 2004, nell'ambito del quale sono state presentate alcune modalità di creatività/scrittura di un testo in gruppo, elaborate per assolvere i più disparati livelli di difficoltà, considerate anche le richieste avanzate dai rappresentanti dei diversi Coordinamenti regionali, si intende offrire con il presente documento una qualche semplice indicazione utile per coloro che intendono implementare nelle proprie singole realtà questo tipo di lavoro.*

*La sperimentazione ha dato degli ottimi risultati e, in particolare, ha evidenziato l'efficacia del primo livello, quello della **“trasposizione poetica della traduzione di un mantra”** che, nell'ottica della condivisione di un percorso comune di crescita in questo nuovo ambito, ci siamo sentiti di proporre ufficialmente come modalità da utilizzare nelle prime sperimentazioni a livello locale e che giriamo a tutti i coordinamenti che desiderino partecipare.*

# INTRODUZIONE – INDICAZIONI

Per sviluppare un'adeguata motivazione tesa a favorire un corretto approccio con questa attività sperimentale, dobbiamo avere chiari alcuni concetti:

## CON RIFERIMENTO AL CIRCOLO DI STUDIO

- ☪ Nel processo di trasposizione di un Mantra nella nostra lingua, il percorso creativo rappresenta un'ulteriore opportunità per l'approfondimento di contenuti di natura spirituale.
- ☪ **La proposta va pertanto intesa come modalità per incentivare i Circoli di Studio nel loro significato di strumento d'approfondimento spirituale** e non come semplice richiesta di produzione di testi. Certamente l'obiettivo della produzione di testi conferisce ai suddetti Circoli di Studio un carattere per così dire "sperimentale", non certo rispetto alle regole generali che sovrintendono al loro svolgimento e che rimangono immutate, ma rispetto al fatto che l'obiettivo di questo Circolo non è (come avviene normalmente) il raggiungimento di una sintesi rispetto all'argomento/soggetto scelto, quanto l'espressione creativa del gruppo nella forma di un testo originale.
- ☪ Laddove questa modalità è stata sperimentata, l'approccio poetico di gruppo ha determinato un maggiore coinvolgimento di tutti i partecipanti sul piano del cuore, favorendo gli scambi comunicativi e una relazione più intima tra gli elementi del gruppo (Sat Sang) e migliorando la predisposizione anche verso i Circoli di Studio in generale.

## PERCHÈ UNA CULTURA SAI NELLA NOSTRA LINGUA

### **Baba ci esorta spesso a cantare anche nella nostra lingua, perché?**

Le ragioni principali sono tre:

- ☪ Il messaggio di Baba è Universale, non va considerato un nuovo culto e pertanto (come ci viene chiesto da Prashanti) è importante *trasporre* il Suo messaggio nella nostra cultura.  
**ATTENZIONE:** questo non significa offuscare la parola di Baba nei nostri *retaggi culturali*, bensì elevare la nostra cultura al Suo insegnamento, in poche parole, rendere il messaggio di Baba immediato, alla portata di tutti.
- ☪ Di conseguenza, cantare nella nostra lingua diventa anche un servizio verso tutti coloro che si avvicinano al Suo messaggio per la prima volta.
- ☪ Un bel canto nella nostra lingua ha il potere di connettere cuore e mente, in maniera potenzialmente più completa di un bhajan in sanscrito (soprattutto se di quest'ultimo non se ne conosce a fondo il significato).

### **Cantare nella nostra lingua significa rinunciare a cantare bhajan indiani?**

No, significa impegnarsi a trovare la stessa forza e dolcezza dei bhajan anche in nuovi canti in italiano e capaci soprattutto di esprimere nelle parole, poeticamente, con semplicità e incisività, i contenuti profondi dell'insegnamento di Baba.

