


IL POTERE

Ben-essere



del SUONO



Più delle parole, più del linguaggio, sono le vibrazioni sonore che trasmettono e comunicano profondi significati. Alcune sillabe, se ripetute in modo ritmato e regolare, sono in grado di liberare energia, generando concentrazione e benessere. Un'antica pratica yogica utilizza proprio il suono per riarmonizzazione mente e corpo. Ne abbiamo parlato con Selene Calloni Williams, yogin, psicologa, scrittrice, esperta di filosofie orientali e di antichi cammini iniziatici.

intervista di Silvia Turrin

Nada Yoga



Nella concezione induista, il suono è considerato la fonte da cui tutto è nato. È il seme della creazione e la manifestazione ancestrale dello Spirito trasformatosi in materia proprio attraverso le vibrazioni sonore. OM è il suono primordiale. È il *mantra* che rappresenta il Tutto e l'origine di Tutto. In realtà, molte culture, non solo quella indiana, considerano il suono quell'elemento che ha dato avvio alla nascita dell'Universo. Infatti, come ha messo ben in evi-



Selene Calloni e James Hillman durante il convegno "Corpo Spirituale e Terra Celeste" Archivio Fotografico Nonterapia



denza il musicologo Marius Schneider nel libro *La musica primitiva*: "Tutte le volte che la genesi del mondo è descritta con sufficiente precisione, un elemento acustico interviene nel momento decisivo dell'azione. [...] L'abisso primordiale, la bocca spalancata, la caverna che canta, il *singing* o *supernatural ground* degli Eschimesi, la fessura nella roccia delle *Upanishad* o il Tao degli antichi Cinesi da cui il mondo emana "come un albero", sono immagini dello spazio vuoto o del non essere, da cui spira il soffio appena percettibile del creatore. Questo suono, nato dal vuoto, è il frutto di un pensiero che fa vibrare il Nulla e, propagandosi, crea lo spazio".

Una delle scienze più antiche che utilizza le vibrazioni sonore al fine di giungere alla conoscenza e alla realizzazione del Sé è il Nada Yoga, dottrina del suono interiore documentata già nelle *Upanishad* - scritte fra il XIV e XV secolo - ancora oggi insegnata in molte scuole hindu. Di questa pratica abbiamo parlato con Selene Calloni Williams, *yogin*, psicologa, scrittrice, tra i massimi esperti in Italia di antichi cammini iniziatici, come il tantrismo, e di millenarie filosofie orientali. Conoscenze sviluppate con lunghi ritiri negli eremitaggi buddhisti, frequentando l'Oriental Yoga Academy di Colombo, nello Sri Lanka, e incontrando mistici, sciamani e monaci nel corso di viaggi iniziatico-spirituali *ante litteram*. Fondatrice dell'associazione Nonterapia, Selene, attraverso le sue numerose attività (tra cui seminari in Italia e in Svizzera, e lezioni presso la Scuola Superiore di Formazione all'Esercizio del Counseling Filosofico e della Nonterapia) unisce saperi esoterici orientali e occidentali, al fine di ricercare una sorta di sintesi fra "opposti".

Punti di riferimento nel suo percorso esistenziale-professionale sono il tantrismo buddhista induista, lo Yoga Integrato di Aurobindo e il pensiero filosofico di Nietzsche. Tra i seminari che propone vi è proprio quello dedicato al Nada Yoga.

"Il potere del suono e la sua forza creatrice - spiega Selene - sono conosciuti sin dai tempi più remoti in tutte le antiche civiltà e giungono anche nella nostra cultura occidentale cristiana, in cui si parla del Verbo come della forza all'origine della creazione. L'antica saggezza indiana, in particolare, ha saputo rendere sistematiche e tramandare le conoscenze relative al potere del suono, inteso come energia creatrice, capace di influire sulla realtà e modificarla. Il termine "Nada", che deriva dalla radice sanscrita *nad* (flusso), significa suono. Quindi Nada Yoga è lo Yoga del Suono: la via dell'unione con il divino at-

LA NONTERAPIA

Selene Calloni Williams, nel 2003, ha sviluppato l'idea di Nonterapia, i cui primi sostenitori sono stati James Hillman, psicanalista junghiano padre della psicologia archetipica, e Ramon Panikkar, sacerdote cattolico e teologo del dialogo interreligioso. È stata poi costituita l'Associazione omonima.

