

# May the Long Time Sun Shine Upon You...

## Dove tutto è cominciato

*Willem Wittstamm*  
(tratto da "Aquarian Times" - febbraio/marzo 2009)

La maggior parte di voi probabilmente è a conoscenza del fatto che l'anno 2008 rappresenta un importante anniversario perché quaranta anni prima Yogi Bhan venne in Occidente. Probabilmente, non altrettanto conosciuto è il fatto che la canzone "May the Long Time Sun Shine Upon You" è stata pubblicata per la prima volta in quello stesso anno. È il motivo di chiusura di "A Very Cellular Song" dell'LP "The Hangman's Beautiful Daughter"<sup>1</sup> del gruppo scozzese hippie-folk "Incredible String Band".

Io ero/sono un grande fan degli Incredible String Band. Questa loro canzone è la mia preferita. Due anni fa ho incontrato in Inghilterra Shiv Charan Singh e il suo gruppo di Karam Kriya<sup>2</sup>. Essendo interessato alla Numerologia, fui attratto da un'e-mail circa un ritiro nelle vicinanze. Questo è stato il mio primo contatto con il Kundalini Yoga. Ascoltare la canzone "Long Time Sun" (così è conosciuta dai praticanti di Kundalini Yoga) alla fine della mia prima sadhana (pratica spirituale quotidiana) di Kundalini Yoga mi sembrò un prodigio. Mi colpì profondamente il fatto che ci fossero ancora persone che conoscevano e cantavano questa canzone, che io avevo cantato come mio mantra personale per oltre trent'anni. Fu così perfetto... che alla fine ho trovato gli insegnamenti di Yogi Bhan. Venni "accalappiato" dal Kundalini Yoga fin dal primo giorno, con l'Ishnaan<sup>3</sup>, la sadhana quotidiana e tutto il resto.

Cercai l'indirizzo dei membri dell'Incredible String Band. Robin Williamson, uno dei due leader del gruppo, mi rispose dicendo che sapeva che la canzone era stata ripresa dagli studenti di Yogi Bhan durante gli anni '60. Mike Heron, l'altro leader del gruppo, mi disse che sia la melodia che le parole erano state una loro creazione ed erano state registrate come tali alla "Performing Rights Society" all'inizio del 1968. Quindi la canzone ha ora quaranta anni (l'articolo originale è stato scritto nel 2008). Mike mi disse anche che loro non incontrarono mai Yogi Bhan o nessuno dei suoi studenti di Kundalini Yoga. Ma l'Incredible String Band fece diverse tournée negli Stati Uniti sul finire degli anni '60 e "May the Long Time Sun" era sempre la canzone di chiusura dei loro concerti dal vivo (furono tra i gruppi che suonarono Woodstock). Cercando i dettagli di come la canzone fosse stata integrata nelle lezioni di Kundalini

Yoga come preghiera finale, trovai la risposta in un articolo della rivista “Aquarian Times” dell’inverno del 2005.

In un articolo riguardo la “Khalsa String Band” (un gruppo nato per condividere in stile folk-rock gli insegnamenti di Yogi Bhanjan), Gurudass Singh (Virginia) aveva scritto: “Un giorno, mentre (Yogi Bhanjan) stava entrando in una sala, un gruppo di studenti di yoga, compreso Guru Singh, stava suonando un pezzo dell’Incredible String Band. Yogiji chiese loro di continuare a suonarlo e, da quel momento in poi, chiese loro di suonarlo dopo le sue lezioni. Questo divenne velocemente una tradizione che continua a esistere ancora oggi alla fine di ogni lezione di Kundalini Yoga in tutto il mondo”.

