

## La leggenda racconta

La leggenda racconta che mille anni fa i sette Monaci Padri puri e misericordiosi di cuore custodivano così come fecero i loro antenati, il Tanshui. Vivevano in un piccolo villaggio del Kashmir, ma quando le guerre e le conquiste religiose si fecero più pressanti, i monaci decisero di spostarsi sulle montagne. Le continue minacce li convinsero ad accogliere alcuni allievi per far sì che l'antico linguaggio, veicolo di energia e di saggezza, non venisse perduto.

Per questa ragione la casa dei monaci necessitava di essere ampliata e non potendosi permettere di spendere molti denari decisero di rivolgersi a Sri Anua Ananda, colui che in cambio di ospitalità e apprendimento della sacra lingua, si sarebbe occupato dei lavori di bonifica e di restauro.

Sri Anua Ananada era divenuto famoso sia per le opere di costruzione che per quelle letterarie. I suoi numerosi viaggi lo avevano portato in contatto con molte culture e i suoi scritti fornivano preziose informazioni linguistiche che permettevano alle diverse etnie di comunicare tra di loro. Malgrado la riluttanza di alcuni monaci ad ospitare un forestiero, il consiglio riunitosi, decise di inviare una missiva ad Anua Ananda ed invitarlo al monastero. I sette monaci padri assieme ai loro discendenti preservavano il Tanshui da molto tempo ed erano sicuri che egli avrebbe accettato l'incarico. Si diceva che il Tanshui avesse una storia di oltre 2000 anni e che si tramandasse attraverso il Libro della Saggezza. Molti di coloro che si procuravano le tele dipinte dai monaci con il Tanshui sperimentavano la pace, il vigore e l'equilibrio e questo incuriosì molto Sri Anua Ananda. Arrivò il giorno in cui Anua varcò la soglia del monastero per conoscere ad uno ad uno i sette monaci e il Tanshui. Egli, dopo una breve visita degli spazi, ebbe il privilegio di accedere alla Sala della Meditazione. All'ingresso a sinistra, incastonata nel muro, si trovava una piccola pietra incisa, gli avventori e i monaci vi appoggiavano il palmo prima di accedere alla sala di meditazione. Quando venne il turno di Anua il suo sentire si risvegliò all'istante ed egli riconobbe, in quel semplice gesto il valore di quello che da lì in poi avrebbe scoperto. Si sentì molto più leggero e quando entrò nella sala percepì che in quello spazio, oltre al buonissimo aroma, aleggiava un'atmosfera molto distensiva e rilassante.

L'umile stanza di forma rettangolare e profumata da un'essenza avvolgente era illuminata da una calda luce che lo accolse come un abbraccio. All'interno fu subito colpito da un tessuto prezioso appeso alla parete centrale, decorato con i sette tanki della contemplazione silenziosa. Esso si trovava appena sopra ad un tavolo basso ornato da una pergamena, un lume, dei fiori e l'antico Libro della Saggezza. Appese alle pareti vi erano tavole di legno incise con il Tanshui e tele dipinte dai monaci infilate in sottili bacchette di legno. A terra si trovavano dei tappeti e alcuni cuscini di lana coperti da stuoie decorate a mano.

Quando anche l'ultimo dei monaci prese posto, Anua sollevò istintivamente lo sguardo e sopra di lui vide un dipinto composto da due ovali congiunti che chiudevano un disegno consumato dal tempo. Il movimento della fiamma sembrava farlo ondeggiare e Anua percepì due grandi ali dorate oscillare sopra la sua testa.

La meditazione ebbe inizio dopo alcune respirazioni e gesti precisi. Anua si accorse che i monaci entrarono quasi immediatamente in uno stato di trascendenza e profonda beatitudine. Vide le loro auree irraggiare bagliori dorati e percepì un'ondata di quiete e di

benessere profondo e si abbandonò ad essa perdendo la nozione del tempo. Dopo aver vissuto quella straordinaria esperienza Anua fu onorato di lavorare per i monaci e desiderò ardentemente e, dopo tanto peregrinare, che la natura della loro profonda connessione trasmigrasse anche in lui. Ora, casualmente e senza sforzo, ma soprattutto dopo molti anni di teoria, era magicamente entrato nello stato di quiete e di pace interiore al quale tanto anelava.

Così all'indomani si svegliò all'alba e carico di energia cominciò a preparare i disegni per la casa dei monaci.

La mattina successiva si recò nel cortile per partecipare all'esercitazione pratica del Tanshui, quella dedicata al corpo, e malgrado le sue rigidità fisiche fece del suo meglio per seguire la lezione.

Terminata la pratica si recò dal monaco Muni nella Sala del Decoro. Trovò il monaco seduto a terra in profonda concentrazione. Egli dipingeva intingendo il pennello alla sua destra e ricopiando il Tanshui da una pergamena posta alla sua sinistra. Anua osservò il movimento lento del capo con il quale il monaco accompagnava il gesto misurato e preciso della mano, quasi a voler accarezzare col pennello la tela. Una volta terminato il lavoro, il monaco si alzava e appendeva la tela su un filo teso da un lato all'altro della stanza. Le tele più lunghe venivano appese, mentre quelle di forma quadrata le stendeva al sole su dei grossi massi appena fuori in cortile.

Anua colse l'astuzia delle tele appese tra le due aperture della stanza che grazie al passaggio dell'aria si asciugavano più velocemente. In questo modo si impediva all'umido di penetrare nella stoffa e formare il maleodorante odore di muffa. Mentre il silenzioso Muni dipingeva, arrivò un altro monaco al quale Muni indicò una ciotola appesa al soffitto sopra ad una brace. Quest'ultimo rovesciò un poco di liquido nella ciotola e un soave profumo cominciò a diffondersi ovunque. Ben presto si accorse che quell'aroma dolciastro accompagnava quotidianamente la vita dei monaci durante le loro mansioni alle quali si dedicavano con amore e devozione.

La forma semplice del monastero non lo rendeva complicato da ristrutturare. Un grande albero sveltava al centro nel cortile e nelle giornate di sole creava una piacevole ombra per proteggere i visitatori dal caldo.

Anua visse per un lungo periodo in quel luogo sperduto, circondato dalle montagne e dalle curiose nuvole rosa che al mattino dipingevano l'orizzonte. Egli si divertiva a leggere nelle nuvole i messaggi che il cielo gli inviava.

Certe mattine, quando la nostalgia per la propria casa si faceva sentire, quelle forme e quei colori lo consolavano. Era consapevole che il ricordo della vita che si era lasciato alle spalle era stato sostituito dal silenzio e dalla calma che avvolgeva ora la sua anima.

Un silenzio interrotto dal vento, dai canti dei monaci e dal vociare dei semplici, ma privilegiati visitatori in cerca del segreto della pace e della serenità. Quale balsamo migliore se non quello di adagiarsi la sera sulla tela del monaco Muni? Quale cura migliore se non l'acqua toccata dalle pietre della saggezza? Quale profumo migliore se non quello che si diffondeva al mattino durante l'asciugatura delle tele? Seduto nella Sala della Meditazione e protetto dalle ali dorate che lo vegliavano Anua non desiderò altro se non essere toccato quotidianamente dalle benedizioni che la vita gli stava ora regalando. Uscì quando i ragazzi nel cortile, richiamati dal suono del Gong, iniziarono la pratica. Anua osservò i loro movimenti sincronizzati emanare grazia ed equilibrio e notò che su alcune lastre di pietra

vi erano riportate due incisioni uguali e parallele. I ragazzi vi sostavano sopra a piedi nudi, coi larghi pantaloni in parte le nascondevano, ma egli sapeva che ogni aspetto della pratica aveva una ragione e uno scopo preciso. La lezione solitamente iniziava sdraiandosi sulla tela della purificazione. Quello era il momento più tranquillo, una quiete che si estendeva al resto della pratica.

I teli ripiegati venivano sostituiti dalle stuoie quadrate che egli aveva già visto nella Sala della Meditazione.

Anua continuò il suo giro quando intravide il grande telaio. Esso era custodito nella Sala della Tessitura dal monaco Vinay, veniva usato per creare le tele che Muni dipingeva, ma telai più piccoli e rudimentali si trovavano in altre stanze destinati alla filatura del cotone e della lana per le vesti. Il monastero era guidato dalla vita pratica, non si seguivano regole rigide se non la missione, la devozione e il rispetto. Dalla cima della collina dominava il villaggio che spesso d'inverno veniva imbiancato dalla neve e raggiungerlo con le strade ghiacciate era molto pericoloso.

Anua, che veniva dal sud, comprese a sue spese il perché i monaci preferissero stanze piccole e con soffitti piuttosto bassi. Il vantaggio era quello di poter essere scaldate più velocemente e dalle poche finestre non far entrare gli spifferi, cosa che mantenne nei suoi piani di lavoro. Il monastero venne ristrutturato da Anua con il supporto delle genti del luogo e rimase inalterato fino a quando i monaci poterono viverci. Vi furono anche spazi che non vennero ritoccati, come la Stanza della Quietude o quella della Purificazione. Sapeva che erano state progettate seguendo dei canoni precisi e a lui sconosciuti. Lo comprese osservando l'aspetto di coloro che vi entravano.

