**Dhikr: psico-fisiologia**

**dell’estasi nel misticismo sufi**

Daniele Zappatore

Musicologia dei paesi dell’Asia

A.S. 2014/2015

1. **Introduzione**

Col presente lavoro si intende individuare la relazione tra ascolto, cinesica e stati alterati di coscienza (che d’ora in avanti chiamerò ASC, ‘alterated states of consciousness’) nell’ambito del misticismo arabo e della pratica dello dhikr, diffusa presso le confraternite islamiche sufi sparse per tutto il mondo, allo scopo di studiare il potenziale psico-fisiologico della musica e il suo ruolo all’interno di questa attività. Questa breve sezione introduttiva sarà dedicata ad una generica ricostruzione dei progressi relativi allo studio e alla definizione del concetto di estasi, per trattare in seguito dello specifico ruolo che la musica assume nei diversi contesti rituali in tutto il mondo, sulla base degli studi di Gilbert Rouget. Nella seconda e più ampia sezione, dopo aver descritto per grandi linee il concetto di sama nelle sue connotazioni culturali, si applicheranno questi assunti teorici – in riferimento agli studi di Jean During – al caso specifico dello dhikr, nel contesto di uno spazio sacrale, di una dimensione rituale e di un’impostazione ideologica volte a predisporre gli adepti ad esperire ASC, in concomitanza con altri elementi tecnici che aiuteranno a portare avanti questa ipotesi.

1. **Riferimenti teorici**

Noti studi storici ed antropologici hanno dimostrato che in origine le culture erano aperte alla frequentazione di stati di coscienza non ordinari. È evidente come, nel corso del tempo, le culture occidentali – sotto l’influenza del Cristianesimo e del pensiero tecnico-scientifico – si siano dissociate da questa prospettiva, portando all’instaurazione di un pregiudizio culturale ancora dominante per cui questi stati sono sempre sinonimo di un malfunzionamento spontaneo o indotto, da evitare, controllare, sopprimere. In realtà, le società dove è ancora attivo l’orientamento opposto sono la maggioranza sul pianeta, ma nella prospettiva eurocentrica esse sono considerate arretrate, ancora soggette al pensiero magico e a credenze ancestrali. Vista la diffusione delle pratiche rituali di alterazione della coscienza queste esperienze possono essere considerate parte del retaggio psicobiologico umano e bisogno di quell’‘animale cerimoniale’ che è l’uomo (Wittgenstein, 1975). Partendo da questo assunto bisogna riconoscere che mentre lo studio della coscienza e il riconoscimento della valenza terapeutica dei suoi stati altri è nella psicologia occidentale storia recente, le religioni estatiche ritualizzano terapeuticamente gli ASC da migliaia di anni: la nostra è una cultura affermatasi moderna sulla base della normalizzazione della coscienza, come dice Lapassade (1980), sulla rimozione di Dioniso. Ad ogni modo, questa tendenza ideologica non ha impedito alle discipline moderne di aprirsi al vissuto esperienziale dei praticanti di queste attività, nel tentativo di accogliere quanto in noi è stato del resto solo culturalmente rimosso, come la storia delle religioni del mondo classico ha ampiamente evidenziato.

Come è emerso dal seminario internazionale tenutosi nel 2002 a Venezia, presso la fondazione Cini, un'associazione sistematica tra musica e stati transitori di alterazione delle attività psichiche (trance, estasi, sdoppiamento o sovrapposizione di personalità, visione, 'viaggio' mistico, ecc.) è riscontrabile alle più diverse latitudini, nei riti a sfondo terapeutico e religioso di molte culture e società tradizionali. Già rilevata da Platone e Aristotele, questa singolare relazione fra musica e stati non ordinari di coscienza è divenuta oggetto di particolare attenzione soprattutto a partire dalla seconda metà del secolo scorso, a seguito di approfonditi studi antropologici e storico-religiosi sulle tecniche e le religioni ‘estatiche’ (Eliade, Lewis, ecc). Sugli ASC e sulle varie relative ‘tecniche del sacro’ si è sviluppato un acceso dibattito anche in ambiti neurofisologici, psicoantropologici ed etnopsichiatrici (Neher, Zémpleni, Mattia, Everest, ecc.), mentre sulla questione più specifica delle potenzialità della musica nell'induzione di condizioni estatiche o di trance fondamentale si è rivelato il contributo dell'etnomusicologia: in particolare, il noto studio di Gilbert Rouget, *Musica e trance* (1980) ha proposto una classificazione dei vari fenomeni avanzando precise ipotesi sui rispettivi ruoli che musica, danza, rito e finalità terapeutiche giocano nello "strano meccanismo" di queste pratiche.

