

Ascoltare la verità dei suoni

di Gianfranco Bertagni

Partiamo da questo invito della maestra zen Diane Eshin Rizzetto: “Sposto l'attenzione dai miei pensieri su verità e menzogna ai suoni dell'ambiente circostante”. Di cosa ci parla questa frase?

Se voglio sentire e se riesco a essere in una condizione di estrema sincerità con me stesso, capisco quanto io sia filtrato, sporcato: sento solo rumore. È il sentire attraverso la mente, è il sentire proprio dell'ego. E l'ego sarà sempre a sindacare su ciò che è suo materiale, lo condurrà facilmente a essere problema rispetto a qualsiasi possibile pratica su di sé: “Il suono, la forma e il gusto diventano un ostacolo per colui che è ancora legato all'ego” (*Spandakārikā*). Sì, le percezioni noi non le sentiamo: le pensiamo. E allora le cataloghiamo, diamo loro un nome, le facciamo passare attraverso la griglia dualistica del *mi piace* e *non mi piace*. Riesco ad ascoltare un suono, lasciandolo essere, lasciando che la mia sensorialità si immerga totalmente in esso? Sentire un suono, senza saperlo, senza pensarlo: è una pratica mirabile e nobile.

E cosa incontro in questa pratica? Il primo passo che la mia sincerità – appunto - dovrà riconoscere è che io in realtà non sento con l'udito. E sarà un momento importante: perché da lì si aprirà un varco. Riconoscere di non sentire è possibile infatti in uno spazio di silenzio, in un luogo dove questo sentire comincerà ad aprirsi. Qui inizia la pratica di disponibilità all'essere della realtà, compresi i suoi suoni.

Ci sarà cioè un iniziarsi di una pedagogia al sentire, una pedagogia che condurrà all'abitazione del silenzio presente nel suono. Solo così il mio udito sarà pulito per ascoltare. “Se si vuole sentire il suono prima del silenzio, non si sente altro che rumore”, come scrive Eric Baret. E allora capisco che i suoni, come ogni percezione dei sensi, hanno come loro vera funzione quella di condurre allo stato di Presenza. Perché sentire è uscire dalla dimensione della dualità, della distinzione tra me e ciò che è altro da me. E allora sentire è la spaziosa possibilità di defluire dall'io, da ciò che mi distingue dal suono. Nell'ascolto profondo scompare pienamente qualsiasi impressione di una soggettività che ascolti: c'è l'ascoltare, ma non più colui che ascolta. L'entrare interamente nel sentire è immergersi completamente nel vuoto del proprio dirsi 'io', che è lo stesso vuoto che è nel centro perfetto del suono (il silenzio): “Colui che è tutto concentrato sui suoni di strumenti musicali [...], alla fine di tali suoni si identifica con l'etere supremo” (*Vijñānabhairava Tantra*).

Si tratta di un lavoro nella prigione che mi separa dalla Realtà: sarà finirli con il percorso ascetico riguardo al pensiero, che è violenza, che è costrizione, che è non crollo alla mia naturalezza. La mia verità si rivela nel mio essere nelle cose, invece che nel rifuggirle: esserne così tanto affondato che ne sono

sperso. E quindi liberato, aperto. La sonorità diventa la strada per questa spaziosità, che vuole essere ricevuta in una condizione di quiete che le farà largo: “Nota che più ti rilassi, più questi suoni ed esperienze penetrano in te, senza ostacoli. Ti sentirai sempre più cedevole e aperto. Invita te stesso ad addentrarti in questa apertura. [...] La presenza del silenzio apre il corpo e ti imbeve come una spugna, se glielo consenti” (Adyashanti). Qui siamo veramente al di là del giudizio sui suoni, al di là del dirli a me stesso: prima delle etichette, immersi in vibrazioni pure, che sono vibrazioni di quiete, di silenzio, di Presenza.

Perché essere nei suoni (e non più pensarli) è essere nel non giudizio, ed essere nel non giudizio è abitare il mio silenzio, che è la loro verità. Come suggerisce Eckhart Tolle: “Prendete consapevolezza della presenza silenziosa di ogni cosa, dello spazio che consente a ogni cosa di essere. Ascoltate i suoni, senza giudicarli. Ascoltate il silenzio dietro i suoni”.

È un nirvana attraverso l'udito.