Il loro cambiamento dopo la meditazione o i trattamenti lo meravigliava molto, perché le persone oltre a sembrare più serene e rilassate apparivano ringiovanite. Forse perché i loro volti emanavano una luce che prima non avevano? O forse perché, a differenza di prima, ora irradiavano calma e tranquillità? L'effetto del Tanshui, il linguaggio della calma, distendeva quei visi segnati dalla tristezza e dal dolore e la loro gratitudine li adornava meglio di un vestito nuovo. Più il tempo passava e più il Tanshui in tutte le sue forme lo affascinava e lo sbalordiva. Per questa ragione divenne un allievo diligente e ben predisposto a imparare, poiché anch'egli migliorava sia nell'aspetto che nello spirito.

Il suo modo di sentire mutava di giorno in giorno, e il suo dogmatico sapere si arricchiva di nuove esperienze che, fino a poco tempo prima, non avrebbe nemmeno preso in considerazione. Il suo corpo arrugginito dalle molte ore di studio faticava a seguire la lezione del mattino, ma col tempo si convinse a non rinunciarvi. Sentiva che nella flessibilità del corpo risiedeva un sapere innato in grado di guidare anche la mente. Venne attivato alla meditazione e alle mudra dai monaci Anshu e Sharma, imparò a incanalare il Ki e a dipingere le tele dal monaco Muni. Egli aveva modificato le sue abitudini traendo dal Tanshui molti benefici come confermato dai suoi scritti.

I suoi insegnamenti furono per i suoi successori molto illuminanti e il Tanshui il dono più prezioso.

## Legend tells

Legend has it that a thousand years ago the seven pure-hearted and merciful Monks Fathers guarded as did their ancestors, the Tanshui. They lived in a small village in Kashmir, but when wars and religious conquests became more pressing, the monks decided to move to the mountains. The constant threats convinced them to take in some students so that the ancient language, a vehicle of energy and wisdom, would not be lost.

For this reason, the monks' house needed to be expanded, and as they could not afford to spend a lot of money, they decided to turn to Sri Anua Ananda, the one who, in exchange for hospitality and learning the sacred language, would take care of the reclamation and restoration work.

Sri Anua Ananada had become famous for both his construction and literary works. His many travels had brought him into contact with many cultures, and his writings provided valuable linguistic information that enabled different ethnic groups to communicate with each other. Despite the reluctance of some monks to host an outsider, the council met and decided to send a missive to Anua Ananda and invite him to the monastery. The seven master monks together with their descendants had been preserving the Tanshui for a long time and were confident that he would accept the assignment. The Tanshui was said to have a history of more than 2,000 years and was passed down through the Book of Wisdom. Many of those who procured canvases painted by monks with Tanshui experienced peace, vigor and balance, and this greatly intrigued Sri Anua Ananda. The day came when Anua crossed the threshold of the monastery to meet the seven monks and the Tanshui one by one. He, after a brief tour of the spaces, had the privilege of entering the Meditation Hall. At the entrance on the left, set into the wall, was a small engraved stone; patrons and monks would rest their palms on it before entering the Meditation Hall. When Anua's turn came, his feeling was instantly awakened and he recognized in that simple gesture the value of what he would discover from there on. He felt much lighter and when he entered the room he sensed that in that space, in addition to the very good aroma, a very soothing and relaxing atmosphere hovered.

The humble rectangular-shaped room scented with an enveloping essence was illuminated by a warm light that welcomed him like an embrace. Inside he was immediately struck by a precious fabric hanging on the central wall, decorated with the seven tanki of silent contemplation. It stood just above a low table adorned with a scroll, a lamp, flowers and the ancient Book of Wisdom. Hanging on the walls were wooden boards engraved with Tanshui and canvases painted by monks strung on thin wooden sticks. On the floor were rugs and a few woolen pillows covered with hand-decorated mats.

When the last of the monks also took his seat, Anua instinctively lifted his gaze and above him saw a painting composed of two conjoined ovals enclosing a timeworn design. The movement of the flame seemed to make it sway, and Anua sensed two large golden wings swaying above his head.

The meditation began after a few precise breaths and gestures. Anua noticed that the monks almost immediately entered a state of transcendence and deep bliss. He saw their auras radiating golden glows and sensed a wave of stillness and deep well-being and surrendered himself to it, losing all notion of time. After going through that extraordinary experience Anua was honored to work for the monks and longed fervently and, after much

wandering, for the nature of their deep connection to transmigrate into him as well. Now, casually and effortlessly, but especially after many years of theory, he had magically entered the state of stillness and inner peace for which he so longed.

So the next day he woke up at dawn and full of energy began to prepare drawings for the monks' house.

The next morning he went to the courtyard to participate in the Tanshui practical exercise, the one devoted to the body, and despite his physical rigidities he did his best to follow the lesson.

Having finished his practice, he went to the monk Muni in the Hall of Decorum. He found the monk sitting on the floor in deep concentration. He was painting by dipping his brush to his right and recopying the Tanshui from a scroll placed to his left. Anua observed the slow movement of his head with which the monk accompanied the measured and precise gesture of his hand, almost as if he were caressing the canvas with his brush. When the work was finished, the monk would get up and hang the canvas on a wire stretched from one side of the room to the other. The longer canvases would be hung, while the square canvases he would lay in the sun on large boulders just outside in the courtyard.

Anua seized on the cleverness of the cloths hanging between the two openings in the room, which, thanks to the passage of air, dried faster. This prevented the damp from penetrating the cloth and forming the foul-smelling musty odor. While the silent Muni was painting, another monk arrived to whom Muni pointed to a bowl hanging from the ceiling over a coals. The latter spilled a little liquid into the bowl and a faint scent began to spread everywhere. He soon noticed that that sweet aroma accompanied the monks' lives daily during their tasks to which they devoted themselves with love and devotion.

The simple shape of the monastery did not make it complicated to renovate. A large tree towered in the center in the courtyard and on sunny days created a pleasant shade to protect visitors from the heat.

Anua lived for a long time in that remote place, surrounded by mountains and the curious pink clouds that painted the horizon in the morning. He enjoyed reading in the clouds the messages the sky sent him.

Some mornings, when homesickness for his own home set in, those shapes and colors comforted him. He was aware that the memory of the life he had left behind had been replaced by the silence and calm that now enveloped his soul.

A silence interrupted by the wind, the chants of the monks and the hubbub of the simple but privileged visitors seeking the secret of peace and serenity. What better balm than to lie in the evening on the monk Muni's cloth? What better cure than water touched by the stones of wisdom? What better scent than that which wafted in the morning while drying the canvases? Sitting in the Meditation Hall and protected by the golden wings that watched over him Anua desired nothing more than to be touched daily by the blessings that life was now bestowing on him. He went out when the boys in the courtyard, summoned by the sound of the Gong, began their practice. Anua watched their synchronized movements emanating grace and balance and noticed that on some stone slabs there were two equal and parallel carvings. The boys stood on them barefoot, their baggy pants partly hiding them, but he knew that every aspect of the practice had a definite

reason and purpose. The class usually began by lying down on the purification cloth. That was the quietest moment, a stillness that extended to the rest of the practice.

The folded sheets were replaced by the square mats he had already seen in the Meditation Hall.

Anua continued his tour when he caught a glimpse of the large loom. It was kept in the Weaving Room by the monk Vinay, and was used to create the canvases that Muni painted, but smaller, rudimentary looms were located in other rooms intended for spinning cotton and wool for robes. The monastery was guided by practical life; no strict rules were followed except for mission, devotion and respect. From the top of the hill it overlooked the village, which was often whitewashed by snow in winter, and reaching it on icy roads was very dangerous.

Anua, who came from the south, understood to his cost why monks preferred small rooms with rather low ceilings. The advantage was that they could be heated more quickly and from the few windows not let in drafts, something he maintained in his work plans. The monastery was renovated by Anua with the support of the local people and remained unchanged until the monks could live there. There were also spaces that were not remodeled, such as the Quiet Room or the Purification Room. He knew that they were designed following precise canons unknown to him. He understood this by observing the appearance of those who entered them.

Their change after meditation or treatments amazed him greatly, because people not only looked more serene and relaxed but also appeared rejuvenated. Perhaps it was because their faces radiated a light that they did not have before? Or perhaps because, unlike before, they now radiated calm and tranquility? The effect of Tanshui, the language of calm, relaxed those faces marked by sadness and sorrow, and their gratitude adorned them better than a new dress. The more time passed, the more Tanshui in all its forms fascinated and astounded him. For this reason he became a diligent student and well disposed to learn, as he too improved in both appearance and spirit.