Nei suoi quaranta anni di vita la canzone ha ispirato molte persone in tutto il mondo. Durante la mia ricerca, arrivai a conoscere Paul Joseph (Australia), conosciuto come “Dottor Love” (Dottor Amore) alla fine degli anni ’60. Lui mi scrisse e mi raccontò questa storia: “... il mio profondo apprezzamento e caldo amore per Mike Heron per tutti i suoi meravigliosi regali, ma soprattutto per questa canzone che ha portato immensa gioia e significato alla mia vita personale e, soprattutto, grande senso di comunione e spirito in azione per la mia comunità...”. La canzone divenne un inno dei Festival Acquariani<sup>4</sup> trentacinque anni fa, è ora scolpito nelle strade di Nimbin (Australia) ed è impresso nel cuore di molti. La canzone è stata il tema di una migrazione completa e dello stabilirsi in una zona dell’Australia chiamata “Rainbow Region” (“Regione dell’Arcobaleno”).

“È cominciato in uno dei primi incontri di studenti riguardanti l’Aquarius Festival (Festival Acquariano). Lì erano un gruppo particolarmente radicale e si scatenavano discussioni attorno alla sala che minacciavano caos. Io avevo da poco imparato questa breve canzone dell’Incredible String Band. Cominciai a suonare in maniera calma la melodia con la mia chitarra, sperando di aggiungere un elemento pacifico alla riunione. Che fosse la magia delle parole o la seduzione del sentimento, l’umore dell’incontro cambiò. Al secondo coro le persone cominciarono a seguirmi e a canticchiare e al terzo tutti stavano cantando insieme e nacque nella stanza una straordinaria sensazione di gioia. La trasformazione fu davvero deliziosa. Quando la canzone terminò, qualcuno disse ‘lo faccio volare gli aquiloni, posso tenere un seminario su come costruire gli aquiloni e come farli volare’. Un altro disse ‘lo ho un camion, mio zio ha una motosega e posso prenderla in prestito’. L’entusiasmo divenne contagioso e noi fummo riscaldati dal fuoco della creatività espresso lì – un fuoco che sta ancora ar-

dendo dopo trentacinque anni!”. Durante il festival originale, che non aveva alcun programma o stelle ma era un iconico festival dell’amore hippy, la canzone creò una magia particolare. Paul Joseph guidò una processione per tutta l’area del festival e oltre 5000 persone si unirono a cantare e a danzare su questa melodia per oltre due ore.

Quest’anno lui è stato eletto presidente della “Aquarius Foundation” (“Fondazione Acquariana”) ed è stato invitato dal consiglio cittadino di Nimbin a mettere insieme un’esibizione nella galleria regionale. È chiamata “Aquarius ’08 – May the Long Time Sunshine upon You”. Personalmente, io ho avuto molti momenti magici cantando questa canzone, l’ultimo non molto tempo fa al funerale della nonna di mia moglie. Dopo quello che pensavo essere una predica in qualche modo vuota da parte del prete, mi sono alzato e spontaneamente ho cantato questa canzone. Fu calmante e di conforto, rimarginando magicamente le ferite. Tutti noi piangemmo e ridemmo allo stesso tempo. Si adattò così bene e fu consolante cantare “Guide your way on... Sat Nam” (Guidi il tuo cammino... Sat Nam).

C’è una sottigliezza riguardo la “preghiera di chiusura” che vorrei condividere con la sangat (comunità spirituale): io ho sviluppato una “tecnica” per intensificare l’impatto diretto di un kriya usando “May the Long Time Sun Shine”. Lasciate che lo spieghi. Concludendo la mia sessione quotidiana di yoga, io canto questa canzone e inspiro profondamente prima dell’ultima frase. Quando ho raggiunto la “n” dell’ultima parola “on”, io la “stiro”, “nnnnnnnnnnn”, e faccio poggiare la lingua sul palato superiore usando tutta la mia concentrazione per vibrare l’essenza della quale ho fatto esperienza, ho imparato, ho immaginato durante questo particolare kriya nel mio corpo fisico. È così forte e diretto che talvolta vibra tutta la mia testa. Il messaggio viene ancorato in maniera decisa nel corpo<sup>5</sup>.

