

Kenny Werner

## Eccellere senza fatica

*Libera il musicista che è in te*

Traduzione dall'inglese di Andrea Tranquilli

### Quarta di copertina

Kenny Werner, oggi affermato pianista, iniziò a suonare a 7 anni, e a 11 già si esibiva in televisione. Mentre frequentava la Manhattan School of Music, si scoprì insoddisfatto del suo indirizzo musicale e cominciò ad esplorare il jazz come nuovo mezzo di creatività ed espressione. Lungo il percorso, fu ispirato da maestri dell'arte a riconsiderare non solo gli aspetti tecnici della creatività, ma anche quelli spirituali. Oltre a raccontare la storia di quel percorso, *Eccellere senza fatica* costituisce una guida preziosa per tutti coloro che desiderano eliminare le barriere che li separano dalla creatività nella vita e nell'arte. Anche se Kenny Werner è un musicista, i concetti che egli presenta in questo libro possono applicarsi a qualsiasi professione, aspirazione o stile di vita che richieda un modo di pensare agevole e naturale.

“... se vi paragonate continuamente ad altri musicisti, pensando che essi possiedano qualcosa che voi non avete, se vi esercitate ormai da tempo senza mai realmente migliorare, se suonate in modo splendido, ma la vostra musica manca di profondità e significato, continuate a leggere”.

### Dedica

A mio padre, che amava dare consigli e avrebbe voluto scrivere un libro intitolato *Se fossi in te*

A mia madre, donna generosa dalla quale ho sempre ricevuto solo incoraggiamenti

Alla mia meravigliosa figlia Katheryn, con l'augurio che nulla possa mai offuscare la sua spontaneità

A mia moglie Lorraine, una delle persone più umane e disinteressate che abbia mai conosciuto, che mi ha insegnato il significato del Dharma, o retta azione. Siamo tutti fortunati ad averla con noi.

### Ringraziamenti

Desidero ringraziare le seguenti persone e istituzioni per avermi aiutato a trasformare in realtà l'idea di questo libro:

Robin Brisker, che mi ha aiutato a realizzare la prima versione del cover design, Scott Reeves, che ha curato l'editing del testo, e Tony Moreno, che mi ha fornito molto materiale di partenza, di cui mi sono largamente servito. Nessuno di loro ha preteso alcun compenso.

La Danish Musician Union e Jens Søndergaard, che mi hanno invitato a tenere un seminario molto speciale in un "giorno di sole" a Copenhagen. Il testo originale era una trascrizione inedita di quei due giorni.

Winnie ed Egil Mollsgaard, che mi hanno permesso di usare per il seminario la loro splendida casa.

Tutte le associazioni di musica e le università che mi hanno invitato a tenere conferenze, consentendomi di perfezionare il mio "numero".

Jamey Aebersold, che ha subito condiviso il mio entusiasmo per questo progetto, dimostrando un grande impegno spirituale.

*Al mio caro maestro Gurumayi Chidvilasananda,  
che ha continuato a guidarmi sulla strada verso il cuore,  
sempre ricordandomi la "musica interiore"*

## Come usare il CD

Gli esercizi che troverete sul CD sono fondamentalmente del tipo meditazione/visualizzazione, e hanno lo scopo di aiutarvi a sperimentare il vostro "spazio interiore", uno stato descritto minuziosamente nel libro. Anche le meditazioni figurano nel testo come capitoli, i quali richiameranno gli esercizi corrispondenti sul CD. In parte, essi intendono offrirvi rilassamento e concentrazione dopo il gran numero di informazioni che avete assimilato, e ispirarvi quel senso di consapevolezza di cui si parla in queste pagine. Se ascoltate le meditazioni una dopo l'altra, potrebbero sembrarvi ripetitive e noiose, dal momento che contengono concetti più volte ribaditi. Usandole come indicato, invece, possono arricchire notevolmente l'esperienza della lettura del testo.

Vi raccomando di leggere attentamente le meditazioni presentate nei relativi capitoli e di ascoltarle sul CD. A volte, su quest'ultimo non sono menzionati concetti contenuti nel testo.

Dopo aver praticato una prima volta gli esercizi come indicato, sentitevi liberi di applicarne alcuni, o tutti, nell'ambito del processo per collegarvi, lavorare e creare dallo "spazio interiore".

*Una parte del materiale contenuto in questo libro è destinato specificamente ai musicisti e può sembrare eccessivamente tecnico, soprattutto alcuni degli esempi nel capitolo Fase n. 4. Siete liberi di ignorare questi passaggi. La maggior parte del testo riguarda chiunque desideri raggiungere la perfezione in qualsiasi settore della vita.*

# Indice

*Prefazione*

*Capitolo 1.* Introduzione

*Capitolo 2.* La mia storia

*Capitolo 3.* Perché suoniamo?

*Capitolo 4.* Puntare a obiettivi più alti

*Capitolo 5.* La paura, la mente e l'ego

*Capitolo 6.* La pratica basata sull'ansia

*Capitolo 7.* Disfunzioni dell'insegnamento: insegnare con l'ansia

*Capitolo 8.* Disfunzioni dell'ascolto: ascoltare con l'ansia

*Capitolo 9.* Comporre con l'ansia

*Capitolo 10.* "Lo spazio"

*Capitolo 11.* "Non esistono note sbagliate"

*Capitolo 12.* Meditazione n. 1

*Capitolo 13.* Eccellere senza fatica

*Capitolo 14.* Meditazione n. 2

*Capitolo 15.* Affermazioni

*Capitolo 16.* Le fasi del cambiamento

*Capitolo 17.* Fase n. 1

*Capitolo 18.* Fase n. 2

*Capitolo 19.* Fase n. 3

*Capitolo 20.* Fase n. 4

*Capitolo 21.* Due passi avanti, uno indietro

*Capitolo 22.* Io sono grande, io sono un maestro

*Capitolo 23.* Sviluppare la forma

## *Capitolo 24. La (ripresa) spirituale*

### Meditazione finale

## **Eccellere senza fatica**

**LA VERITÀ: L'INNOVAZIONE È JAZZ!**

Louis Armstrong, Duke Ellington, Bix Biederbecke, Fats Waller, James P. Johnson,  
Jelly Roll Morton, Scott Joplin, Charlie Parker, Dizzy Gillespie, Miles Davis,  
Bud Powell, Bill Evans, Ornette Coleman, Thelonious Monk, John Coltrane.

Siamo tutti d'accordo sul fatto che si tratta di una buona rappresentativa della tradizione del jazz?  
Cos'hanno in comune tutte queste persone?

**SONO STATI TUTTI INNOVATORI!**

**L'INNOVAZIONE È TRADIZIONE**

## **Prefazione**

Si è sempre pensato che le persone di talento facciano parte di un club esclusivo. È opinione comune che "alcuni di noi ce l'hanno, altri no", e in tale affermazione è implicito l'assunto "la maggior parte di noi non ce l'ha". La musica (e, come credo, altre materie) è tradizionalmente considerata una disciplina adatta a coloro che "ce l'hanno". Solo allievi particolarmente dotati o avanzati assimilano il linguaggio della musica nel modo in cui viene solitamente insegnato, e forse appena il due per cento di essi riesce a ottenere qualche risultato, mentre tutti gli altri finiscono per lottare con i vari elementi dell'esecuzione o dell'improvvisazione, senza riuscire mai a diventare buoni musicisti.

Sono moltissime le persone che a un certo punto decidono di rinunciare, un fatto al quale tendiamo a dare poca importanza, limitandoci a prendere per buono il vecchio adagio "alcuni di noi ce l'hanno, altri no". Nelle culture meno "civilizzate", chiunque è un musicista. Ciò dipende principalmente dal modo in cui la musica viene introdotta nella nostra vita. Il presente libro si occuperà di questo argomento, offrendo prospettive ed esercizi a quanti sono convinti di "non averlo", con l'obiettivo, inoltre, di migliorare le capacità di chi crede di "averlo".

Secondo me, se siete in grado di parlare, potete anche suonare. Le ragioni per cui i cosiddetti

individui poco dotati non vi riescono sono numerose, tuttavia esistono metodi per raggiungere lo scopo, e di essi ci occuperemo in questa sede.

Molti soffrono di ciò che io definisco musicofobia, ossia il timore di suonare musica, persone per le quali prendere in mano uno strumento equivale a toccare una stufa arroventata. Si tratta di un'idea irrazionale, dal momento che non ci si può scottare con uno strumento musicale, eppure è un problema piuttosto diffuso. Anche in completa assenza di conseguenze negative, la maggior parte di noi ha paura, ma la colpa non è nostra: siamo stati programmati a *temere di suonare*, e anche troppo spesso il nostro rapporto con la musica è destinato a fallire.

A volte, una persona rinuncia perché pensa di non avere sufficiente talento ma, se andiamo a guardare più da vicino, appare evidente che il problema risiede nel metodo di studio o nella sua mancanza.

Molti sono ostacolati dall'incapacità di concentrarsi e dalla sensazione di essere sopraffatti da qualcosa più grande di loro, reazioni che spesso vengono scambiate per pigrizia o apatia. Vi è un grande paradosso all'origine della nostra incapacità di concentrarci, e di esso e numerosi altri ci occuperemo a fondo in queste pagine.

Gli esercizi intendono aiutare persone a livelli diversi. Ad esempio, vi sono musicisti che per qualche motivo hanno poco impatto quando suonano. Apparentemente tutto è a posto, il ritmo è quello "giusto" e così via, eppure la musica non riesce a fare breccia nel cuore del pubblico. Il fatto è che essi sono prigionieri della loro mente, mancano di brio perché si limitano a seguire uno stile jazz accettabile, "valido". Altrettanto accade a quegli esecutori di musica classica che ignorano la "canalizzazione", dal momento che anch'essi sono dominati dalla mente conscia. Bisogna invece affidarsi a una forza più grande o elevata, qualcosa che all'inizio può spaventare, ma che alla fine si rivelerà liberatorio. In sanscrito si usa il termine *moksha*, che indica la liberazione raggiungibile abbandonando il piccolo io al "Sé" superiore. Nelle pagine che seguono troverete alcuni esercizi per conseguire tale obiettivo in campo musicale e, dopo avere assaporato lo stato di *moksha* attraverso la musica, non vorrete più tornare a "pensare musica". Quando si va oltre l'accettabile per raggiungere l'inevitabile, la creatività erompe copiosa e le capacità personali si moltiplicano.

Vi è una verità che tutti i musicisti devono tenere presente: *apprendere nuove, sofisticate teorie jazz non costituisce necessariamente la chiave della libertà*. Infatti, una volta divenuti padroni di una nuova teoria, potreste rischiare di metterla in atto con la stessa noiosa prevedibilità della vecchia. Se non siete in grado di usare adeguatamente gli strumenti di cui disponete ora, non riuscirete a farlo nemmeno con altri. Inoltre, molti suonatori di jazz si rendono conto che l'improvvisazione racchiude esperienze che essi non comprendono o non conoscono a sufficienza; ciò accade anche a quegli esecutori di musica classica che riscontrano una certa "aridità" nelle loro interpretazioni di grandi compositori. È un po' quello che avviene nel caso di un prete che dentro di sé non ama Dio: le regole sono osservate, ma manca un vero sentimento. Se la luce non si accende, la musica può essere noiosa come qualsiasi altra cosa. Al desiderio di un'esperienza più profonda si accompagna un forte stimolo a diventare un musicista migliore, due aspetti che spesso sono in contrasto tra loro. La vera profondità musicale non significa suonare meglio, ma suonare in maniera più "naturale".

Non è affatto facile lasciarsi andare mentre si cerca di eseguire un brano nel modo migliore; tuttavia, gli esercizi presentati in questo libro vi aiuteranno ad ampliare il vostro "sé intuitivo", e cori il tempo tale intuizione emergerà spontaneamente, senza pregiudicare l'aspetto tecnico dell'esecuzione. Riuscire a integrarsi nel tutto dipende principalmente dal saper "dimenticare" il proprio sé.

Le persone che fanno meditazione o *Tai Chi* riconosceranno sicuramente molti dei principi contenuti nel presente testo; forse anch'esse, però, resteranno sorprese nell'apprendere che è possibile mantenere uno stato meditativo mentre si suona uno strumento. La principale responsabile di molti problemi legati alla musica è la mente, e pertanto qualsiasi disciplina che miri a controllarla è complementare al processo qui descritto. Attraverso il musicista, la musica può colpire come un lampo nel cielo, se non è ostacolata da pensieri; di conseguenza, eliminare questi ultimi diventa estremamente importante.

Gli esercizi presentati in questa sede risparmieranno ai principianti disfunzionali, come ve ne sono molti tra gli aspiranti suonatori di jazz, lunghi tirocini e lo studio di numerosi testi, aiutandoli a conoscere la fase successiva del loro sviluppo e a mettere da parte tutte le teorie, i metodi e le mode per concentrarsi invece sulla loro vita e sul significato personale che la musica ha per ciascuno. In

molti casi, la decisione di *studiare* musica li ha privati della capacità di *suonarla*. Essi hanno perso il rispetto per la musica che proviene dall'interno, perché sono stati programmati a sentirsi "indegni". Questo libro contribuirà a far sì che tali persone tornino ad amare e rispettare se stesse, *con o senza musica!* Persino alcuni grandi professionisti soffrono di scarsa autostima e altre frustrazioni.

A quanti si dedicano a cose che non emergono mai nel loro modo di suonare (e non sono pochi) spiegherò perché questo avviene e come risolvere il problema. Parleremo anche del rapporto che intercorre tra il sistema di convinzioni e la validità delle proprie azioni, nonché del fatto che, spesso, "ci esercitiamo per la mediocrità".

Inoltre, approfondiremo la natura dell'abilità artistica e ci occuperemo in maniera piuttosto esauriente di quella che si definisce maestria. Vi insegnereò a suonare senza fatica ciò che già conoscete e a raggiungere una profondità che pensavate per voi inaccessibile.

Esistono senza dubbio artisti che traggono piacere dalla musica, che sanno sempre come trovare ispirazione e suonare con naturalezza, ma si tratta di una piccola percentuale. Questo libro è dedicato principalmente a coloro che non riescono a realizzare le proprie speranze e i propri sogni in campo musicale, e a quei musicisti che mentre suonano avvertono un senso di tensione e limitazione. Alcuni dei concetti qui espressi sono piuttosto radicali, in quanto sfidano le istituzioni a cambiare e gli individui a lasciare una comoda mediocrità per aprirsi al loro sé superiore. Se suonate da trent'anni e nel farlo non vi siete quasi mai divertiti, se vi paragonate continuamente ad altri musicisti, pensando che essi possiedano qualcosa che voi non avete, se vi esercitate ormai da tempo, senza mai realmente migliorare, continuate a leggere.

## *Capitolo I*

### **Introduzione**

Vi è un oceano, un oceano di consapevolezza e di beatitudine del quale ciascuno di noi costituisce una goccia. In tal senso, siamo tutti una cosa sola o, come afferma una famosa televisione commerciale americana, "siamo tutti interconnessi". L'illusione potrebbe spingerci a pensare di costituire entità separate, gocce distinte l'una dall'altra; ma se ciò fosse vero, evaporeremmo molto rapidamente.

Man mano che espandiamo il nostro limitato ego in questa infinita consapevolezza, attingiamo a una rete di infinite possibilità, infinita creatività e illimitato potere. Trasportati dalle onde di questo oceano, superiamo ogni limitazione e sviluppiamo al massimo il potenziale che Dio ci ha dato. Qualsiasi cosa positiva possa accadere dentro e fuori di noi si verifica. Le nostre capacità si espandono oltre ogni limite ragionevole e diventiamo una forza magnetica che attira abbondanza di luce e tutto ciò che questo implica.

Ciascuno di noi partecipa a un gioco universale, il cui obiettivo è il ritorno alla nostra essenza finché esistiamo nel mondo. La terra costituisce la scacchiera e noi siamo i pezzi. Continuiamo a muoverci fino a quando ci ricordiamo chi siamo realmente, e allora possiamo essere tolti dal tavolo. A questo punto, non siamo più pezzi da giocare, ma giocatori: abbiamo vinto la partita.

Come musicisti/guaritori, è nostro destino condurre una ricerca interiore e documentarla con la nostra musica in modo che altri possano beneficiarne. Nell'ascoltare la musica che proviene attraverso noi, anch'essi vengono stimolati a guardare dentro di sé. La luce viene trasmessa e ricevuta da anima ad anima. Gradualmente, il pianeta passa dalle tenebre alla luce. In quanto musicisti, dobbiamo

arrenderci all'oceano del nostro ego interiore e immergervi profondamente in esso, mentre le scorie dell'ego affiorano in superficie. Liberiamoci dunque dell'ego e lasciamo che la musica si manifesti attraverso noi e compia la sua opera, della quale siamo gli strumenti.

Se riusciremo a vivere in questa realizzazione, saremo sempre profondamente motivati, qualunque sia il brano che suoniamo, senza mai rimanere bloccati dalla preoccupazione del successo o dell'insuccesso, di un pianoforte scordato, di una bassa retribuzione, di un pubblico maledisposto e così via. Invece, la nostra mente dovrà unicamente concentrarsi sul grande privilegio di essere stati prescelti per trasmettere il messaggio ad altri. Non saremo più prigionieri dell'ansia tutta mondana di suonare buona o cattiva musica ("Sto suonando bene?"). Piuttosto, il nostro cuore e la nostra mente si preoccuperanno soltanto di rimanere vuoti e vigili per ricevere questo messaggio ispirato da Dio e tradurlo fedelmente, senza alcuna aggiunta da parte nostra.

## *Capitolo 2*

### **La mia storia**

#### **Torpore a Long Island**

Sono cresciuto in un deserto culturale nel quale, sono certo, possono identificarsi gli abitanti di tutti i sobborghi delle città americane. L'America del secondo dopoguerra aveva assistito a innovazioni "miracolose" come la televisione, il parto aiutato dai farmaci e le cene davanti alla TV. Il boom delle nascite era tale che gli ospedali cominciarono a fare uso di farmaci per affrettare il travaglio, e le madri non avevano neppure il tempo di mettersi a loro agio, mentre le macchine monitoravano continuamente le loro condizioni. I partori aumentarono a dismisura. I medicinali e le invasive procedure ospedaliere (le partorienti venivano trattate come ammalate) interrompevano bruscamente il processo consacrato dal tempo del legame tra madre e figlio. Se Maria avesse partorito Gesù nel 1950, le immagini avrebbero mostrato la Madonna stordita dai farmaci e il Bambino sistemato insieme ad altri venticinque neonati, tutti allineati sotto le lampade!

In questo periodo si inventarono cose "meravigliose". Per conservare il cibo, furono creati barattoli e scatole: bastava riscaldare e servire. I ricercatori trovarono il modo di aggiungere vitamine e sali minerali per realizzare un "prodotto superiore". La fortuna arrideva alla nostra civiltà, mentre nascevano gli aromi artificiali. Per circa quindici anni ho consumato pesche in scatola conservate in un delizioso sciropo, prima di assaggiarne finalmente una fresca. Che delusione! Le pesche appena colte avevano il sapore di scarpe di camoscio aromatizzate al limone. Nulla poteva eguagliare l'estasi di bere il succo della frutta in scatola.

La maggior parte dei bambini che conoscevo odiava la cena come la odiavo io: prendevamo il piatto dalle mani della mamma e ce ne andavamo in camera nostra a mangiare da soli davanti al televisore. In questo modo, potevamo rimanere beatamente estranei a tutto il resto. La televisione mandava in corto circuito le nostre menti, mentre il sale e lo zucchero contenuti nei cibi tenevano occupati i nostri sensi. Mangiando da soli, non eravamo costretti a parlare o a rispondere alle domande. Dovevamo già sopportare abbastanza cose spiacevoli a scuola.

Mi aspetto che un giorno o l'altro nuove e sensazionali prove dimostrino come gli antichi Greci e Romani avessero inventato una forma primitiva di televisione prima del loro declino. Con i suoi programmi, la televisione contribuisce a disumanizzare la società più di qualunque altra invenzione

della storia. Sembra che la migliore strategia di mercato sia quella di mantenerci in uno stato di perenne desiderio, eccitazione e deconcentrazione. La combinazione TV-mente ci priva del rapporto con noi stessi e ci rende intollerabile vivere il momento presente. La TV è una droga, e noi siamo diventati una nazione di tossicodipendenti. Non è difficile capire perché i figli del boom vi siano così attaccati. Sintonizzatevi il sabato mattina su un programma televisivo per bambini e guardate la pubblicità dei cereali! Dalla confezione scaturiscono raggi di luce e, una volta consumato il prodotto, il bimbo viene avvolto da un alone sfolgorante e decolla verso Venere! Jimi Hendrix e Janis Joplin morirono nel tentativo di provare quella sensazione di felicità!