His way of feeling changed day by day, and his dogmatic knowledge was enriched by new experiences that, until recently, he would not have even considered. His body rusty from the many hours of study struggled to follow the morning class, but in time he convinced himself not to give it up. He felt that in the flexibility of the body resided an innate knowledge capable of guiding the mind as well. He was activated to meditation and mudras by monks Anshu and Sharma, learned to channel Ki and paint canvases from monk Muni. He had modified his habits by deriving many benefits from Tanshui as confirmed by his writings.

His teachings were for his successors very enlightening and the Tanshui the most precious gift.

## La leyenda cuenta

Cuenta la leyenda que, hace mil años, los siete monjes de corazón puro y misericordioso guardaban, como sus antepasados, el Tanshui. Vivían en una pequeña aldea de Cachemira, pero cuando las guerras y las conquistas religiosas se hicieron más acuciantes, los monjes decidieron trasladarse a las montañas. Las constantes amenazas les convencieron de que debían acoger a algunos estudiantes para asegurarse de que la antigua lengua, vehículo de energía y sabiduría, no se perdiera.

Por este motivo, la casa de los monjes necesitaba ser ampliada y, al no poder permitirse gastar mucho dinero, decidieron recurrir a Sri Anua Ananda, quien, a cambio de hospitalidad y de aprender la lengua sagrada, se encargaría de las obras de reclamación y restauración.

Sri Anua Ananada se había hecho famoso tanto por sus construcciones como por sus obras literarias. Sus numerosos viajes le habían puesto en contacto con muchas culturas y sus escritos proporcionaban valiosa información lingüística que permitía a los distintos grupos étnicos comunicarse entre sí. A pesar de las reticencias de algunos monjes a recibir a un forastero, el consejo se reunió y decidió enviar una misiva a Anua Ananda e invitarle al monasterio. Los siete padres monjes, junto con sus descendientes, habían vigilado a Tanshui durante mucho tiempo y confiaban en que aceptaría el encargo. Se decía que el Tanshui tenía una historia de más de 2000 años y se transmitía a través del Libro de la Sabiduría. Muchos de los que obtenían los lienzos pintados por los monjes con Tanshui experimentaban paz, vigor y equilibrio y esto intrigaba mucho a Sri Anua Ananda. Llegó el día en que Anua cruzó el umbral del monasterio para conocer uno a uno a los siete monjes y al Tanshui. Tras un breve recorrido por las instalaciones, tuvo el privilegio de entrar en la Sala de Meditación. En la entrada, a la izquierda, empotrada en la pared, había una pequeña piedra grabada, sobre la que los monjes colocaban las palmas de las manos antes de entrar en la Sala de Meditación. Cuando llegó el turno de Anua, su sentimiento se despertó al instante y reconoció, en aquel simple gesto, el valor de lo que descubriría a partir de entonces. Se sintió mucho más ligero y, al entrar en la sala, percibió que en aquel espacio, además del delicioso aroma, se respiraba un ambiente muy tranquilizador y relajante.

La humilde sala rectangular, perfumada con una esencia envolvente, estaba iluminada por una cálida luz que le acogió como un abrazo. Dentro, le llamó inmediatamente la atención una preciosa tela colgada en la pared central, decorada con los siete tanki de la contemplación silenciosa. Estaba justo encima de una mesa baja adornada con un pergamino, una lámpara, flores y el antiguo Libro de la Sabiduría. Colgadas de las paredes había tablas de madera grabadas con el Tanshui y lienzos pintados por los monjes ensartados en finos palos de madera. En el suelo había alfombras y algunos cojines de lana cubiertos con esteras decoradas a mano.

Cuando el último de los monjes también tomó asiento, Anua levantó instintivamente la mirada y por encima de él vio una pintura compuesta por dos óvalos unidos que encerraban un diseño desgastado por el tiempo. El movimiento de la llama pareció hacerla oscilar y Anua sintió que dos grandes alas doradas se balanceaban sobre su cabeza.

La meditación comenzó tras unas cuantas respiraciones y gestos precisos. Anua observó que los monjes entraban casi de inmediato en un estado de trascendencia y

profunda beatitud. Vio sus auras irradiando resplandores dorados y percibió una oleada de quietud y profundo bienestar y se abandonó a ella, perdiendo toda noción del tiempo. Tras aquella extraordinaria experiencia, Anua se sintió honrado de trabajar para los monjes y anheló, después de mucho vagar, que la naturaleza de su profunda conexión transmigrara también en él. Ahora, casualmente y sin esfuerzo, pero sobre todo después de muchos años de teoría, había entrado mágicamente en el estado de quietud y paz interior que tanto anhelaba.

Así que al día siguiente se levantó al alba y lleno de energía empezó a preparar los planos de la casa de los monjes.

A la mañana siguiente fue al patio para participar en el ejercicio práctico Tanshui, el dedicado al cuerpo, y a pesar de su rigidez física hizo todo lo posible por seguir la lección.

Habiendo terminado su práctica, se dirigió al monje Muni en la Sala del Decoro. Encontró al monje sentado en el suelo, profundamente concentrado. Estaba pintando, mojando el pincel a su derecha y copiando el Tanshui de un pergamino colocado a su izquierda. Anua observó el lento movimiento de la cabeza con el que el monje acompañaba el gesto medido y preciso de su mano, casi como si acariciara el lienzo con el pincel. Una vez terminada la obra, el monje se levantaba y colgaba el lienzo en un alambre tendido de un lado a otro de la habitación. Los lienzos más largos los colgaba, mientras que los cuadrados los tendía al sol sobre grandes rocas en el patio.

Anua vio la astucia de los paños colgados entre las dos aberturas de la habitación, que se secaban más rápido gracias al paso del aire. Así se evitaba que la humedad penetrara en la tela y formara el maloliente olor del moho. Mientras el silencioso Muni pintaba, llegó otro monje, a quien Muni señaló un cuenco que colgaba del techo sobre unas brasas. Éste vertió un poco de líquido en el cuenco y un tenue aroma comenzó a extenderse por todas partes. Pronto se dio cuenta de que ese aroma dulzón acompañaba la vida diaria de los monjes durante sus tareas, a las que se dedicaban con amor y devoción. La sencilla forma del monasterio no complicó su renovación. Un gran árbol se erguía en el centro del patio y en los días soleados creaba una agradable sombra para proteger a los visitantes del calor.

Anua vivió mucho tiempo en aquel remoto lugar, rodeado de montañas y de las curiosas nubes rosas que pintaban el horizonte por la mañana. Disfrutaba leyendo en las nubes los mensajes que le enviaba el cielo.

Algunas mañanas, cuando la nostalgia se hacía sentir, aquellas formas y colores le reconfortaban. Era consciente de que el recuerdo de la vida que había dejado atrás había sido sustituido por el silencio y la calma que ahora envolvían su alma. Un silencio interrumpido por el viento, los cánticos de los monjes y el parloteo de los sencillos pero privilegiados visitantes en busca del secreto de la paz y la serenidad. ¿Qué mejor bálsamo que tumbarse al atardecer sobre la tela del monje Muni? ¿Qué mejor cura que el agua tocada por las piedras de la sabiduría? ¿Qué mejor perfume que el que ondeaba por la mañana al secarse la tela? Sentado en la Sala de Meditación y protegido por las alas doradas que lo custodiaban, Anua no anhelaba otra cosa que ser tocado diariamente por las bendiciones que la vida le otorgaba ahora. Se marchó cuando los chicos del patio, convocados por el sonido del Gong, comenzaron su práctica. Anua observó cómo sus movimientos sincronizados destilaban gracia y equilibrio y se fijó en que había dos tallas iguales y paralelas en unas losas de piedra. Los chicos se paraban sobre ellas descalzos, sus pantalones holgados los ocultaban en parte, pero él sabía que cada aspecto de la práctica



tenía una razón y un propósito específicos. La lección solía comenzar tumbándose sobre el paño de purificación. Ese era el momento más tranquilo, una quietud que se extendía al resto de la práctica.

Las sábanas dobladas fueron sustituidas por las esteras cuadradas que ya había visto en la Sala de Meditación.

Anua continuó su recorrido cuando vislumbró el gran telar. El monje Vinay lo guardaba en la Sala de Tejidos y se utilizaba para crear los lienzos que pintaba Muni, pero en otras salas había telares más pequeños y rudimentarios para hilar algodón y lana para la ropa. El monasterio se regía por la vida práctica, sin más reglas estrictas que la misión, la devoción y el respeto. Desde lo alto de la colina se dominaba el pueblo, que en invierno solía estar encalado por la nieve y al que era muy peligroso llegar por caminos helados.

Anua, que procedía del sur, comprendió a su costa por qué los monjes preferían habitaciones pequeñas con techos más bien bajos. La ventaja era que podían calentarse más rápidamente y las pocas ventanas no dejaban entrar corrientes de aire, algo que mantuvo en sus planos. El monasterio fue renovado por Anua con el apoyo de la población local y permaneció sin cambios hasta que los monjes pudieron vivir en él. También hubo espacios que no se remodelaron, como la Sala de la Quietud o la Sala de la Purificación. Sabía que habían sido diseñados según unos cánones precisos que desconocía. Se dio cuenta de ello observando el aspecto de quienes entraban en ellas.

