

Introduzione al suono: vibrazione e mantra

LUIGI A. MACRÌ

Se è vero che l'Uomo è parte integrante del Tutto e dell'Universo, è pur vero che il suono è uno strumento diretto di connessione con "il suono delle sfere" nel quale il "nostro" deve trovare una propria collocazione.

Parlare del suono è come parlare del vento: c'è, lo sentiamo ma non lo vediamo. È qualcosa che ci comunica direttamente dentro, supera le barriere linguistiche e geopolitiche, le differenze; unisce. La definizione più comune indica il suono come "la causa delle sensazioni acustiche, consistente in vibrazioni di un mezzo (per lo più l'aria, ma anche mezzi elastici), che possono essere eccitate in esso o ad esso trasmesse dalle vibrazioni di un corpo (sorgente sonora) e che a loro volta eccitano l'orecchio"¹.

Il mondo del suono e della vibrazione è così complesso e affascinante che permette a questa breve nota solo di scalfire, di far intuire la grandezza e l'universalità di tale aspetto della natura. Il suono ha un notevole impatto sul nostro umore, come sul nostro corpo, sulla nostra mente e sulla nostra salute. Numerose ricerche scientifiche hanno dimostrato che il nostro corpo, come ogni altro essere vivente e pure ogni oggetto, ha specifiche vibrazioni e si sintonizza su varie frequenze. Questo concetto di base è necessario per comprendere perché il nostro organismo sia così sensibile alle vibrazioni sonore. La scienza e la conoscenza, esoterica e spirituale, ci indicano la strada.

Di particolare interesse è il rapporto tra il suono, i mantra e i chakra. Tutta la realtà che conosciamo è soggetta a un continuo movi-

mento e la vibrazione è uno dei suoi aspetti più peculiari. Utilizzando specifici strumenti comprendiamo che ogni cellula del nostro organismo ha un suo campo magnetico che comunica con quello delle altre cellule scambiando informazioni necessarie a svolgere specifiche funzioni. Il movimento vibratorio degli elettroni presenti nella cellula determina cambiamenti del suo campo magnetico e quindi ne produce il cambiamento e la funzione. Infatti sembra che sottoponendo le nostre cellule all'azione vibratoria dei suoni dei Mantra possiamo provocare il cambiamento delle cellule stesse.

Anche il nostro DNA, come tutto l'organismo, è influenzato dall'azione vibratoria. Nel nostro corpo visono alcune proteine, con funzione di microantenne direttamente collegate con il DNA, che funzionano come trasmettitori e ricevitori di frequenze.

Scienziati dell'Istituto HeartMath² e di altri Istituti di ricerca hanno scoperto che queste microantenne presenti nel DNA vengono attivate o disattivate da specifiche frequenze. Le nostre emozioni, i nostri pensieri, le parole con la loro frequenza vibrazionale generano lunghezze d'onda di varie velocità e durata. È stato dimostrato che emozioni negative come paura, rabbia, ansia attivano solo alcune di queste "antenne", laddove quelle positive ne attivano un numero molto più elevato perché generano una lunghezza d'onda veloce e corta. Questi aspetti sono stati confermati anche da una recente ricerca russa³, la quale ha dimostrato che il DNA può essere influenzato dalle parole e dalle frequenze.

Il mondo, dalla prospettiva scientifica, e l’Uomo, come elemento centrale della nostra riflessione, vanno sempre più verso una compiuta consapevolezza dello stretto rapporto tra i vari aspetti del nostro corpo fisico con quelli dei nostri corpi astrali, spirituali e dell’energia che li pervade.

Con perfetta sintesi Carlo Castaneda nel suo libro *Viaggio a Ixtlan* afferma che: “Il Mondo è un mistero. Quello che stai guardando non è tutto quello che c’è. Nel mondo c’è molto di più, in effetti, che è senza fine. [...] Una delle arti del guerriero è di far crollare il mondo per una ragione specifica e quindi ricondurlo all’ordine, per continuare a vivere”⁴.

La vibrazione e il suono sono, pertanto, elementi di quello che possiamo chiamare invisibile e che accompagnano il propagarsi di un’onda nello spazio. Dal punto di vista scientifico il suono è essenzialmente la propagazione di un’onda la quale è, di fatto, “un disturbo del sistema che trasferisce energia attraverso lo spazio”.