La scuola era un luogo dove ci si aspettava che aprissimo la mente e imparassimo l'interazione sociale. Qualunque passione si sviluppasse in noi, finiva per dissolversi in un oceano di nozioni inutili. Data l'impossibilità di distinguere le cose importanti da quelle che non lo erano, risultava difficile sviluppare una reale affinità con ciò che avrebbe dovuto interessarci. Per me non vi era alcuna gioia, solo compiti da svolgere. Studiare musica alla scuola elementare era appassionante quanto una conferenza sulla menopausa precoce. Gli insegnanti di allora tendevano a stravolgere nei bambini la sensazione di meraviglia davanti ai suoni della natura e alla loro trasformazione in musica. La musica divenne un'altra cosa cui bisognava fare attenzione: altre domande, altre prove, altri rimproveri, altra pressione. Spesso, chi si dedicava all'insegnamento lo faceva senza alcun entusiasmo. Ci veniva chiesto di occuparci di cose di cui non ci importava nulla e di lasciar perdere ciò che ci piaceva, e in generale eravamo costretti a comportarci in un modo che contrastava con le normali inclinazioni dell'infanzia. Eravamo mandati in istituti dove si limitavano a sorvegliarci, quando avremmo avuto bisogno di amore e comprensione. Anche se mi rendo conto che oggi in molte scuole le cose sono migliorate, l'educazione che io ricevetti assomigliava alquanto a un nastro trasportatore. La nostra società fu – ed è ancora – l'artefice dei sentimenti preconfezionati, della monotonia del *fast-food*, dell'apatia *popping-fresh*, dell'oblio artistico, della cultura pop dei culturisti dei ladri di cadaveri o, per dirla con Robert Hughes, dell'esistenza vissuta nel "mondo di Paperino"<sup>1</sup>.

Non vi è da sorrendersi se la società occidentale genera un numero così esiguo di artisti. Nella società americana, un bimbo che riesce a sopravvivere mantenendo intatte le sue tendenze artistiche può essere considerato fortunato (o forse è vero il contrario?).

## Noia a scuola

A scuola avevo la tendenza a sognare a occhi aperti. Sedevo in classe canticchiando tra me e me, e guardando fuori della finestra. Qualunque cosa l'insegnante dicesse, si perdeva in un brusio senza senso. Dal momento che non ero affatto interessato alle materie spiegate, non riuscivo a concentrarmi. Estremamente annoiato, ero ovunque, tranne che nel momento presente!

Quando arrivai alle medie, ero ormai uno studente demotivato, uno dei tanti. Ad esempio, ricordo un corso di algebra. Per un paio di settimane mi interessai all'argomento, ma un giorno persi cinque minuti di spiegazione e il resto del trimestre fu compromesso. Vergognandomi dell'accaduto, presi l'abitudine di starmene zitto e sviluppai un sistema di convinzioni di inadeguatezza personale. Altrettanto avveniva nella maggior parte dei corsi che frequentavo. Se non capivo qualcosa, dopo pochi minuti la mia mente se ne andava per conto suo, cominciando a vagare chissà dove. Tutto assumeva un aspetto surreale. Ogni tanto cercavo di sintonizzarmi con ciò che veniva detto in classe, ma sembrava che l'insegnante non parlasse più inglese: la sua bocca si muoveva, ma il suono che ne usciva era "wawawawawa...".

Giorno dopo giorno, cercavo di nascondere la mia ignoranza, mentre la stima che avevo di me stesso si faceva sempre più scarsa e lottavo in ogni modo per evadere dalla realtà. Per sfuggire a questo disgusto, quando ero in casa mi lasciavo assorbire dalla televisione. La mia mente veniva tranquillizzata dalla luce bluastra e i miei sensi erano stimolati dai dolci che divoravo. In seguito, avrei trovato sostanze assai più eccitanti con cui soddisfarmi. In tal modo, i fallimenti della giornata diventavano un ricordo: non scomparivano, ma finivano per trasformarsi in un'altra tessera del mosaico della mia insulsa esistenza. Fu soltanto molto più tardi, quando mi sottoposi a una terapia, che

<sup>1</sup> Hughs Robert, *La cultura del piagnistero*, Adelphi, Milano, 2003.

udii per la prima volta il termine "disfunzionale". Ricordo che dopo essere stato definito in questo modo lasciai lo studio del terapista in stato di euforia. Dovevo celebrare! Non c'era da meravigliarsi se non riuscivo a combinare nulla: non ero una persona "cattiva", semplicemente non funzionavo nel modo corretto. Che sollievo!

Quando ero piccolo, arrivavo alla fine della giornata senza aver combinato nulla, né compiti a casa, né esercizi, niente di niente. Ho ancora in mente le parole di mio padre mentre scendeva le scale alle cinque del pomeriggio dopo aver fatto un sonnellino (lavorava di notte), chiedendo: "Kenny ha fatto i compiti?", e mia madre rispondeva: "No, non ancora". Egli mi squadrava mentre me ne stavo nel mio cantuccio a guardare la televisione e puntava il dito contro di me, rivolgandomi qualche rimprovero. Non ricordo esattamente cosa mi dicesse, ero troppo mortificato!

Me ne andavo a dormire giurando che il giorno dopo mi sarei comportato meglio, ma il mattino seguente mi alzavo stordito e l'intero processo disfunzionale ricominciava. Nel disgusto che avevo per me stesso, ero convinto di essere pigro e stupido. È un vero inferno sulla terra svegliarsi ogni mattina pieni di speranze e andarsene a dormire la sera con un profondo senso di fallimento.

## Il ragazzo più popolare

Non solo andavo male a scuola, ma nemmeno da un punto di vista atletico riuscivo a combinare nulla. Ero un ragazzo del tutto teledipendente ed estremamente letargico. D'estate, quando i miei coetanei andavano in campeggio o altrove, io rimanevo a casa vicino al condizionatore. La TV e il frigorifero mi tenevano compagnia per tutta la stagione. Mi sentivo isolato e torpido. Ero l'unico ragazzo che tornava dalle vacanze estive con la pelle più bianca di quando era finita la scuola!

Non possedevo particolari attributi fisici, nulla che mi distinguesse dagli altri studenti. A scuola ero un fallimento totale, tranne che per una cosa: sapevo suonare il pianoforte, e lo suonavo molto bene. Avevo cominciato a sette anni e a otto mi esibivo in pubblico. A nove anni ero già in grado di eseguire brani di una certa complessità.

Non facevo alcuna impressione ai miei compagni di scuola, fino a quando non cominciai a suonare. Allora il mondo cambiava completamente. Ero proprio io, l'Ultimo della Classe! I ragazzi più atletici, che altrimenti non si sarebbero mai accorti della mia esistenza, improvvisamente mi mettevano un braccio intorno alle spalle e mi chiamavano "amico mio". I teppistelli in motocicletta non avrebbero esitato a picchiarmi se avessi rivolto loro la parola, ma quando suonavo qualche motivo di loro gradimento diventavano i miei protettori ("Non toccare mio fratello Kenny o ti ucciderò!"). Quanto avrei voluto che le ragazze si accorgessero di me! Sapevano essere davvero crudeli. Tuttavia, se nel bel mezzo di una festa cominciavo a strimpellare qualcosa al pianoforte, ve n'era sempre qualcuna che mi si avvicinava con espressione sognante per dirmi quanto le piacesse la mia musica. Tutto questo era un balsamo per me, perché ero amato e ammirato per qualcosa!

Ovunque andassi ero il suonatore migliore, e ciò serviva a mascherare la mia disperazione e la mia scarsa autostima. Soltanto la musica mi faceva sentire degno di considerazione. Suonare mi riusciva talmente facile che la gente non avrebbe potuto mai credermi un disadattato. Non importava che fallissi in tutti gli altri campi, dal momento che la mia musica sembrava dimostrare che in me c'era qualcosa di buono. Quasi mi vergognavo per il mio dono di natura.

## Miles chi?

Allora, suonavo più che altro sigle musicali televisive e colonne sonore di film visti in TV. Poi veniva la musica pop udita alla radio e i motivi degli spettacoli di Broadway. Come pianista, ero influenzato dai dischi di Roger Williams che eseguiva *Rhapsody in Blue* e di André Previn con gli arrangiamenti jazzistici di *My Fair Lady*. Quando ero più piccolo, mio padre mi aveva comprato un album di Fats Waller che, insieme a quello di Previn, rappresentava il mio unico contatto con il jazz. Eseguivo al pianoforte brani imbastarditi cercando di imitare Waller e un amico di mio padre che era solito venire a suonare a casa nostra. Mentre frequentavo la scuola media, un conoscente mi fece

sentire il disco di John Coltrane *My Favorite Things*, che non mi piacque affatto. La mia capacità di concentrazione era troppo limitata per quella musica e le mie orecchie non percepivano alcuna melodia. Ancora oggi, quando mi chiedono chi mi abbia maggiormente influenzato in quel periodo, di solito rispondo Chico Marx, Jimmy Durante e Victor Borge (come sapete, gli ultimi due conducevano spettacoli televisivi).

## Disperazione alla Manhattan School of Music

Dal punto di vista musicale, tutto andava per il meglio. Sembrava che ogni cosa mi riuscisse estremamente facile in questo campo, finché giunse il giorno della resa dei conti. Feci domanda presso la Manhattan School of Music e fui ammesso come studente di pianoforte classico. Non importava che non conoscessi la differenza tra Beethoven e Brahms, o che *non mi preoccupassi di conoscerla*: sarei diventato un pianista concertista!

Fino a quel momento, la musica era stata un gioco divertente. Senza esercitarmi affatto, ero sempre il miglior suonatore ovunque mi recassi. I messaggi che ricevevo dai genitori, dagli zii, dalle zie e dagli insegnanti dicevano: "Sei grande" e: "Verremo a sentirti alla Carnegie Hall!". A causa di queste lodi e della bassissima considerazione che avevo di me stesso in tutti gli altri ambiti, pensavo di dover assolutamente essere il migliore ed ero convinto che la mia vita sarebbe stata un autentico fallimento se un giorno non fossi riuscito a suonare alla Carnegie Hall.

Il mio umore passava da un estremo all'altro. Quando ascoltavo un pianista che suonava meglio di me, *avrei voluto morire!* Mi sentivo letteralmente un miserabile. La dipendenza dal mio talento per farmi considerare dagli altri era tale che non avrei potuto concepire di vivere senza quel dono di Dio.

La scuola di musica di Manhattan fu una vera doccia fredda. Vi erano studenti che avevano il mio stesso talento, i quali però si esercitavano per ore e ore. Ero sconvolto. Invece di essere un individuo speciale, il musicista, non mi distinguevo affatto dagli altri. Mi sentivo una specie di impostore, uno che pretendeva soltanto di divertirsi con ciò che faceva. Senza la possibilità di distinguermi dagli altri, non ero nessuno. Non avevo scopo né direzione, e non sapevo nemmeno perché avrei dovuto continuare a suonare.

## Un nuovo inizio

Anche se la vita non mi sembrava degna di essere vissuta, non avevo il coraggio di porvi fine, benché il pensiero di farlo mi infondesse una specie di serenità. Avevo sentito dire che la scuola di Berklee aveva un buon programma di jazz. Non conoscevo bene questo tipo di musica, ma sapevo che prevedeva l'improvvisazione, ossia quello che io veramente amavo. Se mai in quei primi anni mi accadeva di guardare in me stesso, Dio sa che ciò avveniva quando mi sedevo al pianoforte senza alcun programma in mente, nessuna forma, nessuna struttura, soltanto i miei sentimenti indefiniti e alcuni ascoltatori bendisposti (dovevo sempre avere un pubblico, altrimenti non valeva la pena di rinunciare a qualche buon programma in TV).

Quando mi iscrissi a Berklee, fui felice di trovare altri disadattati come me, persone che davvero non sapevano dove fossero o cosa stessero facendo. Questi individui divennero i miei fratelli. Reagii a questo nuovo stimolante ambiente ottenendo i primi successi scolastici della mia vita. Riuscii finalmente a seguire le lezioni e, grazie a Dio, cominciai ad esercitarmi! Era grandioso. Tutto dipendeva dall'improvvisazione, così mi resi conto di essere nel posto giusto.

Iniziai davvero ad apprezzare il jazz e tutti i suoi grandi interpreti. Negli anni successivi cercai di fare quello che fa la maggior parte degli studenti di musica: imitare i maestri, non solo nel modo di suonare, ma anche in quello di pensare e parlare. Mi rammaricavo di essere ebreo e della mia provenienza da Long Island. Quando qualcuno me lo chiedeva, mi limitavo a rispondere di essere di New York.

Alla maggior parte dei miei amici interessava apprendere il linguaggio del jazz senza sacrificare l'individualità. Purtroppo, ciò impediva ad alcuni di loro di ottenere risultati soddisfacenti (un

problema di cui parlerò in un capitolo successivo). Mentre mi trovavo a Berklee, tuttavia, conobbi alcune persone che avrebbero contribuito a modellare il mio futuro. Avevo gettato i semi per quello che sarebbe diventato il mio percorso di vita.

## Madame Chaloff

Avevo sentito parlare di una figura leggendaria con cui si diceva avessero studiato a Boston molti grandi pianisti. Madame Chaloff era un personaggio mистico che insegnava il "segreto della musica". Ebbi modo di rendermi conto che era davvero un essere illuminato.

Quando la conobbi aveva ottant'anni, ma i suoi capelli erano biondi con riflessi ramati e sembravano risplendere come se un piccolo riflettore la seguisse mentre si muoveva nella stanza. Ella mi parlò del segreto del pianista perfetto, ossia del fatto che le braccia di chi suona devono "vincere la gravità". Ci occupammo anche di altre cose, perfino di rendere più aggraziata la mia andatura.

Ella mi insegnò il modo migliore per abbassare un dito sulla tastiera. Fu questa la prima volta in cui venni a contatto con la naturalezza dell'esecuzione. Fino ad allora, avevo grugnito, mugolato e assunto ogni sorta di espressioni facciali, che alla gente piacevano perché denotavano la mia immedesimazione in ciò che stavo suonando. In seguito, mi resi conto che si trattava soltanto di tensione. Madame Chaloff era una vera maniaca del modo perfetto di abbassare il dito. Trascorsi mesi a imparare a suonare un'unica nota; penso di esservi riuscito una volta o due, e solo allora passammo al secondo dito!

Madame Chaloff era totalmente concentrata nel suo interesse, e per lei fare musica significava suonare per Dio. Le ero grato per questo messaggio, perché in quel periodo stavo cercando di imparare la meditazione sotto la guida di un celebre guru. Ella mi fece capire il legame tra spirito e musica, e grazie a lei riuscii a fondere le due cose. Spesso mi recavo alle lezioni con un mio programma e pronto a rivolgerle molte domande, ma una volta nella sua stanza entravo in un'altra dimensione. Tutto ciò che sembrava importante si dissolveva. Mi sentivo come se fossi in presenza della verità, e so che molti altri, anche se non tutti, provavano la stessa sensazione.

Mi capitò di non vederla per un certo periodo, allontanandomi dal suo sottile insegnamento. Dopo una dolorosa rottura con quella che da tempo era la mia ragazza, mi sentivo talmente disperato che decisi di andare a trovare Madame Chaloff, pensando: "Questa volta ella si accorgerà della mia sofferenza e sarà disposta ad ascoltare la mia triste storia. Forse non sarebbe male se mi presentassi da lei in lacrime. Certo, è un'ottima idea! Piangerò, ed ella si renderà conto che non ho bisogno di tutte quelle chiacchiere spirituali e mi conforterà, mi compatirà e mi consolerà". Mi presentai a casa sua con l'espressione triste e pronto a ricevere simpatia. Quando apri la porta, però, sorrisi involontariamente. Mi gettò un'occhiata, chiedendomi: "Dove sei stato? Entra. Abbiamo un sacco di lavoro arretrato da fare!". E cominciammo subito.

Purtroppo, devo confessare che non imparai mai a suonare bene quell'unica nota. Era troppo presto per me perché potessi apprendere quella lezione. Avevo la fretta e l'ambizione di un tipico studente di college, e il messaggio di Madame Chaloff era troppo elevato per me. Quando ero con lei, capivo che stavo ascoltando la verità, ma subito dopo averla lasciata me ne dimenticavo. Tuttavia, avrei fatto meglio a impararla perché, quando lasciai Berklee, trovai un altro insegnante che mi spiegò esattamente le stesse cose.

## João Assis Brasil

Dopo aver frequentato Berklee in modo discontinuo per tre anni, mi capitò l'occasione di andare a Rio de Janeiro. João Assis Brasil era un pianista concertista, fratello gemello dello scomparso sassofonista Victor Assis Brasil, con cui mi recai a Rio per tenere concerti.

João si esercitava otto ore al giorno per partecipare ad alcuni concorsi europei. A causa dell'intenso impegno e allenamento, era riuscito a raggiungere un alto livello di maestria, che tuttavia gli aveva provocato un collasso nervoso, costringendolo a tornare a casa dai genitori per sottoporsi a una terapia

di cinque giorni alla settimana. Due furono le cose che gli restituirono la salute.

Ogni volta che la mente lo tormentava, il suo terapista gli diceva di andare da qualche parte e ripetere continuamente: "Devo essere gentile con me stesso, devo essere gentile con me stesso!". Oltre a questo esercizio, egli ne eseguiva un altro insegnatogli da un maestro di Vienna, che consisteva nell'abbassare le cinque dita una dopo l'altra sulla tastiera in maniera completamente naturale, qualcosa di simile all'esercizio con un solo dito di Madame Chaloff, ma non altrettanto difficile. Erano sufficienti cinque minuti, un breve periodo di concentrazione effettuata senza sforzo. Gradualmente, i cinque minuti aumentavano a dieci, poi a venti e così via, finché diveniva possibile continuare per tutto il tempo che si desiderava. Quando lo conobbi, João si curava già da due anni, e la sua personalità era luminosa. La terapia lo aveva aiutato mentalmente e, grazie al principio dei cinque minuti, era arrivato a esercitarsi dalle otto alle dieci ore al giorno; questa volta senza avvertire alcuna pressione, divertendosi e amando ciò che faceva. Mentre lo osservavo suonare, sembrava muoversi con tanta naturalezza, da farmi sentire come un appartenente a qualche specie inferiore!

Ebbi la fortuna di vivere presso di lui per un paio di mesi, fatto che mi offrì l'opportunità unica di esercitarmi soltanto a casa sua. João seguiva la stessa linea di Madame Chaloff, ma non era altrettanto distaccato dai problemi della mente. Egli aveva affrontato difficoltà assai simili alle mie ed era in grado di aiutarmi a superarle.

Un giorno, ad esempio, stavamo ascoltando Horowitz; non ricordo di quale brano si trattasse, ma mentre João seguiva la musica con evidente piacere, io mi rosicchiavo le unghie. Ero così assorto, che prestavo a malapena attenzione, mentre nella mia testa si rincorreva pensieri come: "Che musica meravigliosa... è davvero doloroso sentirla!... Ciò significa che io non sono nulla... a meno che... se nei prossimi vent'anni mi esercitassi per otto ore al giorno...". La mia mente si comportava spesso in questo modo, anzi, lo faceva sempre. A un certo punto, João mi mise una mano sulla spalla, facendomi saltare. Mi aveva spaventato! Quando mi voltai a guardarlo, stava sorridendo. Doveva avermi letto nel pensiero, o almeno aveva interpretato il linguaggio del mio corpo, perché disse: "SII GENTILE CON TE STESSO!". Tale dichiarazione pronunciata in quel momento fu rivelatrice, facendomi capire quanto fossero folli le mie riflessioni. Fu allora che riuscii a lasciarmi andare, e improvvisamente UDII LA MUSICA! Horowitz suonava in maniera squisita! Mi sentii rinascere (se non altro temporaneamente). Per la prima volta mi stavo godendo la musica come un ascoltatore, invece che come un musicista in preda a un disturbo ossessivo/compulsivo che vedeva minacciata la propria affermazione ogni volta che sentiva qualcuno suonare bene. Mi resi conto di quanto vi fosse di sbagliato in me. Imparai una lezione fondamentale su me stesso.