## LA CREATIVITÀ COME CANALE EVOLUTIVO

L'aspetto creativo era da sempre considerato un momento di espressione dell'individuo e quasi mai del gruppo. La creatività di gruppo è patrimonio ormai da alcuni anni delle "metodiche Sai" in seno alla nostra Organizzazione. L'Educazione alla creatività va intesa inoltre come un esercizio di trasformazione della mente, attraverso due principi:

**Creatività**: Liberazione dagli schemi mentali ed esercizio per contattare la parte più profonda di sé.

**Discriminazione**: Analisi critica di quanto prodotto. In particolare, nella scrittura di testi rivolti a Dio, possiamo considerarla una **PRATICA DELLA CONNESSIONE "CUORE E MENTE"** allo stesso modo in cui il canto sacro sta al comune "cantare".

## IL MODERATORE (Come per il circolo di studio)

Oltre a moderare, deve essere soprattutto capace di stimolare la creatività laddove essa sembra stagnare. Deve inoltre essere in grado di trasmettere entusiasmo al gruppo, moderare con garbo quelli che tendono ad avere il sopravvento sugli altri e stimolare con discrezione quelli che mostrano maggiore insicurezza.

## COME STIMOLARE IL GRUPPO?

Anche questo richiede creatività.

Può capitare che la creatività del gruppo ad un tratto si fossilizzi, o su un concetto che non produce frasi poetiche o in un semplice momento di "stanca". Un modo è quello di proporre al gruppo "domande stimolanti" come ad esempio "Se fosse... cosa/come/quale potrebbe essere...ecc."

Si consiglia di perseverare... l'abitudine all'esercizio creativo infatti si sviluppa gradualmente nel tempo.

## UN APPROCCIO CORRETTO

### **Quando si può considerare riuscito un Circolo di Studio con finalità creativa?**

Quando i partecipanti sentono nel cuore la stessa Luce e piena leggerezza che avvertono dopo aver cantato i bhajan: questo va pertanto considerato come primo obiettivo di un incontro di creatività di gruppo.

Non ha importanza se il testo prodotto sarà un capolavoro oppure no; non bisogna sentirsi condizionati dall' "ansia per la prestazione", ma mettere tutto il lavoro ai Piedi di Swami e viverlo con gioia.

Quale testo potrà infatti venire fuori da una sessione carica di competizione, tensioni o aspettative?

## CENTRINSIEME

***Gli incontri di CENTRINSIEME rappresentano uno spazio ideale per avviare un progetto di creatività che veda coinvolti più Centri. Una maggiore condivisione può aiutare soprattutto a superare eventuali difficoltà di un primo approccio.***

- ☪ I Centri possono darsi un mese o due di tempo per realizzare le loro produzioni e presentarle congiuntamente in uno spazio quale **CENTRINSIEME**
- ☪ Sarà a discrezione dei Centri se lavorare sugli stessi mantra o su mantra differenti.
- ☪ Nel corso del **CENTRINSIEME**, sarà utile, da parte dei partecipanti, descrivere il vissuto dell'esperienza, compreso se l'approccio creativo ha rappresentato un diverso modo per l'approfondimento del mantra e come.
- ☪ Qualora si decida di ripetere l'esperienza con maggiore continuità, è possibile riproporla con tempi più sintetici per i successivi **CENTRINSIEME** (nello spazio di 30-60 minuti), ad esempio: un circolo ogni due mesi - presentazione del lavoro fatto, in apertura o chiusura di un **CENTRINSIEME** (senza esposizione dell'esperienza).

# MODALITÀ OPERATIVE

## COME SI SVOLGE IL CIRCOLO DI STUDIO

### Trasposizione poetica della traduzione di mantra

Si svolge secondo le regole di un tradizionale Circolo di Studio, dunque tutti possono partecipare.

**La composizione di un testo in questa modalità si riassume in quattro passi :**

1. Scegliere un mantra dal sanscrito. Per iniziare si consiglia di partire da un mantra "semplice" e molto conosciuto.
2. 5 minuti di silenzio interiore.
3. Analisi del significato della traduzione, incluso anche quello di ogni singola parola.
4. Trasposizione del testo secondo un linguaggio poetico.