Nel mondo dove quotidianamente viviamo siamo sommersi da suoni e rumori; il battito cardiaco, il rumore del nostro respiro sono elementi che accompagnano e sono parte integrante della nostra vita. Ma, se vogliamo cercare di capire alcuni aspetti del rapporto che ha il nostro corpo con il suono e le vibrazioni nonché alcuni termini che spesso riornano nei nostri studi e riflessioni, dobbiamo esaminare in modo più approfondito gli aspetti scientifici ad essi collegati.

Non possiamo parlare di suono senza tener conto, sebbene in modo meramente indicativo, della fisica del suono. Il suono si propaga nell’aria attraverso onde di pressione che trasportano energia nello spazio; quando questa energia si propaga attraverso un mezzo diverso dall’aria, ad esempio il corpo umano, “induce dei moti di oscillazione del sistema e diviene vibrazione”. Rispetto alle vibrazioni del mezzo con cui l’onda entra in contatto, possiamo avere

fenomeni di “interferenza costruttiva o distruttiva”, dovuti all’amplificazione o alla riduzione dell’amplificazione e quindi dell’energia trasmessa. L’interferenza costruttiva viene definita “risonanza” e provoca in genere un aumento dell’ampiezza delle oscillazioni corrispondente a un accumulo di energia nel sistema che viene sollecitato. È necessario evidenziare che solo il corpo con una frequenza analoga a quella risonante aumenta la propria vibrazione. Secondo gli esperimenti della disciplina scientifica chiamata *cimatica* il corpo non vibra come una massa unica ma ogni parte ha una propria frequenza di risonanza; inoltre, come si è detto in precedenza, vi sono prove sperimentali dell’effetto dei suoni e delle vibrazioni sulla materia.

Questi elementi basilari, per gli studiosi dell’Uomo, della Natura e del suo Spirito sono indispensabili per cercare di comprendere, ad esempio, le dinamiche più profonde della meditazione e dei mantra. Il suono, la vibrazione, il ritmo sono elementi arcaici che hanno una radice profonda e antica.

Il prologo del *Vangelo di Giovanni* “In principio era il Verbo, il Verbo era presso Dio, il verbo era Dio” può essere considerato come la sintesi di tutta la profondità e la forza della relazione tra parola, suono e divinità. La Parola era prima di ogni tempo, era Dio; la Parola incarnata ha portato alla nascita dell’Umanità: questo è un elemento ricorrente in molte fedi, ogni religione la racconta con il proprio linguaggio ma la verità è per tutti una sola. Nella tradizione vedica, ad esempio, all’inizio Dio era solo, completo, beato, senza forma, senza dualità, Unico, era *Nirguna Brahman*. Proprio perché la molteplicità non esisteva, non poteva fare esperienza di Sé. A tal fine, per sperimentare se stesso, manifestò il primo desiderio: “Io sono Uno; diverrò i molti”. Questa volontà fu espressa in termini di suono, grazie alla Dea del suono *Sarasvati*, ovvero *Aum*, spesso trasformato in *Ohm* o *Om*; è il mantra più antico e potente poiché viene

inteso come il suono primordiale che ha dato origine alla creazione la quale ne è pertanto manifestazione.

La funzione delle vibrazioni dei suoni mantrici

La conoscenza delle proprietà dei suoni mantrici proviene da un lontano passato.

K. Parvathi Kumar, un Maestro indiano, ci spiega la differenza tra il suono *Anahata* e il suono *Ahata*: “Molti di voi sanno che il Chakra del Cuore viene chiamato *Anahata Chakra*. *Anahata* in sanscrito significa ‘il suono senza il contatto di due oggetti’. *Ahata* significa ‘il suono prodotto dal contatto di due oggetti’. Quando parliamo, le corde vocali all’interno interagiscono tra loro per produrre il suono. Questo viene chiamato il suono *Ahata*, il prodotto del contatto di due oggetti. *Anahata* significa il suono che non è il suono *Ahata*; ciò significa che è un suono prodotto senza il contatto di due oggetti. Come è possibile?”⁵. Il Maestro indiano continua spiegandoci che la differenza è tra il suono soggettivo, quello che pronunciamo, e il suono oggettivo, quello che rintracciamo dentro di noi, ovvero quando “la mente va dentro per tracciare l’origine del suono”.