L'esercizio delle cinque dita assegnatomi da João sembrava piuttosto semplice: dovevo eseguirlo solo per cinque minuti. Per uno studente disfunzionale e una persona indisciplinata com'ero io, non poteva esservi niente di meglio. All'inizio, tuttavia, provai un certo sgomento. Egli voleva che per due settimane facessi soltanto questo, senza suonare assolutamente niente altro. Potevo osservare il panico nella mia mente e i falsi pensieri che esso determinava. Ero convinto che in tutto quel tempo avrei dimenticato come si faceva a suonare. Ancora più assurda era l'idea che avrei perso giorni e giorni di prezioso esercizio. Ma quale esercizio? Ecco il mio problema, tanto per cominciare: non mi esercitavo mai!

Con grande trepidazione, iniziai a farlo. Giorno dopo giorno, notai alcuni fatti positivi. Per la prima volta nella mia vita di musicista, stavo davvero svolgendo il compito affidatomi da un insegnante di pianoforte! Era talmente facile, che non mi sentivo affatto sotto pressione. Cinque minuti sembravano il giusto periodo di tempo. Una delle ragioni per cui non mi esercitavo mai dipendeva dalla mia convinzione che, per ottenere qualche risultato, avrei dovuto studiare per almeno *cinque ore*. Dal momento che in una giornata non avevo a disposizione cinque ore (probabilmente ero troppo occupato a guardare la televisione), rinunciavo a fare pratica. Questa volta, a spingermi fu la semplicità dell'allenamento: non dovevo che lasciare andare con naturalezza ciascun dito di una mano sulla tastiera, dal pollice al mignolo e viceversa, poi l'altra mano e poi... finito! Potevo alzarmi e andarmene! Tutto ciò aveva su di me un effetto estremamente rilassante, dandomi la sensazione purificatrice di un nuovo inizio. Mi sentivo davvero bene.

Fluttuavo serenamente da un giorno all'altro, sedendomi al pianoforte solo cinque minuti al mattino, al pomeriggio e alla sera, soddisfatto di me stesso. Mi piacerebbe poter dire che trascorsi tutte e due le settimane senza suonare nient'altro, ma dopo sei giorni mancai alla promessa, quando

un'affascinante brasiliiana mi invitò insieme a Victor a un ricevimento, chiedendoci di esibirci in un duo. Le dissi che non potevo suonare, perché stavo seguendo un programma speciale, ma ella seppe insistere in modo così convincente, che finii per accettare.

Quando arrivammo alla festa, la gente ci chiese di eseguire qualche brano. Io mi scusai per ciò che sarebbe accaduto, spiegando che quel pazzo del fratello di Victor mi permetteva di toccare il pianoforte soltanto per cinque minuti al giorno; pertanto, ero fuori forma e non avevo idea dei risultati che avrei potuto ottenere. Non dimenticherò mai quello che avvenne. Suonammo *Autumn Leaves*. Posai le mani sulla tastiera, ed esse cominciarono a suonare! Voglio dire, si misero a suonare da sole, mentre io stavo a guardare! E la loro musica mi lasciò sbalordito, insieme a tutti i presenti. Non solo era ottima, ma assai migliore di quella che eseguivo di solito! Il cambiamento era stupefacente. In appena sei giorni di meditazione al pianoforte, ero completamente cambiato! Il mio tocco, di solito duro e teso, aveva raggiunto un equilibrio e una delicatezza degni di Bill Evans. Avevo scoperto il segreto del suo modo di suonare. Inoltre, in quella fase del mio apprendimento, il più delle volte mi servivano all'incirca tredici note per trovarne otto buone. Nei miei accordi non vi era grande ritmo, né simmetria. Quella sera, però, suonai alla perfezione accordi armoniosi con un ritmo vivace ed eccitante. E, ripeto, stavo solo osservando, non suonando!

Fu una potente dimostrazione che mi convinse a credere in me stesso per il resto della mia vita. Capii che il mio scopo doveva essere liberarmi dell'ego e trattarmi con riguardo, dedicandomi soltanto a ciò che mi riusciva naturale. Ora sapevo che ero in grado di osservarmi suonare e di abbracciare i concetti di servizio e abbandono spirituali. Perseguire questi ideali mi avrebbe permesso di superare i limiti della mia consapevolezza, facendo di me un suonatore migliore! Si trattava di una scoperta straordinaria.

In seguito, ho trovato conferma di tale processo in molte antiche tradizioni spirituali. La nostra società brancola ancora nel buio per quanto riguarda le aspirazioni dello spirito, e lo stesso vale per i musicisti.

Operando con allievi di tutte le età, dai dilettanti ai professionisti, ho conosciuto molti musicisti di buon livello, ma schiavi dell'ego. Come un tempo accadeva a me, essi vengono sopraffatti dalla loro egocentricità e dalla mancanza di intuizione e obiettivi; soprattutto, non sanno cos'è la musica, chi sono e cosa stanno veramente facendo.

### Capitolo 3

## Perché suoniamo?

*Per la gente della mia tribù, con il suo ricco contesto musicale, l'esposizione alla musica comincia nel grembo materno, quando le madri incinte si uniscono alle danze della comunità. Da lì dentro, i nostri figli percepiscono le vibrazioni dei ritmi che entrano nei loro corpi. Dopo la nascita, i piccoli vengono assicurati con una fascia alla schiena delle madri e partecipano alle danze insieme a tutti gli altri.*

Yayo Diallo<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Mickey Hart, *Planet Drum, A Celebration of Percussion and Rhythm*, Harper Collins, New York, 1991.

## La vostra prima volta

Ricordo la mia prima volta. Ero andato alla festa di compleanno di un mio amico, e suo padre si mise al pianoforte per noi. Rimasi affascinato. In precedenza non avevo mai udito il suono di un pianoforte. Dopo la festa, corsi a casa e dissi a mia madre che volevo suonare: "Comprami un pianoforte, ti prego, ti prego, ti prego!".

Per Natale, i miei genitori ne noleggiarono uno con opzione di acquisto. Se mi fosse piaciuto davvero, lo avrebbero comprato. Non dimenticherò mai il giorno in cui arrivò. Non vedeva l'ora di toccarlo. Cominciai a suonare con un dito le note di qualche canzone che conoscevo, e ricordo che corsi in cucina da mia madre per esclamare orgogliosamente: "Buone notizie, mamma! Non avrò bisogno di prendere lezioni. Ho già capito come si suona!". Mi ero convinto di essere già un musicista...

Perché ci imbarchiamo nell'impresa a volte masochistica di diventare musicisti? Essere un artista in una società "civile" non sembra sicuro come possedere azioni dell'IBM (anche se forse non è più così). E allora, cos'è che ci spinge a provare? In che modo diventiamo "musico-dipendenti"? Amiamo la musica e non possiamo farne a meno, non importa quanto alcuni di noi possano essere insoddisfatti dei risultati dei propri sforzi. Perché lo facciamo? Pensate per un momento alla *vostra* prima volta.

Tornate con la memoria a quando avete toccato per la prima volta uno strumento. Ricordate il magnifico suono che ne venne fuori? Riflettete su quella verginale esperienza: ogni cosa che suonavate sembrava incredibile. Vi era una tale magia nel suono! Non vedevate l'ora di riprovare. Probabilmente, non vi rendevate conto che vi era qualcosa da imparare. Vi bastava ascoltare il suono che rimbalzava verso di voi. Era l'inizio di un processo naturale.

Forse, stimolata dal suono, la vostra curiosità di conoscere la musica nacque in quel momento. Lasciati a voi stessi, avreste magari elaborato vari rapporti con i diversi suoni del vostro strumento. Le varie ottave, le combinazioni di note (se si trattava di uno strumento polifonico), i toni alti e bassi, e così via, avrebbero espresso qualcosa di personale, qualcosa che "volevate assolutamente capire".

Forse conosceremmo un maggior numero di linguaggi musicali, di tecniche creative, di modi di suonare gli strumenti, e perfino di muovere le dita, se nei primi anni fossimo stati lasciati ai nostri tentativi. Se fin dall'inizio non fossero costretti a studiare, i bambini cercherebbero di capire come suonare le canzoni che ascoltano alla radio, svilupperebbero un autentico desiderio di conoscere l'armonia e così via.

Una mia amica pittrice mi ha raccontato che una volta, da bambina, cercando di disegnarsi un braccialetto al polso, non riusciva a ottenere un risultato soddisfacente: sapeva benissimo che un bracciale non si deve vedere dal basso. Dopo parecchi tentativi, si arrabbiò e scoppì in pianto. A questo punto intervenne la madre e le mostrò come nascondere una parte del disegno del braccialetto dietro il polso, facendolo sembrare molto più realistico. Gli esperimenti fatti avevano suscitato in lei il desiderio di questa conoscenza, e l'insegnamento della madre era giunto tempestivo. Quella lezione le rimase davvero impressa. Analogamente, sarebbe meraviglioso se un insegnante si facesse avanti al momento giusto, spiegandovi ciò che desiderate ardentemente sapere sulla musica. Sarebbe fin dall'inizio un viaggio nell'arte! Ma purtroppo la maggior parte di noi non percorre mai questa strada.

## Lo studio uccide la musica

Di solito, già nella prima fase si fa avanti qualcuno che rompe l'incantesimo. Un genitore, ad esempio, vi dice cose come: "Devi avere un insegnante" o: "Non otterrai niente di buono, se non ti eserciti". Anche se ciò è vero, l'aridità del messaggio fa evaporare la magia. Forse non è questa la *prima cosa* che un bambino ha bisogno di sapere. A questo punto, la musica viene chiusa nel carcere di massima sicurezza dei compiti a casa.

Molte persone che mi hanno confessato di aver studiato fin da piccole uno strumento, per poi rinunciare una volta divenute adolescenti, invariabilmente si rammaricano di non aver continuato.

Ma perché si sono fermate?

La risposta è che la gioia della musica è stata esclusa dai loro studi. Gli insegnanti hanno impartito

le lezioni con triste monotonia. Come potevano conoscere quella beatitudine? Inoltre, molti tra loro non l'avevano mai sperimentata. Proprio come chi ha subito maltrattamenti da piccolo spesso diventa un genitore violento, i maestri di musica dispensano sterili nozioni da una generazione all'altra. L'aridità con cui questa materia (e molte altre) viene insegnata a scuola disgusta i giovani. Non è una coincidenza se essi diventano adolescenti ribelli, insofferenti delle "regole" e dediti unicamente a "divertirsi". Spesso la musica viene identificata con le regole, piuttosto che con la "libertà" e il "divertimento". Quando un ragazzo prende la musica sul serio, di solito non si tratta di quella che gli viene insegnata a scuola. Fortunatamente, ho saputo che in alcune scuole pubbliche la situazione sta migliorando.

Da ragazzo, mi piaceva giocare a *stickball* con i miei amici. Andavamo avanti fino a quando era così buio che riuscivamo a malapena a vedere la palla. Odiavo il momento in cui dovevo rientrare per fare i compiti. Non c'era nulla di meno allettante. Con questo, non voglio condannare insegnanti e genitori che cercano di fare del loro meglio; piuttosto, è il sistema educativo che non stimola adeguatamente la nostra creatività. Non pretendo di avere le risposte. Mi limiterò a citare alcuni dei motivi per cui moltissime persone hanno perduto l'amore per la musica *studiandola*. In seguito, molte di esse lo riacquistano come ascoltatori, ed ecco perché spesso si sente recriminare: "Vorrei non aver abbandonato le mie lezioni di piano!".

Nonostante tutto, molti di noi, una volta contagiati dal virus della musica, vanno avanti. Le prime esperienze fanno di noi dei musicisti-dipendenti, e da quel momento in poi non possiamo più farne a meno. Tuttavia, pur continuando a suonare, al puro amore si sovrappongono molte altre motivazioni.

## Autostima

Come dimostra la mia storia, la qualità delle prestazioni di una persona può essere determinante per la sua autostima. Nei musicisti, giovani o vecchi che siano, è molto comune un senso di scarsa considerazione per se stessi, cosa che li porta a ottenere risultati poco soddisfacenti. Sembra quasi che, per essere considerati persone valide, si debba *suonare bene*. I musicisti che cadono in questa trappola, di solito non si godono la vita. Ogni giorno reca loro nuova ansia, ed essi passano facilmente dall'entusiasmo alla depressione. Ogni assolo rappresenta una prova del fuoco per il loro valore. In essi, l'autostima si rivela più volubile del mercato azionario. Essi suonano di rado qualcosa di profondo; assomigliano a quelle persone che si sforzano continuamente di piacerci, di solito senza riuscirvi.

## Paura di fallire

Molti giovani si iscrivono alla scuola di musica perché ritengono che imparare il jazz sia una grande idea. Tuttavia, una volta presa la decisione, non osano rinunciare per timore di fallire. Non sanno che cosa stanno facendo, ma nemmeno cos'altro fare. A tempo debito, la maggior parte di loro sarà costretta a lasciar perdere.

Se pensate che sarebbe meglio rinunciare, *non esitate*. Non preoccupatevi del fallimento: sarebbe peggio *insistere!* Potreste perdere un'occasione in qualche altro campo. Quando frequentavo la Manhattan School of Music, non avevo il coraggio di andarmene perché ciò mi avrebbe fatto sentire un fallito. Eppure, ero chiaramente meno portato a diventare un pianista concertista che un fisico nucleare. La paura di fallire mi accecava, e solo dopo aver cambiato scuola la mia vita cominciò davvero.

## Diventerò una star!

È senz'altro la motivazione più assurda. Tra tutti coloro che cercano di fare carriera in questo campo, si tratti di jazz o di musica classica (o di suonare ai matrimoni e ai barmitzvah), quanti

diventano star? La vita di un musicista è l'investimento più rischioso dell'universo. Se è il denaro che cercate, fareste meglio a diventare presidenti di una banca!

Se non riuscite a sfondare come musicisti, esistono soltanto tre vere ragioni per non rinunciare: 1) vi divertite moltissimo e amate DA IMPAZZIRE la musica; 2) avete un profondo bisogno di esprimervi attraverso la musica; 3) siete troppo pigri, troppo timorosi o troppo disfunzionali per intraprendere un'altra carriera. Secondo me, se siete motivati da una delle prime due ragioni o da entrambe, qualcuno finirà per accorgersi di voi.

Molti di noi non sono consapevoli delle profondità cui la musica può farci giungere. In un articolo per il *New York Times* in memoria di Miles Davis, Kate Jarrett fece alcuni commenti a proposito dell'ambiente musicale e della società in generale: "Cercate di immaginare come doveva essere il primo musicista. Egli non suonava per un pubblico o per un mercato, non lavorava per incidere il suo prossimo disco, non andava in tournée con il suo spettacolo, né tentava di costruirsi un'immagine, ma suonava per necessità, spinto dal suo bisogno di musica. Il numero di musicisti che sanno perché suonano diventa ogni anno più esiguo, e per questa manciata di persone la perdita più grande è stata la morte di Miles Davis, avvenuta l'anno scorso"<sup>3</sup>.

Nel film *Lezioni di Piano*, Holly Hunter interpreta il personaggio di una ragazza muta che si reca in un altro Paese per sposare un uomo che non conosce. Impossibilitata a parlare, ella sviluppa la sua "voce" suonando il pianoforte. Ogni volta, ella si immerge profondamente in se stessa e si eleva emotivamente e spiritualmente. Lo strumento rappresenta la sua roccaforte, il suo centro, il suo amante e la sua voce. Inebriata dal suono, non ama le chiacchiere inutili. In una persona simile si manifesta il musicista divino, e nulla va perduto.

Come scrive Kate Jarrett: "Il primo musicista non cercava di costruirsi un'immagine; egli impiegava la voce per conoscere il mondo. Sapeva che il mondo è liquido (ossia non composto da entità separate)". La Jarrett critica il fatto che "vediamo il mondo come un insieme di informazioni separate" e lamenta che "sono sempre meno i musicisti che ci fanno capire chi sono esprimendosi in musica"<sup>4</sup>.

## Lo scopo originale

Non dobbiamo dimenticare che, in origine, la musica costituiva il nostro unico mezzo di comunicazione.

"Lo studio delle antiche tradizioni rivela che i primi messaggi divini venivano trasmessi sotto forma di canti, come i *Salmi* di David, il *Cantico* di Salomone, i *Gathas* di Zoroastro e la *Gita* di Krishna"<sup>5</sup>. Così scrive Hazrat Inayat Khan, il grande musicista sufi.

Lo scopo originale della musica era il culto, la comprensione del divino e la comunicazione essenziale. Essa esaltava l'anima dell'uomo; secondo le antiche leggende, era il canto degli angeli che induceva l'anima riluttante a entrare nel corpo di Adamo. In ogni caso, la musica rappresenta per noi il legame tra il materiale e l'eterno.

"All'inizio, quando l'uomo venne creato, non esisteva il linguaggio, ma soltanto musica. Gli uomini manifestavano i loro pensieri e sentimenti con suoni alti e bassi, brevi e prolungati, e i concetti di sincerità, insincerità, avversione, piacere o disapprovazione venivano comunicati per mezzo di una varietà di espressioni musicali"<sup>6</sup>.

Il linguaggio è mantenimento del ritmo senza tonalità. In tal senso, la poesia deriva dalla musica ed è stata usata per creare testi spirituali come i *Veda*, il *Ramayana*, il *Mahabharata* e la *Bibbia*.

Eliminando il ritmo dalla poesia, si ottiene la prosa. Pertanto, possiamo affermare che tutte le lingue derivano dalla musica. La musica è in grado di indurre un bimbo a dormire o di ispirare un

<sup>3</sup> Kate Jarrett, articolo sul *New York Times*.

<sup>4</sup> *Ibid.*

<sup>5</sup> Hazrat Inayat Khan, *The Sufi Message*, Philosophy, Psychology Mysticism, Publ. Motilal Banarsi das, 41UA Bungalow Rd, Jawahar Nagar, Delhi 110007, India, 1990 (trad. it. *La divina sinfonia. Un Messaggio Sufi sull'Armonia del Pensiero Divino*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1989).

<sup>6</sup> *Ibid.*

soldato in guerra.

Fare musica costituisce la nostra tendenza più naturale, dal momento che non richiede altro che la capacità di respirare. "Il neonato inizia la sua vita sulla terra muovendo le braccia e le gambe, rivelando così il ritmo della sua natura e dimostrando il concetto filosofico in base al quale questo ritmo è il segno della vita stessa".<sup>7</sup>

In effetti, la musica trae origine dal suono, e il suono è composto di vibrazioni. Questo è il nocciolo della questione, dal momento che tutto è fatto di vibrazioni. È una verità scientifica che quando guardiamo un oggetto, in realtà ne vediamo le vibrazioni fluide organizzate secondo frequenze abbastanza coese da formare materia solida.

Hazrat Inayat Khan afferma: "L'assoluto vitale da cui deriva tutto ciò che sentiamo, vediamo e percepiamo, e in cui tutto tornerà a fondersi, è una vita silente, immota ed eterna... Qualsiasi movimento che nasce da questa vita silenziosa diviene in una certa misura attivo e crea in ogni momento un'attività sempre maggiore, perdendo perciò la pace di quella vita originale. Il responsabile dei vari piani dell'esistenza è il livello di attività di tali vibrazioni... La loro attività le rende sempre più consistenti, ed è così che la terra ha avuto origine dal cielo".<sup>8</sup>

Siamo fatti di vibrazioni; pertanto, è lecito affermare che tutte le cose contengono musica. Essa ci giunge direttamente dall'infinito sulle ali della vibrazione e si plasma secondo ogni nostro desiderio. In quest'ottica, il suono non è altro che un dono di Dio. "Per gli uccelli e tutti gli animali, la musica rappresenta l'unico mezzo di comprensione".<sup>9</sup>

La musica e l'arte in generale rimangono per noi gli strumenti migliori per apprezzare la creazione; da qui deriva il concetto indiano secondo cui l'uomo venne creato affinché in lui Dio potesse contemplare se stesso (o se stessa), un'immagine meravigliosa che presenta gli esseri umani come stampi vuoti pronti a ricevere la consapevolezza riversata in essi dalla mano divina. Quando l'uomo esprime l'inesprimibile, lo fa sulle ali del canto, che però finisce per disperdersi se cessiamo di ascoltare la voce che è in noi. Tutta la nostra musica proviene da quella interiore, dal "suono mai suonato", per così dire. Qualsiasi religione finisce per morire quando il canto scompare e si impone il vaniloquio (e la ricerca di denaro).