Mi piacerebbe invitare voi tutti a unirvi a me nell’esprimere la mia gratitudine a Mike Heron, l’autore della canzone, attraverso la quale ha dato così tanto alla comunità yogica. Quindi, perché non dire “grazie” ora? Così tante persone hanno ricevuto un tale benefici cantando questa melodia. L’anno del 40° anniversario della 3HO (ndt: il 2009) sembra perfetto per un gesto di ringraziamento all’autore di “Long Time Sun” (la “Canzone del Sole”). Se vorrete unirvi a me nell’esprimete gratitudine o nel trasmettere le esperienze che avete avuto con questa canzone, per favore inviatemi una lettera o un’e-mail. Io le raccoglierò e le inoltrerò a lui.

May the long time sun shine upon you, all love surround you  
and the pure light within you, guide your way on  
Che il Sole ti illumini sempre, l'Amore ti circonda  
e la Pura Luce dentro di Te guidi il Tuo Cammino.

Traduzione a cura di Sujan Singh e Nimrita Kaur

\* Willem Wittstamm è un insegnante di Kundalini Yoga in Germania. Ha viaggiato in autostop in Europa e Asia negli anni '70, ha suonato negli anni '80, ha viaggiato con uno show di varietà negli anni '90 e ora è sposato e padre di cinque figli. Il suo interesse particolare sono le Comunicazioni Celestiali e i kriya abbinati all'uso del Jap Sahib. Il suo indirizzo e-mail, per chi volesse contattarlo, è [wittstamm@t-online.de](mailto:wittstamm@t-online.de)

<sup>1</sup> Al momento, mentre stiamo traducendo questo articolo, è possibile ascoltare online la canzone "A Very Cellular Song" (la cui conclusione, come spiegato in precedenza, riporta i versi di "May the Long Time Sun Shine Upon You" – da noi conosciuta come la "Canzone del Sole"), o l'intero album che la contiene, all'indirizzo <http://www.youtube.com/watch?v=DgQuVeMOyAk> (chi vuole può posizionare il cursore al minuto 21, circa, vale davvero la pena ascoltarla – così come vale davvero la pena ascoltare anche il resto del disco o anche solo della canzone "A Very Cellular Song"!!!)

<sup>2</sup> Il Karam Kriya usa la numerologia applicata per fornire strumenti diagnostici per la trasformazione.

<sup>3</sup> L'idroterapia a base di docce fredde fatte al mattino presto appena svegli (prima della propria pratica personale).

<sup>4</sup> Per avere maggiori informazioni riguardo questo festival, potete visitare il sito internet [www.rainbowregion.com.au/aquarius](http://www.rainbowregion.com.au/aquarius)

<sup>5</sup> Per favore, prendete nota del fatto che questa è la personale interpretazione di Willem Wittstamm e non è una tecnica insegnata da Yogi Bhajan.

Osservate cosa stiamo provando a fare. Voi lo chiamate Dharma, ma non lo è. Quel che stiamo provando a fare è fonderci, arrivare insieme a una comprensione. La differenza, la disciplina e, l'impegno sono che noi arriveremo a fonderci seguendo questa indicazione:

“Che il sole splenda su di voi, che tutto l’amore vi circonda e che la pura luce dentro di voi guidi il vostro cammino”. Quando ci unimmo, decidemmo che avremmo guidato il nostro cammino. Noi già conosciamo la mia modalità e la vostra modalità, quindi non dobbiamo impararle. Ciascuno di noi conosce la “mia” modalità e la “vostra” modalità. Ciò che dobbiamo imparare è la “nostra” modalità. (Yogi Bhajan)

*Traduzione e adattamento in italiano  
(cercando di mantenere il più possibile lo stile discorsivo del testo originale)  
a cura di Nimrita Kaur e Sujan Singh.*