Ormai da più di mezzo secolo l’etnopsicologia studia le società e le culture tradizionali in cui gli ASC vengono abitualmente e abbondantemente usati, con una funzione esplicitamente terapeutica, in contesti definiti dalle religioni estatiche. In quest’ambito è di recente emersa la necessità di adottare prospettive più ampie rispetto a quelle tradizionali, accompagnata dalla consapevolezza di dover assumere il punto di vista degli attori di queste pratiche, se le si vuole comprendere a pieno. Dai numerosi studi sono emersi alcuni punti determinanti, individuati da Speziale in un articolo pubblicato nel 1994 sulla rivista *Informazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria*:

* L'estasi è una forma di conoscenza;
* La conoscenza estatica è una dimensione di superamento dei confini dei sistemi psicologici. Il viaggio estatico è una tecnica di comunicazione fra i diversi sistemi dell'ordinamento del cosmo;
* Il rituale estatico è un processo di reintegrazione all'interno di un ordine più vasto.

L'estasi è essenzialmente una tecnica rituale attraverso la quale il mistico impara a trascendere i confini del proprio io, un processo espresso chiaramente nell'etimologia del termine. Il senso dei riti sacri, in ultima analisi, non è forse quello di riassumere in uno spazio ristretto una totalità, un universo, e nel suo svolgimento limitato evocare l’origine e la fine ultima degli esseri? L’estasi rituale è in questo senso uno stato di dilatazione, di espansione del campo della coscienza (spesso si parla infatti di coscienza cosmica) che si accompagna a rappresentazioni totalizzanti che danno al soggetto, liberato dagli ostacoli del proprio sé individuale, l’impressione di partecipare ad un movimento universale, scoprendo così la radice del proprio essere in rapporto all’essere, e abbracciando tutto l’universo. Un simile rapporto trova la propria naturale rappresentazione nell’immagine del cerchio, o meglio nell’immagine del movimento del cerchio di cui Dio è il centro e le creature la periferia: il desiderio spirituale di queste mette in moto una danza cosmica (interessante l’associazione tra musica e movimento delle sfere, così cara tanto alla filosofia greca –si pensi alle speculazioni pitagoriche – quanto alla mistica araba). L’etnopsicologia contemporanea non riconduce più questa dimensione psicologica ad un forma di regressione, ma la riconsidera in quanto parte di un’esperienza umana fondamentale per determinati contesti rituali.

Presso le società tradizionali la tecnologia del sacro rappresenta spesso il nucleo fondante della cultura che viene tramandata di generazione in generazione. I vari dispositivi (allestimenti tecnici destinati a una particolare finalità) diffusi entro questi orientamenti si situano entro uno specifico contesto storico, geografico e antropologico, e sono l’espressione di una comunità dinamica che produce cultura, ridefinendo continuamente il proprio immaginario. Tutti questi dispositivi sono in stretta relazione con contesti di tipo rituale, prevedono l’alterazione dello spazio-tempo ordinario e seguono determinati processi che prevedono sempre la sperimentazione di ASC (Iper o ipostimolazioni sensoriali, modificazioni indotte da sostanze psicoattive o dall’iperventilazione, movimenti o danze ripetute e ritmate, particolari arrangiamenti del contesto, sono tutti fattori che favoriscono la de-stabilizzazione) e si concludono col ‘rientro’ del soggetto a rituale concluso.

Tra le tecnologie proprie dei dispositivi di ASC il *suono* – in forma di parola, canto, musica – costituisce senza dubbio, insieme alla danza, un elemento fondamentale, trasversale alle culture e ai tempi. *L*a musica accompagna qualunque momento rituale dei diversi gruppi umani. È anzitutto da notare come il tempo musicale, nelle sue variabili del ritmo e della velocità, si sovrapponga al flusso cronologico e ne lavori dall’interno la struttura, modificando di fatto l’esperienza del tempo reale. Il tempo musicale allestisce il tempo del rito, ed entrambi sottraggono l’individuo all’ordine lineare del presente storico per connetterlo a un ordine di natura simbolica, a-temporale. Inoltre la presenza del suono ci colloca rispetto al mondo, definendo uno spazio che, nel caso dei rituali mistici, è sacralizzato, musicato e lontano dal mondo esterno, profano, silenzioso.