El cambio que se producía en ellos tras la meditación o los tratamientos le asombraba sobremanera, porque la gente no sólo parecía más serena y relajada, sino también rejuvenecida. ¿Quizá porque sus rostros irradiaban una luz que antes no tenían? ¿O tal vez porque, a diferencia de antes, ahora irradiaban calma y tranquilidad? El efecto del Tanshui, el lenguaje de la calma, relajaba aquellos rostros marcados por la tristeza y el dolor, y su gratitud los adornaba mejor que un vestido nuevo. Cuanto más tiempo pasaba, más le fascinaba y asombraba el Tanshui en todas sus formas. Por esta razón se convirtió en un alumno diligente y bien dispuesto a aprender, pues él también mejoró tanto en apariencia como en espíritu.

Su forma de sentir cambiaba día a día, y sus conocimientos dogmáticos se enriquecían con nuevas experiencias que, hasta hacía poco, ni siquiera se habría planteado. A su cuerpo oxidado por tantas horas de estudio le costaba seguir la lección de la mañana, pero con el tiempo se convenció de no renunciar a ella. Sintió que en la flexibilidad del cuerpo residía un conocimiento innato que también podía guiar la mente. Fue activado para la meditación y los mudras por los monjes Anshu y Sharma, aprendió a canalizar el Ki y a pintar lienzos con el monje Muni. Cambió sus hábitos y obtuvo muchos beneficios del Tanshui, como confirman sus escritos.

Sus enseñanzas fueron muy esclarecedoras para sus sucesores y Tanshui el regalo más preciado.

## A lenda conta

Diz a lenda que, há mil anos, os sete monges de coração puro e misericordioso guardavam, assim como seus ancestrais, o Tanshui. Eles viviam em um pequeno vilarejo na Caxemira, mas quando as guerras e as conquistas religiosas se tornaram mais urgentes, os monges decidiram se mudar para as montanhas. As ameaças constantes os convenceram a aceitar alguns alunos para garantir que o idioma antigo, um veículo de energia e sabedoria, não se perdesse.

Por esse motivo, a casa dos monges precisava ser ampliada e, como não podiam gastar muito dinheiro, decidiram recorrer a Sri Anua Ananda, que, em troca de hospitalidade e do aprendizado do idioma sagrado, cuidaria do trabalho de recuperação e restauração.

Sri Anua Ananada tornou-se famoso por suas obras literárias e de construção. Suas muitas viagens o colocaram em contato com muitas culturas e seus escritos forneceram informações linguísticas valiosas que permitiram que diferentes grupos étnicos se comunicassem entre si. Apesar da relutância de alguns monges em receber uma pessoa de fora, o conselho se reuniu e decidiu enviar uma missiva a Anua Ananda e convidá-lo para o mosteiro. Os sete monges pais, juntamente com seus descendentes, estavam guardando o Tanshui há muito tempo e estavam confiantes de que ele aceitaria a tarefa. Dizia-se que o Tanshui tinha uma história de mais de 2000 anos e foi transmitido pelo Livro da Sabedoria. Muitos dos que obtiveram as telas pintadas pelos monges com Tanshui experimentaram paz, vigor e equilíbrio e isso intrigou muito Sri Anua Ananda. Chegou o dia em que Anua cruzou a porta do monastério para encontrar os sete monges e o Tanshui, um a um. Após um breve passeio pelas instalações, ele teve o privilégio de entrar no Salão de Meditação. Na entrada, à esquerda, na parede, havia uma pequena pedra gravada; os patronos e monges colocavam as palmas das mãos sobre ela antes de entrar no Salão de Meditação. Quando chegou a vez de Anua, seu sentimento foi despertado instantaneamente e ele reconheceu, naquele simples gesto, o valor do que descobriria dali em diante. Ele se sentiu muito mais leve e, quando entrou na sala, percebeu que naquele espaço, além do delicioso aroma, havia uma atmosfera muito tranquila e relaxante.

A humilde sala retangular, perfumada com uma essência envolvente, era iluminada por uma luz quente que o recebia como um abraço. Lá dentro, ele ficou imediatamente impressionado com um precioso tecido pendurado na parede central, decorado com os sete tanki da contemplação silenciosa. Ele ficava logo acima de uma mesa baixa adornada com um pergaminho, uma lâmpada, flores e o antigo Livro da Sabedoria. Penduradas nas paredes, havia tábuas de madeira gravadas com o Tanshui e telas pintadas pelos monges, penduradas em finas varas de madeira. No chão, havia tapetes e algumas almofadas de lã cobertas com esteiras decoradas à mão.

Quando o último dos monges também se sentou, Anua instintivamente ergueu o olhar e, acima dele, viu uma pintura composta por duas formas ovais unidas que envolviam um desenho desgastado pelo tempo. O movimento da chama parecia fazê-la balançar e Anua sentiu duas grandes asas douradas balançarem acima de sua cabeça.

A meditação começou após algumas respirações e gestos precisos. Anua notou que os monges entraram quase imediatamente em um estado de transcendência e profunda felicidade. Ele viu suas auras irradiando brilhos dourados e percebeu uma onda de quietude e profundo bem-estar e se abandonou a ela, perdendo toda a noção do tempo.

Depois dessa experiência extraordinária, Anua sentiu-se honrado em trabalhar para os monges e desejou, depois de muito vagar, que a natureza da profunda conexão deles também transmigrasse para ele. Agora, casualmente e sem esforço, mas especialmente após muitos anos de teoria, ele havia entrado magicamente no estado de quietude e paz interior pelo qual tanto ansiava.

Assim, no dia seguinte, ele acordou ao amanhecer e, cheio de energia, começou a preparar os desenhos para a casa dos monges. Na manhã seguinte, ele foi ao pátio para participar do exercício prático de Tanshui, aquele dedicado ao corpo, e, apesar de sua rigidez física, fez o melhor que pôde para acompanhar a aula.

Depois de terminar sua prática, ele foi até o monge Muni no Salão do Decoro. Encontrou o monge sentado no chão em profunda concentração. Ele estava pintando, mergulhando o pincel à sua direita e copiando o Tanshui de um pergaminho colocado à sua esquerda. Anua observou o movimento lento da cabeça com o qual o monge acompanhava o gesto medido e preciso de sua mão, quase como se estivesse acariciando a tela com o pincel. Quando o trabalho era concluído, o monge se levantava e pendurava a tela em um arame esticado de um lado a outro da sala. As telas mais longas eram penduradas, enquanto as telas quadradas eram estendidas ao sol em grandes pedras do lado de fora do pátio.

Anua viu a esperteza dos panos pendurados entre as duas aberturas do cômodo, que secavam mais rapidamente devido à passagem de ar. Isso impediu que a umidade penetrasse no tecido e formasse o cheiro fétido de mofo. Enquanto o silencioso Muni estava pintando, chegou outro monge, para quem Muni apontou uma tigela pendurada no teto sobre uma brasa. Ele derramou um pouco de líquido na tigela e um aroma doce começou a se espalhar por toda parte. Ele logo percebeu que esse aroma adocicado acompanhava a vida diária dos monges durante suas tarefas, às quais se dedicavam com amor e devoção.

O formato simples do mosteiro não dificultou a reforma. Uma grande árvore ficava no meio do pátio e, em dias ensolarados, criava uma sombra agradável para proteger os visitantes do calor. Anua viveu por muito tempo naquele lugar remoto, cercado por montanhas e pelas curiosas nuvens cor-de-rosa que pintavam o horizonte pela manhã. Ele gostava de ler nas nuvens as mensagens que o céu lhe enviava. Algumas manhãs, quando a saudade de casa se fazia sentir, aquelas formas e cores o confortavam. Ele estava ciente de que a lembrança da vida que havia deixado para trás havia sido substituída pelo silêncio e pela calma que agora envolviam sua alma.