Quando e perché ha voluto creare l'Associazione Nonterapia?
 “Nel 2003, subito dopo un convegno in cui ho avuto la fortuna di essere relattrice accanto al celebre psicanalista americano James Hillman. La parola “nonterapia” mi è nata in bocca... è stata pronunciata come suono per la prima volta mentre discutevo con lui durante una cena. Allora stavamo considerando quanto il paradigma terapeutico sia propagandato a oltranza e rischi, in tal modo, di presentarsi come la sola possibile soluzione ai disagi. Ricordo che stavamo parlando di quanto sia importante essere capaci di relazionarsi alla psiche senza filtrarla attraverso le categorie diagnostiche e della necessità di “fare anima senza fare diagnosi”. Citavamo le parole di un grande filosofo della diversità, Cioran: “Le turbe, le vergogne, le paure, da cui le terapie religiose o profane vogliono liberarci, costituiscono un patrimonio di cui a nessun prezzo dovremmo lasciarci defraudare...” Volutamente provocatorie, le parole di Cioran nascondono una verità che rischia di sfuggire agli abitanti del nostro tempo: il disagio, la malattia sono connaturate nell'uomo, pertanto dobbiamo imparare a comprendere i nostri mali prima di pensare di poterli sopprimere. Nonterapia significa allearci alla nostra natura, piuttosto che sforzarci di modificarla, essere in sintonia con ciò che siamo, anziché voler essere qualcosa altro.

In quei giorni del 2003 ero da poco tornata da un viaggio di studio nel Bhutan. Da molti anni, frequento i paesi della regione Himalayana spinta dalla sensazione che le tradizioni tantriche e sciamaniche di quei luoghi ci abbiano tramandato una “psicologia della felicità” da cui si può trarre una valida alternativa alla moderna e del tutto occidentale “psicologia della normalità”.

Per fare un esempio, voglio citare il caso del modello “GNH” del Bhutan.

Su basi tantriche e buddhiste si sviluppa, a partire dal 1972, per effetto di una dichiarazione del re del Bhutan, Jigme Singye Wangchuck, il concetto di “Felicità Interna Lorda” o GNH, dalle iniziali dei termini inglesi “Gross National Happiness”. In un discorso del 21 giugno 2005 del primo ministro bhutanesi Jigmi Y. Thinley si legge: “Nelle società comuni, a mezzo dell'apprendimento culturale, dell'educazione, dell'insegnamento psicologico, molti sforzi vengono profusi per far sì che le persone cerchino la libertà partendo da una attitudine che nega loro la felicità. Portare alla luce ciò che assilla l'uomo, scoprire ciò che inganna la sua vera natura e rivelare il suo Sé interiore, è un compito assai più elevato che domare la natura e conquistare il mondo esterno.”

Nella nonterapia io ho cercato di unire alle mie competenze in merito alla psicologia occidentale - nella qua-

le sono laureata - la visione della psicologia e della filosofia orientale himalayana”.

Come può un approccio basato sulla non-terapia risolvere problematiche gravi? Agisce sul piano psicologico-emotivo e sul sistema sottile?

“Nonterapia si è connotata fin dall'inizio come un sistema di sintonie per chi è sano, impegnato a essere se stesso e a emergere lasciando la propria impronta.

Per ciò che concerne le piccole o grandi problematiche che tutti abbiamo, dobbiamo essere consapevoli del fatto che le categorie con le quali interpretiamo gli eventi, persino gli eventi che accadono al nostro stesso corpo, creano il problema. La nonterapia è un insieme di metodi psicoenergetici e di dialogo che ci consente di dare agli eventi una interpretazione libera e vincente.

A proposito di ciò, vorrei citare ancora il filosofo indiano Aurobindo: “Non esiste legge ferrea inesorabile secondo la quale un dato contatto crea dolore o piacere (...). Quando la forza d'animo in te, incontrando la stessa forza dall'esterno, non riesce ad armonizzare l'intensità del contatto in termini di esperienza mentale e di esperienza corporea, provi dolore e dispiacere o malessere. Se sarai capace d'imparare ad adattare le risposte della forza in te stesso alle domande della forza nel mondo, ti accorgerai che il dolore si trasforma. Il giusto rapporto è la condizione della felicità, *ritam* (la verità) la chiave dell'*Ananda* (la beatitudine)”.