Il fatto che praticamente tutti i dispositivi mistici tradizionali comprendano la presenza della musica ha posto la domanda sulla funzione e sul ruolo specifico che la produzione di suono riveste nell’indurre stati non ordinari di coscienza. Tale interrogativo venne già sollevato, indirettamente, in epoca classica, quando prima Platone e poi Aristotele avanzarono una classificazione delle possibili melodie riflettendo sull’opportunità del loro utilizzo. Alla classificazione delle melodie in funzione dello scopo corrisponde anche una suddivisione dei modi musicali (molto sviluppati nella cultura greca) e dei relativi strumenti atti a eseguirli. Si sancisce così una prima, ancestrale opposizione tra diversi ‘stati di coscienza’ e gli ‘ambienti’ musicali che li sostengono. In tempi recenti, lo studio più completo, ancorché datato, è quello dell’etnomusicologo Gilbert Rouget, (1980), che ha avuto il pregio di classificare i vari fenomeni, avanzando precise ipotesi sulle relazioni tra musica, canto, danza e ASC. Interpolando i dati e le osservazioni di questa opera fondamentale con altri studi successivi possiamo suddividere il campo delle ipotesi in due grandi opzioni teoriche: quella dell’azione fisica della musica, e quella dell’ azione simbolico–immaginativa. Seguendo gli obiettivi enunciati nella sezione introduttiva, si propongono di seguito alcune teorie relative all’azione fisica della musica, per poi delineare gli elementi simbolico-ideologici caratteristici del culto islamico e del sufismo nella sezione successiva:

* **l’ipotesi neurofisiologica** (Neher, 1962): si nota come stimolazioni intermittenti di una data sequenza producono un fenomeno di trascinamento (*driving*) dei ritmi cerebrali, inducendo un particolare stato di coscienza e determinate risposte motorie;
* **l’ipotesi della iperstimolazione vestibolare** (Zempleni, 1966): gli ASC vengono provocati non direttamente dalla musica, ma da una sequenza motoria autoindotta su stimolo della musica. La danza, lo scuotimento ritmico della testa, il girare su se stessi, inducono un eccitamento vestibolare, anticamera di stati di coscienza alterati;
* **l’ipotesi della produzione di endorfine** (Mattia, 2002): la produzione di questi neurotrasmettitori è attivata da stimolazioni acustiche e visive; una volta sintetizzate, queste sostanze trasmettono l’impulso nervoso e hanno la capacità di attivare o inibire i siti recettoriali presenti nelle cellule adiacenti, influendo sulle funzioni muscolari e sui parametri fisiologici;
* **l’ipotesi dell’onda sonora** (Everest, 1996): la musica si propaga come onda sonora, in forma di vibrazione, attraverso un mezzo elastico; attraverso l’orecchio è percepita come suono, ma viene registrata come vibrazione da tutto il corpo. Il suono ha quindi un carattere fisico, che in quanto tale, attiva e modifica i corpi con i quali entra in contatto.

Ad ogni modo ciò che emerge dagli studi di Rouget è che, piuttosto che provocare autonomamente e meccanicamente l’estasi, la musica, come elemento fondante di un sistema culturalizzato complesso, contribuisce ad aprire la possibilità di un diverso ‘modo di esserci’ e di socializzarne modalità e contenuti. Quel che è empiricamente certo, è che grazie alla sinergia ancora misteriosa di un’azione fisica sul cervello e di una evocazione emozionale nella mente, la musica è sempre stata ed è il viatico preferenziale per gli stati non ordinari e per la loro organizzazione esperienziale. Lo studio di Rouget e le molteplici osservazioni etnoantropologiche hanno reso evidente che di fatto non esiste una musica canonicamente associabile all’emersione di ASC – né per ciò che concerne la sostanza sonora, né per ciò che concerne la formalizzazione di questa sostanza: in altre parole non è importante che la musica sia strumentale o vocale, così come non vi sono ritmi, dinamiche, melodie o timbri particolari, né tanto meno strumenti da utilizzare specificamente in questi contesti. Ogni cultura produce il proprio ‘suono’ caratteristico, spesso una combinazione di musica strumentale e vocale, e di strumenti melodici e ritmici. Ciò che viene alla luce è un assunto di fondamentale importanza: se l’azione della musica sullo scatenamento degli stati alterati di coscienza può in parte essere fisiologica, sicuramente la componente culturale ha molto più peso.