Si precisa che il lavoro di trasposizione, nel risultato finale, non è vincolato in alcun modo alla traduzione di partenza.

**I mantra più conosciuti:**

**Asa To Ma**

**Loka Samasta**

**Vibhuti**

**Gayatri**

**Sai three**

**Mantra del cibo**

**Arathi (è la volta buona che se ne impara il significato)**

**Om Tat Sat**

**Guru mantra**

**(i nomi andrebbero trasposti anch'essi) Es. Padre, Madre, Figlio e Spirito Santo**

*Om può rimanere invariato*

*Shanti Shanti Shantihi = Pace Pace Pa-ace*

### Scrivere un breve kirtan ex-novo

**Libero flusso creativo su tema dato.**

Va inteso come passo successivo alla trasposizione della traduzione di un Mantra così come sopra descritto. In questo caso si tratta di comporre il testo ex-novo.

Deve sempre essere chiaro che si sta lavorando in **gruppo, condividendo** l'obiettivo della scrittura di un testo sacro.

*(es. Luce Eterna che scorri nel mio cuore, Unica e Indivisibile Sei Tu L'Amore)*

*(es. Melodia dell'anima mi fai danzare il cuor, la voce Tua musica infinita)*

## La composizione di un testo in queste due modalità si riassume in sei passi:

Individuazione dei “**concetti chiave**” del testo che vogliamo ottenere (vedi appendice)

1. Definizione del soggetto
2. 5 minuti di silenzio interiore
3. Primo Flusso creativo - Per mantenere saldo l'obiettivo sulla espressione poetica, una volta individuato il soggetto (Es. Unità, Purezza, Divinità)., andrebbe svolto un primo brain storming (vedi appendice) sulle libere associazioni che evoca il tema dato - singole parole- similitudini che a loro volta diventerebbero materiale di ulteriore elaborazione per il testo.  
**Es Purezza:** diamante - oro - bucato - lenzuola - bianche - fuoco - cenere - ecc.
4. Secondo Flusso creativo  
Elaborazione in frasi poetiche utilizzando le parole individuate (e selezionate) durante il primo flusso creativo.
5. Selezione, scrematura delle frasi prodotte.
6. Assemblaggio del testo scelto

## SCRIVERE UN TESTO

Prima ancora di pensare il soggetto del testo che vorremmo scrivere, dobbiamo comprendere la motivazione profonda di un canto devozionale.

Non è sufficiente dire “Serve ad esprimere il proprio amore all’Amato”.

L’istanza compositiva, anche nel caso di un testo, deve **partire dal cuore, passare per la mente e ritornare al cuore.**

Se saremo stati capaci di farlo, lo sapremo dal feedback di chi leggerà/ascolterà il nostro prodotto.

Un testo è musica prima ancora di essere musicato.

Una bella cadenza la si riconosce dal suo fluire nella lettura. Un testo ha quindi un suo ritmo ed è particolarmente forte quando al suo interno vi è una frase ricorrente che si ricordi.

Controllare che le parole siano corrette nella loro forza evocativa e, nel caso, ricorrere a dei sinonimi.

Il testo prodotto dovrà essere:

SEMPLICE

SCORREVOLE

POETICO o MANTRICO (es. *Luce Eterna che scorri nel mio cuore, Unica e Indivisibile Sei Tu L’Amore*)

## Evitare di utilizzare nomi di Divinità Induiste o di altre religioni.

Si suggerisce di scrivere le frasi prodotte su un cartoncino bristol, ritagliarle in modo di isolarle. Questo permette di sperimentare facilmente diverse possibilità di struttura in tempo reale.

Il testo, una volta completato può essere ulteriormente modificato.