Um silêncio interrompido pelo vento, pelos cantos dos monges e pela conversa de visitantes simples, mas privilegiados, em busca do segredo da paz e da serenidade. Que melhor bálsamo do que deitar-se à noite sobre o pano do monge Muni? Que melhor cura do que a água tocada pelas pedras da sabedoria? Que perfume melhor do que aquele que soprava pela manhã quando a tela secava? Sentado no Salão de Meditação e protegido pelas asas douradas que o protegiam, Anua não desejava nada mais do que ser tocado diariamente pelas bênçãos que a vida estava lhe concedendo agora. Ele saiu quando os meninos do pátio, convocados pelo som do gongo, começaram a praticar. Anua observou como seus movimentos sincronizados exalavam graça e equilíbrio e notou que havia dois entalhes iguais e paralelos em algumas lajes de pedra. Os meninos estavam descalços sobre elas, com as calças largas escondendo-as parcialmente, mas ele sabia que cada aspecto da

prática tinha uma razão e um propósito específicos. Em geral, a aula começava com a pessoa deitada sobre o pano de purificação. Esse era o momento mais calmo, uma quietude que se estendia ao restante da prática. As folhas dobradas foram substituídas pelas esteiras quadradas que ele já havia visto no Salão de Meditação. Anua continuou seu passeio quando vislumbrou o grande tear. Ele era mantido na Sala de Tecelagem pelo monge Vinay e era usado para criar as telas que Muni pintava, mas teares menores e mais rudimentares podiam ser encontrados em outras salas para fiar algodão e lã para roupas. O mosteiro era movido pela vida prática e não seguia regras rígidas além de missão, devoção e respeito. Do alto da colina, ele dava vista para a aldeia, que era frequentemente coberta de neve no inverno e era muito perigoso chegar até ela por estradas geladas. Anua, que veio do sul, entendeu, a seu custo, por que os monges preferiam quartos pequenos com tetos bastante baixos. A vantagem era que eles podiam ser aquecidos mais rapidamente e as poucas janelas não permitiam a entrada de correntes de ar, algo que ele manteve em seus planos. O mosteiro foi reformado por Anua com o apoio da população local e permaneceu inalterado até que os monges pudessem morar lá. Havia também espaços que não foram reformados, como a Sala de Silêncio ou a Sala de Purificação. Ele sabia que eles haviam sido projetados de acordo com cânones precisos que ele desconhecia. Ele percebeu isso ao observar a aparência daqueles que entravam neles. A mudança nelas após a meditação ou os tratamentos o surpreendeu muito, porque as pessoas não apenas pareciam mais serenas e relaxadas, mas também rejuvenescidas. Talvez fosse porque seus rostos irradiavam uma luz que não tinham antes? Ou talvez porque, ao contrário de antes, elas agora irradiavam calma e tranquilidade? O efeito do Tanshui, a linguagem da calma, relaxou aqueles rostos marcados pela tristeza e pela dor, e sua gratidão os adornou melhor do que um vestido novo. Quanto mais o tempo passava, mais o Tanshui, em todas as suas formas, o fascinava e o surpreendia. Por essa razão, ele se tornou um aluno diligente e bem disposto a aprender, pois ele também melhorou tanto na aparência quanto no espírito.

Sua maneira de sentir mudou dia após dia, e seu conhecimento dogmático foi enriquecido com novas experiências que, até pouco tempo atrás, ele nem sequer teria considerado. Seu corpo enferrujado por muitas horas de estudo se esforçava para acompanhar a aula da manhã, mas com o tempo ele se convenceu a não desistir. Ele sentiu que na flexibilidade do corpo residia um conhecimento inato que também poderia guiar a mente. Os monges Anshu e Sharma o ativaram para a meditação e os mudras, ele aprendeu a canalizar o Ki e a pintar telas com o monge Muni. Ele mudou seus hábitos, extraindo muitos benefícios do Tanshui, conforme confirmado por seus escritos. Seus ensinamentos foram muito esclarecedores para seus sucessores e o Tanshui foi o presente mais precioso.

### **Легенда гласит**

Легенда гласит, что тысячу лет назад семь чистых сердцем и милосердных монахов охраняли Таншуй, как и их предки. Они жили в небольшой деревне в Кашмире, но когда войны и религиозные завоевания стали более насущными, монахи решили перебраться в горы. Постоянные угрозы убедили их взять несколько учеников, чтобы не потерять древний язык - проводник энергии и мудрости.

По этой причине дом монахов нуждался в расширении, и, не имея возможности потратить много денег, они решили обратиться к Шри Ануа Ананде, который, в обмен на гостеприимство и изучение священного языка, взял на себя работы по мелиорации и реставрации.

Шри Ануа Ананада прославился как своими строительными, так и литературными трудами. Многочисленные путешествия привели его к контакту со многими культурами, а его труды содержали ценную лингвистическую информацию, которая позволяла различным этническим группам общаться друг с другом. Несмотря на нежелание некоторых монахов принимать у себя чужака, совет собрался и решил отправить Ануа Ананде послание и пригласить его в монастырь. Семь отцов-монахов вместе со своими потомками долгое время охраняли Таншуй и были уверены, что он примет приглашение. Считалось, что история Таншуй насчитывает более 2000 лет и передается по наследству через Книгу Мудрости. Многие из тех, кто получал полотна, написанные монахами с Таншуй, обретали покой, бодрость и равновесие, и это очень интриговало Шри Ануа Ананду. Настал день, когда Ануа переступил порог монастыря, чтобы по очереди встретиться с семьей монахов и Таншуй. После краткой экскурсии по помещениям он получил привилегию войти в Зал медитации. У входа слева в стене был небольшой выгравированный камень, и покровители и монахи клали на него ладони, прежде чем войти в Зал медитации. Когда подошла очередь Ануа, его чувства мгновенно пробудились, и он понял, что в этом простом жесте заключена ценность того, что ему предстоит узнать в дальнейшем. Он почувствовал себя намного легче, а когда вошел в зал, то ощутил, что в этом пространстве, помимо восхитительного аромата, царит очень успокаивающая и расслабляющая атмосфера.

Скромная прямоугольная комната, благоухающая обволакивающим ароматом, была освещена теплым светом, который встретил его, как объятия. Внутри его сразу же поразила висящая на центральной стене драгоценная ткань, украшенная семью танками молчаливого созерцания. Она висела прямо над низким столиком, украшенным свитком, лампой, цветами и древней Книгой Мудрости. На стенах висели деревянные доски с выгравированными таншуй и холсты, написанные монахами на тонких деревянных палочках. На полу лежали ковры и несколько шерстяных подушек, покрытых украшенными вручную циновками.

Когда последний из монахов тоже занял свое место, Ануа инстинктивно поднял взгляд и увидел над собой картину, состоящую из двух сросшихся овалов, заключающих в себе извечный рисунок. От движения пламени картина заколебалась, и Ануа почувствовал, как над его головой взметнулись два больших золотых крыла.

Медитация началась после нескольких точных вдохов и жестов. Ануа заметил, что монахи почти сразу вошли в состояние трансцендентности и глубокого блаженства. Он увидел, как их ауры излучают золотистое сияние, ощутил волну неподвижности и глубокого благополучия и отдался ей, потеряв всякое ощущение времени. После этого необычного опыта Ануа был удостоен чести работать у монахов и после долгих скитаний пожелал, чтобы природа их глубокой связи трансмигрировала и в него. Теперь, случайно и без усилий, но особенно после

многих лет теории, он волшебным образом вошел в состояние неподвижности и внутреннего покоя, которого так жаждал.

Поэтому на следующий день он проснулся на рассвете и, полный сил, начал готовить чертежи для дома монахов.

На следующее утро он отправился во двор, чтобы принять участие в практическом занятии Таншуй, посвященном телу, и, несмотря на свою физическую немощь, изо всех сил старался следовать уроку.

Закончив свою практику, он отправился к монаху Муни в Зал Приличий. Он нашел монаха сидящим на полу в глубоком сосредоточении. Он рисовал, обмакивая кисть справа от себя и копируя Таншуй со свитка, лежащего слева от него. Ануа наблюдал за медленным движением головы, которым монах сопровождал размеренные и точные жесты своей руки, словно лаская кистью холст. Закончив работу, монах вставал и вешал холст на проволоку, протянутую от одного конца комнаты к другому. Длинные холсты подвешивались, а квадратные холсты он растягивал на солнце на больших камнях во внутреннем дворе.

Ануа заметила, что ткани, висевшие между двумя отверстиями в комнате, сохли быстрее благодаря прохождению воздуха. Это не позволяло сырости проникать в ткань и образовывать дурманящий запах плесени. Пока молчаливый Муни рисовал, пришел другой монах, которому Муни указал на чашу, висевшую под потолком над мангалом. Тот налил в чашу немного жидкости, и слабый аромат стал распространяться повсюду. Вскоре он понял, что этот сладковатый аромат сопровождает повседневную жизнь монахов во время их работы, которой они посвящают себя с любовью и преданностью.

Простая форма монастыря не затрудняла его реконструкцию. В центре двора стояло большое дерево, которое в солнечные дни создавало приятную тень, защищая посетителей от жары.

Ануа долго жил в этом отдаленном месте, окруженный горами и диковинными розовыми облаками, которые по утрам окрашивали горизонт. Ему нравилось читать в облаках послания, которые посылало ему небо.

Иногда по утрам, когда тоска по дому давала о себе знать, эти формы и цвета успокаивали его. Он осознавал, что воспоминания о жизни, которую он оставил позади, сменились тишиной и спокойствием, которые теперь окутывали его душу.

