

2<sup>a</sup> RISTAMPA

# MANTRA PER LA SALUTE

TRACCE AUDIO ON-LINE  
CON 9 MANTRA



[www.naturopatia.org](http://www.naturopatia.org)

## UN VIAGGIO NELL'ARMONIA

**Se** vi capiterà di passare nel cortile di LUMEN o nella sala da pranzo, probabilmente sentirete qualcuno canticchiare e fischiettare i brani incisi in questi CD che, pur essendo in latino, sono ormai noti anche ai nostri bimbi più piccoli; questi canti meditativi sono nati in diverse occasioni della vita comunitaria e sono diventati parte del nostro quotidiano, veicolano i nostri più diversi sentimenti e ci accompagnano durante le giornate lavorative e festive.

Abbiamo deciso di creare dei canti lasciandoci ispirare, guidati dalla volontà di dar vita a qualcosa di prezioso che possa nutrire armonia e salute.

Cantare insieme è una perfetta metafora di ciò che significa vivere in comunità: tutti collaborano alla buona riuscita dell'impresa, una voce sostiene l'altra e permette all'insieme di spiccare il volo; d'altra parte una caduta, una stonatura o una distrazione fermano l'intero gruppo e solo ripartire e rimotivarsi permettono all'esperienza di realizzarsi.

Abbiamo creato un canto meditativo ripetuto, un mantra, parola sanscri-

ta, formata da due termini “man” e “tra” che insieme ne formano il significato di “strumento che modifica il pensiero”, ma non solo: strumento “che libera, che compie, che agisce, che protegge”, “formula che libera la mente”, “pratica che protegge il pensare”. Il mantra è in grado di modificare concretamente la nostra vita e ci permette di produrre un reale cambio interiore.

I brani che ascolterete hanno una storia che vogliamo raccontarvi e, come accade nel coro, in cui diverse sono le voci che si accompagnano per formare una splendida armonia, allo stesso modo, in questo racconto si alterneranno le voci dei partecipanti.





**MILENA** “La perfezione è dentro e fuori di noi e al momento giusto si manifesta suggerendo dove e come appoggiare il prossimo passo per mantenere la direzione.

E' l'ottobre 2013, l'energia divina ci sussurra l'inizio di una nuova via. Ispirati, in segno di gratitudine, lasciamo affiorare dalle nostre anime un canto-danza per Roberta e Bruno<sup>1</sup>, un dono immateriale, un gesto di accoglienza e benvenuto nella grande famiglia LUMEN. È così che, meditando e sorridendo, si crea:

### ***Ti dono il mio cuore***

*Ti dono il mio cuore, mi apro al tuo.*

*Ti dono il mio cuore, mi apro al tuo.*

*Insieme, Insieme, lodiamo la vita*

*Insieme, insieme, viviamo con Dio.*

*Insieme ringraziamo l'intero creato.*

*Ti dono il mio cuore, mi apro al tuo.*

*Ti dono il mio cuore, mi apro al tuo.*

*Benvenuti fratelli, benvenuti fra noi,*

*benvenuti, benvenuti,*

*benvenuti fra noi.*

*La la la la la la, la la la la la (2 volte)*

1. **Roberta Zivolo e Bruno Dei:** ideatori del progetto San Cresci, hanno costituito insieme a LUMEN la Fondazione Europea Cammino Futuro. Per ulteriori informazioni sul progetto: [www.sancresci.eu](http://www.sancresci.eu)

Il 19 ottobre 2013 è un giorno speciale: tutti noi “Lumini”<sup>2</sup> insieme in gita a San Cresci! L’obiettivo è percepire spiritualmente quale sia il giusto modo per partecipare al progetto.

Il piccolo gruppo che ha confezionato il regalo è entusiasta, ne sente la forza spirituale e l’amore che genera in chi lo fa risuonare. Arrivati a Seggiano<sup>3</sup>, in cerchio, grandi e piccini intoniamo il canto e, chi meditando chi giocando, prova a donare il proprio cuore gioiosamente.

Per un istante infinito percepisco il disegno divino, il mio spirito realizza che “Ti dono il mio cuore” è solo il primo passo verso un universo che ci attende, una sorta di locomotiva che ci trainerà in altre avventure meravigliose. Questo passo segna l’inizio di un cammino di armonia capace di avvicinare all’infinito, un luogo colmo di meravigliosi doni in primis per noi, semplici anime lanciate con fiducia e dedizione alla ricerca del senso della vita.

Siamo ancora inconsapevoli che decideremo di impegnarci nella creazione di questi primi nove brani, veri e propri rimedi per nutrire le virtù dell’animo umano, strumenti profondamente spirituali, cibo prezioso per alleviare i nostri spiriti troppo spesso ottenebrati da pensieri e sentimenti lontani dalla fonte luminosa della vita.

2. **Lumini:** nome col quale s’indicano gli abitanti dell’Ecovillaggio LUMEN con sede in San Pietro in Cerro (PC) dal 1992.