Noi dobbiamo comprendere la prospettiva diversa che queste parole ci propongono ovvero che, al di là della produzione del suono attraverso le corde vocali, “le vibrazioni dei Mantra scaturiscono dall’interno del nostro corpo, sono prodotte dalla nostra voce o dalla nostra mente, cioè vengono generate dentro di noi. Recitare un Mantra è un fenomeno endogeno, completamente attivo, creativo, sotto il nostro controllo e legato alla nostra volontà. Per questo i Mantra sono molto più efficaci e potenti rispetto ai suoni prodotti da strumenti o apparecchi vari”⁶.

Il mantra dei mantra: omkara, aum - om

Il sostantivo sanscrito *OMKARA* indica il simbolo che rappresenta la sillaba *OM* o *AUM*,

simbolo onnicomprensivo di tutti i suoni e dello stesso silenzio; secondo le scritture vediche questo mantra rappresenta la sintesi e l’essenza di ogni mantra, preghiera, rituale, testo sacro, essere celeste o aspetto del divino. *OMKARA* è pertanto l’archetipo del suono in tutte le sue forme.



Vediamo ora di comprendere la differenza tra l’articolazione di *AUM* e di *OM*. In sanscrito, “O” è un dittongo formato combinando i due suoni “A” e “U”. La differenza tra le due varianti *Aum* e *Om* si è sviluppata solo a causa della traslitterazione.

OM è un monosillabo, *AUM* è trisillabico perché è pronunciato come *aa-uu-eemm*. Ascoltare e pronunciare il suono *OM* ci aiuta a rilassarci, assumendo una postura comoda ma controllata e vigile, che deve permettere al nostro respiro di fluire liberamente. La posizione è quella a gambe incrociate nel loto dello Yoga, ma va bene anche sedersi con la schiena eretta ma non rigida, il collo diritto ma con il mento appena abbassato.

Le vibrazioni che si producono recitando *Aum* si sperimentano nel proprio corpo in tre punti: con *AA*, correlato allo stato di veglia, intorno all’ombelico e all’area addominale; con *UU*, legato allo stato di sogno, dentro e intorno alla cavità toracica. Quando si emette *EEMM*, si

sperimenta la vibrazione dentro e intorno alla gola; esso è correlato allo stato di sonno profondo. Dopo aver prodotto un intero *Aum*, c'è una pausa che rappresenta *Turiya* o coscienza infinita. Secondo i Maestri spirituali questi tre suoni si manifesteranno nella nostra vita e ci aiuteranno in modi diversi.

Il mantra *AUM*, definito il più incisivo, è quindi una sillaba sacra che compare all'interno del *corpus* teologico dell'induismo e del buddhismo; è presente anche nel jainismo e riveste un ruolo di grande importanza nello yoga.

“Nella tradizione induista, in particolare, s'intende con questo termine un suono, una parola, una sillaba sacra cantata, pronunciata o ripetuta allo scopo di raggiungere la concentrazione della mente e far affiorare alla coscienza un più alto livello di consapevolezza, attraverso il quale entrare in contatto con le realtà più sottili del nostro essere”⁷.

Come è stato indicato in precedenza, *OM* deriva dalla contrazione delle sillabe *A-U-M* che, secondo gli induisti, corrispondono ai tre stati di coscienza dell'esperienza umana: sonno, sogno e sonno profondo. Vi è anche un quarto stato totalmente trascendente che rappresenta l'unità sostanziale dei primi tre.

Per i buddhisti le tre sillabe corrispondono all'essenza di corpo, parola e mente della divinità. Secondo lo yoga del suono la sillaba *A* risuona nel punto in cui *Ida* e *Pingala* si intrecciano all'altezza dell'ombelico (*Brahma Granthi*); la sillaba *U* vibra nel punto in cui questo accade all'altezza del chakra del cuore (*Vishnu Granthi*), mentre la *M* risuona nel punto in cui i canali si annodano al terzo occhio (*Shivam Granthi*).

Sebbene siano disponibili online molti esempi del mantra *AUM* di Maestri e monaci orientali, è bene evidenziare che la sua articolazione deve essere appresa da un esperto e non dovrebbe essere praticata da se stessi, poiché un canto errato potrebbe avere ripercussioni negative. L'obiettivo finale, oltre a quello di rilassarsi,

mettendo in equilibrio la propria vibrazione, è quello di un controllo della propria energia respiratoria.

Vibrazioni interne ed esterne

Per comprendere meglio la valenza del Mantra più incisivo *AUM* o *OM* è necessario soffermarsi brevemente sulle sette note musicali indiane che sono veri e propri mantra ovvero suoni mantrici molto profondi.