Molte delle tradizioni musicali indigene del mondo hanno superato il concetto di abbandono, fino a raggiungere la trance. Un tempo, le religioni erano basate interamente sulla musica. Mickey Hart, che diede grande notorietà ai *Grateful Dead*, ha scritto un libro meraviglioso intitolato *Planet Drum, A Celebration of Percussion and Rhythm*. Parlando degli sciamani dell'Africa occidentale e della loro funzione nella società, li definisce "professionisti della trance che gestiscono le comunicazioni della tribù tra questo mondo e quello degli spiriti. Gli sciamani sono guaritori, sensitivi, auguri; essi hanno accesso ai grandi poteri per assicurare una buona caccia. In genere, uno sciamano ha bisogno di tre cose: canti efficaci per evocare i suoi spiriti alleati, che lo guidino nell'albero del mondo e un tamburo per cavalcare la trance".<sup>10</sup>

Notate come, per viaggiare nell'"albero del mondo", due delle cose necessarie abbiano a che fare con la musica: il tamburo e il canto.

Lo stato dello sciamano è quello della trance, una condizione che nel mondo moderno la maggior parte di noi non conosce, ma che si può ancora osservare in un ispirato solista di jazz o in un interprete di musica classica.

La trance da possessione è uno stato in cui "gli spiriti cavalcano il suono del tamburo, penetrando nel corpo del danzatore".<sup>11</sup> Hart scrive: "Gli studiosi ricollegano i culti di possessione dell'Africa occidentale all'antica cultura neolitica della Dea Madre che novemila anni fa si estese dall'Europa orientale a quello che oggi è il deserto del Sahara. Nel diciassettesimo secolo, quando ebbe inizio il commercio degli schiavi, la tecnica di trance da possessione raggiunse il Nuovo Mondo, e nei luoghi in cui agli africani fu consentito di suonare i loro tamburi si trasformò in candomblé, santeria e vudù. Negli Stati Uniti, dove i tamburi furono proibiti per molte generazioni, il retaggio del ritmo della

<sup>7</sup> Hazrat Inayat Khan, *La divina sinfonia. Un Messaggio Sufi sull'Armonia del Pensiero Divino*, cit.

<sup>8</sup> *Ibid.*

<sup>9</sup> *Ibid.*

<sup>10</sup> Mickey Hart, *Planet Drum, A Celebration of Percussion and Rhythm*, Harper Collins, New York, 1991.

<sup>11</sup> *Ibid.*

danza in stato di trance da possessione venne privato della sua dimensione spirituale, diventando jazz, blues, rhythm & blues e rock & roll”<sup>12</sup>.

Si tratta di un punto significativo, perché l'origine del jazz viene considerata un “retaggio del ritmo della danza in stato di trance da possessione privato della sua dimensione spirituale”.

Considero assai interessanti questi commenti da parte di Mickey Hart, dopo aver sentito parlare e letto le opere di grandi personaggi secondo i quali la ricerca del piacere dei sensi è in realtà la ricerca di Dio. Anche un conquistatore, un vincitore di guerre, cosa cerca in fondo? Per quanto grande sia la parte del mondo che riesce a governare durante la vita, al momento della morte dovrà rinunciarvi. E allora, a cosa aspira? Anche se non ne è consapevole, cerca in tutte le cose l'unione intima con se stesso. Quando, con superficialità, un musicista desidera ardentemente essere certo del buon livello delle proprie prestazioni, cosa vuole in realtà? Si dice che una sola goccia di estasi assaporata dal Sé, il Dio che è in noi, rende insignificante qualsiasi altra aspirazione. A questo punto, chi cerca ha trovato tutto quello che voleva. Ogni canto è una preghiera o un'implorazione per rafforzare l'unione con ciò che amiamo.

Quando un popolo ridotto in schiavitù viene privato della sua religione, le parole del canto cambiano. Solo la soddisfazione dei sensi diviene importante: più sesso, più denaro, più alcol. Quante canzoni blues e rock & roll ne parlano? Il desiderio per il “mio Dio” viene sostituito da quello per il “mio uomo”. La visione dell’umanità si degrada, corrotta dalla ricerca di un sollievo temporaneo dalla sua sottomissione a falsi dèi. Ma la vera aspirazione non scompare, anche se l'uomo non sa più a cosa tendere. È lo struggente desiderio dell’unità, dell'intima unione sperimentata nel grembo della madre in armonia con il ritmo del suo battito cardiaco. Si può ancora udire il canto attenuato del Dio dentro di noi che “cerca di osservare se stesso”, e percepire l'anelito dell'uomo di unirsi a Lui. In seguito, il blues, svuotato di ogni significato, degenera in una sorta di cruciverba, per essere “riarmonizzato” in un corso di teoria. Infine, gli idealisti del jazz lo fanno rivivere sotto forma di Tala indiano e lo elevano alle altezze del suo ciclo ritmico.

#### Capitolo 4

## Puntare a obiettivi più alti

Anche nella musica classica europea e nel jazz americano possiamo osservare qualcosa di simile allo stato di trance. Gli artisti che riescono a entrarvi sono gli interpreti più concentrati, i più raffinati, e in genere ci offrono concerti memorabili che ricorderemo sempre come una “esperienza”. Forse sono proprio esperienze di questo tipo che ci spingono a diventare musicisti, cambiando così il corso della nostra vita.

Come è possibile raggiungere tali livelli di perfezione musicale, di *umanità*? Come si può diventare una presenza tanto carismatica e degna di ammirazione? Se ci poniamo obiettivi limitati, ad esempio tentando di impressionare gli altri, di mostrare sicurezza, di suonare un jazz “valido” e così via, non raggiungeremo mai la maestria. La chiave è l'abbandono, e la prima cosa che bisogna lasciare andare è una di quelle cui teniamo di più: l'OSSESSIVO BISOGNO DI SUONARE BENE! Si tratta di un paradosso che la maggior parte delle persone sperimenta durante la propria esistenza.

<sup>12</sup> Ibid.

## I musicisti che si preoccupano troppo...

Cercate di ricordare qualche occasione in cui avevate realmente bisogno di suonare bene. Forse eravate a scuola e dovevate esibirvi davanti a una "giuria" (non a caso scelgo questo termine), oppure suonavate insieme a musicisti migliori di voi e desideravate ardentemente fare una buona impressione, o ancora, stavate suonando in un bar e improvvisamente un grande musicista era venuto a sedersi proprio davanti a voi! In quel momento, avreste voluto suonare *come un dio!* E cosa siete riusciti a fare in questi casi? Non è stato proprio il desiderio di *suonare bene* che ha finito per bloccarvi completamente?

Ora ripensate a quando invece avete suonato senza curarvi del risultato: ad esempio, con qualche amico che apprezzava voi e la vostra musica; o forse eravate *voi* il musicista più abile del gruppo, e tutti gli altri cercavano di impressionarvi; o magari erano le tre del mattino, nessuno era venuto a sentirvi, vi eravate scolati qualche birra e non vi importava più di nulla. Come suonavate? *Ervate su di giri! Suonavate da dio e vi divertivate un mondo! Non vi curavate del risultato e tutto fluiva a meraviglia.* E cosa accadde la notte successiva? Avete ripensato a quanto avevate suonato bene la sera prima, e volevate ripetere l'esperienza! E cosa è successo invece? **NON CI SIETE RIUSCITI!**

Di solito, a una buona esibizione ne segue una mediocre, e questo avviene perché si cerca di capire come si è riusciti a ottenere quel buon risultato *con l'intenzione di ripeterlo*. Le conseguenze sono deleterie, e voi finite per *suonare in modo deludente*. Oppure, anche se dopo quell'ottima esibizione non ne avete in programma un'altra, troverete senz'altro qualche conforto ripensandoci, ricavandone un temporaneo sentimento di grande autostima. Se il giorno successivo a un buon concerto vi capitano momenti di insicurezza, la vostra mente tornerà a quello speciale assolo, e voi riacquisterete la serenità: "Non preoccuparti, STAI SUONANDO ALLA GRANDE, DAVVERO!" (e ventiquattro ore dopo, la mente ha ormai ingigantito la reale qualità della vostra esecuzione). Ma quando alla fine arriva il momento di una nuova esibizione, non c'è verso di suonare come avete fatto quella notte, perché vi limitate a cercare di ripetere la stessa esperienza. È come trovarsi a bordo di una nave che sta affondando!

Quando chiedo ai miei allievi di considerare questo fatto, il 99% di essi ammette di *suonare meglio quando non si preoccupa troppo dei risultati*. Pensateci. Cosa vuol dire? Quando *non cercate a tutti i costi di dimostrarvi bravi, suonate meglio*. Si tratta di una conclusione sorprendente. In effetti, dovrebbe essere proprio la vostra esperienza a rivelarvi tale verità, che è l'opposto di ciò che avete sempre creduto. *Non preoccupandovi, suonate meglio!*

## Un muscolo involontario

Durante i miei corsi, a questo punto di solito dico: "Bene, ora che abbiamo dimostrato come il fatto di non preoccuparsi porti a risultati migliori, nessuno di voi si preoccuperà più quando suona, giusto?". Queste parole provocano sempre qualche risatina nervosa. Tutti sanno benissimo che non riusciranno a farlo nemmeno per un secondo. Tale preoccupazione somiglia a un muscolo involontario che scatta non appena ci si avvicina allo strumento. Per quanto si possa esserne consapevoli, una volta iniziato a suonare non si riesce a controllare l'ansia. Potete anche aver letto i libri più profondi sulla creatività spirituale e sapere tutto al riguardo, ma quando vi avvicinate allo strumento, *non ricorderete più nulla e sarete come sempre tormentati dalla preoccupazione di suonare bene!*

Quanti vorrebbero salire sul palco per suonare il loro strumento in modo atroce? E dopo, chi avrebbe il coraggio di dire: "Mi voglio bene"? Potrebbe sembrare una specie di "filosofia New Age", ma quando vi è accettazione di se stessi, se non proprio amore, la *paura di fallire scompare!* "Il modo più facile di fare arte è quello di sopprimere qualsiasi aspettativa di successo o fallimento e andare avanti", afferma Stephen Nachmanovich nel suo libro *Free Play*<sup>13</sup>. Chi non ha timore della morte sa come vivere. Una persona che non ha paura di fallire, ha successo, e chi non teme di suonare mediocremente, può ottenere grandi risultati. Benché ciò non sia garantito, dal momento che bisogna tenere conto anche di altre cose, questo fattore essenziale deve essere comunque presente.

<sup>13</sup> Stephen Nachmanovich, *Free Play*, Jeremy P. Tarcher, Inc., Los Angeles, 1990, p. 135.

## Timore di suonare male...

Quando vi accostate allo strumento, per quanto elevati siano gli scopi cui affermate di tendere, il desiderio di suonare bene prevarrà, rendendovi impotente. Ad esempio, alcuni suonatori di strumenti a fiato che ho conosciuto non riuscivano a raggiungere una tonalità abbastanza piena. Lavorando con loro, spesso mi sono accorto che non inspiravano a sufficienza prima di soffiare nello strumento. Non è strano che un suonatore di tromba non inspiri profondamente? Qual è il motivo? Semplicemente questo: *ha paura di farsi coinvolgere nel risultato*. Un'ispirazione davvero profonda aggiunge tono e pienezza alla frase successiva, della quale, però, il suonatore non è sicuro. La sua mancanza di fiducia lo porta a fare un respiro più breve, e ciò a sua volta crea una tonalità più debole, o un fraseggio incompleto e meno ritmico. Il risultato non fa che confermare i timori dell'esecutore. "Il pensiero eccessivamente concentrato perde la sua forza... La ragione dà origine al dubbio, che distrugge la potenza del pensiero prima che riesca a raggiungere il suo obiettivo"<sup>14</sup>. Se un suonatore di strumento a fiato trattiene il respiro più a lungo possibile, arrivando quasi al punto di perdere i sensi, e poi espira soffiando nello strumento mentre muove appena le dita sulla tastiera, senza stare a pensare alle note, sperimenterà un timbro, una forza, una scioltezza e un'energia di cui non sospettava neppure lontanamente l'esistenza. In quel momento, l'assoluta necessità di espirare travalica qualsiasi preoccupazione riguardante la musicalità della frase.

La paura toglie forza a ciò che state facendo. Senza il timore di emettere note sbagliate, percepirete il corpo cercare più aria, e una nuova posturaemergerà spontaneamente. Spesso, i pianisti tradiscono la loro ansia sollevando le spalle e tendendo i muscoli del collo, mentre il cervello entra in tensione. Non lasciano che le braccia si muovano liberamente, perché *temono di suonare male*. Di conseguenza, le tonalità e i ritmi risultano anemici. In *Lo Zen e il tiro con l'arco*, così il maestro ammonisce l'allievo: "Il tiro giusto nel momento giusto non viene perché lei non si stacca da se stesso. Lei non è teso verso il compimento, ma attende il proprio fallimento"<sup>15</sup>. Non è il fatto di suonare il pianoforte che causa tendiniti e altri disturbi fisici, ma quello di limitare la scioltezza dei movimenti. *Suonare il piano fa bene ai muscoli, se lo fate con naturalezza*. Mi è capitato di avere le mani indolenzite per aver trasportato bagagli in viaggio o stretto una vite in casa (non pretendo di essere un maestro in queste cose), per poi sentirle *tornare agili* suonando il pianoforte!

Un giorno, mentre frequentavo un corso per direttori d'orchestra tenuto da Gunther Schuller, notai che anche nell'atto di dirigere esiste una nevrosi analoga. Quando gli allievi salivano sul podio, i loro corpi assumevano posture innaturali e i volti riflettevano una gravità non appropriata alla situazione. Mi resi conto che mostravano una grande preoccupazione per ciò che stavano facendo, e questo provocava l'irrigidimento di tutta la persona. Alcuni si sollevavano sulla punta dei piedi per dare maggiore risalto alla dinamica, altri si piegavano goffamente in avanti, con il rischio di perdere l'equilibrio. Gunther sottolineava l'inutilità di quegli sforzi, facendo loro notare quanto ne risultasse compromessa la fluidità del movimento.

Vi era un tale che dirigeva con espressione accigliata, quasi cupa. Gunther lo invitò ad assaporare la musica, e l'altro replicò che la sua non era tetragine, ma concentrazione. Anche se frequentavo il corso soltanto come uditore, saltai su gridando: "Smettila di concentrarti!".

Ho partecipato solo a due seminari per direttore d'orchestra, uno tenuto da Gunther Schuller e l'altro da Pierre Boulez, e in tutt'e due i casi veniva posto l'accento sulla semplicità e scioltezza dei movimenti. Entrambi i direttori sono famosi per la loro naturalezza, e a dimostrare il potere della fiducia in se stessi vi è il fatto che essi riescono a farsi seguire da un'orchestra unicamente con un lieve ondeggiamento della mano, un risultato che altri, nonostante tutti i loro sforzi, non sono in grado di ottenere. Qual è il segreto? È l'energia trascinante del sé interiore, che emerge quando si possiede davvero il senso di se stessi e della propria forza.

Da un punto di vista tecnico, dirigere un'orchestra e suonare un pianoforte si somigliano nel fatto

<sup>14</sup> Hazrat Inayat Khan, *La divina sinfonia. Un Messaggio Sufi sull'Armonia del Pensiero Divino*, cit.

<sup>15</sup> Eugen Herrigel, *Zen in the Art of Archery*, Random House, New York, 1983 (trad. it. *Lo Zen e il tiro con l'arco*, Adelphi, Milano, 1993), p. 46.

che il ritmo deve essere interamente nella mano. I movimenti del corpo sono positivi se riflettono gioia o vivacità, ma se servono a determinare il lavoro delle mani risultano nocivi. Quando Gunther riusciva a ottenere che gli allievi rilassassero il resto del corpo, persino la minima freschezza del ritmo andava perduta in presenza della più piccola tensione. Non potevo fare a meno di pensare quanto sarebbe facile dirigere un'orchestra se non si venisse sopraffatti dal desiderio di riuscirvi!

Perché temete di suonare male? Naturalmente, è comprensibile che durante un concerto non vogliate fare una brutta figura, perché altrimenti chi vi ha ingaggiato potrebbe non chiamarvi più, e voi non avreste di che sfamarvi. Ma perché avete paura anche quando siete soli o partecipate a una jam-session, dal momento che non vi possono essere conseguenze spiacevoli? Perché avvertite tensione anche quando non ve n'è motivo?

Non è forse vero che, quando suonate mediocremente, vi sentite male? E non è vero, invece, che il giorno dopo aver suonato alla grande siete al settimo cielo? Ve ne andate in giro dicendo: "Caspita, sto andando forte! Ho successo! Sono uno dei migliori!". Se però avete suonato male, vi piangerete addosso, lamentandovi: "Non valgo nulla, sono meno di niente. Non merito nemmeno che mi rivolgiate la parola". Può sembrare un'esagerazione, eppure moltissime persone reagiscono in questo modo. Purtroppo, quasi tutti i musicisti giudicano il proprio valore in base al livello delle loro prestazioni, un atteggiamento determinato da un malsano rapporto tra abilità musicale e autostima che serve soltanto a prendere troppo sul serio il fatto di suonare male o bene. In tal modo, si finisce per suonare sotto stress e, come dimostrano le nostre stesse esperienze, quando ci sforziamo eccessivamente di suonare bene, otteniamo esattamente il contrario.

In larga misura, anche i più grandi musicisti sperimentano questa lotta mentale/spirituale/fisica/emotiva. Senza dubbio, esistono persone che non conoscono tali problemi, quelle che affrontano la musica con serenità, ritenendola soltanto una parte di ciò che sono e, forse, considerandola con un certo umorismo. Ma per quasi tutti i professionisti, gli allievi e gli insegnanti, la vita musicale significa pressione, a volte addirittura depressione!

Non vi sembra di avvertire qualcosa di familiare in questo? Pensate tutto il giorno a come gestire la vostra esistenza, avete la mente piena di interrogativi. Dovrei trasferirmi a New York? Devo continuare a frequentare la scuola? Dovrei fare l'insegnante o cercare di diventarlo? Se lasciassi la scuola, potrei praticare di più, magari migliorare. Se siete un insegnante, forse sentite il bisogno di prendervi un anno di congedo per esercitarvi e divenire il musicista che i vostri allievi pensano che state!

La musica non dovrebbe essere una fonte di depressione! È dono, è estasi. Esistono individui che se ne vanno in giro affermando con orgoglio: "Tutta la mia vita è musica. Io non sono un essere umano, sono un musicista. Non ho bisogno di interagire con le persone 'normali', devo pensare unicamente a suonare" e così via.

Invece, per voi è necessario scoprire una ragione di vita assai più importante del semplice fatto di suonare! Avete bisogno di un senso di voi stessi ben saldo, duraturo e che non dipenda da come avete eseguito il vostro ultimo assolo. E, paradossalmente, ciò vi porterà a suonare meglio, allontanando l'ansia del risultato e ponendo ogni cosa nella giusta prospettiva. La tensione scompare... e voi suonate meglio.

Come abbiamo già detto, è estremamente difficile, se non addirittura impossibile, riuscire a non preoccuparsi di come si suona, anche essendo coscienti che tale preoccupazione rovina le vostre prestazioni. Per cambiare atteggiamento, occorre ben più della semplice consapevolezza, ovvero un metodo di "riprogrammazione" per trasferire il rapporto con la musica su un terreno più solido.

## Andare oltre

Quando non è ostacolata da limitazioni negative, la musica induce uno stato di estasi in chi suona e negli ascoltatori. Essa deve darci gioia e arricchirci, rappresenta letteralmente il suono della felicità e della dedizione. È un dono che Dio ci offre per permetterci di esprimere il meraviglioso incanto della nostra natura interiore. Se si ignora tutto ciò, la musica diventa soltanto un mezzo per comunicare qualcuno degli innumerevoli sentimenti associati alla condizione umana. Qualsiasi altro obiettivo è limitato. Suonare bene è importante, ma non è questo il punto. Mia figlia, che ha quattro anni, picchiando sui tasti del pianoforte si diverte più del novantacinque per cento dei pianisti di

professione, perché *non crede di essere una pianista*.

Avete mai provato a suonare uno strumento diverso dal vostro, ad esempio, un pianoforte se siete un sassofonista, o un tamburo se siete un pianista? Non vi siete mai divertiti a percuotere un tamburo, pensando: "Ehi, sto andando forte!", o a far risuonare i piatti, sentendovi come Elvin Jones, Philly Joe Jones e Max Roach messi insieme? Ve la siete spassata un mondo, *eppure suonavate in maniera atroce!* Siete riusciti a lasciarvi andare, provando compiacimento per ciò che stavate facendo perché *non vi considerate un percussionista!* Vi sentivate liberi di divertirvi.

Quando invece giungete a definirvi un percussionista, diventa più difficile trarre piacere dallo strumento, a meno che non siate un buon esecutore, dimenticando che è più importante divertirsi che suonare bene.