Cosa fondamentale è quella di mantenere il punto sull’**obiettivo poetico** ed evitare frasi già fatte ed abusate:

**ES. Dio è Unità - Noi siamo Uno - Io sono Te e Tu sei me**

# APPENDICE

## IL METODO DELLE DOMANDE STRATEGICHE E PERCORSI DINAMICI

Le Domande Strategiche rappresentano il carburante, il punto di partenza per la composizione del testo, il mezzo attraverso il quale i partecipanti possono esprimere le prime frasi che, nel corso delle varie elaborazioni, diventeranno il testo finale.

Più mirate ed efficaci saranno le Domande Strategiche più ricche e interessanti saranno le frasi prodotte. Per inventare delle buone DS è utile stabilire prima il **soggetto** (l'argomento) e la **struttura del testo** che vogliamo ottenere.

Altra cosa fondamentale (se si vuole aumentare il livello di poesia e fantasia) è quello di porsi sempre una SOTTODOMANDA:

***Come risponderai se fossi un bambino?***

***Come risponderai se fossi un innamorato? Ecc.***

### La composizione di un testo in questa modalità si riassume in sette passi:

1. Definizione del soggetto
2. 5 minuti di silenzio interiore
3. Individuazione dei "**concetti chiave**" che andranno a costituire il "**Percorso dinamico**" utile per la realizzazione del testo (vedi appendice).
4. Formulazione delle Domande Strategiche sulla base del percorso dinamico scelto.
5. BRAINSTORMING - momento nel quale il gruppo risponde alle domande  
Le frasi dei partecipanti vengono scritte su di un cartoncino Bristol e successivamente ritagliate per essere poi selezionate.
6. Selezione, scrematura e adattamento delle risposte
7. Assemblaggio del testo scelto. **Come fare?**

## LA STRUTTURA DEL TESTO

### **Esempio.**

"Luce Pura", nei suoi concetti chiave segue la stessa struttura della Gayatri, il percorso dinamico è il seguente:

#### CONCETTI CHIAVE:

##### **Evocazione della Divinità – Adorazione – Invocazione**

**Evocazione della Divinità**  
OM BHUR BHUVA SWAH  
TAT SAVITUR VARENYAM

Luce pura carica d'amore luce che risplendi ineffabile  
Nella Tua effulgenza beata senza ombre  
Oltre ad ogni cosa e in ogni cosa

**Adorazione**  
BHARGO DEVASYA DHEEMAHI

*Luce divina carica d'amore*  
(l'aspetto della adorazione è espresso più dalla apertura musicale)

**Invocazione**  
DHIYO YO NAH PRACHODAYAT

*Rendi pura questa mente che medita su Te*  
*Luce divina carica d'amore*  
*Accendi questo cuore che adesso sta battendo per Te*  
*Luce dolcissima e sovrana che tutto nutri e tutto Tu pervadi*  
*Illuminami dell'immensità Tua – Om*

Quali potrebbero essere le Domande Strategiche per comporre Luce Pura?

1. **Come Ti descrivo?**
2. **Come esprimo a parole il mio amore per Te?**
3. **Per avvicinarmi a Te Ti chiedo...**

Le domande dovrebbero essere inventate dal gruppo stesso, secondo il tipo di testo che si vuole comporre. Il percorso appena descritto può rappresentare un metodo di analisi per prendere lo spunto di partenza da un canto già esistente e apprezzato per la devozione che esprime.

## **ESEMPIO Brainstorming – Domande strategiche: “Acqua della mia fonte”**

### **Percorso Dinamico (Concetti chiave)**

Evocazione della Divinità – Relazione con Dio - Invocazione

Domande Strategiche:

“Tu per me Sei”...	<i>Acqua della mia fonte</i>
“Tu mi fai...Tu mi dai...”...	<i>Esplosione di gioia infinita</i>
“Per Te sono...”	<i>Io goccia del Tuo mare</i>
“Invocazione (dammi...fammi....fa che....ecc.)”	<i>Fa' che risplenda in Te</i> <i>Fa' che Ti scopra nel mio cuore (Baba)</i> <i>Fa ch'IO diventi NOI</i>