Vemu Mukunda è un musicista indiano che ha dedicato la prima fase della propria vita allo studio della musica classica del suo paese, diventando un grande virtuoso della vina, liuto indiano progenitore di tutti gli strumenti a corda indiani. La scelta di intraprendere gli studi scientifici lo porterà a diventare fisico nucleare e a lavorare per alcuni anni a Londra.

Tuttavia, per seguire la sua passione per la musica, abbandona una promettente carriera e torna in India dove, oltre a coltivare gli impegni musicali, avvia una ricerca su alcuni antichi testi post-vedici che gli permetterà di riscoprire una serie di conoscenze relative al *Nada Yoga*, lo yoga del suono, fino ad elaborare un proprio personale metodo musico-terapeutico.

Teniamo conto, come ci indica Vemu Mukunda, che nello yoga del suono il termine *mantra* assume il significato di vibrazione che indirizza l'energia in un particolare punto del corpo. Lo stesso Mukunda, riferendosi alle sette note, afferma: “Quando cantate quei suoni, il suono fonetico e il suono musicale danno luogo a un particolare movimento del *prana* e liberano determinati effetti neurologici sulla mente. Vengono interessati punti di stimolazione neurologica e, proseguendo nella pratica, questo porta all'armonia e al bilanciamento della mente e del corpo”.

Anche l'ayurveda indica in recenti ricerche perché il suono, la musica svolga un ruolo centrale⁸.

“In primo luogo, le vibrazioni esterne pro-

dotte dalla musica nell'ambiente alterano le vibrazioni interne a livello molecolare. In secondo luogo, la melodia e la struttura ritmica della musica costituiscono un'altra esperienza che deve essere metabolizzata attraverso il sistema limbico, che la trasforma in una cascata di sostanze neurochimiche e di ormoni che rigenerano il corpo. Tipi di musica diversi producono effetti diversi e i maestri della tradizione ayurvedica, che hanno una sensibilità affinata da anni di meditazione, hanno condotto uno studio approfondito su questi effetti che il suono ha sulla coscienza. Il risultato che si ottiene è una farmacopea diversificata di musica e di altri usi del suono"⁹.

Bisogna chiarire che i mantra non sono preghiere, sebbene lo possano sembrare, ma "una combinazione precisa di parole e suoni in forma di sillabe, parole o intere frasi, scritte in sanscrito. Il sanscrito è una lingua perfetta, antichissima, detta anche la Lingua degli Dei, e ha la particolarità che ad ognuna delle 50 lettere, o meglio segni chiamati *Akshara*, del suo alfabeto (*Devanagari*) è associato un solo suono"¹⁰.

Il mantra protegge la mente del praticante, secondo la tradizione buddhista, principalmente dalla concezione erronea di se stesso e dell'ambiente circostante. La recitazione del mantra, nell'evocare la vibrazione della divinità stessa, si pone in risonanza con essa ovvero è la divinità stessa nel suo aspetto vibratorio.

Questo sistema è diverso da quello delle lingue moderne poiché, ad esempio, nella nostra lingua la lettera *c* di *cielo* non ha lo stesso suono della lettera *c* di *chiesa*. Pertanto, in sanscrito ogni lettera rappresenta una vibrazione, una frequenza particolare che, come abbiamo detto prima, agisce sull'individuo a vari livelli. Sivananda Rhada Saraswati afferma che "ogni lettera del sanscrito inoltre rappresenta una specifica forma di energia o di potere divino e incarna una particolare consapevolezza o *Sakti*"¹¹.

La legge di risonanza e il campo di energia universale

Le vibrazioni interne sono simili a un'orchestra dove ogni organo vibra, ognuno con la propria frequenza, e concorrono a definire una frequenza complessiva del nostro corpo che è tanto più elevata quanto più siamo in armonia ed equilibrio.

Quando un corpo percepisce una frequenza più alta, come quella di un gong, reagisce allineandosi e sintonizzandosi su di essa. Il nostro corpo, formato in gran parte di acqua, se viene sottoposto a una frequenza di vibrazione armonica, ritrova il proprio equilibrio in una condizione di benessere e salute.

La cultura orientale ci ha insegnato che la malattia nasce, essenzialmente, da una condizione di disarmonia tra corpo, mente e spirito; la malattia altera pertanto il fluire armonico delle energie nelle varie parti del corpo.