Non vi è nulla di sbagliato nel voler suonare bene: il problema sorge quando si sente il *bisogno* di essere perfetti. Più vi sforzate, più suonate male. Ricordate che è proprio la vostra esperienza a confermarvelo.

## Tu hai suonato bene, e io?

"Solo quando non sa più cosa stia facendo, un pittore crea qualcosa di buono"<sup>16</sup>. Così scriveva Edgar Degas nel 1856. In campo musicale, la domanda più comune è: "*Come suono?*". Questa preoccupazione limita gravemente la nostra visione. Se chiedete alle persone perché suonano, la maggior parte di loro non dirà che lo fa per suonare bene ma, quando le ascoltate o le osservate, potete constatare che proprio questa diventa la loro ansia maggiore. In una società relativamente confortevole come la nostra, i musicisti finiscono preda di questioni banali e, quando si svegliano nel loro piccolo mondo, si chiedono ogni dieci minuti: "*Come suono? Come sto suonando ora?*". Se ne vanno in giro con quest'ansia per tutto il giorno e, quando salgono sul palco, è questa che proiettano.

Forse potreste anche ammettere che il vostro obiettivo è quello di suonare bene, aggiungendo: "Che c'è di male?". Bene, applichiamo lo stesso concetto al parlare. Immaginate di chiedere a qualcuno: "Qual è il tuo scopo quando parli?" e di sentirvi rispondere: "*Quello che voglio è che le mie parole abbiano un bel suono! Ho realmente bisogno di questo e non avrò pace finché non lo otterrò!*". Cosa pensereste di una persona simile? Probabilmente che è piuttosto superficiale. Ma nella musica la gente si sforza veramente, negando l'amore a sé e agli altri, *con l'unico obiettivo di suonare bene*. Che sciocco modo di sprecare l'esistenza!

Quando avete avuto qualche buona serata e ne sfruttate il ricordo per sentirvi sicuri di voi stessi, il senso di fiducia proviene dall'esterno, e ciò non serve a farvi realizzare davvero la vostra vita. Non avete bisogno di suonare da dio, *siete già un dio*. Non lo sapevate? Se accettate questa prospettiva, la vostra musica diventerà più profonda e vedrete ben oltre il limitato obiettivo di suonare bene.

## Rilassatevi

Avete mai pensato che forse non dovreste più suonare nemmeno un'altra nota? In realtà, molti di voi sarebbero assai più felici se SMETTESSERO IMMEDIATAMENTE DI SUONARE! A MENO CHE... non cambino il loro rapporto con la musica e con se stessi.

Suonare può costituire una gioiosa celebrazione di ciò che siamo. Quando sono al piano, mi sforzo di ignorare qualsiasi banale considerazione, concentrandomi piuttosto sulla verità. Mi piace riempirmi la testa con parole come "GRAZIE". Grazie per questa esperienza che mi viene concessa. Grazie per questo lavoro: ne esistono sicuramente molti altri meno piacevoli. Grazie per il fatto che vivo in America, Danimarca, Francia, o dovunque sia, e non in un Paese lacerato dalla guerra! Soprattutto, GRAZIE PER IL RESPIRO CHE HO APPENA FATTO!

<sup>16</sup> Edgar Degas, *Notebooks 1856*, in *Artists on Art*, a cura di Robert Goldwater e Marco Treves, Pantheon Books, New York, 1945.

## È solo musica!

Ecco un semplice esperimento per dimostrare che la musica non è così importante.

Andate in cucina e prendete un sacchetto di plastica, infilatevi dentro la testa e annodatene le estremità intorno al collo, in modo che l'aria non possa entrare. Ora, cominciate a contare fino a cento. Quando arrivate a venti, lasciate che io vi chieda: quanto è importante la musica? Vi è qualcosa di realmente "vitale" in essa? Charlie Parker è importante? Giunti a 35, vi starete domandando se la vera musica è il be-bop. A 54 starete riflettendo se la musica deve avere un ritmo vivace o se il free jazz serve a qualcosa. A 73, una domanda brucerà nella vostra coscienza: "Cecil Taylor è una persona reale?".

Penso che abbiate afferrato il concetto. L'unica cosa che conta davvero è il prossimo respiro. Perdiamo molto facilmente di vista la realtà a causa della nostra mente, quel piccolo dittatore che ci invia continuamente messaggi come: "Devo suonare bene", "Questa è la musica giusta, quest'altra è sbagliata", "Questo è vero jazz, questo è jazz politicamente corretto" (oggi abbiamo anche questo). Oppure: "Non è necessario che io suoni davvero bene, perché sono una donna", "Sono un bianco", "Sono un europeo", "Sono troppo vecchio, non posso imparare a suonare meglio". La mente non fa che inondarci con un flusso costante di pensieri limitativi, false idee che ci impediscono di vedere o ascoltare la verità.

## La musica è la ciliegina sulla torta

La verità è che ogni respiro è un dono, *suonare musica è facoltativo*. Per gli abitanti della Somalia la cosa importante è il cibo, non il be-bop. Per chi vive in Bosnia è la pace. Non dover soffrire, avere di che nutrirsi, un riparo, aria pulita, acqua potabile, vestiti, questo è necessario, assai più dell'interesse per la musica, se non della musica stessa. La musica non è la torta, ma la ciliegina che ci mettiamo in cima; è uno dei piaceri che ci vengono concessi in questo mondo, in questa vita.

Nel quadro generale delle cose, il vostro livello di abilità non è essenziale. Tenete presente che se afferrate questo concetto, decidendo che suonare non è poi così importante, POTRESTE SUONARE MOLTO MEGLIO!

Anche per chi vive in Bosnia o in Somalia, la musica può essere utile per sollevare il morale e farsi coraggio; in luoghi come questi, però, il suo ruolo è ben diverso da quello banale che esiste soltanto nella mente. Spesso, le persone che non hanno veri problemi si crogiolano eccessivamente nei propri pensieri, finendo per essere consumate dall'egoistico desiderio di suonare bene. Non vi è estasi in loro, né amore, né conforto spirituale.

## A chi importa?

A chi importa che voi suoniate un'altra nota? A nessuno. Quale necessità globale intendete soddisfare? Quale imprescindibile bisogno? Pensate che vi sia scarsità di buoni musicisti jazz? ASSOLUTAMENTE NO! Nell'ozono vi sono buchi, e la sua fascia si sta esaurendo. I mari diventano ogni anno più inquinati. Esistono sempre meno luoghi dove sia possibile aprire il rubinetto e bere l'acqua che ne esce. In molte zone del mondo vi è grave carenza di cibo. Ma NON TEMETE, VI È ABBONDANZA DI BUONI MUSICISTI JAZZ. Sono anche troppi! Escono a migliaia ogni anno dalle scuole e dalle università. Si moltiplicano come gli appendiabiti nel vostro armadio. Avete notato come il numero delle stampelle cresca continuamente, senza che ne compriate mai una? Chi si è mai sognato di farlo? Altrettanto vale per i buoni musicisti jazz del tipo stilisticamente corretto, privi di "voce propria". Essi suonano alla grande, la loro musica brucia. Sanno eseguire blues e cambiare ritmo senza battere ciglio. Diventano più numerosi ogni anno che passa, quindi la vostra partecipazione non è importante. Non abbiamo bisogno di voi! Tornatevene a casa e cominciate una nuova vita!

## Espressione

Di cosa abbiamo bisogno? Nonostante tutti questi bravi improvvisatori, il numero degli *artisti* non è aumentato. I veri artisti si servono della tecnologia e del linguaggio per *dire qualcosa*, per esprimere ciò che è nella profondità della loro anima, i desideri più intensi, le convinzioni politiche, l'amore per la propria patria, l'amore per se stessi e per gli altri, o semplicemente qualcosa che *deve essere detto!* Magari vogliono solo divertirsi. Individui così non si lasciano afferrare dalle banalità quotidiane, ma tengono lo sguardo sempre rivolto a quella che considerano la verità. Possono essere idealisti, guide spirituali che illuminano la via per il resto di noi. Ci offrono un'arte che proviene dall'anima, dalle viscere o da qualunque cosa li stimoli. Quando Ben Webster o Lester Young suonavano, l'atmosfera era sovraccarica di tensione. Le loro ballate erano affermazioni emotive, sessuali o spirituali. Come sostiene Keith Jarrett: "È la voce individuale, presente a se stessa, che bisogna percepire. Dobbiamo ascoltare il processo interiore che si verifica in un musicista, non interessarci a chi è più abile con i sintetizzatori. La nostra ingegnosità ha creato il mondo in cui viviamo, un mondo che sotto molti aspetti non ci piace"<sup>17</sup>.

A parte il disprezzo di Jarrett per i sintetizzatori, una ballata è per molti giovani esecutori un'occasione per suonare un maggior numero di note. Spesso, essi non riescono a concentrarsi su un'affermazione melodica, ma sono guidati da preoccupazioni miopi, come quella di "bruciare". Non di rado, i giovani cantanti sono talmente preoccupati del loro *scat* che trascurano persino di controllare le parole della canzone; hanno l'opportunità di raccontarci una storia e di farcene intendere il significato, ma non colgono il punto. Jarrett afferma: "Ascoltiamo musicisti jazz che si dilettano suonando world music e musica amerindia, vediamo minimalisti scrivere pagine su pagine, fino a quando non hanno più nulla da dire, rappresentanti di commercio vestiti come musicisti, musicisti agghindati come divi del cinema e che diventano effettivamente tali, musicisti neri senz'anima e innumerevoli altri intenti a leggere giornali nelle sale di registrazione (e pagati profumatamente, forse per la loro pazienza). Esiste tutto questo, ma dov'è quella voce, quella voce originale, quel bisogno individuale, primigenio? Dov'è Miles? Dov'è la musica?"<sup>18</sup>.

## Creatività e disciplina

È bello possedere la capacità di "bruciare" e saper suonare un milione di variazioni, ma questo è soltanto l'aspetto tecnologico della musica, il linguaggio dell'improvvisazione. Prendiamo il be-bop, ad esempio. Se lo private del folklore romantico fatto di eroina, Harlem e 52<sup>a</sup> Strada, non resta che un linguaggio ritmico e melodico. Se lo considerate come tale, e non come uno stile, potete personalizzarlo più facilmente e, una volta che ne sarete divenuti padroni, potrete utilizzarlo per dire tutto ciò che desiderate. In *The Music of Santeria, Traditional Rhythms of the Bata Drums*, l'autore afferma: "Uno studio sulla tradizione (Bata) newyorkese rivela che, pur essendovi senza dubbio modi corretti e scorretti di suonare i "ritmi della salute", almeno fino a un certo punto ogni generazione, complesso o esecutore interiorizza e ricrea tale tradizione nella sua personale voce musicale"<sup>19</sup>.

L'obiettivo di moltissimi musicisti è semplicemente quello di parlare il linguaggio. Anche in questo caso, prendiamo in esame la conversazione. Il fatto di conoscere la vostra lingua vi rende forse dei poeti? Essere capaci di esprimersi con frasi di senso compiuto non è un'arte, ma un'abilità tecnica. Essere un poeta, un drammaturgo o un paroliere, ecco l'arte.

Guardare le cose sotto questa prospettiva ci permette di risolvere un'annosa controversia che vede la tecnica contrapposta alla creatività. Alcuni proclamano: "Non voglio assimilare troppa tecnica, troppo linguaggio, altrimenti la mia creatività verrà compromessa". Altri temono di imparare troppo per paura di perdere la loro anima. Ma tali argomentazioni non reggono. Come potrebbero un poeta o

<sup>17</sup> Keith Jarrett, articolo sul *New York Times*.

<sup>18</sup> *Ibid.*

<sup>19</sup> John Amira, Steven Cornelius, *The Music of Santeria, Traditional Rhythms of the Bata Drums*, White Cliffs Media Company, Crown Point, IN, 1992.

un drammaturgo scrivere senza conoscere a fondo la lingua? Il compositore Donald Erb sostiene che se il vostro talento non è in grado di sopportare un minimo di addestramento, dev'essere piuttosto effimero.

Viceversa, vi è chi dichiara: "Suono bene il be-bop, quindi sono un artista". Ma anche in questo caso non ci siamo. Potreste affermare: "Parlo bene l'inglese, pertanto sono un'artista"? Naturalmente no. Tutto dipende da ciò che esprimete con il linguaggio.

## Aiuta il pianeta

La musica non muore mai, nemmeno nelle situazioni più atroci; anzi, in questi casi fiorisce, e l'essenza di ciò che essa può offrire si rivela davvero. La musica che ci dà la forza di affrontare le sofferenze quotidiane, la canzone che riesce a esprimere il nostro dolore, la danza che comunica le nostre aspirazioni, la poesia che ci restituisce un attimo di serenità o ci spinge a ribellarci, queste sono le cose che diventano importanti.

In conclusione, tutti i musicisti del mondo dovrebbero riuscire a comprendere le potenzialità della loro missione. Come gli sciamani, noi possiamo svolgere la funzione di guaritori, metafisici, esortatori, ispiratori, guide spirituali e modelli di riferimento. Se un musicista è interiormente illuminato, diventa una lampada che può accenderne altre, un veicolo del benefico oceano di suoni in grado di dar sollievo al nostro pianeta e ai suoi abitanti, di guarire le nostre sofferenze. *Una simile musica è davvero importante.* Si dice: "Solo chi sa obbedire può realmente comandare". Quando l'artista si impegna nella sua missione dando tutto se stesso, paradossalmente VIENE CONSIDERATO DAGLI ALTRI UN MAESTRO.

## Capitolo 5

### La paura, la mente e l'ego

*Poiché non sono la morte e il dolore a farci paura, ma la paura della morte e del dolore.*

Epitteto

Anche se la musica viene comunemente considerata un dono degli dei, molti provano enorme sofferenza e paura quando cercano di suonarla. Ma si tratta di sentimenti del tutto irrazionali. Alcuni di noi suonano come se avessero una pistola puntata alla nuca, e ciò di solito avviene perché siamo bloccati! Misuriamo il nostro valore in base a ogni nota, o secondo ogni pennellata che diamo sulla tela, non importa di quale forma d'arte si tratti. Resi schiavi dall'ego, siamo prigionieri dell'ansia. A quali conseguenze andiamo incontro, suonando in maniera mediocre? Di certo non è come se, ad esempio, cadessimo giù da una rupe. Eppure, a volte è proprio la sensazione che provano certi esecutori di musica classica, quando si chiede loro di improvvisare!

Qual è il motivo di tutto questo? Come abbiamo già visto, molti di noi hanno stabilito un collegamento negativo tra ciò che sono e il modo in cui suonano. Temiamo di non essere all'altezza, e come risultato suoniamo, ci esercitiamo e ascoltiamo in maniera sterile. La paura chiude tutti gli

accessi al vero ego, quel centro luminoso in cui ha sede l'estasi.

D'altro canto, suonare senza troppi ostacoli mentali dà luogo a un sentimento più squisito del più dolce nettare che questo mondo può offrirci. È il suono, il profumo e il gusto della grazia. Può sembrare una favola per bambini, eppure questa è l'esperienza. Il meccanismo dell'ansia, però, rende tale estasi inconcepibile.

Nel suo libro *Free Play*, Stephen Nachmanovich cita i cinque timori che secondo i buddhisti impediscono la nostra liberazione: timore di perdere la vita, timore di perdere i mezzi di sussistenza, timore di perdere la reputazione, timore di stati mentali anomali, timore di parlare davanti a un pubblico. Anche se quest'ultimo timore può sembrare trascurabile in confronto agli altri, egli spiega che va interpretato come ansia da prestazione, un sentimento che è "profondamente legato alla paura della stupidità nei suoi due aspetti principali: paura di essere giudicati stupidi (perdita della reputazione) e paura di esserlo davvero (stati mentali anomali)"<sup>20</sup>.

Poi l'autore aggiunge: "Mettiamoci anche la paura dei fantasmi"<sup>21</sup>. Secondo me, egli si riferisce ai timori instillati da figure autoritarie non più presenti nella nostra vita (insegnanti, genitori e così via), la cui voce continua a riecheggiarci nella mente. Oppure, si tratta di fantasmi in senso letterale, il retaggio musicale lasciato dai grandi maestri. Moltissimi musicisti provano un timore reverenziale nei confronti di tale eredità, al punto da non sentirsi assolutamente "degni" di aggiungervi qualcosa.

Le persone che incontrano particolari difficoltà nell'imparare a suonare si sono sentite dire durante i primi anni di vita, forse, che la musica è qualcosa di estremamente arduo o che mancavano di talento. Una volta radicata in noi una simile convinzione, progredire non è affatto facile. Le voci minacciose dell'infanzia diventano quella della nostra mente: "Non hai le capacità, stupido!". I messaggi possono essere anche più sottili, ma in ogni caso il persistente timore di essere uno sciocco si traduce nella paura di non essere degno, di non valere nulla. Posso constatarlo in molti miei allievi. Il desiderio di mettere a tacere l'ansia impedisce la ricerca della maestria.

Da dove trae origine l'ansia? Dalla mente? Certo, ma non dalla "mente universale" o "superiore", né dall'"inconscio collettivo", ma piuttosto dalla nostra "mente limitata", che potremmo definire l'ego. Lasciamo da parte il dibattito freudiano e post-freudiano su ciò che è o non è l'ego. Per i nostri scopi, ci riferiremo ad esso come al limitato "io" cosciente, la lente attraverso la quale percepiamo la nostra separazione dagli altri, quella diversità che ci stimola al confronto e alla competizione. Ed è qui che nasce il problema: egli è più giovane di me, ha più talento e così via.

Nella musica indiana, invece, l'obiettivo è la dissoluzione dell'ego e l'unione con il divino. La comunione con la mente universale si chiama "*sadhana*, il supremo atto di abbandono dell'ego con cui l'identità individuale si fonde nell'oggetto adorato"<sup>22</sup>. Colui che danza in stato di trance ha la stessa aspirazione.

Tiranneggiati dall'ego, viviamo in uno stato che gli indù definiscono *maya*, o illusione. Assorbiti nella *maya*, non riusciamo a scorgere l'incanto della nostra realtà. Siamo convinti di aver bisogno di molte cose, i desideri si moltiplicano e non sappiamo nulla della vera felicità interiore. "Le nuvole dell'emozione oscurano la chiara visione dell'anima"<sup>23</sup>. Cerchiamo protezione nella "sicurezza del lavoro" e siamo ossessionati dalla qualità delle nostre prestazioni. L'ansia ci ostacola continuamente.

Non è facile riuscire a giudicare onestamente le proprie capacità musicali. Alcuni preferiscono condannare se stessi senza appello, invece di esaminare i propri meriti e difetti, e di solito vengono sopraffatti da un senso di inutilità ancor prima di cominciare a suonare. Altri si considerano migliori di quello che sono, dal momento che non vogliono affrontare le lacune che dovrebbero cercare di colmare. La bontà delle loro prestazioni dipende per lo più dal caso, eppure essi si convincono che le migliori rispecchino realmente il loro modo di suonare e che le peggiori siano semplici incidenti di percorso. *La realtà è ben diversa*. In questo modo, essi evitano di correggere e migliorare ciò che dovrebbero. In entrambi i casi, la scoperta delle proprie manchevolezze ferisce ma, mentre il secondo gruppo reagisce emotivamente cercando di ignorarle, chi fa parte del primo se ne serve come prova della propria inadeguatezza. Come risultato, qualsiasi miglioramento viene rinviato per anni, se non

<sup>20</sup> Stephen Nachmanovich, *Free Play*, cit., p. 135.

<sup>21</sup> *Ibid.*

<sup>22</sup> Peggy Holroyde, *The Music of India*, Praeger Publishers, Inc., New York, 1972, p. 45.

<sup>23</sup> Hazrat Inayat Khan, *La divina sinfonia. Un Messaggio Sufi sull'Armonia del Pensiero Divino*, cit.

per sempre.

## Suonare con l'ansia

Iniziate un assolo interessante e gradevole, e sentite una vocina che vi dice: "Non è abbastanza buono! Devi metterci più brio, più energia! Manca di complessità...", o cose del genere. Tutto ciò che viene fuori facilmente non è abbastanza buono perché, nella vostra mente, voi non siete abbastanza buoni! Cominciate a pestare i piedi, cercando di costringere la musica a uscire fuori, o vi mettete a cantare per aggiungere enfasi all'esecuzione. Sentite la pressione aumentare, diventate nervosi, e l'assolo esaurisce tutta la sua finezza e vivacità, trasformandosi in qualcosa di agitato, senza più sfumature. Magari venite presi dalla fretta, e finite per perdere il senso della forma e del ritmo. A questo punto, la paura di sembrare stupidi vi porta a irrigidirvi, *mascherando la vostra confusione!* Vi suona familiare, tutto questo?