---

### **UNA DOMANDA BEN FORMULATA PUÒ ESSERE PARTE INTEGRANTE DEL TESTO FINALE.**

ES. **Dove Ti incontrerò?**

*Ti incontrerò in un abbraccio, tra le pieghe della mia coscienza... e ancor più giù, nel mio cuore*  
*Ti incontrerò nel sorriso di un bambino e nelle mani di chi lavora... ti incontrerò in ogni gesto d'amore*  
*Ti troverò a danzare dove c'è gioia e a confortare dove c'è dolore - ecc..*

### **Spunti per Domande strategiche**

#### **Incontro con Dio**

*Ti immagino...*  
*dove Ti incontro?*  
*come Ti incontro?*

#### **Amore – Amare**

che significa– Amare nella natura?  
che significa– Amare nei rapporti umani?  
che significa– Amare nelle nostre azioni?  
che significa– Amare nei nostri sogni?  
che significa– Amare con semplicità?  
che significa– Amare nel dolore?

#### **Offerta e trasformazione**

Miei pregi e difetti:  
Ti offro.....  
Trasformalo/la/li in.....

#### **Dio è semplice**

Quali sono le cose semplici che mi fanno pensare a Dio

#### **ALTRE DOMANDE**

- ☞ In quanti / quali modi mi fai sentire la Tua presenza?
- ☞ Ciò che mi fa pensare a Te....
- ☞ Dove / quando Ti vedrò?
- ☞ Dove dimori?
- ☞ Se Tu fossi... io sarei...
- ☞ Cosa vedo nel mondo quando Ti vedo...
- ☞ Cosa sono disposto a sacrificare (= rendere Sacro)?
- ☞ Una strada per raggiungerTi...
- ☞ Accogliami nel Tuo amore ma...

#### **Percorsi Dinamici:**

*Meditare – abbandono – stato di quiete – incontro e fusione*  
*Celebrazione della Divinità – adorazione – invocazione*  
*Celebrazione della Divinità – invocazione – offerta – incontro*  
*Presentazione – dichiarazione – resa*

## **Cos'è il BRAINSTORMING?**

È un sistema utilizzato spesso in Psicologia per trovare idee o soluzioni nuove ad un problema: il **BRAINSTORMING** (letteralmente "assalto di idee" o "tempesta di cervelli").

È una tecnica che si propone di far produrre al gruppo il maggior numero di idee nel minor tempo possibile, che promuove la creatività e dove il prodotto finale non è di un singolo ma dell'intero gruppo che vi partecipa.

Presuppone alcune semplici regole che citiamo sinteticamente:

1. **LIBERA IMMAGINAZIONE:** esporre anche le idee che sembrano assurde.
2. **MASSIMO DI IDEE NEL MINIMO TEMPO:** inizialmente, è più importante la quantità della qualità.
3. **VIETATE CRITICA E AUTOCRITICA:** nessuno può criticare le idee che vengono espresse.
4. **FARE RIFERIMENTO ALLE IDEE DEGLI ALTRI:** secondo i contesti può rivelarsi particolarmente utile che ciascuno prenda spunto dalle idee degli altri per produrne di nuove.

## **COSA FARE UNA VOLTA PRODOTTO UN TESTO CHE SI REPUTA VALIDO.**

Se all'interno del gruppo o centro vi è qualcuno in grado di musicarlo il brano va registrato su cassetta o CD e inviato per posta (unitamente a testi e accordi) al referente della Commissione Canto, i cui dati personali (indirizzo postale, telefono, indirizzo e-mail) sono a disposizione del responsabile Attività Spirituali del Centro o Gruppo. Nel caso quest'ultimo non sia in grado di fornire tali dati, lo si inviti a far riferimento al Coordinatore regionale delle Attività Spirituali per ottenerli agevolmente.

*la Commissione Canto Devozionale*