L'agopuntura, ad esempio, opera su punti energetici nei quali, in situazioni di malessere psico-fisico, si forma un blocco dovuto a frequenze energetiche disarmoniche che sono appunto il prodotto di uno squilibrio avvenuto in alcune parti del corpo.

Il corpo sembra riconoscere per "simpatia" una vibrazione benefica e armonica poiché riconosce lo stato originario di equilibrio dal quale si è allontanato.

Il suono può essere uno strumento, se utilizzato con saggezza e consapevolezza, per riportare il corpo, o parte di esso, a un livello di equilibrio precedente.

Il nostro corpo, nel momento in cui è in equilibrio e in salute, è in sintonia armonica con il *Campo di Energia Universale* di cui parlava Einstein.

Possiamo considerare questo *Campo*, oggetto di studio di tanti scienziati e studiosi in tutto il mondo, come una grande vibrazione cosmica, che tutto comprende e connette, il visibile e l'invisibile, che sappiamo che esiste e che viene

definita *materia oscura*, ma non sappiamo con certezza in cosa possa consistere.

Il fatto che tutto sia connesso è stato già indicato dalla Tavola di Smeraldo attribuita a Ermete Trismegisto dove si legge che “è vero senza menzogna, certo e verissimo, che ciò che è in basso è come ciò che è in alto e ciò che è in alto è come ciò che è in basso per fare i miracoli di una sola cosa. E poiché tutte le cose sono e provengono da una sola, per la mediazione di una, così tutte le cose sono nate da questa cosa unica mediante adattamento”. Il Sigillo di Salomone, conosciuto anche come Stella di David è il simbolo multidimensionale che incarna questo concetto.



La sapienza di queste parole, la visione della “*corrispondenza*” ci indicano che esiste una precisa analogia tra le leggi che regolano i diversi livelli di esistenza che troviamo nella meccanica quantistica con il concetto di *entanglement*, in italiano “*groviglio-intreccio*” o correlazione quantistica.

In estrema sintesi, dal concetto sperimentale di questo principio della meccanica quantistica si è dimostrato che, posti due quanti di energia, due fotoni che hanno avuto un passato comune, “se è la misura a dare un valore alla polarizzazione del fotone A, essa dà nello stesso tempo un valore anche alla polarizzazione del fotone B che si trova a enorme distanza dal primo”. Ovvero, certe particelle che hanno interagito una volta, vedi la teoria del *Big Bang*, continuano a interagire per mezzo di una stra-

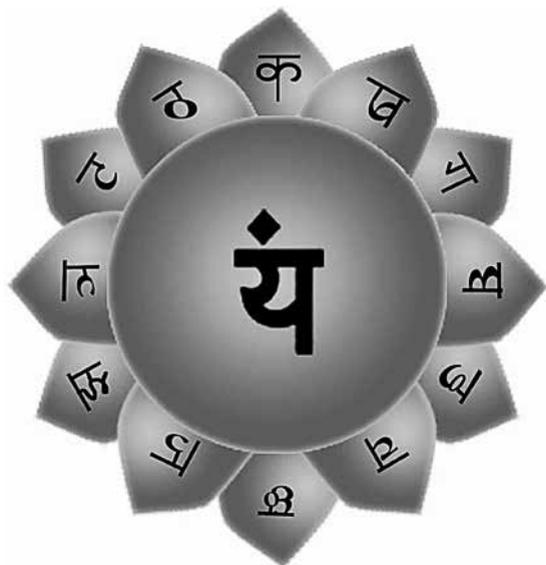
na connessione, detta appunto “dei quanti”. Da ciò deriva l’ipotesi dell’*Unus Mundus*: se è vera l’ipotesi dell’inizio esplosivo dell’universo, tutte le particelle che attualmente consideriamo separate, in un certo momento hanno interagito e sono tuttora connesse. Questo è il concetto di unità indivisibile che va applicato a tutto l’universo, uomo compreso. In tal modo giungiamo al punto già evidenziato e sperimentato dalla fisica quantistica del venir meno alla differenza tra soggetto e oggetto, tra vedente e veduto. “Quando colgo l’essenza di un fiore, vi è un solo occhio che guarda da me al fiore e dal fiore a me”. Da questo paradosso zen si evince che non esistono realtà separate poiché conoscere è interferire, mettersi in relazione, modificare ed essere modificati.

