

OLTRE LA MENTE

Principi e tecniche meditative col suono e la musica

di Riccardo Misto



Tutte le tradizioni esoteriche e le autentiche Scuole di pensiero hanno da sempre parlato della necessità di raggiungere quel particolare livello di coscienza che implica l'andare "oltre la mente". L'essenza stessa dello Yoga, esplicitato nel famoso quanto spesso mal interpretato Sutra di Patanjali (*Yogachittavrittinirodha*), consiste nel fermare i vortici del pensiero: il che non vuol dire bloccare la mente (operazione molto difficile se non impossibile, e certamente molto pericolosa), quanto nell'entrare in quelle finestre, in quegli spazi o pause (*Nirodha*), che si formano tra un'onda del pensiero e l'altra (*Vritti*). Lì è possibile riuscire a collegarsi, ad unirsi al vero Sé, al cosiddetto *Purusha*, e cioè a quella che chiamiamo vera forma (*Svarupa*), al di là del tempo-spazio, regione (*Bhumi*) in cui non valgono più le Leggi che regolano e vincolano il piccolo ego (*Ahamkara*) e il mondo fenomenico (*Prakriti*)¹.

La meditazione ha proprio questo obiettivo, e permette in sostanza un allargamento della nostra coscienza, un'espansione della consapevolezza. Tale stato viene altrimenti definito "coscienza alterata", che ha però il difetto di dare una connotazione leggermente negativa, in quanto l'alterazione può essere interpretata come un qualcosa di anormale e deviante, accostabile ad esperienze legate all'uso di sostanze psicotrope. Sostanze che, come l'LSD, effettivamente permettono di andare oltre il normale funzionamento della mente ed espandere la coscienza, con controindicazioni molto forti però, che ne sconsigliano l'uso.

Ciò premesso, è ora importante capire in che cosa consiste, sinteticamente, il normale funzionamento della mente, prima di vedere come sia possibile farla "cadere", e così superarla.

Senza voler qui elencare tutte le proprietà e le funzioni della mente, è sufficiente prendere in considerazione la caratteristica di base che accomuna tutte le attività mentali: questa può individuarsi nelle operazioni di classificare, analizzare, dividere, scindere e separare. Per la mente una cosa o è alta o è bassa, o è bianca o è nera ecc.. Deve sempre muoversi da un opposto all'altro, scegliere senza mai, fra l'altro,

¹ Sul concetto di Yoga e meditazione vedi Guido Sgaravatti, "Patanjali Yoga Sutra", Ed Uniontrust, 2009 .

<http://www.fareyoga.it/blog/>

essere nel presente, nel qui e ora, ma spostandosi continuamente dal passato al futuro, in una concezione rigidamente “dualistica”.

E' pur vero che queste caratteristiche operative, da un lato, ci sono utili e indispensabili, e ci hanno permesso nel corso della storia di conseguire grandi risultati, scoperte, progressi e sviluppo. Ma è anche vero che sarebbe utile e opportuno essere in grado, ogni tanto, di abbandonare il normale funzionamento in favore di un nuovo e diverso utilizzo, più arcaico e primitivo, che ci consenta di raggiungere un livello di maggior efficienza, consapevolezza e armonia con il nostro vero Sé. In definitiva, di renderci più spirituali, e cioè in equilibrio fra i livelli bassi, grossolani e terreni, e quelli più elevati e sottili.

Se l'obiettivo, dunque, è quello di “*far cadere la mente*”, sarà necessario qualche procedimento, qualche “trucco” che riesca ad ingannarla e metterla in crisi, giocando proprio sulle sue innate caratteristiche dualistiche e, naturalmente, sui collegamenti sensoriali con cui può agire. Qualsiasi tecnica meditativa, infatti, parte da un preciso e definito ambito sensoriale, per poi superarlo con una strategia particolare. Cercare di meditare “*non pensando*” è quanto di più sbagliato e fallimentare si possa immaginare: ci si scontrerà subito e continuamente con la presenza ingombrante del pensiero, in una lotta impari. Bisogna perciò partire da un concreto e attivo processo sensoriale, scegliendo fra i vari sensi a nostra disposizione: vista, udito, tatto, olfatto, gusto.

In un altro articolo² ho mostrato come sia possibile utilizzare la visione particolare di un simbolo geometrico (quello del Fiore della Vita), per entrare in una dimensione “*alterata*” che può facilitare l'esperienza meditativa. In quel caso era il senso della vista ad entrare in gioco, nella specifica modalità che implica una diversa messa a fuoco, tridimensionale (vedere “*oltre*”, spostando la focalizzazione al di là dell'immagine, o incrociare gli occhi per far risaltare in avanti una porzione dell'immagine). In tutti e due i casi si tratta di utilizzare in modo alternativa il mezzo sensoriale (la vista), uscendo dal consueto schema mentale che nel tempo è diventato quello normale e tipico: ciò comporta da un lato una diversa percezione della realtà e dall'altro, disorientando in qualche modo la mente, permette di farla, appunto, “*cadere*”, con la positiva conseguenza di indurre un diverso livello di coscienza. Sempre riguardo la vista, sono possibili altri “*trucchi*”, come guardare gli elementi normalmente in sottofondo come quelli principali (ad esempio, gli spazi vuoti fra le foglie di un albero): questo comporta una diversa visione e ricezione del mondo esterno, con il conseguente momento di decondizionamento mentale che, non esaurendosi nel tempo limitato dell'esperienza, agisce a lungo termine cambiando in modo più profondo la nostra visione complessiva del mondo. Altre modalità più avanzate presuppongono l'addestramento ad una visione sempre più allargata, fino ad arrivare a quella a 180 gradi e, cosa difficilissima, ad una modalità “*panottica*” (di origine ebraica), che consiste addirittura nel comprendere l'intero arco visivo (360 gradi).