Il timore di essere inadeguati vi spinge a ignorare i concetti che vorrebbero emergere naturalmente, perché vi sembrano troppo ovvi o "non abbastanza brillanti". In realtà, essi costituiscono il materiale giusto. Imprigionati nei pensieri, non riuscite a suonare efficacemente. "Non appena noi consideriamo, riflettiamo e formiamo concetti, l'inconsapevolezza originaria va perduta e sorge un pensiero"<sup>24</sup>.

Ricordate che la paura di suonare male priva la musica di tutta la sua forza. La convinzione che suonare sia un processo difficile e doloroso ci induce ad evitare ciò che appare facile.

Ecco un altro esempio dei danni che può provocare l'ansia. Mentre vi state esercitando ad eseguire un brano, siete presi da un forte desiderio di ascoltarvi suonarlo in concerto; anzi, siete *ansiosi* di farlo. Perché? È semplice: volete convincere voi stessi che l'esercizio costituisce una perdita di tempo. Perciò, che state pronti o no, *lo suonerete!* In qualche modo ci riuscirete. Ma, come una torta che non è stata cotta a sufficienza, il pezzo viene fuori "crudo". Siete caduti in una trappola dell'ego e suonate in maniera atroce. Se il brano su cui vi stavate esercitando fosse stato assimilato a fondo, sarebbe venuto fuori naturalmente, migliorando la vostra prestazione. Invece siete stati costretti a pensarci su, perché non era "pronto per essere servito". In questo caso, la vostra visione è stata oscurata dall'ego. Il timore di perdere tempo (o di sprecare la vita, forse?) vi ha indotto a inserire frettolosamente del materiale nella vostra performance prima che fosse pronto. Molto probabilmente, non vi siete esercitati a sufficienza sia perché pensavate di averlo fatto, sia perché eravate convinti che avreste comunque ottenuto un buon risultato.

Nella vostra confusione, credete di dover conoscere un gran numero di stili musicali. In realtà, non ho mai ascoltato un musicista suonare in uno stile che non sia il suo. Non risulta anche a voi? Può non trattarsi di uno stile originale, ma è quello che ha scelto. Se pensate di non dovervi mai ripetere, tenete presente che il jazz non è tutta improvvisazione. Ascoltando i grandi improvvisatori, da Art Tatum a Charlie Parker e John Coltrane, noterete che essi *si ripetono sempre*. Registrate i loro assolo, e vi accorgerete che suonano costantemente le stesse note. A volte, suonano perfino le stesse cose negli stessi posti. L'aspetto estemporaneo è dato dall'accostamento delle frasi, ma le note all'interno dei periodi sono spesso identiche. Dal momento che essi non temono di fare una cosa del genere, questa finisce per diventare la loro "voce", invece di apparire come una ripetizione. Non abbiate paura di suonare le frasi che conoscete, sono le più gradevoli. Viceversa, tutti i grandi improvvisatori sostengono che, quando vi trovate in difficoltà, dovete lasciarvi l'ansia alle spalle e abbandonarvi alla corrente, per così dire; di solito, cadrete in piedi. Il timore non vi permette di rischiare o, se lo fate, vi porta ad esitare. Non mi intendo di sci, ma immagino che nel saltare dal trampolino gli sciatori olimpionici debbano evitare qualsiasi indecisione, altrimenti finiremmo per vedere due piedi che spuntano dalla neve ai piedi della pedana!

Nei giovani suonatori è molto comune la paura dei fantasmi. Se siete un pianista, ad esempio, fareste meglio a non evocare Art Tatum, prima di suonare! Sarebbe come se vi sparaste sui piedi. Se volete essere spontanei e ritmici, pensare a Herbie Hancock vi impedirà di farlo. Mentre suonate, ripetete mentalmente "Keith Jarrett", e vedrete quanto è divertente. Ascoltare un album di quintetti di Miles Davis degli anni Sessanta prima di un'esibizione sarebbe un disastro. Sopraffatti dal bisogno di

<sup>24</sup> Eugen Herrigel, *Lo Zen e il tiro con l'arco*, cit., introduzione.

essere "moderni" e "complessi", finireste per suonare in maniera tremenda. Nel momento in cui cercate di imitare qualcun altro, le vostre spalle si sollevano, il collo si irrigidisce e il viso si raggrinzisce come una prugna secca. Negate a voi stessi il diritto di creare, condannandovi a ricreare! Molti di noi si accontentano di saper imitare i grandi musicisti, ma dal momento che di solito non possediamo lo stesso grado di bravura, non riusciamo mai ad essere convincenti e ci esauriamo nel tentativo di essere all'altezza. Anche se ce la facciamo a riprodurre il modo di suonare di qualcun altro, quasi sempre manchiamo di forza e profondità, poiché abbiamo paura di oltrepassare i limiti del suo stile (e, quindi, di fare la figura degli sciocchi).

Miles Davis entrò a far parte dell'orchestra di Charlie Parker dopo aver suonato con Dizzy Gillespie. Se ascoltate le prime registrazioni, noterete un certo sforzo nella sua esecuzione: con nelle orecchie ancora l'eco della potenza di Gillespie, egli non aveva ancora trovato il proprio centro. Fu soltanto in seguito, quando Miles scoprì l'approccio corretto, che emersero la sua voce il ritmo, lo stile, il vigore e l'eleganza.

Senza la "paura dei fantasmi", avete la possibilità di fare della musica realmente profonda. Dimenticando il timore di suonare male, più nulla vi impedisce di essere voi stessi. L'ansia si annida nella mente, ed è questa che dovete imparare a controllare, se volete sentirvi liberi. "Vi libererete dell'inquietudine del mondo appena calmerete i vostri pensieri"<sup>25</sup>.

Durante un seminario, Bobby McFerrin disse: "L'improvvisazione è il coraggio di passare da una nota alla successiva. È così semplice: una volta che avete sconfitto l'ansia di fondo, che siete in grado di eseguire il salto da una nota alla seguente senza pensarci né prepararvi a farlo, allora state improvvisando"<sup>26</sup>.

Quando passate da una nota alla successiva, gli ascoltatori vi seguiranno, che capiscano o no il jazz, e vorranno ascoltarvi di nuovo. L'ansia, però, vi impedisce di farlo. L'ego vi porta a perdere di vista l'insieme e a concentrarvi invece su un jazz "alla moda", il che restringe l'interesse per la musica a voi e forse pochi altri colleghi, i quali si mangeranno le unghie, sperando davvero che non suoniate bene! (Tornerò in seguito su questo argomento).

Non commettete l'errore di pensare che le orecchie del pubblico non abbiano importanza. Al contrario: nel valutare ciò che ascoltano, esse sono più obiettive del musicista. Un improvvisatore libero da timori che ama rivolgersi all'uditore avrà sempre un forte impatto su chiunque. A questo proposito, Bill Evans fu piuttosto eloquente: "Non sono d'accordo sul fatto che l'opinione di un profano sia meno valida di quella di un musicista di professione. Infatti, spesso attribuisco maggiore importanza al giudizio di una persona inesperta, ma sensibile, al parere di un professionista, perché quest'ultimo, a causa del suo costante coinvolgimento con i meccanismi della musica, deve lottare per mantenere quel candore che il profano già possiede"<sup>27</sup>. Le preoccupazioni "meccaniche" offuscano l'"innocenza".

Quando sto per iniziare a suonare, mi piace immaginare che nessuno si sia mai seduto al pianoforte prima di me, che mi trovi in un territorio completamente vergine e che *ogni nota che suono sia la più stupenda che abbia mai suonato*.

L'ansia causa aspettazione, l'amore porta accettazione.

<sup>25</sup> Dan Millman, *Way of the Peaceful Warrior, a Book That Changes Lives*, HJ Kramer, Inc., Tiburon California, 1984 (trad. it. *La via del guerriero di pace. Un libro che trasforma la vita*, Ed. Il punto d'incontro, Vicenza, 2000), p. 81.

<sup>26</sup> Bill Milkowski, *Swing, Soul, Sincerity – A Bobby McFerrin Workshop*, periodico *DownBeat*.

<sup>27</sup> Bill Evans nel suo video *The Universal Mind of Bill Evans: the Creative Process and Self Teaching*, Rhapsody Films, Inc.

## *Capitolo 6*

# **La pratica basata sull'ansia**

*Durante una tempesta, l'uomo saggio prega Dio per essere liberato non dal pericolo, ma dalla paura.*

Ralph Waldo Emerson

Oltre a danneggiare la creatività, l'ansia impedisce di studiare in maniera efficace. La mente provoca disastri, e l'ego si diverte. Ad esempio, volete diventare un grande musicista jazz e la mente vi dice che dovete riuscirvi entro un certo tempo. Se avete 18 anni, l'obiettivo è fissato per i 21. Quando ci arrivate senza aver conseguito nulla, spostate il limite a 25, poi a 30... e così via. Se avete 35 anni, stabilite il traguardo a 40 e, quando ci arriverete, avrete la sensazione che "lo spettacolo sia andato avanti senza di voi".

La vostra mente può essere guidata dalla convinzione che dobbiate essere un esperto in tutti gli stili di musica; in tal caso, avete un bel po' di materiale di cui occuparvi. Provate la sensazione di dover affrontare un compito enorme in pochissimo tempo e temete di poter morire prima di riuscire a svolgerlo tutto!

L'ansia rovina lo studio, spingendovi a *sbrigare in fretta tutto il materiale* e rendendovi incapaci di assimilare alcunché. Ogni volta che vi esercitate, cercate di trattare troppi argomenti, dando appena un'occhiata a ciascuno e passando oltre. Trascurate il fatto che potete a stento eseguire qualcosa, perché non avete il tempo di accorgervene. Dopo tutto, *vi è tanto da fare e così poco tempo!* La cosa frustrante è che, nonostante tutta la pratica, il vostro modo di suonare non migliora granché. Non siete padroni di nulla. Dopo esservi ascoltati ripetere un paio di volte l'esercizio, giungete alla conclusione di conoscerlo a fondo. L'unico problema è che, se vi tornate sopra dieci minuti dopo, scoprirete che non è affatto così. Non fate che praticare, ma niente viene assimilato davvero, e niente sale alla superficie quando suonate. Non smettete mai di pensare che doveste suonare meglio, dopo tanto esercizio. Avete la profonda convinzione, radicata nell'ansia, che *in ogni caso non riuscirete mai a suonare bene!* I risultati che ottenete non fanno che confermare tale certezza.

Mentre passate rapidamente da un soggetto all'altro, siete preda dell'illusione di compiere qualche progresso. Dedicare un tempo adeguato all'apprendimento di qualcosa può sembrare un processo incredibilmente lungo, ma è questo il modo di crescere davvero. Quanto ci vuole, ci vuole. Il fatto è che, se non approfondite a sufficienza il materiale che studiate, non riuscirete ad assimilarlo. *E allora, state realmente sprecando il vostro tempo! Se non si diventa padroni di un argomento, non serve a nulla occuparsi del successivo.*

Una mente ansiosa non consente di concentrarsi per approfondire un tema. Anche mentre vi dedicate a una cosa in particolare, la mente esercita una pressione più o meno sottile, ricordandovi tutte le altre di cui dovrete occuparvi e rendendovi estremamente tesi e insicuri. Quando vi limitate a uno studio superficiale, acquisite molte cattive abitudini riguardo al ritmo, alla diteggiatura e così via che, con il tempo, attecchiscono sempre più nel subconscio, e voi finite per fare quella che io definisco *pratica negativa*. A questo punto, è meglio esercitarsi per un'ora che per due, per trenta minuti piuttosto che per un'ora, e *non praticare affatto è preferibile a questo genere di pratica negativa!*

Molti musicisti fissano talmente l'attenzione sugli elementi più complessi da trascurare quelli essenziali, con il risultato di creare nel loro modo di suonare tutta una serie di anomalie, di lacune di base. Ad esempio, se non assimilate bene la progressione fondamentale degli accordi, vi troverete in difficoltà con le melodie più comuni. L'ottanta per cento dei motivi jazz consiste nella progressione II-V-I, una sequenza di accordi. Se sapete davvero padroneggiarla in tutte le chiavi, siete in grado di affrontare all'istante quasi tutti i temi musicali. Ma prima che riusciate in questo intento, la vostra mente irrequieta vi avrà forse già spinto a studiare progressioni più articolate. Tralasciando di apprendere bene la II-V-I, probabilmente siete destinati a fallire con quelle più moderne. In tal caso,

finirete per temere di morire prima di poter essere considerati "moderni".

Perché moltissimi di noi vanno avanti senza essere ancora padroni di nulla? Perché *temiamo di non diventare grandi musicisti, e questa è una profezia che si avvererà sicuramente.*

Andate avanti perché pensate di non avere il tempo sufficiente per imparare tutte le cose che vi servono per diventare grandi musicisti, trascurando di approfondire gli argomenti precedenti. E così, *non otterrete mai buoni risultati.* La mente vi ha giocato un brutto tiro.

L'esercizio disfunzionale è un sottoprodotto dell'ansia e dell'ego. A volte, la mente è tanto irrequieta e piena di timori che non vi permette di praticare affatto. Una persona in tale stato si considera poco diligente o quanto meno "pigra", perché non riesce a impegnarsi. Se questo è il vostro caso, state gentili con voi stessi. Non siete pigri, ma solo *completamente sopraffatti!* Avete in testa un numero così grande di cose da fare, che non potete nemmeno cominciare. Siete prigionieri di un campo energetico di angoscia.

Ciò che segue non suona familiare alle vostre orecchie? Al mattino vi alzate, date un'occhiata all'elenco di esercizi che dovete fare e dite: "Prima di iniziare, ho bisogno di una tazza di caffè". Poi, mentre bevete il caffè, decidete di leggere il giornale. Non c'è momento migliore per farlo (e, naturalmente, tutti sappiamo quanto siete interessati agli avvenimenti del giorno). Il tempo passa, voi guardate di nuovo l'elenco, poi l'orologio, ed esclamate: "Bene, non posso occuparmi di queste cose ora. Forse dopo pranzo". Una volta pranzato, vi ricordate degli esercizi e dichiarate: "Faccio solo qualche telefonata e poi mi metto al lavoro". Terminato di telefonare, vi dirigete verso lo strumento e, nel farlo, passate vicino alla cucina. Allora pensate: "Forse mi ci vuole un'altra tazza di caffè. La caffeina mi aiuterà ad arrivare in fondo all'elenco in un baleno!". Dopo il caffè, uscite dalla cucina, guardate la lista e giurate: "Solo un'ultima telefonata!". La conversazione è deludente, e voi vi sentite troppo depressi per esercitarvi. Avete bisogno di tirarvi su in qualche modo. Allora ragionate: "Sono un po' stanco, non posso mettermi a praticare adesso. Credo che guarderò la televisione per una mezz'ora, poi sarò pronto". Dopo essere rimasti seduti per DUE ORE davanti alla TV, vi dite: "Oh, sono troppo frastornato per fare qualcosa ora. Meglio cenare, prima". Dopo cena, sbagliate pensando: "Ho mangiato bene, ho bisogno di digerire", oppure uscite per andare a una festa, così da dimenticare tutti i fallimenti della giornata. Non avete fatto altro che procrastinare. Forse vi serve qualcosa per tirarvi su, magari uno spinello vi darà la carica necessaria. Per quattro o cinque minuti vi sentite in gran forma, poi siete di nuovo troppo intontiti (o affamati) per concentrarvi su qualcosa, e cominciate a sbagliare gli accordi. Non vi siete mai realmente esercitati e ve ne andate a letto insoddisfatti di voi stessi. Ciò serve soltanto ad alimentare il fuoco della scarsa autostima. Cercate di consolarvi promettendo di "alzarvi prima domattina" e mettervi subito all'opera. È la vostra mente iperattiva che non riesce a concentrarsi: forse, se vi svegliate un'ora prima, potrete ottenere qualche risultato, prima che anch'essa si desti! Ma ahimè, appena aprite gli occhi la mente vi sta già fissando e vi dice con un sorriso: "Buon giorno, dormiglione, credevo che non ti saresti più svegliato!". È là che vi aspetta, e anche il nuovo giorno scivola via come tutti gli altri. Invece di fare qualche piccolo progresso ogni volta, trascorrete la maggior parte del tempo a pensare ossessivamente alla vostra vita. Mi piace scherzare con gli allievi dei miei corsi, dicendo loro che vorrei impiegassero per esercitarsi cinque minuti di ogni ora che passano a pensare con insistenza morbosa a se stessi!

Come mai non si combina nulla, nonostante l'ardente desiderio di suonare? *Non si tratta di pigrizia, ma della sensazione di essere sottraffetti.* Dovete rendervi conto che questo è il colpo allenizzato che dice: "Non sono cattivo, soltanto malato". Ciò permette di sentirsi un pochino più compassionevoli verso se stessi.

Se le vostre aspettative rimangono deluse, è bene che cambiate mentalità. Ad esempio, toglietevi dalla testa di dovervi esercitare da tre a cinque ore al giorno. A che serve? Non capite i benefici di una pratica concentrata e paziente fatta anche per cinque minuti soltanto? Periodi brevi aiutano a centrare la mente. Molte persone avvertono il sopraggiungere dell'ansia (sinonimo di paura) al semplice pensiero di esercitarsi. Tale reazione è provocata da due dilemmi: quanto a lungo sia opportuno praticare e con che cosa bisogna iniziare. Questi individui sono prigionieri della mente. Se vi riconoscete in una o più delle situazioni che ho appena descritto, mi auguro che questo libro possa fornirvi le risposte giuste per cambiare atteggiamento mentale e cominciare a compiere progressi.

Dal momento che siete afflitti dall'incapacità di agire, vi sentite esclusi da un mondo chiuso da vetrate e popolato di validi artisti. Bussate rumorosamente contro i vetri con la vostra scarsa

preparazione, ma nessuno vi dà ascolto. Tutti i tentativi di entrare sono inutili. Il timore di non diventare grandi vi ha impedito di esserlo. Per trovare il modo di uscire da questo dilemma, è necessario che riprogrammate dall'inizio la vostra mente.

## Capitolo 7

### Disfunzioni dell'insegnamento: insegnare con l'ansia

*Non è di morire che l'uomo deve aver paura, ma di non cominciare mai a vivere.*

Nachmanovich fa un'importante affermazione: "Sviluppare vuol dire estrarre o risvegliare ciò che è latente; educare, pertanto, significa tirare fuori le capacità nascoste della persona affinché possa comprendere la vita, non riempire un individuo (passivo) di sapere preconcetto"<sup>28</sup>. Ecco perché tanti si sentono sopraffatti, come abbiamo visto nel capitolo precedente. Con tutta probabilità, sono pieni di "sapere preconcetto" e le loro "capacità latenti" non sono mai emerse.

Si tratta di un punto fondamentale. È pratica comune assegnare compiti settimanali all'allievo, invece di aiutarlo a comprendere gli argomenti. Sono fermamente convinto che gli educatori debbano riconsiderare questo approccio. Oberare gli studenti di lavoro spesso serve soltanto a confonderli, e a volte si rende necessario sospendere le lezioni fino a quando ritrovano l'orientamento. Purtroppo, molti insegnanti di oggi non sono all'altezza del loro incarico, perché sono stati a loro volta educati male. Timore e ansia vengono trasmessi di generazione in generazione. Inoltre, vi sono individui che, nonostante siano incompetenti, occupano posizioni di responsabilità, e anche questo è motivo di inquietudine.

Grazie al cielo, al mondo non mancano maestri preparati, perfino ispirati, ma ve ne sono anche numerosi altri che si adattano alla descrizione precedente. Troppi.

Simili educatori tendono a mettere l'accento sulle cose sbagliate. Forse, non riescono a fornire le informazioni utili a chiarire i dubbi degli allievi perché nemmeno essi hanno mai risolto i propri. Lo studente sa che vi è qualcosa che non va, ma probabilmente non si rende conto che anche il suo insegnante brancola nel buio.

Ripeto, esistono molti grandi e validi maestri, ma per il momento desidero occuparmi degli altri, degli educatori incapaci, perché è necessario individuare tutti gli ostacoli che ci impediscono di raggiungere buoni risultati e, se possibile, fare chiarezza.

Un insegnante frustrato soffre di scarsa autostima, un problema che con il tempo diventa sempre più grave. È una persona insoddisfatta, sempre di cattivo umore, che trascura di assistere a importanti eventi musicali, come l'esibizione di un grande musicista. A volte, uno dei suoi allievi dimostra di possedere del talento, costringendolo a confrontarsi con il proprio ego; egli deve allora cercare di guidare lo studente, anche se dentro di sé prova risentimento per il suo dono.

