

ANNE GIVAUDAN

# Suoni esseni

## La guarigione attraverso **la voce**

Edizioni



AMRITA

---

## La “voce lattea” e il suono che guarisce

**C'**era una volta... Le fiabe e le storie magiche che hanno cullato la nostra infanzia iniziano spesso in questo modo, leggende portatrici di verità nascoste per chi sa cercare al di là delle parole, oltre lo specchio.

La storia che vorrei raccontarvi qui, però, non è una fiaba. È quella di un personaggio che alcuni di voi già conoscono<sup>1</sup>, la giovane Myriam di duemila anni fa, e di come scoprì la magia del Suono.

La piccola Myriam che ero all'epoca viveva in un minuscolo villaggio della Galilea, e stava per compiere sette anni; ancora non sapeva di essere destinata a ricevere un insegnamento molto specifico sulle terapie, e in particolare sul Suono.

Gli Esseni usavano rinnovare un certo rito ogni sette anni di vita, fino al ventunesimo compleanno nel quale ravvisavano la raggiunta autonomia della persona; non

1 Anne Givaudan e Daniel Meurois, *L'altro volto di Gesù*, Amrita, 1986.

era per ingiunzione governativa, ma perché, a quell'età, si riteneva che i primi corpi sottili fossero ormai abbastanza sviluppati da consentire a un individuo di pensare e agire da sé.

Questi riti servivano ad acquisire l'autonomia necessaria, e il settimo compleanno segnava la prima tappa: qui, il saggio del villaggio rilevava, secondo criteri ben definiti, le inclinazioni e le capacità del bambino e lo orientava appropriatamente verso attività manuali, intellettuali, artistiche o terapeutiche.

La legge sotto la quale vivevamo, però, sanciva indubbiamente una differenza tra maschi e femmine, e se i primi potevano beneficiare di un insegnamento intensivo all'interno delle massicce mura del Krmel, così non era per le bambine. Sicché, per aggirare la legge e permettere che tutti, indipendentemente dal sesso, potessero sviluppare il talento per cui erano venuti al mondo, quando una bimba mostrava una certa predisposizione, si faceva ricorso a quelle che oggi chiameremmo "lezioni private".

In entrambi i casi, la conoscenza che veniva trasmessa aveva lo scopo di fare di noi delle persone dotate di parecchie capacità, tra cui quella di praticare le terapie essene, e soprattutto mirava a condurci all'equilibrio di corpo, anima e spirito, liberandoci dalle nostre molte corazze affinché il cuore si aprisse all'amore che avremmo imparato a trasmettere intorno a noi.

Una delle principali caratteristiche delle terapie praticate dagli Esseni era l'uso del Suono.

«Myriam, vieni con me, andiamo in montagna», mi disse quel giorno il vecchio Zerah, il saggio del nostro villaggio, famoso ben oltre le colline per il suo sapere, la sua saggezza e le capacità terapeutiche.

Avevo piena fiducia in lui e gli trotterellavo allegra-

mente appresso; qualche volta invece lo precedevo lungo gli stretti sentieri terrosi che fiancheggiavano le case.

Quel mattino, Zerah camminava con grande consapevolezza, e sapevo, per averlo sentito dire dagli anziani del villaggio, che quel suo ritmo non andava interrotto. Potevo solo soffermarmi sulle luci<sup>2</sup> che in momenti del genere lo circondavano, come a proteggerlo da chissà quale intrusione esterna.

Il vecchio proseguì di buon passo fino ad un luogo abbastanza distante da poter vedere, da lì, l'insieme delle nostre modeste abitazioni:

«Myriam, avvicinati, siediti qui con me». Zerah si sistemò su una roccia, e io mi trovai un posticino non lontano. Era presente, ma con lo sguardo perso in una lontananza che cercavo, senza successo, di catturare, quando all'improvviso sentii la sua voce lievemente diversa da come la conoscevo, forse ancora più musicale del solito:

«Il suono è ovunque, l'universo è una sinfonia, e adesso è ormai tempo che tu riesca a captarne la melodia. Vi sono molti tipi di suoni diversi, e la nostra gente riesce a percepirli per poi emetterli, anche se in modo imperfetto, trasformandoli così in un balsamo di guarigione. Per riuscirci, è essenziale ascoltarne le molte sfumature».

Me ne stavo lì, senza comprendere proprio tutto, ma con la certezza che, da quel momento in poi, il Suono avrebbe occupato, nella mia esistenza, un ruolo importante.

«Adesso ascolta», disse, appoggiandomi lievemente

2 L'aura.

una mano sulla spalla, un gesto semplice che mi trasportò all'istante in un altro universo.

Non cambiai né spazio né luogo; ero ancora lì, accanto a Zerah, ma in un tempo che non riuscii a misurare il mondo intorno a me incominciò a mutare...

Percepivo la musica del lieve alito di vento che faceva tintinnare le foglie del vecchio ulivo vicino a noi, il richiamo della vegetazione secca sotto i nostri piedi, il canto di ogni minuscolo stelo d'erba in quell'inizio di primavera, e il mormorio sordo delle pietre che ci circondavano.

La vita suonava una musica inimitabile, e mi trovavo nel bel mezzo di una sinfonia che non assomigliava a nessun'altra, nella quale tutto, proprio tutto, era partecipe di un canto d'amore e di gioia.