Тишина, прерываемая ветром, песнопениями монахов и болтовней простых, но привилегированных посетителей в поисках секрета покоя и безмятежности. Что может быть лучше бальзама, чем прилечь вечером на одеяло монаха Муни? Что может быть лучше, чем вода, к которой прикоснулись камни мудрости? Что может быть лучше благоухания, которое доносится утром, когда сохнет полотно? Сидя в зале для медитаций под защитой золотых крыльев, оберегавших его, Ануа не желал ничего, кроме как ежедневно прикасаться к благословениям, которыми одаривала его жизнь. Он ушел, когда мальчики во дворе, созданные звуком гонга, начали свою тренировку. Ануа наблюдал за их синхронными движениями, излучающими грацию и равновесие, и заметил, что на каменных плитах есть две одинаковые и параллельные резьбы. Мальчики стояли на них босиком, их мешковатые штаны частично скрывали их, но он знал, что каждый аспект практики имеет определенную причину и цель. Урок обычно начинался с того, что мальчики

ложились на очистительную ткань. Это был самый тихий момент, неподвижность, которая распространялась на всю остальную практику.

На месте сложенных листов лежали квадратные коврики, которые он уже видел в Зале медитации.

Ануа продолжил осмотр, когда мельком увидел большой ткацкий станок. Он хранился в ткацкой комнате монаха Виная и использовался для создания полотен, которые рисовал Муни. В других комнатах стояли небольшие, более примитивные станки для прядения хлопка и шерсти для одежды. В монастыре царил практическая жизнь, не было строгих правил, кроме миссии, преданности и уважения. С вершины холма открывался вид на деревню, которую зимой часто заносило снегом, и добираться до нее по обледенелым дорогам было очень опасно.

Ануа, приехавший с юга, понял, почему монахи предпочитали маленькие комнаты с низкими потолками. Преимущество заключалось в том, что их можно было быстрее нагреть, а немногочисленные окна не пропускали сквозняки, что он и предусмотрел в своих планах. Монастырь был отремонтирован Ануа при поддержке местных жителей и оставался неизменным до тех пор, пока монахи не смогли в нем жить. Были и помещения, которые не переделывались, например Тихая комната или Комната очищения. Он знал, что они были спроектированы в соответствии с неизвестными ему канонами. Он понял это, наблюдая за внешним видом тех, кто в них входил.

Изменения, происходившие в них после медитации или процедур, очень поражали его: люди выглядели не только более спокойными и расслабленными, но и помолодевшими. Возможно, это происходило потому, что их лица излучали свет, которого раньше не было? А может быть, потому, что, в отличие от прежних, теперь они излучали спокойствие и умиротворение? Влияние Таншуй, языка спокойствия, расслабило эти лица, покрытые шрамами от печали и боли, а благодарность украсила их лучше, чем новое платье. Чем больше времени проходило, тем больше Таншуй во всех его проявлениях завораживал и удивлял его. По этой причине он стал прилежным учеником и был расположен к обучению, так как и сам совершенствовался как внешне, так и духовно.

Его мироощущение менялось день ото дня, а догматические знания обогащались новым опытом, о котором до недавнего времени он даже не задумывался. Его тело, огрубевшее от многочасовых занятий, с трудом выполняло утренний урок, но со временем он убедился, что не стоит бросать это занятие. Он чувствовал, что в гибкости тела кроется врожденное знание, которое может направлять и ум. Монахи Аншу и Шарма обучили его медитации и мудрам, монах Муни научил его направлять Ки и рисовать холсты. Он изменил свои привычки, получив от Таншуй множество преимуществ, подтвержденных его трудами.

Его учение было очень поучительным для его преемников, а Таншуй - самым ценным подарком.

## La légende raconte

La légende raconte qu'il y a mille ans, les sept moines au cœur pur et miséricordieux gardaient, comme leurs ancêtres, le Tanshui. Ils vivaient dans un petit village du Cachemire, mais lorsque les guerres et les conquêtes religieuses se firent plus pressantes, les moines décidèrent de s'installer dans les montagnes. Les menaces constantes les ont convaincus d'accueillir des étudiants pour que la langue ancienne, vecteur d'énergie et de sagesse, ne se perde pas.

Pour cette raison, la maison des moines devait être agrandie et, ne pouvant se permettre de dépenser beaucoup d'argent, ils décidèrent de s'adresser à Sri Anua Ananda qui, en échange de l'hospitalité et de l'apprentissage de la langue sacrée, se chargerait des travaux de remise en état et de restauration. Sri Anua Ananda est devenu célèbre pour ses travaux de construction et ses œuvres littéraires. Ses nombreux voyages l'avaient mis en contact avec de nombreuses cultures et ses écrits fournissaient des informations linguistiques précieuses qui permettaient aux différents groupes ethniques de communiquer entre eux. Malgré la réticence de certains moines à accueillir un étranger, le conseil se réunit et décida d'envoyer une missive à Anua Ananda pour l'inviter au monastère. Les sept pères moines et leurs descendants gardaient le Tanshui depuis longtemps et étaient convaincus qu'il accepterait la mission. On dit que le Tanshui a une histoire de plus de 2000 ans et qu'il a été transmis par le Livre de la Sagesse. Beaucoup de ceux qui ont obtenu les toiles peintes par les moines avec le Tanshui ont fait l'expérience de la paix, de la vigueur et de l'équilibre, ce qui a beaucoup intrigué Sri Anua Ananda. Le jour vint où Anua franchit le seuil du monastère pour rencontrer les sept moines et le Tanshui un par un. Après une brève visite des lieux, il eut le privilège d'entrer dans la salle de méditation. À l'entrée, sur la gauche, encastrée dans le mur, se trouvait une petite pierre gravée, sur laquelle les mécènes et les moines posaient leurs paumes avant d'entrer dans la salle de méditation. Lorsque vint le tour d'Anua, son sentiment s'éveilla instantanément et il reconnut, dans ce simple geste, la valeur de ce qu'il allait découvrir par la suite. Il se sentit beaucoup plus léger et lorsqu'il entra dans la salle, il perçut que dans cet espace, outre l'arôme délicieux, il régnait une atmosphère très apaisante et relaxante.

L'humble pièce rectangulaire, parfumée d'une essence enveloppante, était éclairée par une lumière chaude qui l'accueillit comme une étreinte. À l'intérieur, il fut immédiatement frappé par une précieuse étoffe accrochée au mur central, ornée des sept tanki de la contemplation silencieuse. Il se trouvait juste au-dessus d'une table basse ornée d'un rouleau, d'une lampe, de fleurs et de l'ancien Livre de la Sagesse. Sur les murs étaient accrochées des planches de bois gravées du Tanshui et des toiles peintes par les moines, suspendues à de fines baguettes de bois. Au sol, des tapis et quelques coussins de laine recouverts de nattes décorées à la main. Lorsque le dernier des moines s'assit à son tour, Anua leva instinctivement le regard et vit au-dessus de lui une peinture composée de deux ovales joints entourant un motif usé par le temps. Le mouvement de la flamme semblait la faire osciller et Anua sentit deux grandes ailes dorées se balancer au-dessus de sa tête.

La méditation commença après quelques respirations et gestes précis. Anua remarqua que les moines entrèrent presque immédiatement dans un état de transcendance et de profonde béatitude. Il vit leurs auras rayonner de lueurs dorées et perçut une vague de calme et de bien-être profond à laquelle il s'abandonna, perdant toute notion de temps.



Après cette expérience extraordinaire, Anua fut honoré de travailler pour les moines et souhaita ardemment, après avoir beaucoup erré, que la nature de leur connexion profonde transmigre également en lui. Aujourd'hui, par hasard et sans effort, mais surtout après de nombreuses années de théorie, il était entré comme par magie dans l'état d'immobilité et de paix intérieure auquel il aspirait tant.

Le lendemain, il se réveille à l'aube et, plein d'énergie, commence à préparer les dessins de la maison des moines.

Le lendemain matin, il se rend dans la cour pour participer à l'exercice pratique du Tanshui, celui consacré au corps, et malgré sa rigidité physique, il fait de son mieux pour suivre la leçon.

Après avoir terminé sa pratique, il se rendit auprès du moine Muni dans la salle du Décorum. Il trouva le moine assis sur le sol, en profonde concentration. Il peignait, trempant son pinceau à sa droite et copiant le Tanshui sur un rouleau placé à sa gauche. Anua observa le lent mouvement de tête avec lequel le moine accompagnait le geste mesuré et précis de sa main, presque comme s'il caressait la toile avec son pinceau. Une fois le travail terminé, le moine se levait et accrochait la toile à un fil tendu d'un côté à l'autre de la pièce. Les toiles les plus longues étaient suspendues, tandis que les toiles carrées étaient étendues au soleil sur de gros rochers, juste à l'extérieur, dans la cour.