Un allievo dotato sarà solo temporaneamente ostacolato, e in genere finirà per trovare la sua strada, ma per tutti gli altri il maestro può fare la differenza tra diventare un musicista oppure no. Alcuni non ci riescono, e molti di loro un giorno potrebbero a loro volta insegnare! Gli anni passano, mentre

<sup>28</sup> Stephen Nachmanovich, *Free Play*, cit., p. 118.

scivolano sempre più nella negatività.

Più spesso, mi capita di conoscere insegnanti che, pur essendo buoni musicisti, non riescono però a migliorare le proprie capacità. Essi sono giunti a una fase di ristagno che non riescono a superare, e dentro di sé soffrono delle stesse frustrazioni degli allievi che li seguono. Durante i miei seminari, non di rado qualcuno di loro mi si avvicina discretamente, mormorando: "Quella che lei ha raccontato è esattamente la mia storia". Ci mettiamo a parlare, sto a sentire il racconto delle sue difficoltà e mi sforzo di suggerirgli una linea d'azione. A volte, si tratta di una persona abbastanza onesta e priva di presunzione da ammettere i propri punti deboli con gli allievi per cercare di superarli insieme. Il loro diventa così un percorso comune, un fatto che considero assai positivo.

Un insegnante desideroso di cambiare si trova nella stessa posizione dei suoi allievi: questi si lamentano di non riuscire a riprogrammarsi perché sono troppo occupati a *studiare*, mentre egli si rammarica di non poterlo fare perché è troppo occupato a *insegnare!* Per ognuno esiste un modo per correggere le proprie tendenze, il livello di capacità e, in effetti, la propria vita con un'azione costante e consapevole. Senza un simile programma, questi musicisti diventano sempre più infelici, perché vivono un'esistenza falsa e, con gli anni, il loro doloroso fardello si fa insopportabile.

Tuttavia, mettendovi di impegno, *potete* cambiare. Siate onesti con voi stessi, e otterrete il controllo della vostra mente.

### *Capitolo 8*

## **Disfunzioni dell'ascolto: ascoltare con l'ansia**

*Gioiosi, anche noi ci lanciamo su oceani inesplorati, senza temere ignoti lidi.*

Walt Whitman

Gli allievi di jazz con problemi dell'ego temono di ascoltare buona musica. Una volta, mi recai in una città per suonare con un ottimo complesso. Il giorno seguente tenni un seminario presso la locale scuola di musica e chiesi agli studenti quanti di loro erano andati al concerto la sera prima. Soltanto tre alzarono la mano. Eppure, non vivevano a New York o in uno dei quei posti dove si può ascoltare spesso musica di qualità. Rimasi sconcertato e dichiarai che se non si sentivano attratti da un concerto o da qualche altro importante evento musicale, probabilmente dovevano riesaminare i motivi che li spingevano a studiare. Se realmente consideravano la musica qualcosa di fondamentale per la loro vita, perché perdere l'opportunità di rendersi conto di quanto meravigliosa possa essere? Ascoltare interpreti ispirati serve a rafforzare il nostro impegno; tuttavia, vi sono individui che, volendo soltanto adulare se stessi, evitano di farlo. Musicisti come questi preferiscono la comodità e la sicurezza delle loro tane da hobbit!

Chi è disposto ad ammettere che detesta ascoltare un grande musicista? Eppure, alcuni la considerano una cosa troppo dolorosa, che alimenta il fuoco della loro scarsa autostima: "Se costui riesce a suonare così bene, allora io sono una nullità", è il commento più comune. So che molti di voi la pensano allo stesso modo.

Ho sperimentato la transizione dall'ascolto fondato sull'ansia a quello prestato con amore quando,

come ho detto in precedenza, ascoltai Horowitz in Brasile insieme al mio maestro. Improvvisamente, mi accorsi che il mio corpo si era fatto teso e vibrante. In quel momento, liberarmi dell'ego mi permise di percepire la gioia che pervadeva la musica che stavo sentendo.

Dovreste ascoltare nello stesso modo in cui suonate, vi esercitate o insegnate: con amore e apertura, lasciandovi andare e perdendovi nella musica. Potreste scoprire che la vostra maniera di suonare è cambiata per una sorta di fenomeno di osmosi. Si tratta di qualcosa che ho sperimentato spesso. Vi è a New York una stazione radiofonica che celebra il compleanno di vari musicisti mandando in onda la loro musica tutto il giorno, talora l'intera settimana. Una volta, trasmise Art Blakey per diversi giorni. Tenni la radio costantemente sintonizzata su quell'emittente per tutto il weekend. In certi momenti mi sedevo ad ascoltare, in altri sbrigavo il mio lavoro, ma la musica di Art Blakey risuonava sempre nelle mie orecchie. Non mi era mai capitato di starlo a sentire tanto a lungo. Il lunedì sera, mentre mi recavo al Villane Vanguard per il mio solito concerto con l'orchestra di Mel Lewis, continuai ad ascoltarlo dall'autoradio.

Quando iniziammo a suonare, mi accorsi che tutto sembrava diverso. Avevo automaticamente assorbito il ritmo di Blakey, e la mia esecuzione aveva qualcosa di nuovo. Gli altri componenti del gruppo mi seguirono, accettando il cambiamento. Ascoltare senza sforzo è come respirare: ci nutre senza che ce ne rendiamo conto.

In un'altra occasione, mentre insegnavo presso lo Schweitzer Institute di Sand Point, nell'Idaho, ebbi l'opportunità di ascoltare moltissima musica per orchestra e da camera, più di quanto mi fosse mai capitato. Una sera suonai un assolo al pianoforte, improvvisando come mai avevo fatto in precedenza: sembrava quasi che un pezzo estemporaneo per orchestra si "convogliasse" attraverso me. Dopo settimane di assimilazione, tutta quella grande musica si manifestava ora nella mia esecuzione.

Dovete essere disposti ad ascoltare anche la musica che inizialmente non vi coinvolge. Se non avete passione per certi stili, è bene che lo ammettiate onestamente, ma come studenti di musica è meglio che cerchiate di ampliare i vostri limiti. Ogni linguaggio musicale è collegato agli altri ed è in grado di arricchirvi. Il fattore che ostacola l'ascolto è lo stesso che vi impedisce di suonare: il rumore della mente.

Anni fa, quando guardavo il cielo stellato, la mia mente diceva: "Accidenti, che spettacolo! Devo veramente godermelo!". In realtà, stavo cercando di convincere me stesso ad amare quel cielo. Ora che la mia mente si è calmata, mi limito ad abbandonarmi, fondandomi in quella bellezza. Altrettanto vale per la musica. Non sforzatevi di ascoltare, ma *abbandonatevi* all'ascolto. Lasciandovi andare, vi sentirete come innalzati, e se vi immergerete in profondità, percepirete cose che non avreste immaginato.

Una volta, mentre trascorrevo la notte ascoltando musica, mi resi conto dell'intenso rapporto che lega Joni Mitchell, Bela Bartok e gli indios del Sud America. Fu per me una rivelazione, ma perché non me ne ero accorto prima? Solo la mia completa immersione nella musica mi permise di capirlo.

Il maestro sufi Hazrat Inayat Khan afferma: "Esistono vari modi di ascoltare musica. Vi è uno studio tecnico, quando una persona che conosce bene i meccanismi e ha imparato ad apprezzare la buona musica si sente disturbata da quella mediocre. Ma vi è anche un approccio spirituale, che non ha nulla a che vedere con la tecnica e consiste semplicemente nell'entrare in sintonia, senza quindi preoccuparsi del livello di ciò che si ascolta. Senza dubbio, una musica migliore è più utile a chi si dedica alle cose dello spirito, ma non dimentichiamo che in Tibet alcuni lama si concentrano e meditano agitando una sorta di sonaglio, il cui suono non è particolarmente melodioso; pertanto, essi si servono delle vibrazioni dello strumento come di un aiuto per innalzarsi ai piani superiori. Non esiste mezzo più efficace della musica per l'elevazione dell'anima"<sup>29</sup>.

Ascoltare entrando in sintonia con la musica vuol dire liberarsi dell'ego. La stessa cosa può avvenire suonando in un complesso. Ascoltare con l'ansia significa *cercare* di suonare insieme al gruppo mentre ci si preoccupa di se stessi. Uno dei miei allievi mi ha detto che la sua insicurezza lo porta a suonare ascoltando gli altri, così che finisce per *cercare di rispondere*. In parte, questo può essere corretto, ma anche se si deve ascoltare e rispondere, non è possibile programmare la risposta, altrimenti si perde l'attimo, quel prezioso legame con il vero sé. Lo stesso allievo mi ha raccontato che una volta, suonando in un'orchestra, continuava a recitare una specie di mantra: 'Non pensare,

<sup>29</sup> Hazrat Inayat Khan, *La divina sinfonia. Un Messaggio Sufi sull'Armonia del Pensiero Divino*, cit.

ascolta... Non pensare, ascolta... ”, finché si rese conto che era talmente occupato a ripetere quell'esortazione, che in realtà non stava ascoltando. Ciò viene definito *cercare di non cercare*, ed è una delle assurdità di una mente ossessiva. Nel loro libro *The Music of Santeria, Traditional Rhythms of the Bata Drums*, John Amira e Steven Cornelius scrivono a proposito della natura dell'ascolto: “Nelle prime fasi dell'apprendimento, non è insolito che un suonatore perda la percezione dei suoni che crea sul proprio tamburo in mezzo a quelli prodotti da tutto il gruppo. Anche se dapprima si rimane sconcertati, può anche trattarsi di un fatto positivo, perché indica che le orecchie dell'individuo sperimentano e assimilano la totalità dei suoni, invece di limitarsi a seguire un'unica direzione”<sup>30</sup>.

Abbiamo bisogno di questa consapevolezza per raggiungere la comunione con la musica e con noi stessi. Vi è un nettare che scaturisce dal frutto dell'abbandono dell'ego: è la felicità che abbiamo sempre cercato.

## Capitolo 9

# Comporre con l'ansia

Il timore di comporre, come quello di suonare, è irrazionale. L'origine è la stessa: paura di scrivere composizioni mediocri. In realtà, scrivere un buon pezzo musicale è importante solo perché serve a nutrire la propria autostima. Se non avvertissimo il bisogno di cercare conferme alla nostra abilità di compositori, ci divertiremmo a riempire di ghirigori interi quaderni di musica. Una persona che ha acquisito attraverso lo studio i mezzi per comporre, manifestera le proprie capacità in ciò che scrive. È necessario ripeterlo ancora una volta: *senza l'ansia di conferme, il talento e l'esperienza assimilata fluiscono in modo naturale*.

## Composizione casuale

“Incanalare” una composizione comporta lo stesso processo dell'improvvisazione, *attraverso la grata accettazione di qualunque cosa venga fuori*. È ciò che io definisco composizione casuale: riempire un foglio di carta con note scritte a caso.

Il momento di maggiore ansia per un compositore è quello in cui si trova a fissare un foglio bianco. È assai più facile mettere insieme del materiale che creare da nulla. Scrivere note sulla carta senza attaccamento costituisce un ottimo inizio!

Una volta che avete creato “un po' di roba”, potete cominciare a sistemarla. Tramite il processo di variazione, avete la scelta tra produrre altra musica o migliorare quella già ottenuta. Il minimo senso di attaccamento a ciò che state facendo, però, vi impedirebbe di scorgere le possibilità. Ad esempio, qualsiasi nota scriviate può essere sviluppata modificando l'ordine, l'ottava, il trasporto e così via. Se riuscite a farlo *senza alcun attaccamento*, senza l'esigenza di realizzare a tutti i costi qualcosa di valido (la solita vecchia trappola), probabilmente otterrete accordi più gradevoli; mettendone insieme alcuni, potrete creare concetti più ampi dall'embrione delle originarie scelte casuali.

È possibile variare anche altri elementi. Ad esempio, nulla vieta di disporre una melodia in un contesto armonico, poi metterla da parte e scriverne un'altra; quindi, riarmonizzando la prima,

<sup>30</sup> John Amira e Steven Cornelius, *The Music of Santeria, Traditional Rhythms of the Bata Drums*.

realizzerete dallo stesso embrione due melodie e due insiemi di variazioni. A questo punto, potete modificare tali progressioni e melodie in molti altri modi. Bob Brookmeyer parla di "lucidatura" della musica: continuate a lucidarla fino a farla risplendere. Da parte mia, vorrei aggiungere che dovete resistere più a lungo possibile alla tentazione di trarne un "pezzo". Limatevi a scribacchiare. Più resistete, più "roba viene fuori". Se riuscite a rimanere distaccati, il brano sembrerà "scriversi da solo". Si tratta di un fatto estremamente importante: *dovete sentirvi liberi di disfarvi delle cose!* Entrare in maggiori dettagli è un altro argomento; ciò che conta è il principio della *composizione con distacco*.

Di recente, mi è capitato di lavorare a parecchi brani per complessi numerosi. Grazie a un computer, ho avuto il vantaggio di copiare, cancellare o riscrivere istantaneamente le mie elaborazioni, con il risultato di poter ampliare i concetti in qualunque modo desiderassi. Secondo alcuni, l'esperienza mi è servita a imparare un sacco di cose sul computer, ma in realtà ho appreso molto di più riguardo alla composizione, plasmando e riplasmando un pezzo fino a trasformarlo in qualcosa che non mi aspettavo affatto. Un altro beneficio è stato *la grande quantità di musica che è emersa*, quasi attingessi a un oceano senza fine di idee. È interessante notare che a volte, quando non riuscivo a sentire assolutamente nulla e non avevo alcuna ispirazione, il fatto di scrivere note a casaccio e di giocare con loro permetteva alla mia creatività di affiorare.

Non vi è niente che ostacoli quanto *l'esigenza di scrivere qualcosa di brillante*. Una volta, un mio buon amico sperimentò un vero e proprio blocco mentre stava lavorando a una composizione. Egli era realmente tormentato, convinto che "comporre sia un processo doloroso". Mi parlò mestamente di una certa opera che veniva considerata "la più grande dopo la seconda guerra mondiale". "Mi sembra", gli dissi, "che tu stia cercando di realizzare quella più importante dopo Desert Storm! Ho un'idea: perché non provi a scriverne una mediocre? Dovrebbe essere facile". Il mio amico fece una risatina imbarazzata, ma io potevo capire il suo dilemma. Si vorrebbe sempre ottenere buoni risultati, eppure, paradossalmente, si hanno maggiori possibilità di raggiungerli se ci si libera dell'ansia, limitandosi ad andare avanti con il lavoro.

Provate a scrivere tre brutti pezzi al giorno. Scommetto che non ci riuscirete. Il vostro talento vi boicoterà, facendovi creare ottima musica! Un altro compositore di mia conoscenza mi confidò: "Kenny, so per certo che questo non funziona. Negli ultimi trent'anni ho scritto una tonnellata di cose mediocri, ma non ne ho ricavato alcun vantaggio". La mia risposta fu: "Sì, ma hai mai *cercato di scrivere un pezzo mediocre?* Ecco la liberazione di cui parlo!".

Forse penserete che tutto ciò sia magnifico e abbia il potere di cambiare la vostra vita, ma vi assicuro che la prossima volta che suonerete o comporrete, *agirete come se non aveste ascoltato né studiato nulla!* Come ho già detto, cercare di suonare bene è un riflesso. L'ego assomiglia a un muscolo involontario. Vorreste non essere così egocentrici, ma semplicemente non potete evitarlo. E l'egocentrismo non si manifesta necessariamente in modi ovvi. Ad esempio, potreste pensare di essere umili perché vi mortificate continuamente, ma in realtà siete prigionieri dell'ego, dal momento che bisogna essere estremamente egoisti per pensare tanto male di se stessi!

Il controllo sulla mente, la scomparsa dell'ego e la liberazione da ogni timore possono ottersi solo attraverso una *paziente pratica*. Non esiste nulla che valga la pena conseguire su questo o un altro pianeta che non richieda esercizio. Grazie alla pratica e allo studio, è possibile raggiungere la consapevolezza di un nuovo "spazio".

## Capitolo 10

### "Lo spazio"

## Creare la connessione

*"Non devi essere altro che un orecchio che ascolta ciò che l'universo sussurra continuamente dentro di te".*

Rabbi Dov Baer of Mezritch

Vi è in ciascuno di noi un luogo dove esiste la perfezione, dove dimora il genio, Dio. Tutte le possibilità creative dell'universo si trovano qui. È l'insita capacità di ognuno di essere Dio, di comportarsi con estrema dignità, di condurre l'esistenza in maniera giusta e di convogliare un infinito flusso di idee innovative e suoni celebrativi per il miglioramento dell'umanità. Questo gioioso rumore è il suono dell'essere supremo che si manifesta tramite noi. Se abbandoniamo i nostri desideri, riusciremo a sentirlo. Dapprima sembrerà distante, come il mormorio dell'oceano quando portiamo una conchiglia all'orecchio, ma con la pratica sarà possibile udire l'"incessante ritmo" divino e lasciarsene compenetrare. La musica esterna viene quindi pervasa dalla luce e dal grande potere di trasformazione dell'universo. Vale davvero la pena vivere la propria esistenza e svolgere tutti i propri compiti da questo spazio interiore. "È perciò con questa presenza e piena potenza del suo spirito non turbato da intenzioni, e fossero le più nascoste, che l'uomo che si è svincolato da tutti i legami deve esercitare qualsiasi arte"<sup>31</sup>.

Da tale spazio scaturiscono grande compassione, amore e distacco. Un individuo diviene il supremo fruttore, osservatore e attore. Il suo coinvolgimento nella vita è totale. Egli partecipa pienamente del mondo, ma non si lascia irretire. Non prova timori, perché non è legato ai risultati delle azioni. Per lui, praticare non richiede pazienza, perché non vi è il desiderio bruciante di raggiungere un obiettivo, ma semplicemente la celebrazione del fare, dell'apprendere, del realizzarsi e del gioire. In realtà, egli sperimenta l'intera gamma delle emozioni, ma senza attaccamento; pertanto, vive e agisce in armonia con l'ego interiore e l'universo esterno. Riceve spesso intuizioni su ciò che deve fare, e ad esse si attiene senza timore. Paradossalmente, il distacco fa sì che le sue azioni abbiano grande significato e ottengano quindi notevoli successi. L'abbondanza dell'universo tende a riversarsi su una simile persona, ma anche se ciò non avviene, poco importa.

In ambito musicale, tutto questo si traduce nella capacità di esprimersi senza paura, semplicemente muovendosi da una nota all'altra, cercando la comunione con l'ego interiore e liberando un oceano di musica per colmare lo spirito di altri. L'intero processo di apprendimento diventa un gioco festoso, perché lo studente non è attaccato ai risultati, ma osserva se stesso con concentrato interesse.

*Quando l'attività vibratoria è ben controllata,  
l'uomo può sperimentare tutta la gioia della vita,  
e allo stesso tempo non diventare schiavo.  
Nel controllo risiede tutto ciò che si definisce maestria<sup>32</sup>.*

Per chi vuole affermarsi in quello spazio, il distacco costituisce una qualità fondamentale. Le aspettative creano agitazione nella mente, rendendo perciò impossibile fondersi con l'ego. Il grande maestro di Siddha Yoga Swami Chidvilasananda ha detto: "L'aspettativa risiede là dove esiste l'ansia"<sup>33</sup>. Il timore di non ottenere quello che vogliamo è predominante nella società occidentale, ma l'incessante ricerca per soddisfare le "esigenze" maschera il nostro più profondo desiderio: la comunione con la forza divina. L'ego riflette la pura luce dell'Uno e crea l'illusione dei molti, e noi cerchiamo l'unione inseguendo l'esteriorità. Crediamo che, soddisfacendo le nostre ambizioni, saremo al sicuro. Ma dallo spazio interiore ci rendiamo conto che tutto ciò che desideriamo e di cui abbiamo bisogno esiste già. Gesù ha detto: "Cercate prima il Regno di Dio e tutto il resto vi sarà dato in

<sup>31</sup> Eugen Herrigel, *Lo Zen e il tiro con l'arco*, cit., p. 54.

<sup>32</sup> Hazrat Inayat Khan, *La divina sinfonia. Un Messaggio Sufi sull'Armonia del Pensiero Divino*, cit.

<sup>33</sup> *Darshan Magazine*, marzo 1994, p. 42.

sovrapiù", e "Il Regno dei cieli è dentro di noi". Secondo me, queste affermazioni significano che la nostra vera realizzazione è proprio in quel Regno che ha sede dentro di noi.