L’esposizione a una determinata sequenza musicale in un contesto rituale altrettanto determinato, può quindi scatenare – secondo il modello del riflesso condizionato – la risposta degli ASC secondo modalità proprie della cultura di riferimento. In altre parole, la musica non altera fisiologicamente lo stato di coscienza, ma dispone il partecipante a portare sulla scena un copione appreso, funzionale allo sviluppo del rito. Della natura ‘teatrale’ – e quindi in ultima analisi culturale – degli ASC si è occupato un intero filone dell’antropologia moderna (soprattutto autori quali Leiris e Hamayon) arrivando a segnalare numerosi casi di impostura o di simulazione osservabili in questi ambiti. Ad ogni modo, in quanto meccanismi culturali operanti, fisiologici o teatralizzati che siano, gli ASC continuano ad essere attivi e fondamentali presso molte comunità in tutto il mondo.

1. **Musica ed estasi nel mondo islamico**

Tra tutti i popoli del mondo, sono senza dubbio gli arabi ad aver associato più strettamente la musica agli stati alterati di coscienza, in primis nella vita religiosa: nelle confraternite islamiche sufi infatti l’estasi (wajd) ha un posto fondamentale nella ricerca di Dio, ed è a quest’ambito che mi dedicherò, lasciando da parte la tradizione legata a contesti profani. Il termine samậ significa letteralmente ‘audizione, ascolto’. Nella tradizione sufi questo termine designa l’ascolto spirituale e, in particolare, l’ascolto di musica per giungere ad uno stato di grazia e di estasi, per avvicinarsi a Dio. Alcuni collegano questa tradizione ai primi ambienti cristiani, ebraici e zoroastriani, altri hanno dato più importanza agli influssi vedici, mentre altri ancora parlano di influenze sciamaniche veicolate da mongoli e turchi; nonostante tutto, non è possibile stabilire delle filiazioni dirette tra simili forme antiche e quelle del sama, e dunque il rito in sé deve essere considerato come un fatto originale. Potrebbe essere interessante considerare lo statuto della musica e le sue relazioni con gli ASC presso la cultura islamica prima di analizzare la pratica dello dhikr, e il contesto ideologico su cui si fonda.

L’Islam ha come fondamento la rivelazione coranica, la parola divina trasmessa dal Profeta tramite la voce dell’angelo Gabriele, identificato con il verbo, il Logos o con lo Spirito Santo. Non tutti i precetti religiosi sono però stati enunciati nel corano e i fedeli si sono basati anche sulla sunna, la tradizione del Profeta, ossia l’insieme delle sue parole (non rivelate) e dei suoi atti, in modo da circoscrivere così il dominio della fede e tracciarvi delle regole di condotta, delle quali alcune hanno valore di legge, mentre altre sono semplicemente raccomandate e lodevoli. Poiché la tradizione è suscettibile di differenti interpretazioni, vi sono diverse scuole che sono autorità in materia di diritto canonico, che spesso hanno emesso pareri e punti di vista divergenti riguardo allo statuto della musica. Potremmo affermare, per grandi linee, che la musica strumentale non è unanimemente accettata dai dottori della legge, mentre sono sempre ammessi – o tollerati – il canto e la poesia dai contenuti religiosi. Ad ogni modo è rilevante il fatto che la forma musicale in sé stessa non venga mai presa in considerazione o definita, se non con vaghi qualificativi. Si discute della musica in generale, eventualmente del suo effetto, o delle condizioni e dei mezzi con i quali essa si pratica, ma mai si parla di forme o di stile.

Una volta assodato ciò, è utile fornire qualche elemento in più riguardo alla manifestazione della trance, che può dunque scatenarsi per l’ascolto del corano, della poesia religiosa o del canto – tanto nel caso in cui l’ascolto sia fortuito quanto nei rituali deliberatamente volti alla ricerca di questo stato. I sintomi di colui che esperisce tale stato vanno dalle urla agli svenimenti, e nei casi più acuti si riscontrano atteggiamenti folli ed autodistruttivi – va specificato però che la manifestazione della trance è sempre sconsigliata nella trattatistica sufi, che in più casi si sofferma a descrivere i potenziali effetti negativi del sama sull’individuo e a suggerire utili precauzioni affinché questi non si verifichino. A proposito di tali pratiche (e soprattutto per ciò che concerne lo dhikr) Rouget parla di ‘trance di comunione’, fenomeno che si presenta come una relazione in qualche modo immediata col Dio. L’estasi vera e propria sarebbe dunque il risultato di una pratica molto particolare, segnata da un grande autocontrollo e dominio di sé, stato di annullamento, di annichilazione delle qualità umane in Dio.