Anua a vu l'intelligence des tissus suspendus entre les deux ouvertures de la pièce, qui séchaient plus vite grâce au passage de l'air. Cela empêchait l'humidité de pénétrer dans le tissu et de former l'odeur nauséabonde de la moisissure. Pendant que le Muni silencieux peignait, un autre moine arriva, à qui le Muni indiqua un bol suspendu au plafond sur des braises. Ce dernier versa un peu de liquide dans le bol et une légère odeur commença à se répandre partout. Il réalisa bientôt que cet arôme sucré accompagnait la vie quotidienne des moines pendant leurs tâches auxquelles ils s'adonnaient avec amour et dévotion.

La forme simple du monastère n'a pas compliqué sa rénovation. Un grand arbre se dressait au milieu de la cour et, les jours ensoleillés, créait une ombre agréable qui protégeait les visiteurs de la chaleur.

Anua vécut longtemps dans cet endroit isolé, entouré de montagnes et des curieux nuages roses qui peignaient l'horizon le matin. Il aimait lire dans les nuages les messages que le ciel lui envoyait.

Certains matins, lorsque le mal du pays se faisait sentir, ces formes et ces couleurs le reconfortaient. Il était conscient que le souvenir de la vie qu'il avait laissée derrière lui avait été remplacé par le silence et le calme qui enveloppaient désormais son âme. Un silence interrompu par le vent, les chants des moines et les bavardages de simples visiteurs privilégiés à la recherche du secret de la paix et de la sérénité. Quel meilleur baume que de s'allonger le soir sur la toile du moine Muni? Quel meilleur remède que l'eau touchée par les pierres de la sagesse? Quel meilleur parfum que celui qui flotte le matin lorsque la toile sèche? Assis dans la salle de méditation et protégé par les ailes d'or qui veillaient sur lui, Anua ne désirait rien de plus que d'être touché chaque jour par les bénédictions que la vie lui accordait maintenant. Il quitta les lieux alors que les garçons de la cour, appelés par le son du gong, commençaient leur entraînement. Anua observa leurs mouvements synchronisés qui respiraient la grâce et l'équilibre et remarqua qu'il y avait deux gravures égales et parallèles sur certaines dalles de pierre. Les garçons se tenaient pieds nus sur ces gravures, leurs pantalons amples les cachant partiellement, mais Anua savait que chaque

aspect de la pratique avait une raison et un but spécifiques. La leçon commençait généralement par une position allongée sur le tissu de purification. C'était le moment le plus calme, un calme qui s'étendait au reste de la pratique.

Les feuilles pliées ont été remplacées par les tapis carrés qu'il avait déjà vus dans la salle de méditation.

Anua poursuivit sa visite lorsqu'il aperçut le grand métier à tisser. Il était conservé dans la salle de tissage par le moine Vinay et servait à créer les toiles que Muni peignait, mais des métiers plus petits et plus rudimentaires se trouvaient dans d'autres salles pour filer le coton et la laine destinés à la confection de vêtements. Le monastère était animé par la vie pratique, aucune règle stricte n'était suivie, si ce n'est la mission, la dévotion et le respect. Du haut de la colline, il dominait le village, souvent blanchi par la neige en hiver, et il était très dangereux de s'y rendre sur des routes verglacées.

Anua, qui venait du sud, comprit à ses dépens pourquoi les moines préféraient les petites pièces aux plafonds plutôt bas. L'avantage était qu'elles pouvaient être chauffées plus rapidement et que les quelques fenêtres ne laissaient pas passer les courants d'air, ce qu'il a conservé dans ses plans. Le monastère a été rénové par Anua avec le soutien de la population locale et est resté inchangé jusqu'à ce que les moines puissent y vivre. Il y a aussi des espaces qui n'ont pas été remodelés, comme la salle de repos ou la salle de purification. Il savait qu'ils avaient été conçus selon des canons précis qu'il ne connaissait pas. Il s'en rendit compte en observant l'apparence de ceux qui y entraient.

Le changement qu'ils subissaient après la méditation ou les traitements l'étonnait beaucoup, car les gens avaient l'air non seulement plus sereins et détendus, mais aussi rajeunis. Peut-être était-ce parce que leur visage rayonnait d'une lumière qu'il n'avait pas auparavant? Ou peut-être parce que, contrairement à ce qui se passait auparavant, ils rayonnaient de calme et de tranquillité? L'effet du Tanshui, la langue du calme, détendait ces visages marqués par la tristesse et la douleur, et leur gratitude les ornait mieux qu'une nouvelle robe. Plus le temps passait, plus le tanshui sous toutes ses formes le fascinait et l'étonnait. C'est pourquoi il devint un élève assidu et bien disposé à apprendre, car il s'améliora lui aussi, tant sur le plan de l'apparence que de l'esprit.

Sa façon de ressentir les choses changeait de jour en jour et ses connaissances dogmatiques s'enrichissaient de nouvelles expériences que, jusqu'à récemment, il n'aurait même pas envisagées. Son corps rouillé par de nombreuses heures d'étude peinait à suivre la leçon du matin, mais avec le temps, il s'est convaincu de ne pas y renoncer. Il avait le sentiment que la souplesse du corps renfermait une connaissance innée qui pouvait également guider l'esprit. Les moines Anshu et Sharma l'ont initié à la méditation et aux mudras, le moine Muni lui a appris à canaliser le Ki et à peindre des toiles. Il changea ses habitudes et tira de nombreux bénéfices du Tanshui, comme le confirment ses écrits. Ses enseignements ont été très éclairants pour ses successeurs et le Tanshui le cadeau le plus précieux.

## Die Legende erzählt

Die Legende besagt, dass die sieben reinherzigen und barmherzigen Mönche vor tausend Jahren den Tanshui bewachten, so wie es ihre Vorfahren taten. Sie lebten in einem kleinen Dorf in Kaschmir, doch als Kriege und religiöse Eroberungen immer drängender wurden, beschlossen die Mönche, in die Berge zu ziehen. Die ständigen Bedrohungen überzeugten sie davon, einige Schüler aufzunehmen, um sicherzustellen, dass die alte Sprache, ein Träger von Energie und Weisheit, nicht verloren geht.

Aus diesem Grund musste das Haus der Mönche vergrößert werden, und da sie es sich nicht leisten konnten, viel Geld auszugeben, beschlossen sie, sich an Sri Anua Ananda zu wenden, der im Gegenzug für Gastfreundschaft und das Erlernen der heiligen Sprache die Renovierungs- und Restaurierungsarbeiten übernehmen würde.

Sri Anua Ananada war sowohl für seine Bauarbeiten als auch für seine literarischen Werke berühmt geworden. Seine zahlreichen Reisen hatten ihn mit vielen Kulturen in Kontakt gebracht, und seine Schriften lieferten wertvolle sprachliche Informationen, die es verschiedenen ethnischen Gruppen ermöglichten, miteinander zu kommunizieren. Trotz des Widerwillens einiger Mönche, einen Außenstehenden aufzunehmen, traf sich der Rat und beschloss, ein Schreiben an Anua Ananda zu senden und ihn ins Kloster einzuladen. Die sieben Mönchsväter und ihre Nachkommen hatten den Tanshui lange Zeit bewacht und waren zuversichtlich, dass er die Aufgabe annehmen würde. Das Tanshui soll eine Geschichte von über 2000 Jahren haben und wurde durch das Buch der Weisheit weitergegeben. Viele derjenigen, die die von den Mönchen mit Tanshui bemalten Leinwände erhielten, erlebten Frieden, Kraft und Ausgeglichenheit, und das faszinierte Sri Anua Ananda sehr. Es kam der Tag, an dem Anua die Schwelle des Klosters überschritt, um die sieben Mönche und das Tanshui einzeln zu treffen. Nach einem kurzen Rundgang durch die Räumlichkeiten hatte er das Privileg, die Meditationshalle zu betreten. Am Eingang auf der linken Seite befand sich ein kleiner, in die Wand eingelassener Stein, auf den die Mönche ihre Handflächen legten, bevor sie die Meditationshalle betraten. Als Anua an der Reihe war, wurde sein Gefühl augenblicklich geweckt und er erkannte in dieser einfachen Geste den Wert dessen, was er von nun an entdecken würde. Er fühlte sich viel leichter, und als er den Raum betrat, nahm er wahr, dass in diesem Raum, abgesehen von dem köstlichen Aroma, eine sehr beruhigende und entspannende Atmosphäre herrschte.

Der bescheidene, rechteckige Raum, der mit einer umhüllenden Essenz parfümiert war, wurde von einem warmen Licht erhellt, das ihn wie eine Umarmung empfing. Im Inneren fiel ihm sofort ein kostbarer Stoff auf, der an der mittleren Wand hing und mit den sieben Tanki der stillen Kontemplation verziert war. Es stand direkt über einem niedrigen Tisch, der mit einer Schriftrolle, einer Lampe, Blumen und dem alten Buch der Weisheit geschmückt war. An den Wänden hingen mit dem Tanshui gravierte Holztafeln und von den Mönchen gemalte Leinwände, die an dünnen Holzstäben aufgehängt waren. Auf dem Boden lagen Teppiche und einige Wollkissen, die mit handgeschmückten Matten bedeckt waren.