3. **Seggiano:** una delle coloniche del progetto San Cresci acquistata da LUMEN Recrea per costruire all’interno del grande progetto San Cresci la seconda sede dell’Eco Villaggio LUMEN.



# IN GAUDIO PROSPERAT ANIMA MEA

NELLA GIOIA SI ACCRESCE L'ANIMA MIA

ANIMA MEA, ANIMA MEA  
ANIMA MEA, ANIMA MEA  
IN GAUDIO, IN GAUDIO PROSPERAT ANIMA MEA  
IN GAUDIO, IN GAUDIO PROSPERAT ANIMA MEA  
COR GAUDE! COR GAUDE!  
COR GAUDE! COR GAUDE!  
IN GAUDIO, IN GAUDIO PROSPERAT ANIMA MEA  
IN GAUDIO, IN GAUDIO PROSPERAT ANIMA MEA

---

ANIMA MIA, ANIMA MIA  
ANIMA MIA, ANIMA MIA  
NELLA GIOIA, NELLA GIOIA SI ACCRESCE L'ANIMA MIA  
NELLA GIOIA, NELLA GIOIA SI ACCRESCE L'ANIMA MIA  
CUORE GIOISCI! CUORE GIOISCI!  
CUORE GIOISCI! CUORE GIOISCI!  
NELLA GIOIA, NELLA GIOIA SI ACCRESCE L'ANIMA MIA  
NELLA GIOIA, NELLA GIOIA SI ACCRESCE L'ANIMA MIA



## ENERGIA

La gioia porta abbondanza e prosperità nella vita ed è nutrimento per la nostra anima. Grazie alla gioia le esperienze appaiono nella loro splendida magia. Il mantra ci permette di indossare gli "occhiali della gioia", che portano in risalto gli aspetti positivi e costruttivi delle varie situazioni, rendendo possibile la manifestazione delle energie più elevate che l'Universo mette a disposizione.



## COME

Siediti comodo e ascolta rimanendo concentrato, quando inizi a sentire bellezza e gioia unisci i palmi delle mani davanti al cuore e concentri sul respiro. Mentre inizi a cantare il Mantra, porta dentro di te la luce che ti circonda e, con il tempo che ti serve, espandila in ogni cellula del corpo.



## QUANDO

Quando ti senti infelice e triste per qualcosa che non è andato come vorresti *l'In gaudio prosperat anima mea* ti aiuta a ritrovare l'essenza delle cose e a riscoprire il sentiero luminoso anche se intorno percepisci buio e grigiore.



## SINTOMI

Qualcuno ti ha detto che sei troppo serio, ridi poco o fai fatica anche solo a sorridere. Lasciarti andare e abbandonarti alle piccole gioie della vita è un problema e soprattutto non ti interessa ... con tutte le cose che hai da fare figuriamoci se trovi il tempo per queste piccole sciocchezze. Se ti ritrovi in questa descrizione *l'In gaudio prosperat anima mea* ti aiuterà a ritrovare la gioia nelle piccole cose di ogni giorno.



# *OMNIA VINCIT AMOR*

L'AMORE VINCE OGNI COSA

OMNIA VINCIT AMOR  
OMNIA VINCIT AMOR  
OMNIA VINCIT AMOR  
OMNIA VINCIT ... AMOR

---

L'AMORE VINCE OGNI COSA  
L'AMORE VINCE OGNI COSA  
L'AMORE VINCE OGNI COSA  
L'AMORE VINCE OGNI COSA



## ENERGIA

AMORE è la forza suprema che sostiene e dirige l'esistenza di ogni forma di vita. L'energia dell'amore pervade e colma di pace il nostro spirito, ci abbraccia e ci riscalda, portando luce nel cuore.

L'invocazione attraverso il mantra permette a questa energia di agire concretamente nella nostra vita per dissipare le resistenze che ci separano dalla felicità piena. Ogni avversità trova soluzione attraverso la forza dell'amore.



## COME

Siediti comodo e ascolta il Mantra, lasciati pervadere dalla sua energia e dalla sua forza equilibrata. Quando ti senti pronto inizia a cantare, dapprima interiormente e poi a pieni polmoni, lasciati conquistare dalla forza dell'amore e inizia a visualizzarti circondato da una verde e luminescente energia espansiva..



## QUANDO

Quando vuoi. *L'Omnia Vincit Amor* è una panacea per qualsiasi situazione. Il Mantra ti aiuta a superare le più svariate avversità della vita, soprattutto quelle causate da questioni relazionali incastrate in schemi apparentemente irrisolvibili.



## SINTOMI

Ti senti inaridito, insoddisfatto o addirittura annoiato dalla tua vita?  
Ti sfugge il senso del tutto e le tante cose che devi affrontare nel quotidiano ti lasciano spossato e di malumore?  
Una buona iniezione di Amore ti permetterà di ritornare a percepire i colori e le sfumature di ciò che ti circonda ridando nuovamente senso al tutto.