Prima di definire i rapporti tra musica e trance nelle tradizioni arabe va sottolineato il fatto che questa cultura era inizialmente caratterizzata da una diffusa iperestesia del senso musicale, elemento identitario legato, tra l’altro, ad una propensione per il senso dell’udito (di cui i pensatori islamici riconoscono la superiorità rispetto agli altri sensi) e tuttavia in regressione negli ultimi tempi. Il canto arabo mira a commuovere e a sconvolgere l’ascoltatore, che è a sua volta incoraggiato dalla propria educazione a coltivare l’emozione, ad acuirla, in un certo senso ad esasperarla. Un simile condizionamento predispone evidentemente alla trance: significa mettere bruscamente l’individuo in presenza di ciò che l’ha formato, che ha plasmato la sua sensibilità, che di conseguenza gli è anteriore, lo sovrasta. È il confronto di un’individualità effimera, imperfetta, incompiuta, con la pienezza, la compiutezza ontologica. L’opposizione tra ciò che il soggetto è e ciò che non è viene in questo caso vissuta come acuto sentimento di lacerazione, ed è proprio questa lacerazione a causare la trance.

Già i musicologi arabi antichi si occuparono degli effetti della musica sull’individuo, arrivando ad intendere che, seppure ipotizzabili, eventuali risvolti fisiologici sarebbero stati comunque molto relativi rispetto agli effetti psicologici causati dal potere espressivo della musica. Solo la comprensione di ciò che si ascolta può aprire l’accesso all’estasi, secondo dei gradi di comprensione che variano in base allo stato (hal) dell’individuo. È dunque la conoscenza della causa a far si che le anime ricevano delle impressioni attraverso i suoni. Ritmo e misura risultano essere una dimensione importante della musica nello scatenamento di ASC, ma solo quando associate alla qualità, alla bellezza del suono e alla comprensione del contenuto: in questo senso le componenti fondamentali della trance sono il piacere, la comprensione e l’amore divino. Alla luce di queste considerazioni risulterà più semplice, nella sezione seguente, analizzare la pratica dello dhikr nell’ambito di un contesto religioso ritualizzato volto alla ricerca della trance, conseguita tanto per mezzo di ‘espedienti’ fisici, cinetici, tanto attraverso l’aderenza ad un determinato orizzonte psicologico.

1. **Dhikr**

Il termine dhikr significa ‘ricordo, menzione’, e fa riferimento ad una pratica religiosa che consiste nel ripetere il nome divino per rievocare Dio e al contempo per farsi ricordare da Lui, nella speranza di attirare su di sé la sua benedizione. L’invocazione divina può essere interiore o manifesta, si può praticare individualmente o in gruppo ed è in genere solo vocale, talvolta accompagnata da strumenti a percussione. Per quanto concerne la ritualizzazione di questa pratica, se l’idea di ripetere una formula sacra può essere di origine islamica, è sotto l’influenza di discipline ascetiche non islamiche che o dhikr è divenuto progressivamente una liturgia e una tecnica propria ai sufi. Un cambiamento sociale ancora in corso sta gradualmente portando questa pratica a sostituire la quella del sama nelle abitudini delle confraternite. Questo dipende sicuramente dalla progressiva ‘meccanizzazione’ dell’esperienza mistica, sempre più volta alla ricerca della trance per mezzo di esercizi ritmici che mettano in opera determinate posizioni del corpo, controllo del respiro, movimenti coordinati e ripetizioni verbali.