La Nonterapia adotta come metodo quello definito “simbolo-immaginale”. A tal proposito lei ha affermato: “Il corpo appare come un simbolo a condizione di abbandonare la visione mentale e razionale a favore di una visionarietà sensoriale che apre un varco all'interno di noi: è un'esperienza estetica, di puro piacere. Continuando a contemplare in modo libero dal giudizio le forme del tuo corpo, arriverai a conoscerti sempre meglio e a godere della compagnia di te stesso senza sentire la necessità di cambiare, di essere diverso da ciò che sei”. Cosa intende con questo profondo pensiero? Conoscendo il proprio corpo è possibile conoscere meglio il proprio Sé?

“Questo non può essere spiegato. Va sentito... Posso riportare qualcosa che gli assomiglia e ne declina il significato, ma a un livello intuitivo, poetico, non razionale.

Cito da un testo tantrico, la *Shiva Samita*:

*Nel tuo corpo c'è il monte Meru
 racchiuso dai sette continenti;
 ci sono fiumi,
 mari, montagne, pianure,
 gli dei della terra.*

*Si vedono profeti, monaci,
 luoghi di pellegrinaggio
 e divinità che li proteggono.
 Ci sono le stelle e i pianeti
 il sole insieme alla luna.*

*Ci sono le due forze,
 quella che distrugge, quella che crea.*

*Sì, nel tuo corpo c'è tutto ciò
 che esiste nei tre mondi.*



traverso il ritrovamento del suono primordiale, la cui eco si ritrova in tutta la natura". *Quali sono gli antichi testi di riferimento del Nada Yoga?*

"Il *Sama Veda*, o Veda dei Canti, è uno dei principali testi di riferimento del Nada Yoga. Nel *Sama Veda* sono raccolti i canti liturgici, gli inni rivolti ai vari aspetti del divino che si manifesta in infinite forme. La maggior parte delle strofe che lo compongono sono tratte dal *Rig Veda* e adattate per poter essere cantate durante le celebrazioni liturgiche. Numerosi riferimenti al Nada Brama, l'Om, il suono creatore, e alla scienza dei *mantra* si trovano in varie *Upanisad*, testi di epoca immediatamente posteriore ai *Veda*, e nei *Purana*, i più antichi dei quali risalgono all'inizio della nostra era." *Parlare di Nada Yoga e di Mantra Yoga è la stessa cosa?*

"Non esattamente. Il Mantra Yoga può essere visto come una parte fondamentale del Nada Yoga, sviluppata e approfondita principalmente nei testi tantrici, nell'ambito del triplice sistema di *mantra*, *yantra*, simbolo geometrico che rappresenta la forma del suono, e *mandala*, simbolo circolare che rappresenta un cosmogramma, in cui si manifesta la divinità evocata dal suono del *mantra* e uno psicogramma, nel quale compaiono gli spiriti e gli dei che sono i vari aspetti della psiche umana.

Sri Aurobindo, fondatore dello yoga integrale o Purna Yoga, proclamato in tempi recenti massimo saggio dell'India, ha affermato a pro-

posito del *mantra*: "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». Nel Nada Yoga esistono pratiche che prescindono dall'utilizzo del *mantra* e operano con il canto - ad esempio il canto delle vocali o di suoni elementari - e con l'attenzione al suono della propria voce."

Il suono della voce e le sue vibrazioni hanno un potere immenso, spesso sottovalutato soprattutto in Occidente. Il suono, nella concezione induista, è ritenuto invece il creatore dell'Universo. Om è il suono pri-



Tra i libri scritti da Selene Calloni Williams segnaliamo:

Energia e armonia nello yoga integrale (Magnanelli, 1993)
Quaderni di yoga 1 (Promolibri, 1994) e *Quaderni di yoga 2* (Promolibri, 1996),
Yogin e sciamano. Guida alla conoscenza e alla pratica sciamanica (Magnanelli, 1997)
Iniziazione allo yoga sciamanico. Viaggio ai confini tra lo spazio e il nulla (Edizioni Mediterranee, 1999)
Il mito del superuomo. Da Nietzsche ad Aurobindo (Magnanelli, 2004)

Tutte le pubblicazioni si possono richiedere direttamente agli editori oppure scrivendo a info@nonterapia.ch. L'elenco completo dei libri e degli articoli di Selene è pubblicato nella biblioteca del sito www.nonterapia.ch. Presso questo stesso sito si possono inoltre acquistare online alcuni dei suoi libri in formato elettronico.



mordiale. Ma quali effetti producono sulle emozioni le vibrazioni sonore e qual è la forza terapeutica e spirituale del suono?