Il mistero è salute

Non possiamo non avvicinarci alle problematiche legate al suono, all’acustica e al suo rapporto con il nostro essere, il nostro corpo, senza evitare di sentire una forte attrazione per il mistero che in esso è riposto. Siamo consapevoli che l’Uomo è un grande mistero. Molti aspetti dell’Uomo, in particolare il suo rapporto profondo con la Natura, con l’armonia con l’intero, è qualcosa che si può intuire ma è molto difficile dimostrare. Siamo consapevoli che il lavoro su di noi non avrà mai fine. La comprensione dell’Uomo nella sua interezza e nel suo rapporto con il mondo che lo circonda è ancora un mistero che comunque ci aiuta a vivere, a stare meglio.

Gilbert K. Chesterton nel suo libro *Ortodoxia* afferma che “il misticismo tiene gli uomini sani. Finché c’è il mistero, c’è la salute; distrutto il mistero, nasce la malattia”. Il mistero è la molla che spinge l’Uomo a scoprire il mondo, partendo da quello che gli è più vicino, se stesso.

Il nostro essere è immerso in un Universo che reputiamo infinito, essenzialmente perché non lo conosciamo, e che percepiamo attraver-



Anahata, il chakra del cuore.

so i nostri sensi; uno spazio che ancora indaghiamo nel visibile e nell'invisibile grazie agli strumenti da noi stessi costruiti.

Albert Einstein non si accontentò di quello che la scienza del tempo affermava, senza curarsi di quello che non comprendeva. Egli, nella citazione che segue, ci indica la sua visione del mistero e del suo rapporto con le religioni: “La sensazione più bella che possiamo provare è il mistero. Costituisce l’emozione fondamentale che sta alla base della vera arte e della vera scienza. Colui che l’ha provata e che non è ancora in grado di emozionarsi è come una merce avariata, come una candela spenta. È l’esperienza del mistero, spesso mischiata con la paura, che ha generato la religione. La conoscenza di un qualcosa che non possiamo penetrare, delle ragioni più profonde di una bellezza che si irradia, che sono accessibili alla ragione solo nelle sue forme più elementari, è questa la conoscenza e l’emozione che stanno alla base della religione. In questo senso, e in questo solamente, io posso definirmi profondamente religioso”.

La cultura vedica, la saggezza e la conoscenza iniziatica e spirituale che i Maestri del passa-

to ci hanno lasciato, le loro intuizioni e conoscenze ci indicano la via.

Se il percorso è quello giusto, tutto torna come il bianco e il nero, come ogni dualismo che si presenta con la necessità del suo superamento; come tornano i principi ermetici e la persistenza dell’Anima, come Johann Wolfgang von Goethe che, nel 1827, nell’opera *Dio e Mondo*, con grande capacità di sintesi scrisse: “Per orientarsi nell’infinito / distinguer devi e poscia unire. (...) / Nessun essere può annientarsi del tutto, / l’Eterno si muove in ogni cosa”.

Note:

1. Da La Treccani online, <http://www.treccani.it/enciclopedia/suono/>.
2. www.heartmath.org.
3. La ricerca è citata nel libro *Vernetzte Intelligenz* di Grazyna Fosar e Franz Bludorf, ISBN 3930243237.
4. Ziffer, P.G., *Il Dono del Suono*, Edizioni Arkeios, Roma, 2017, p. 27.
5. Parvathi Kumar, K., *Sound – The Key & Its Application*, Dhanishta (India), p. 60.
6. “Scienza e Conoscenza” n° 42, ottobre/novembre/dicembre 2012, p. 31.
7. Ziffer, P.G., *Il Dono del Suono*, Edizioni Arkeios, Roma, 2017, p. 58.
8. L’ayurveda è la medicina tradizionale utilizzata in India fin dall’antichità, diffusa ancora oggi nel subcontinente più della medicina occidentale. L’ayurveda è, al 2015, ben integrata nel sistema sanitario nazionale indiano con diversi ospedali presenti in tutto il Paese.
9. Vincenzi, P., *Ayurness – Il luogo dove il corpo incontra la mente – la fusione del fitness e la millenaria medicina ayurvedica*, pp. 38-39.
10. “Scienza e Conoscenza” n° 42, ottobre/novembre/dicembre 2012, p. 31.
11. Swami Sivananda Radha Saraswati (1994).

Luigi A. Macrì è un ricercatore spirituale. Da vent’anni nella Società Teosofica Italiana, ha di recente costituito il Centro di Studi Teosofici “Tetraktys” a Valleforita (CZ).