Concepito in origine come forma di preghiera e di raccoglimento, lo dhikr si tecnicizzò gradualmente per raggiungere nel XIII secolo un grado estremo di raffinamento psico-spirituale che mirava a risvegliare i centri, o energie sottili dell’essere. Gli dhikr furono classificati in una gerarchia di cinque o sette livelli che andava dallo dhikr verbale a quello silente, associati ad una gerarchia di stati interiori particolari, di visioni di colori simbolici e di percezione di suoni mistici. La maggior parte delle formule di dhikr provengono da versetti coranici; talora si tratta di arrangiamenti grammaticali, scanditi e pronunciati in modo che non si sentano più che le sole hu, hi e ha. Accade anche che una formula sia contratta, o ridotta ad un unico suono. Uno dei metodi più ricorrenti consiste nell’accompagnare la recitazione interiore o verbale dello dhikr con dei movimenti oscillatori della testa e del dorso.

* 1. **Fondamenti islamici**

Lo dhikr è un metodo le cui modalità di applicazione sono innumerevoli e sarebbe vano cercare di considerarle tutte; può essere interessante invece sondare il fondo di questa pratica e vedere come si integri con il mito e la metafisica islamica. I fondamenti coranici dello dhikr riguardano innanzitutto il richiamo profetico: Muhammad è colui che ricorda le antiche rivelazioni dell’ebraismo, del cristianesimo e dei profeti arabi. In epoche differenti Dio invia il richiamo. Il Corano stesso è una forma di richiamo e contiene lo dhikr, proprio come gli antichi libri sacri. Il principio ultimo dello dhikr è il ricordo, il risveglio di una memoria ontologica delle origini che corrisponde ad un risveglio spirituale totale. Il primo appello della divinità fu il primo dhikr, e la risposta fu il primo dhikr d’adorazione da parte dell’uomo. Questo appello altro non è che quello dell’Alast, che occupa un posto preminente nei fondamenti dell’ascolto, del sama.

Nell’Islam la creazione si deve al Verbo creatore: essa è un’instaurazione ex nihilo, un decreto, e quindi non come nell’induismo un’emanazione sotto forma di energia vibrazionale progressivamente condensatasi. Non c’è, dunque, nella mistica islamica la possibilità di fusione con il principio risalendo la corrente delle vibrazioni cosmiche sino all’energia dell’origine: è solo con il ricordo, con l’ascolto che l’anima compie di uno dhikr o di un sama, che l’uomo può ritrovarsi in un faccia a faccia nel quale rivive l’estasi originaria e nel quale viene determinato il suo modo di relazione con la divinità. Quanto allo dhikr sui nomi divini, esso non è un mezzo per riempirsi del loro potere specifico, ma è un approccio a Dio attraverso la meditazione delle sue Qualità, attraverso le quali Egli si manifesta. I primi sufi erano coscienti dei pericoli insiti nel metodo quando fosse stato mal orientato e ricordavano che l’adepto deve amare l’oggetto dello dhkr, il Menzionato, e non attaccarsi allo dhikr in sé.

Malgrado i suoi sviluppi tecnici, lo dhikr non agisce attraverso delle proprietà sui generis che la ripetizione meccanica incessante potrebbe amplificare. Allo stesso modo la musica da sola non può provocare l’estasi, a meno che, dicono i sufi, l’ascoltatore non vi percepisca con i propri sensi interiori l’allusione all’appello originario, all’Alast. È chiaro che la tecnica di recitazione, accompagnata da movimenti fisici e da ritmi respiratori, provochi qualche effetto psico-fisiologico che può anche presentare dei rischi. In ogni caso, l’essenziale resta che gli effetti siano integrati, orchestrati e amplificati in una prospettiva mistica che li riporti ad una finalità, che dia loro un senso o che li diriga, li orienti, in modo da organizzare le funzioni psichiche, fisiche, immaginali e mentali. Una volta che questo accordo sia stato realizzato, avviene uno stato di unità tra il menzionante, il Menzionato e la menzione stessa, che è in sé una fonte d’estasi.

* 1. **Psico-fisiologia dello dhikr collettivo**

Attualmente lo dhikr propriamente detto è praticato come preparazione per altri tipi di rituale. Lo scarto individuato da Rouget riguardo ai diversi tipi di trance può rivelarsi utile in questa sede per individuare meglio la locazione di questa pratica nel macrocosmo dei fenomeni legati alla trance.

Seguendo questa schematizzazione lo dhikr rientrerebbe dunque tra le pratiche volte al conseguimento di una trance religiosa di comunione, ritualizzata e condotta dai praticanti, che recitando, cantando e danzando diventano gli artefici del proprio ingresso in trance (evidenti le analogie con le pratiche sciamaniche, di cui pure lo dhikr presenta qualche caratteristica, forse per via degli influssi vedici o dei culti mongoli con cui entrò in contatto nel tempo). Ma concentriamoci sulla pratica dello dhikr collettivo, che offre una serie di spunti interessanti nella prospettiva di questo studio.