Le tecniche meditative sonore sul ritmo riguardano, invece, un'attività collegata espressamente al senso dell'udito, all'ascolto attento. Anche in questo caso, come in tutte le esperienze meditative, sarà indispensabile la fase iniziale dell'attenzione e concentrazione che diventano “*contemplazione*” grazie alla ripetizione (*Japa*): con tale termine intendiamo un'intenzionale e prolungata direzione della mente su di un oggetto specifico (*Beeja*, in questo caso un “*modello acustico-sonoro-ritmico*”). L'attività più conosciuta in tal senso è il “*Mantra*”, formula verbale-sonora che, ripetuta con precise modalità ritmiche, oltre che melodiche e fonetiche, attua un particolare movimento delle correnti elettriche (*Prana*) e una serie di modificazioni a livello fisico e psichico. Un esempio molto chiarificatore in tal senso è la recitazione del

² “*Il fiore della vita, primo stereogramma nella storia dell'umanità*”, Riccardo Misto, Ed. Armon – www.nadayoga.it

mantra “*Rama*”: la ripetizione continuativa e ciclica del fonema porta ad un certo punto la sensazione di star ripetendo il suono “*Mara*”, con uno spostamento quindi dell’accento. Quando si ha contemporaneamente la percezione che il mantra è sia Rama che Mara, in quel preciso momento la mente va in tilt, non concependo che si possa dare una doppia interpretazione: o è Rama o è Mara. La mente funziona così, in base al principio di dualità. Ecco che, di fronte ad un evidente incongruenza, avviene il cosiddetto crollo della mente, con il raggiungimento di un diverso livello di coscienza, non limitato dalle regole convenzionali della mente. In tale stato di coscienza alterata, possono accadere molte cose, alcune sconfinanti con la paranormalità, come testimoniano alcune pratiche rituali Voodoo.

Cerchiamo ora di capire bene in cosa consista, in musica, un ciclo ritmico. Con tale termine intendiamo una sequenza sonora ben precisa come durata e divisione, che si ripete ciclicamente sempre uguale: l’esempio più semplice è il battito di un orologio a pendolo, dove abbiamo una serie sempre costante di pulsazioni al secondo (1, 1, 1, 1, 1, 1 ecc). Per parlare di ciclo ritmico dobbiamo però circoscrivere nel tempo la sua durata. Possiamo, perciò, stabilire di calcolare una sequenza di quattro pulsazioni, che si ripetono in continuazione. Avremo così un ciclo ritmico in 4/4. Quei quattro battiti, ciascuno di eguale durata, costituiranno la cellula ritmica considerata come *beeja* (seme), cioè come oggetto della nostra profonda attenzione, concentrazione e contemplazione (meglio poi se non ci limitiamo ad ascoltarla, ma la “viviamo” con tutto il corpo, producendola personalmente, magari battendo i colpi su di un tamburo). Dobbiamo infine introdurre un ulteriore elemento di specificazione, che è costituito dall’accento: ci sarà allora uno dei quattro battiti che verrà, appunto, accentuato, e cioè battuto più energicamente. Possiamo chiaramente scegliere dove porre questo accento, avendo quattro possibili alternative: sulla prima, seconda, terza o quarta pulsazione. Il modello più comune è con l’accento sulla prima: 1 2 3 4, 1 2 3 4, 1 2 3 4, ecc. Quando noi eseguiamo questa semplice sequenza sonoro-percussiva, la nostra mente dà maggior rilevanza alla prima pulsazione, facendo quindi una precisa scelta. Ma noi sappiamo che quella cellula sonoro-percussiva offre anche altre soluzioni, solamente spostando l’accento. Nel momento in cui, ripetendo continuamente la sequenza, riusciamo ad avere in modo netto la percezione della cellula sia come 1 2 3 4 (con l’accento sulla prima pulsazione) che come 1 2 3 4 (e cioè con l’accento spostato sulla quarta), ecco che in quel preciso istante la mente crolla, in quanto si trova di fronte all’irrisolvibile paradosso di una percezione che può essere intesa in due modi opposti allo stesso momento. E questo, per la mente dualistica, è impossibile. Da qui il suo collasso e l’apertura di un livello di coscienza nuovo, molto più potente perché non vincolato dai rigidi limiti precedentemente in essere.

Possiamo quindi parlare di una “meditazione sul ritmo”³ come di una piattaforma esperienziale per raggiungere uno stato di coscienza alterato, in cui l’oggetto della meditazione è costituito da una cellula ritmica, più o meno complessa che, potendo essere percepita contemporaneamente in due modi diversi, va a contrastare e minare alla base il nostro sistema mentale interpretativo rigido, basato sull’esclusività (bianco o nero, alto o basso ecc.).

Il ritmo in quattro che abbiamo preso ad esempio, è solo uno dei tanti possibili “modelli” (è usato in alcuni rituali Sufi). Ne esiste un altro, più complesso e articolato, che si basa su di una cellula ritmica dispari (in cinque) e una particolare modalità esecutiva sul tamburo, che richiede maggiori competenze e abilità: è illustrata dettagliatamente nell’articolo “La meditazione del ritmo”, ma naturalmente, per essere compresa appieno, va sperimentata direttamente, richiedendo una dimostrazione ed esecuzione pratica “dal vivo”, cosa possibile nei miei seminari formativi sull’uso terapeutico e trasformativo del suono e della musica.

³ “*La meditazione del ritmo*”, Riccardo Misto, Ed. Armon 2008- www.nadayoga.it