“Le vibrazioni sonore possono aiutare a liberare le emozioni bloccate ed essere usate per evocare un particolare stato emotivo. Se, infatti, secondo la concezione che è alla base del Nada Yoga, tutto in natura ha un suono, o per meglio dire, è suono, allora esiste il suono della gioia, della tristezza, della rabbia..., di ogni emozione umana e di ogni manifestazione della natura.

La forza spirituale del suono, ovvero lo scopo ultimo del Nada Yoga, è portare l'uomo a ritrovare la sua vera natura di unione con il divino. Unione che si manifesta nella vibrazione stessa del suo respiro, espressa dal mantra *So 'Ham*, il mantra spontaneo del respiro, che significa proprio “Io sono Lui”, “Io sono Quello”.

In cosa consiste esattamente la pratica del Nada Yoga?
 “La pratica del Nada Yoga consiste nel ritrovare il proprio suono interiore, quel suono che non è prodotto da nulla, per arrivare così a percepire dentro di sé l'eco della manifestazione dell'Assoluto. Le tecniche del Nada Yoga possono utilizzare il potere del suono attraverso la pratica di *japa*, la ripetizione prolungata sonora o mentale (dotata di un suono interno) di *mantra*, il canto di suoni semplici, come ad esempio le vocali, l'ascolto consapevole della propria voce e la trasformazione della vibrazione della propria voce.”

Agisce su chakra e nadi?

“Certamente. Le pratiche del Nada Yoga agiscono su *chakra* e *nadi* con l'intento di liberare e purificare i canali energetici, di ripulire l'intero essere a livello fisico, emotivo, mentale e spirituale da tutto ciò che impedisce la libera percezione del suono primordiale o, detto in altri termini, il riconoscimento della propria vera natura, e di aprire i *chakra*. Una pratica molto usata a questo fine è la ripetizione dei *bija mantra*, o *mantra seme dei chakra*”.

Capita, parlando con alcune persone, di avere la propria voce “bloccata” o di sentire la voce altrui “spez-

zata, debole”. Il Nada Yoga come può aiutare a eliminare i blocchi interni per poi riuscire a esprimere una voce naturale, spontanea, “libera”?

“Insegnando a respirare. L'esercizio della voce è innanzitutto esercizio del respiro. La pratica del controllo del respiro è lavoro sulle emozioni e sul comportamento. Essere spontanei con la voce è un tutt'uno con la capacità di respirare liberamente e profondamente.”

Lei ha affermato: “Trasformando la vibrazione della propria voce, molte persone sono state liberate dai circuiti della coazione a ripetere e hanno sostanzialmente raggiunto obiettivi che prima parevano inaccessibili”. Può spiegarci meglio questo pensiero?

“È assolutamente straordinario come il lavoro sulla voce consenta di risolvere le obiezioni emotive al successo e permetta il conseguimento degli obiettivi. Ogni volta io sono la prima a stupirmi dei risultati fantastici che certe pratiche antiche, semplici e dirette, permettono di raggiungere.

Inconsapevolmente, fin da bambini, tendiamo a modulare la nostra voce in modo da interagire con le vibrazioni della voce delle persone che amiamo: a volte per imitazione, altre per contrapposizione. Inoltre, i traumi emotivi modificano il timbro della voce agendo direttamente sull'involucro sottile (*nadi* e *chakra*) e su quello grossolano (muscoli e tessuti).

È con la nostra voce che noi parliamo a noi stessi. Le parti più profonde di noi recepiscono non tanto il messaggio razionale, quanto quello vibrazionale. Nella trasformazione della vibrazione della voce c'è la liberazione degli obblighi d'amore che ci legano ai personaggi più importanti del nostro passato e il superamento dei traumi emotivi che condizionano il nostro comportamento. Le vibrazioni della nostra voce attraversano lo spazio plasmando gli eventi. Da ciò possiamo comprendere quanto sia importante emettere vibrazioni in sintonia con il nostro essere profondo, per fare ciò dobbiamo apprendere a liberare il nostro suono più autentico. Il Nada Yoga conduce a questo risultato.”



Monaci in Bhutan
 Meditazione attraverso il suono
 Archivio Fotografico Nonterapia