Als auch der letzte der Mönche Platz genommen hatte, hob Anua instinktiv seinen Blick und sah über sich ein Gemälde, das aus zwei miteinander verbundenen Ovalen bestand, die ein altes Muster umschlossen. Die Bewegung der Flamme schien es zum

Schwanken zu bringen, und Anua spürte, wie sich zwei große goldene Flügel über seinem Kopf bewegten.

Nach ein paar präzisen Atemzügen und Gesten begann die Meditation. Anua bemerkte, dass die Mönche fast sofort in einen Zustand der Transzendenz und tiefen Glückseligkeit eintraten. Er sah ihre Auren golden leuchten und nahm eine Welle der Stille und des tiefen Wohlbefindens wahr, der er sich hingab und jedes Zeitgefühl verlor. Nach dieser außergewöhnlichen Erfahrung war es für Anua eine Ehre, für die Mönche zu arbeiten, und er sehnte sich nach langem Umherwandern danach, dass die Natur ihrer tiefen Verbindung auch in ihn übergehen würde. Jetzt, beiläufig und mühelos, aber vor allem nach vielen Jahren der Theorie, war er auf magische Weise in den Zustand der Stille und des inneren Friedens gelangt, nach dem er sich so sehr sehnte.

Am nächsten Tag wachte er im Morgengrauen auf und begann voller Tatendrang, die Zeichnungen für das Haus der Mönche anzufertigen.

Am nächsten Morgen ging er in den Hof, um an der praktischen Übung des Tanshui teilzunehmen, die dem Körper gewidmet war, und trotz seiner körperlichen Steifheit tat er sein Bestes, um dem Unterricht zu folgen.

Nachdem er seine Praxis beendet hatte, ging er zu dem Mönch Muni in der Halle des Decorum. Er fand den Mönch in tiefer Konzentration auf dem Boden sitzend. Er malte, indem er den Pinsel zu seiner Rechten eintauchte und das Tanshui von einer Schriftrolle zu seiner Linken abschrieb. Anua beobachtete die langsame Bewegung seines Kopfes, mit der der Mönch die gemessenen und präzisen Gesten seiner Hand begleitete, fast so, als würde er die Leinwand mit dem Pinsel streicheln. Wenn die Arbeit beendet war, stand der Mönch auf und hängte die Leinwand an einem Draht auf, der von einer Seite des Raumes zur anderen gespannt war. Die längeren Leinwände wurden aufgehängt, während die quadratischen Leinwände draußen im Hof auf großen Steinen in der Sonne aufgespannt wurden.

Anua erkannte die Klugheit der Tücher, die zwischen den beiden Öffnungen im Raum hingen und durch den Luftdurchlass schneller trockneten. Dadurch wurde verhindert, dass die Feuchtigkeit in das Gewebe eindrang und den übelriechenden Geruch von Schimmel verursachte. Während der schweigsame Muni malte, kam ein anderer Mönch, dem der Muni eine Schale zeigte, die von der Decke über einer Glut hing. Dieser goss ein wenig Flüssigkeit in die Schale und ein schwacher Duft begann sich überall zu verbreiten. Bald erkannte er, dass dieser süßliche Duft das tägliche Leben der Mönche bei ihren Aufgaben begleitete, denen sie sich mit Liebe und Hingabe widmeten.

Die einfache Form des Klosters machte die Renovierung nicht kompliziert. Ein großer Baum stand in der Mitte des Hofes und spendete an sonnigen Tagen angenehmen Schatten, um die Besucher vor der Hitze zu schützen.

Anua lebte lange Zeit an diesem abgelegenen Ort, umgeben von Bergen und den seltsamen rosafarbenen Wolken, die am Morgen den Horizont bedeckten. Er genoss es, in den Wolken die Botschaften zu lesen, die der Himmel ihm schickte.

An manchen Morgen, wenn sich das Heimweh bemerkbar machte, trösteten ihn diese Formen und Farben. Er war sich bewusst, dass die Erinnerung an das Leben, das er hinter sich gelassen hatte, durch die Stille und die Ruhe, die nun seine Seele umgaben, ersetzt worden war.

Eine Stille, die vom Wind, den Gesängen der Mönche und dem Geplapper der einfachen, aber privilegierten Besucher auf der Suche nach dem Geheimnis von Frieden und Gelassenheit unterbrochen wird. Gibt es einen besseren Balsam, als sich am Abend auf das Tuch des Mönchs Muni zu legen? Gibt es ein besseres Heilmittel als Wasser, das von den Steinen der Weisheit berührt wurde? Gibt es einen besseren Duft als den, der am Morgen beim Trocknen des Tuchs weht? In der Meditationshalle sitzend und von den goldenen Flügeln geschützt, die über ihn wachten, wünschte sich Anua nichts sehnlicher, als täglich von den Segnungen berührt zu werden, die das Leben ihm jetzt schenkte. Er ging, als die Jungen im Hof, die vom Klang des Gongs herbeigerufen wurden, mit ihren Übungen begannen. Anua beobachtete, wie ihre synchronen Bewegungen Anmut und Gleichgewicht ausstrahlten, und bemerkte, dass auf einigen Steinplatten zwei gleiche und parallele Schnitzereien zu sehen waren. Die Jungen standen barfuß darauf, ihre weiten Hosen verdeckten sie teilweise, aber er wusste, dass jeder Aspekt der Übung einen bestimmten Grund und Zweck hatte. Die Lektion begann gewöhnlich damit, dass sie sich auf das Reinigungstuch legten. Das war der ruhigste Moment, eine Stille, die sich auf den Rest der Übung ausdehnte.

Die gefalteten Blätter wurden durch die quadratischen Matten ersetzt, die er bereits in der Meditationshalle gesehen hatte.

Anua setzte seinen Rundgang fort, als er den großen Webstuhl erblickte. Er wurde von dem Mönch Vinay im Webraum aufbewahrt und diente zur Herstellung der Leinwände, die Muni malte, aber kleinere, rudimentärere Webstühle befanden sich in anderen Räumen zum Spinnen von Baumwolle und Wolle für Kleidung. Das Kloster war vom praktischen Leben geprägt, es gab keine strengen Regeln außer Mission, Hingabe und Respekt. Von der Spitze des Hügels aus überblickte es das Dorf, das im Winter oft von Schnee bedeckt war, und der Weg dorthin war auf vereisten Straßen sehr gefährlich.

Anua, der aus dem Süden stammte, verstand sehr gut, warum die Mönche kleine Räume mit niedrigen Decken bevorzugten. Der Vorteil war, dass sie schneller beheizt werden konnten und die wenigen Fenster keine Zugluft hereinließen, was er in seinen Plänen beibehielt. Das Kloster wurde von Anua mit Unterstützung der örtlichen Bevölkerung renoviert und blieb so lange unverändert, bis die Mönche dort leben konnten. Es gab auch Räume, die nicht umgestaltet wurden, wie der Raum der Stille oder der Raum der Reinigung. Er wusste, dass sie nach genauen, ihm unbekanntem Regeln gestaltet worden waren. Er erkannte dies, indem er das Aussehen derer beobachtete, die sie betraten.

Die Veränderung, die sie nach einer Meditation oder Behandlung erfuhren, erstaunte ihn sehr, denn die Menschen sahen nicht nur gelassener und entspannter, sondern auch verjüngt aus. Vielleicht lag es daran, dass ihre Gesichter ein Licht ausstrahlten, das sie vorher nicht hatten? Oder vielleicht, weil sie im Gegensatz zu früher nun Ruhe und Gelassenheit ausstrahlten? Die Wirkung von Tanshui, der Sprache der Ruhe, entspannte die von Traurigkeit und Schmerz gezeichneten Gesichter, und ihre Dankbarkeit schmückte sie besser als ein neues Kleid. Je mehr Zeit verging, desto mehr faszinierte und verblüffte ihn Tanshui in all seinen Formen. Deshalb wurde er ein fleißiger und lernwilliger Schüler, denn auch er verbesserte sich äußerlich und geistig.

Seine Gefühlswelt änderte sich von Tag zu Tag, und sein dogmatisches Wissen wurde durch neue Erfahrungen bereichert, die er bis vor kurzem nicht einmal in Betracht

gezogen hätte. Sein von den vielen Stunden des Studiums eingerosteter Körper hatte Mühe, der morgendlichen Lektion zu folgen, aber mit der Zeit war er überzeugt, dass er nicht aufgeben sollte. Er spürte, dass in der Flexibilität des Körpers ein angeborenes Wissen steckt, das auch den Geist leiten kann. Die Mönche Anshu und Sharma brachten ihm Meditation und Mudras bei, der Mönch Muni lehrte ihn, Ki zu kanalisieren und Leinwände zu malen. Er änderte seine Gewohnheiten und zog viele Vorteile aus dem Tanshui, wie seine Schriften bestätigen.

Seine Lehren waren für seine Nachfolger sehr erhellend und Tanshui das wertvollste Geschenk.