Non c'era ombra di tristezza, di collera, di dolore: tutto rifletteva la perfezione. Il disordine e la sofferenza sembravano essere una peculiarità umana, che a volte si trasmetteva al mondo animale, ma che non aveva la potenza di distruggere né la Vita né l'Amore.

L'onda di guarigione in cui ero immersa mi trasportava, facendo di me un suono fra i suoni. Il suono mi pervadeva. Sentivo di avere appena varcato una soglia, ma che molte altre ancora si sarebbero aperte, giacché ancora non ero diventata "*il Suono*".

Per quanto numerose possano essere le mie vite e i corpi, non dimenticherò mai quell'esperienza in cui mi si impressero dentro, fin nelle più minuscole cellule, il fatto che il suono permea ogni forma di vita.

La durata di quell'istante, di quell'esperienza, non ha importanza, oggi in cui tutti vogliono tutto e subito, e vogliono sempre qualcosa di nuovo, spesso dimenticando che tempo e pazienza sono talvolta necessari per prendere dimestichezza con una dimensione segreta e sacra.

Quel giorno ero convinta di aver capito tutto della vita, della natura, del suono, ma ben presto mi sarei resa conto d'essere soltanto ai primi passi.

L'unica cosa che avevo imparato davvero era che il Suono è ovunque e permea ogni particella di vita.

Zerah mi era accanto, sorridente; mi prese le mani fra le sue, che erano grosse e rugose per me, bambina.

«Myriam, il suono è ovunque, non si cancella mai, abita nelle nostre dimore di carne ed ossa, e se noi, che siamo strumenti, diventiamo scordati, arrivano le entità-malattia».

Queste parole mi suonavano ancora misteriose, sebbene le avessi già sentite pronunciare al villaggio per descrivere diverse malattie per la cui cura la nostra gente andava famosa (e ci piaceva dirlo), e veniva spesso richiesta a chilometri di distanza.

«Faremo ritorno qui tra tre giorni. Preparati bene, ascoltando per un po', quando ti svegli e prima di andare a dormire, la musica della natura».

Per due intere giornate cercai di ascoltare con tutte le mie forze e con tutta me stessa, o perlomeno così mi sembrava... ma non sentii proprio nulla.

Ero dunque molto frustrata e delusa quando, il terzo giorno, mi misi in cammino verso la casa del mio maestro per imparare qualcosa di più.

Nel vedermi arrivare, Zerah si mise a ridere: «La mia giovane allieva è circondata da onde oscure, accompagnate da lampi rossi... non è che sei arrabbiata?»

«Sono molto delusa, ho fatto tutto quello che mi hai detto ma non ho sentito un bel niente!»

«Hai appena imparato proprio quello che serviva che imparassi».

Rimasi in attesa, del prossimo passo, impaziente, ma

Zerah sembrava prendersela con tutta calma, e la mia ribellione continuava a crescere di secondo in secondo.

«Non è la volontà che ti consentirà di udire la magia della sinfonia che ci circonda; anzi: occorre lasciar andare. Non ti imporre, non ti autoinvitare a forza, solo perché hai deciso così. Bisogna, invece, lasciare che le cose vengano a te, che siano loro ad invitarti; accetta di non pilotare nulla, e aspetta che sia il suono a giungere fino a te, aspetta che l'universo circostante capti in te l'accoglienza, l'assenza di giudizio.

Ciò che ti propongo è proprio di sviluppare questa capacità di accettazione passiva nel senso positivo del termine, quell'assoluta ricettività femminile che è presente tanto negli uomini quanto nelle donne, non avendo nulla a che fare con il sesso».

All'improvviso mi fu chiaro che era stata la mia impazienza, la voglia che avevo di udire qualcosa, a rendere impossibile l'ascolto, e quella fu la prima, vera lezione di vita che ricevetti da un maestro.

Accadeva spesso che prendessimo la via delle colline, così che la sacralità della Natura mi diventava via via più familiare.

Imparai a poco a poco a salutare il popolo degli elfi, degli gnomi e delle fate, il popolo delle ondine vicino alle fonti e quello delle salamandre nel fuoco e, soprattutto, ad esercitare quell'attiva passività che accoglie tutto, senza mai chiedere nulla in cambio.

Gli esercizi proposti dal mio maestro erano in realtà piuttosto semplici, e *anche voi potreste praticarli...*



### *Pratica senza praticare*

*«Appoggiati al tronco di quest'albero», mi disse, indicando un ulivo dal tronco contorto, lì accanto.*

*Mi disse di seguire il ritmo del mio respiro.*

*All'inizio della pratica era lui a contarmi i respiri: espirazione, inspirazione, con lentezza, regolarità e attenzione...*

*Ero talmente su di giri che tutto cessò all'improvviso: di nuovo non sentivo più niente!*

*Così, per altri per altri quattro giorni, dovetti reimparare ad accettare il ritmo degli elementi, la fragilità del momento presente, la sua bellezza, la sua grandezza.*

*Dopo settimane di "pratica senza praticare", la sinfonia tornò a farsi sentire; questa volta, però, l'entusiasmo che sentivo in me per esserci riuscita fu sostituito da una gioia profonda, amorevole e intensa.*



### **Viaggiare col suono**

Fu allora che vissi un evento sconvolgente.

Continuavo a udire il suono. Lo sentii intrufolarsi a poco a poco dentro di me, impercettibilmente, fino a quando ne fui completamente pervasa. Non era né esterno né interno: *io ero totalmente il suono.*

Zerah, attento a quello che stava accadendo, mi guidava con la voce: