

**Lo yoga del suono,
un cammino pratico verso la felicità**

di Selene Calloni Williams

Perché siamo responsabili della nostra felicità? Un'antropologia metafisica risponderebbe semplicemente: il fine della natura umana, anzi di ogni natura, è la beatitudine. Se non la raggiungiamo, significa che non stiamo camminando nella direzione giusta.

Raimon Panikkar, *La dimora della saggezza*, Milano, Oscar Mondadori, 2005, p. 15.



Ladakh – Canti di Mantra

Il nada yoga è una delle scienze più antiche che utilizza le vibrazioni sonore al fine di giungere alla conoscenza e alla realizzazione del Sé. La cosiddetta "dottrina del suono interiore" è documentata già nelle Upanishad - scritte fra il XIV e XV secolo - e ancora oggi insegnata in molte scuole hindu.

Essa consiste nello sviluppare la capacità di ascoltare il suono interno avendo tappato tutte le nove porte del corpo.



Birmania - Samadhi

Il *nada yoga samadhi* è lo stato di "perfetto raccoglimento" ("samadhi") realizzato a mezzo della pratica del nada yoga. Ancora oggi è possibile essere iniziati a questa arte tantrica antica.

Io ho potuto ricevere gli insegnamenti riguardanti la dottrina del suono interiore nel Giugno del 2006, durante il rituale della *chakra puja* che si svolge ogni sei anni a Guahati, nell'Assam, e dura diversi giorni e notti. Si è trattato per me del culmine di un percorso che era iniziato vent'anni prima presso l'Oriental Yoga Academy di Colombo.

Nelle cosiddette Upanishad dello Yoga e nel tantrismo il suono è considerato il primo evento della manifestazione. Anche secondo la tradizione cristiana "in origine fu il verbo", ovvero la "parola", il "suono".

La disciplina tantrica ruota intorno al triplice sistema dei *mantra*, *yantra* e *mandala*, dove i *mantra* sono suoni, sillabe, parole o frasi mistiche, gli *yantra* sono simboli geometrici e i *mandala* raffigurazioni simboliche circolari del microcosmo e del macrocosmo. Gli *yantra* sono anche detti "forme dei suoni". Ogni suono, in quanto vibrazione, manifesta una forma nello spazio. Questa antica convinzione tantrica può essere spiegata mediante un esperimento di laboratorio, facendo passare determinate vibrazioni sonore attraverso una membrana sulla quale è stata disposta della sabbia: guidata dalle vibrazioni dei suoni, la sabbia si dispone in forme geometriche.



Yantra di Lakshmi

Chi pratica lo yoga del suono interiore, o nada yoga, apprende a chiudere appropriatamente le nove porte del corpo e a udire i suoni corrispondenti alle varie forme degli organi. Mediante la costante pratica dello yoga, le "nadi", i sottili canali energetici che irradiano il corpo, vengono purificati così che gli organi si fanno capaci di emettere suoni sempre più puri. I singoli suoni, raggiunto il loro splendore cristallino, si uniscono per divenire un unico suono. Solo questo suono risultante è sufficientemente intenso da essere afferrato a livello cosciente.

Ma il significato del cammino non è semplicemente quello di arrivare a poter udire il suono interiore. Il linguaggio tantrico è esoterico e simbolico. Udire il suono di una forma del corpo significa aver ricondotto la forma alla sua manifestazione precedente, il suono, appunto, avendone dissolta la storia e l'individualità.

Il cammino della yoga del suono interiore, è il sentiero che conduce a trascendere i confini dell'io, della mente individuale, per ritrovare l'unione con la consapevolezza universale.

I benefici che si acquisiscono durante il cammino sono straordinari: gli organi fisici vengono rigenerati, il pensiero e la parola si fanno più lucidi e pronti, la comunicazione diviene più efficace e la volontà più stabile e sicura.

La pratica del nada yoga, dunque, è consigliabile a tutti: qualsiasi siano gli obiettivi particolari sui quali ciascuno è focalizzato, questa disciplina aiuterà a raggiungerli.

Mano a mano che la forma si scioglie per tornare a essere puro suono le convinzioni limitanti, che fanno da ostacolo al raggiungimento degli obiettivi, vengono superate e i limiti che noi stessi abbiamo posto al raggiungimento dei nostri traguardi cadono senza sforzo.

Tutto ciò che indurisce in una forma invecchia e muore. Sciogliere la forma nel suono originario significa, nel linguaggio simbolico dello yoga, uscire dai limiti ai quali è sottoposta la vita meccanica e inconsapevole.

"Noi siamo i maestri delle cose, non le vittime delle loro reazioni", scrive Aurobindo, il padre dello Yoga Integrale, nella sua "Sintesi dello Yoga".

Il Nada Yoga ci porta a scoprire questo mediante un cammino non psicologico ma fisico ed energetico: è straordinario!

È straordinario perché non c'è da ragionare sulle cose, ci sono solo azioni da compiere: *mantra* da cantare, tecniche di respirazione e posizioni del corpo da praticare, disegni simbolici da realizzare e poi tutto il resto si fa da sé.



Mère e Aurobindo – Sri Aurobindo Ashram – Delhi

“Lo Yoga altro non è che una psicologia pratica”, scriveva ancora Aurobindo nella “Sintesi dello Yoga”. Abituati come siamo ai modelli scientifici della psiche e alle psicologie terapeutiche, forse non è facile per noi cogliere immediatamente la grandezza di una psicologia naturale e pratica, di un modello esperienziale della psiche come è lo yoga.

Lo yoga non presenta modelli mentali o dogmatici di anima, ma è un sistema di vie pratiche del “fare anima”, è un’esperienza dell’anima. E si tratta di un’esperienza alla portata di chiunque, da non delegare, da non vivere per procura, ma da sperimentare in prima persona.

Lo yoga va affrontato con voglia d’avventura, con spirito d’esplorazione perché è un’esperienza: o la fai o non la fai. Se non la fai non la puoi conoscere attraverso le letture o i racconti di altri.

“È come l’esperienza del cappuccino”, ha avuto modo di osservare Mère, la compagna spirituale di Aurobindo, nel corso delle sue “Conversazioni”. “Come puoi conoscere il sapore del cappuccino? Devi assaggiarlo, non c’è altro sistema”.

Allo stesso modo non c’è modo di spiegare il “suono interiore” a chi non l’abbia udito almeno una volta.

Però, parlando con molte persone, ho potuto accorgermi che a tanti è stata data l’opportunità di udire il suono interiore, almeno una volta nella vita, per brevi istanti, in maniera del tutto spontanea. L’esperienza inattesa generalmente non viene accompagnata dalla consapevolezza dell’accaduto, anzi viene archiviata in fretta come evento curioso ma di scarsa rilevanza.

In verità non vi è nulla che la disciplina yoga possa produrre che non sia già naturalmente in noi. In tal senso “yoga” significa “attenzione”; ovvero aumento della consapevolezza generale delle esperienze già tutte presenti nello nostra esistenza.

Se da un lato il nada yoga è l’arte del manifestare il suon interiore, dall’altro esso è disciplina per lo sviluppo della pura capacità di ascolto. Le sue tecniche preziose concorrono alla crescita globale del praticante, poiché saper ascoltare è una dote che si può esercitare in ogni momento migliorando ogni aspetto della vita.

L’arte dell’ascolto nella dottrina del suono interiore viene sviluppata mediante il suono e l’ascolto multidimensionale del gong, prezioso strumento a percussione, e del *mantra* “

Solo a chi è capace di udirne il suono, il mantra concede il proprio significato.

Sentiamo in proposito Aurobindo:

“Il Mantra è una parola nata dalle profondità segrete del nostro essere, dove è stata deposta da una consapevolezza più profonda di quella mentale, arricchita dal cuore e non costruita dall’intelletto.

Il Mantra non solo è in grado di creare un nuovo stato soggettivo in noi stessi, ma è anche capace di rivelare facoltà e conoscenze che in precedenza non sapevamo di possedere. La ripetizione del Mantra non può produrre variazioni sostanziali se non nella mente di chi la esegue, tuttavia può generare nell’atmosfera, a livello mentale e vitale, vibrazioni capaci di agire sulle azioni altrui e addirittura di influenzare le forme del piano materiale. (...)

La Funzione del Mantra è di creare vibrazioni nella coscienza interiore che la preparino per la realizzazione di ciò che il Mantra simboleggia e porta con sé.

Chi pratica la ripetizione vocale o silente di un Mantra in modo regolare, ha l’impressione che, dopo un certo tempo, il Mantra prenda a ripetersi da solo. Ciò significa che l’essere interiore l’ha fatto proprio. Da quel momento in poi la ripetizione del Mantra diviene assai più efficace.”

Sri Aurobindo, *On the Tantra, compilation from the writings of Sri Aurobindo by M. P. Pandit*, Dipti Publications, Sri Aurobindo Ashram, Pondicherry, India, 1999, p. 30.

Infine ci sono alcune pratiche del nada yoga che aiutano a migliorare l'efficacia della comunicazione interpersonale, perché rilassano e predispongono al silenzio. Una buona comunicazione è basata sulla capacità di ascoltare il silenzio.



இந்த யந்திரத்தை தங்கள் இல்லத்தில்
வியாபார ஸ்தலத்தில் வைத்து செவ்வாய்,
வெள்ளிக் கிழமைகளில் சந்தனம்,
குங்குமம் இட்டு பூ வைத்து பூஜித்து
வந்தால் சகலதோஷங்களும் நீங்கி
தாங்கள் நினைத்தது கைகூடும்.



GAYATHIRI,
MDU-1.



Gayathiri Mantra