Pur variando da una confraternita all’altra, questa pratica conserva certi tratti costanti, tanto nella sua organizzazione generale quanto nella maniera di recitare lo dhikr propriamente detto. Proprio come il sama, lo dhikr si svolge sotto la direzione del maestro spirituale della confraternita, lo cheikh, affiancato da uno o più cantori, incaricati delle parti propriamente cantate del rituale. La prima fase della seduta costituisce in un certo qual modo una preparazione alla seconda. Preghiere e canti, ripresi in coro dai partecipanti seduti per terra in circolo attorno allo cheikh, instaurano uno stato di raccoglimento e di fervore musicale. Già si crea di tanto in tanto una certa tensione in quei momenti in cui si scandisce fugacemente il nome di Allah, mentre i busti oscillano avanti e indietro, prefigurando l’elemento essenziale della seconda parte. Ad ogni modo questa introduzione – di durata variabile, a seconda delle circostanze – sembra essere caratterizzata da una certa regolarità musicale. La seconda parte vedrà invece un crescendo quasi ininterrotto, punteggiato da momenti di parossismo sempre più intenso. A un segno dello cheikh gli uomini si alzano; sempre disposti in circolo i partecipanti scandiscono in coro la prima parte della professione di fede: La ilaha illa Allah (‘non esiste altro dio all’infuori di Dio’) o il nome di Allah. Le parole sono mezzo cantate mezzo gridate secondo un ritmo assai marcato, ottenuto accentuando i movimenti respiratori sia nell’aspirazione che nell’espirazione dell’aria. Venendo dal fondo della gola la voce è rauca, una sorta di rantolo collettivo, che ha qualcosa di selvaggio ed animalesco. Esistono vari modi di vocalizzare e inoltre le sillabe che servono da supporto alla recitazione variano nel corso della seduta. I partecipanti accompagnano queste emissioni vocali con oscillazioni e bruschi movimenti del busto e della testa. È lo cheikh a dirigere l’alternarsi dei canti e delle recitazioni scandite, che si susseguono contemporaneamente a diverse figure di danza; ed è sempre lui che regola il ritmo e l’accelerazione generale del movimento.

La pratica dello dhikr collettivo ad alta voce agisce soprattutto sul piano fisiologico attraverso la recitazione parlata-cantata e la danza, coordinate entrambe dal ritmo, a sua volta molto marcato. Le corde vocali vibrano continuamente nelle fasi della respirazione, producendo un suono gutturale. Questo salmodiare appare come un esercizio vocale in cui la modulazione del respiro, costantemente forzata, svolge un ruolo di fondamentale importanza. È da supporre che, dopo un certo periodo di tempo, una tale pratica provochi determinati effetti fisiologici. Si può inoltre presumere che l’iperventilazione polmonare che potrebbe derivarne possa causare delle turbe assimilabili ad un capogiro. D’altra parte, l’iperattività delle corde vocali, unita alla sovrastimolazione dell’udito prodotta sicuramente dall’ascolto interno per via delle vibrazioni della gola, contribuisce sicuramente a modificare l’equilibrio vascolare e neurologico dell’encefalo. Per quanto riguarda la danza, che si riduce ad una sequenza di mosse al quanto elementari, è anch’essa caratterizzata da un movimento alternativo che consiste nel dondolare il corpo facendo oscillare la testa. Anche qui è da supporre che, alla lunga, un simile esercizio possa provocare delle turbe dell’equilibrio, sfociando talora in una sorta di ‘disorientamento spaziale’, con effetti di regolamento sull’orecchio interno .

Il dhikr collettivo funzionerebbe quindi come una tecnica del corpo, volta ad alterare l’equilibrio fisiologico dell’individuo in modo da causare certe perturbazioni. Gardet descrive questa pratica come ‘un insieme di mezzi verbo-motori e respiratori che agiscono sul sistema nervoso cerebrospinale, per mettere in qualche modo il conscio in armonia con l’inconscio, imponendogli il monoideismo ricercato’. Vissuto in uno stato di coscienza interamente invaso dall’idea di Dio, di cui non si cessa di ripetere il nome, è naturale che questo vacillare, questa convulsione vengano interpretati, grazie anche all’esaltazione mistica, come la brusca esperienza della sua presenza. Questo tipo di trance è raggiunta in gran parte mediante l’ipereccitazione di un insieme di funzioni neurovegetative, motivo per cui, oltre alle definizioni precedentemente date, Rouget le attribuisce anche quella di ‘trance eccitativa’. È dunque ancora una volta la pratica musicale e non la musica stessa – non il messaggio o l’organizzazione dei suoni bensì l’emissione del messaggio e dunque la tecnica del corpo – ad essere responsabile della trance.

Ad ogni modo, se questi principi sono validi per gran parte delle confraternite e dei praticanti, alcuni elementi – come il fatto che presso alcuni gruppi l’estasi non sia programmaticamente ricercata, o ancora il fatto che raramente lo cheikh entri in trance – fanno sorgere molti dubbi riguardo alla possibilità che l’esecuzione di uno dhikr generi automaticamente la trance. Mutando inevitabilmente il contesto a seconda della confraternita, della seduta e dell’individuo, è normale che varino anche gli effetti della pratica. Bisogna dunque ipotizzare che le pratiche eccitative sopra descritte – nel contesto dello dhikr – siano una condizione necessaria ma non sufficiente per lo scatenamento della trance: al fattore fisiologico va associato quello psicologico. È necessario in altri termini che gli obiettivi sociali e culturali della pratica prevedano la trance perché essa si verifichi. La trance scaturisce soprattutto dalla conformazione dell’individuo ad un modello proposto, dall’intenzione (conscia o meno) di esperire un tale stato di alterazione. Alla luce di queste ultime considerazioni, emerge come l’ingresso in trance costituirebbe nello dhikr un atto intenzionale, ma che richiede una lunga preparazione. Si apre qui un ulteriore problema relativo alla possibilità di simulare la trance, cui si potrebbe subito obiettare che la simulazione è spesso parte dei processi di apprendimento, e dunque talvolta necessaria, se motivata da buone intenzioni.

La chiave di volta del dhikr collettivo è una certa pratica musicale. Questa forma di dhikr è spesso considerata inferiore dai sufi, più semplice rispetto al dhikr solitario, praticato nell’immobilità e nel silenzio. Nella pratica collettiva l’adepto è letteralmente spalleggiato dai suoi compagni nel suo sforzo per raggiungere la trance. La grande impresa di autosuggestione collettiva dello dhikr si basa sull’effetto sinergico della musica. È in essa e attraverso essa, attraverso la sua peculiare virtù di coordinamento, che si realizza quella fusione delle volontà e dei desideri del gruppo, la quale prefigura per ciascuno la comunione con Dio. Da qui l’efficacia di questa pratica a livello sociale, che risulta di una forza impressionante.

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

1. During J., Musica *ed estasi. L’ascolto mistico nella tradizione sufi*, Squilibri, Roma, 2013;
2. Eliade M., *Lo sciamanismo e le tecniche dell'estasi*, vol. I, Edizioni Mediterranee, Roma, 1974;
3. Everest F. A., *Manuale di acustica*, Hoepli, Milano, 1996;
4. Lapassade G., *Saggio sulla trance*, Feltrinelli, Milano, 1980;
5. Lewis I.M., *Le religioni estatiche*, Astrolabio, Roma, 1972;
6. Mattia M., *Rumore e Musica*, Convegno internazionale di Studio Euroacustici, Bologna, 17-19 maggio 2002;
7. Neher, *L'existence juive: solitude et affrontements*, Seuil, Parigi, 1962;
8. Rouget G., *Musica e trance*, Einaudi, Torino, 1986;
9. Speziale, F., *L’etnologia e lo studio transculturale degli stati di coscienza*, in ‘Informazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria’ n° 21, gennaio-aprile 1994; (tratto da  <http://www.neurolinguistic.com/proxima/james/jam-24.htm>)
10. Wittgenstein L., *Ricerche filosofiche*, Einaudi, Torino, 1967;
11. Zempeleni A., *La dimension thérapeutique du culte des rab: Psychopathologie africaine*, vol II, Paris, 1966
12. *Musica e stati alterati di coscienza, una ricerca ancora aperta,* atti del seminario internazionale di studi della Fondazione Cini, Venezia, 24-26 gennaio 2002 (tratto da: <http://www.cini.it/fondazione/03.istituti/iismc/eventi/asc2002.htm>)