Lo Spazio Interiore è il luogo in cui la gioia, il piacere e l'appagamento, mondani o di altra natura, sono disponibili in quantità illimitata. L'accettazione di questi doni permette al flusso di aumentare. Le esecuzioni effettuate in tale stato sono assai ispirate e lasciano il pubblico profondamente commosso. Un concerto dato da un interprete che ha raggiunto questa condizione viene considerato un evento da non perdere.

Come musicisti, possediamo il potenziale per fare grandi cose. Tutti ricordiamo di avere assistito almeno a un concerto memorabile. L'esecuzione era talmente ispirata da rimanere a lungo nella mente degli ascoltatori, che ancora il giorno dopo ne conservavano la fragranza. Le sensazioni provate li spingevano a comportarsi diversamente per un po', forse con più sensibilità, con maggiore consapevolezza dell'anima. Scendendo a livelli più profondi della coscienza, il musicista ci conduce sotto gli strati dell'illusione, eliminandoli uno ad uno, e ci fornisce il nutrimento spirituale che tanto intensamente desideriamo.

Un vero maestro non è semplicemente un insegnante di tecnica e linguaggio, ma soprattutto di se stesso. Egli può sedere serenamente al centro di quello spazio, mentre i suoi atti tendono alla perfezione. Gli indù e i buddisti chiamano questo stato di abbandono dell'ego e di assoluta concentrazione *samadhi*, ottenibile soprattutto per mezzo della meditazione. Una volta raggiunto, è possibile compiere qualsiasi azione. In una conversazione che ebbi sull'argomento con Toots Thielemans, egli lo definì "livello zero".

Nel suo meraviglioso libro *Just Being at the Piano*, Mildred Chase ha espresso meravigliosamente questo concetto: "Quando siedo al pianoforte, ora sono in grado di raggiungere uno stato tale che, quando mi alzo, mi sento rinnovata e in pace con me stessa, perché ho ottenuto l'armonia tra la mente, il cuore e il corpo"<sup>34</sup>.

Una mente serena consente all'artista di attingere alla fonte della musica divina interiore. Dopo aver sperimentato tale stato, ogni altro obiettivo appare insignificante.

Nel fare le meditazioni suggerite nel presente libro, osservate se percepite un rasserenamento della mente e/o un senso di espansione. È da qui che dobbiamo imparare a suonare. Lo scopo è andare oltre la mente, al di là di quel limitato, rumoroso flusso di pensieri, e di immergervi nell'oceano della consapevolezza per sperimentare *l'assenza delle cose*, ovvero dello sforzo, dell'ansia, del desiderio e del bisogno. Tutto diventa estremamente semplice.

Una volta provato questo spazio anche solo per un attimo, sarete decisi a ripetere l'esperienza e vi meraviglierete di aver trascorso tanta parte dell'esistenza lasciandovi tiranneggiare dalla mente ("Accidenti, riesco a sentirmi così senza nemmeno bere un goccio di cognac!"). Nello spazio interiore non esistono condizioni né esigenze: siete, semplicemente. Realizzate una sorta di percorso conoscitivo, mettendovi consapevolmente in contatto con l'ego superiore, o interiore. Si tratta di un legame spirituale che molti artisti considerano la forza principale nella loro arte. Quando un individuo è motivato da obiettivi più profondi di quello di fare soltanto "buona musica", riesce a raggiungere altezze più grandi.

*Nella musica e nella danza, ben presto diveniamo consapevoli di questo mondo pieno di dei e dee*<sup>35</sup>.

Gunther Schuller mi ha confidato che, dopo la morte della moglie Marjorie, non poté scrivere musica per quasi un anno. Poi, un giorno l'ispirazione lo travolse come un'onda di marea, ed egli compose in breve tempo un brano dedicato alla compagna scomparsa. Senza tenere conto dell'esattezza dodecafonica, dello scenario musicale nel complesso o della "storia", scrisse ciò che andava scritto, con tutta la sua esperienza al servizio del bisogno di esprimersi. Per questa composizione, Schuller vinse il premio Pulitzer. Mi ha detto che in precedenza ne aveva presentate molte altre, ma senza successo. Ma quella volta il pezzo, per lui una catarsi, fu tra le creazioni che più colpirono la giuria.

<sup>34</sup> Mildred Chase, *Just Being at the Piano*, Creative Arts Books, Berkeley, 1985.

<sup>35</sup> Peggy Holroyde, *The Music of India*, cit., p. 49.

Attingere a questa fonte non è qualcosa di spirituale in senso religioso. Si ritiene che la mente sia composta da tre parti: conscio, subconscio e superconscio. Se condividete tale visione, potete considerare lo spazio come la mente superconscia. Un artista, ovvero un individuo che vuole trascendere la mente consci, dove impone il rumore, trasforma i messaggi negativi che sono stati immagazzinati nella mente subconscia ed entra in sintonia con la mente superconscia. Cambiare i messaggi del subconscio richiede un lavoro costante su se stessi e una paziente riprogrammazione.

Bill Evans chiama questo spazio mente universale: "Credo che ciascuno di noi possieda ciò che potrebbe definirsi mente universale, attraverso cui ogni vera musica parla alla mente universale che è in tutti"<sup>36</sup>. Aaron Copland afferma: "L'ispirazione può essere una forma di superconscio, o forse di subconscio, non lo so, ma sono certo che è l'antitesi dell'autoconsapevolezza"<sup>37</sup>.

In un musicista, lo stato più sublime può essere quello dell'*abbandono dell'ego*. Come il letto di un fiume riceve le grandi acque, così noi riceviamo idee ispiratrici. Per molti, diventare un simile tramite rappresenta un mito o una pia illusione. Spesso, per gli artisti è difficile uscire dalla propria strada, e pertanto sono costretti a lottare; a volte, finiscono per essere spazzati via da un fiume di attività mentale ed emotiva, e annegano in sentimenti di inferiorità, inadeguatezza e ansia perché scambiano la battaglia per una guerra santa e romantica. In realtà, lottano semplicemente con il loro ego, e quello che dovrebbe essere un atto estatico diventa piacevole quanto il pagamento dei conti mensili!

Quando chiedo alle persone qual è il musicista che per primo ha destato il loro interesse per la musica, il più delle volte esse menzionano qualcuno che ha trascosso questi limiti, individui nelle cui mani l'arte ha il potere di cambiare la vita di altri. Recandosi a un concerto, perfino un inesperto sente aprirsi qualcosa dentro di sé. È possibile raggiungere tale stato in qualsiasi attività, ma di solito ciò non avviene perché nessuno considera creativo o "sacro" il proprio lavoro. Dopo un concerto che ha suscitato in loro emozioni particolari, alcuni giungono anche ad attendere un quarto d'ora in più, prima di accendere la televisione, una volta arrivati a casa. Se la musica ha questo effetto, è davvero importante!

Una delle attrattive dell'arte è il fatto che essa offre la possibilità di aprire il cuore, di sperimentare un livello di ispirazione non comune. Eccita e delizia. Individui di ogni parte del mondo inseguono in molti modi questa esperienza, alcuni scalando montagne, altri iniettandosi eroina o simili.

Se guardate i video di artisti come Vladimir Horowitz, Miles Davis, Count Basie, Itzhak Perlman e altri, noterete che essi suonano da quello spazio. Dopo aver letto queste pagine, li vedrete sotto una nuova luce. Quando Miles Davis si avvicinava al microfono, prima di cominciare a suonare si concentrava nello spazio. Tra le sue frasi vi erano spesso lunghi silenzi, e in quei momenti potevate osservarlo e percepirla mentre ritrovava la concentrazione. Una cosa del genere è rara, in un musicista jazz di oggi. Paradossalmente, quella pratica ha l'effetto di aumentare la consapevolezza degli ascoltatori e accrescere l'intensità del momento. Miles Davis riusciva a paralizzare il pubblico *prima ancora di emettere una sola nota!* Analogamente, quando Vladimir Horowitz suonava, si poteva percepire un'atmosfera di immobilità e concentrazione, mentre egli "osservava le sue mani" eseguire il brano.

Raggiungere un simile livello di concentrazione è impossibile, quando si hanno una mente irrequieta, dubbi o ansie. Mai musicisti di quel calibro avrebbero potuto o potrebbero pensare: "Accidenti, spero proprio di riuscire a suonare bene per questa gente!". Solo ascoltandoli è possibile rendersene conto, percepire l'elettricità dell'atmosfera intorno a loro.

Miles ha rappresentato uno dei migliori esempi moderni del grande potere dello "spazio del maestro". Sentendolo suonare, non lo paragonavate ad altri suonatori di tromba; anzi, quasi non lo consideravate tale. Citare Miles vuol dire evocare spiriti, esperienze mistiche. Se parliamo di suonatori di tromba, ci vengono in mente nomi come Dizzy Gillespie, Freddie Hubbard, Kenny Dorham, Fats Navarro e Wynton Marsalis. Ma quando suonava Miles, non pensavate tanto al suo strumento, quanto alla sua aura, al suono della sua orchestra. Lo seguivate con gli occhi mentre si muoveva sul palcoscenico. Forse, con la tromba non era bravo come i suoi colleghi, ma quando emetteva la prima nota, entravate in estasi. Altri potevano suonare migliaia di note senza riuscire a catturare la vostra attenzione in quel modo.

<sup>36</sup> The Universal Mind of Bill Evans: the Creative Process and Self Teaching, Rhapsody Film Inc., 1991.

<sup>37</sup> Aaron Copland, Music and Imagination, Harvard University Press, Cambridge, 1952.

**T** "Qualunque vestito indossasse", dice Keith Jarrett, "dentro c'era sempre lui. Qualunque rumore lo circondasse, Miles suonava sempre da quell'esigenza, la sua musica emergeva da quel silenzio, lo smisurato silenzio liquido, senza confini, che esisteva quando il primo musicista non aveva ancora emesso la prima nota. Abbiamo bisogno di questo silenzio, perché è *qui* che dimora la musica"<sup>38</sup>.

## Falsi idoli

Il jazz, come altri generi musicali, ha sempre riguardato la ricerca dell'ispirazione e del legame interiore, quell'unione che per tutto il corso della storia umana ha rappresentato il tesoro ambito ed esaltato da poeti e artisti. Negli anni Venti e Trenta del secolo scorso, molti musicisti jazz lo hanno cercato con l'alcol e, nel decennio successivo, con l'eroina, la nuova estasi dal fascino sottile che non consente di *pensare*, ma unicamente di *fare*. Si può suonare solo ciò che *deve venire fuori*. Qualsiasi cosa emerga, la si accetta senza ansia né sofferenza. A modo loro, quindi, anche quei musicisti erano alla ricerca dello "spazio". Perfino il grande Charlie Parker sentiva il bisogno di "farsi". Si racconta che a volte, arrivando a un concerto senza la sua droga, non riuscisse a suonare bene; allora lasciava il palco, si iniettava un po' di eroina, tornava in scena e si esibiva alla grande.

Naturalmente, non sto consigliando di cominciare ad assumere stupefacenti, ma solo spiegando che nell'artista ha sempre prevalso, in una forma o nell'altra, la ricerca interiore. La prima volta che provò l'eroina, Charlie Parker dovette sentirsi al settimo cielo! Il guaio di tutte le droghe, però, è che... *l'effetto non dura!* Bisogna assumerne quantità sempre maggiori, ricavandone un piacere sempre minore. Aumentando la dose, qualunque sia la vostra droga – la violenza o le torte al formaggio e cioccolato – il risultato è invariabilmente spiacevole, se non addirittura tragico. Da giovane, John Coltrane sperimentò l'eroina, passando in seguito all'LSD. Le droghe psichedeliche degli anni Sessanta e Settanta davano effetti di un genere diverso. Oltre a raggiungere uno stato di euforia, in voi si apriva una finestra che vi permetteva di trascendere la realtà fisica ed esplorare altri regni della consapevolezza (qualcosa di simile allo "sballo" promesso da certe pubblicità di cereali). Con i sensi esaltati, un musicista poteva vedere e ascoltare a livelli sconosciuti, ricavando estasi da ogni singola nota. Quando l'effetto terminava, però, la finestra si richiudeva, rendendo la normalità arida e intollerabile. Alla fine, la ricerca portò John Coltrane a rinunciare agli stupefacenti per dedicarsi alla meditazione, alla dieta e alla spiritualità. Egli provò di tutto, ma sempre all'inseguimento della stessa cosa. Infine, trovò ciò che cercava dentro di sé. *La follia della storia umana è cercare questo stato fuori di noi; ciò spiega le guerre e la sete di denaro, potere, sesso e altre esperienze sensoriali. La vera sicurezza può essere trovata soltanto dentro se stessi.*

Io faccio musica da questo spazio. Quanto più suono, tanto più scendo in profondità e la mia mente diventa più serena. Tutto il resto sembra meno importante. Mi concentro sempre più intensamente sull'istante attuale. L'ispirazione e le idee cominciano a "fluire" dentro di me e l'esecuzione della musica diventa automatica, mentre mi scopro sempre più rilassato. Quando arrivo al punto che le note si suonano da sole, riesco ad andare avanti per tutta la notte: infatti, mi è difficile fermarmi! Mi accorgo di amare la musica molto più di quando ero solo un ragazzo, ed essa è migliore di quanto avessi mai potuto sperare!

Non perdete tempo a fare della morale sulle droghe o il sesso. Non si tratta di essere esclusi dal Regno dei cieli. Sono fermamente convinto che, qualunque sia il principio che guida la nostra esistenza, Egli (o Ella) desidera che noi proviamo sempre *quella felicità*, quella forza che fa fluire fiumi di nettare dall'interno del nostro Ego. Ho scritto "Ego" con l'iniziale maiuscola perché mi è stato insegnato a farlo per il nome di Dio. Sono arrivato a convincermi che Egli (o Ella) vive nello spazio dentro di me. Se riuscissimo a rimanere immobili e tranquilli abbastanza a lungo da percepire quella forza, giungeremmo a conoscere un'estasi continua. Dobbiamo renderci conto che è più importante abbandonarci allo spazio e amare ciò che esso ci offre, piuttosto che suonare bene. Una volta compreso questo fatto, la musica ci si aprirà rivelando tutti i suoi segreti. Sperimenteremo ondate di gioia, finendo per divenire fari in grado di illuminare la via ad altri, e allora la nostra missione potrà

<sup>38</sup> Keith Jarrett, articolo sul *New York Times*.

considerarsi davvero importante.

## Pratica

Spesso, la musica ci sembra meravigliosa finché rimaniamo a una certa distanza dallo strumento, ma quando ci avviciniamo ad esso, prevale un'energia diversa, e il nostro legame vacilla. È come un film dell'orrore in cui, finché siamo lontani, la nostra sposa appare bellissima, ma se ci avviciniamo vediamo l'abito lacerarsi, il volto riempirsi di rughe, i capelli inaridire e ingrigire, i fiori appassire e tutti i petali cadere dal bouquet, e quando la raggiungiamo, ella si è ormai trasformata in un orribile scheletro!

Come possiamo mantenere la gioia della libertà quando ci avviciniamo al nostro strumento? Dobbiamo disfarcici di ogni desiderio e concentrarci sull'amore. Affinché il nettare fluisca attraverso noi, dobbiamo onorare il nostro essere interiore e praticare accettando ciò che ci viene dato, rafforzando questo legame ogni giorno di più. Per raggiungere lo scopo, potremmo anche dover andare al di là della musica. Ciò è realmente importante, perché il fatto di suonare, dal momento che è tanto appassionante, ci distrae facilmente dal vero obiettivo, riportandoci in ambiti più banali.

Ma quando avete stabilito il contatto interiore, suonare diventa come scrivere sotto dittatura ciò che proviene dall'interno di noi stessi. Concentratevi sul pensiero Io sono un maestro, io sono grande. Poi, non dovete far altro che porre le mani sullo strumento e fidarvi di esse, e vedrete che tutto diventerà semplice.

*Non temere gli errori. Non esistono.*

Miles Davis

## Capitolo 11

### “Non esistono note sbagliate”

Se improvvisate da una consapevolezza più ampia, scoprirete che in realtà non esistono note sbagliate! I concetti di “corretto” e “adeguato” sono prodotti dalla mente, e cercare di vivere seguendo queste inesistenti linee guida impedisce il flusso. Nei miei seminari, ho dimostrato questo fatto con molta chiarezza, suonando contemporaneamente in due chiavi *All the Things You Are*, gli accordi in “Ab (La bermolle)” e i righi in “A (La)”. In tal modo, si dovrebbero creare molte note sbagliate, qualcosa di estremamente dissonante ma, sorprendentemente, ciò che in realtà viene fuori sono suoni freschi e stimolanti. Vi è un segreto in questo: se il musicista suona note dissonanti percepibili come armoniose, anche l'ascoltatore le sentirà tali! Viceversa, perfino la melodia più semplice sembrerà astrusa a un ascoltatore se chi la esegue non ne ha capito l'armonia. Quando udite note sbagliate, meditate e accogliete nel vostro cuore affermandone la bellezza, ed esse diventeranno come rubini scintillanti di tonalità diverse. Altrettanto potrete fare con i cosiddetti intervalli dissonanti.

Quando un pazzo si imbatte in individui inclini alla violenza, la sua attitudine può convincerli che la violenza è bella, e in sua presenza gli altri diventano temporaneamente anch'essi pazzi, cadendo preda della sua totale autoaccettazione! In seguito, si chiederanno come mai si siano lasciati soggiogare dal suo fascino. Charles Manson possedeva quella forza di persuasione. Il suo rapporto con

la violenza era simile a quello di Monk con la dissonanza. Manson amava a tal punto la violenza che la gente che subiva il suo influsso ne accettava la follia. Altrettanto si può certamente dire nel caso di Hitler: tutti erano talmente "ispirati" dal messaggio che egli trasmetteva, da seguire la sua guida. Ciò che desideriamo è l'ispirazione in se stessa. Quando qualcuno agisce con totale sicurezza, sia pure per scopi malvagi, riempie un vuoto in noi. Le persone carismatiche inducono i loro adepti a compiere atti insani con il vigore della loro personalità. Ciò dimostra che la forza di volontà di un individuo, il potere della sua autoaccettazione, può essere così intenso da indurre le masse a cambiare la loro visione.

I musicisti di ogni epoca, attingendo all'intuizione, usavano le note che la società del tempo considerava assurde. "Un famoso pianista ricordava il sollievo provato durante una performance quando, dopo aver sbagliato le chiavi che intendeva suonare, Charlie Parker esclamò 'Ti sento', avendo interpretato i toni sbagliati all'interno della struttura del pezzo come un 'interessante accordo vocale'<sup>39</sup>. Nel film *Robin Hood*, lady Marian dice al protagonista: 'Parlate come un traditore, mylord!', ed egli risponde orgogliosamente: 'Alla perfezione!'".

L'idealista viene spesso considerato come un eretico, uno strumento del demonio. In campo musicale, un individuo del genere, grazie alla forza della sua volontà e alla sua sincera esigenza di maggiore intensità espressiva, ci ha convinto un'infinità di volte che queste dissonanze costituivano le nuove *note giuste*. L'eresia del XIV secolo divenne nel XV il normale modo di pensare. Perciò, la domanda è: se le note venivano considerate sbagliate e inutilizzabili nel XIV secolo, come mai divennero *corrette* nel XV? La risposta è che esse non erano affatto sbagliate! Eravamo noi a considerarle tali. Da qui scaturisce la verità: *non esistono note sbagliate!* Vi è un detto Zen che recita: "La verità comincia come eresia, diventa moda e degenera nella superstizione".

Se non vi lasciate limitare dai pregiudizi, il vostro gusto per la consonanza e la dissonanza cambia come il desiderio del caldo o del freddo. Che c'è di meglio, dopo aver giocato tutto il giorno nella neve, di un di un bel fuoco e una tazza di cioccolato bollente? Viceversa, dopo aver sudato ed esserci cambiati più volte gli abiti, non vediamo l'ora di rinfrescarci. Allo stesso modo oscilliamo tra la consonanza e la dissonanza. Dopo aver suonato per un certo tempo "all'interno" le variazioni o gli accordi di un motivo, mi piace farlo "all'esterno"; però, non appena ne avverto la responsabilità, "suonare all'esterno" diventa scialbo e noioso e trovo assolutamente deliziosa la più semplice e dolce delle melodie. Non mi definisco mai moderno o tradizionale, di moda o antiquato, progressista o conservatore, poiché preferisco non essere vincolato da rigide definizioni.

## Il principio di Monk

Thelonious Monk fu un perfetto esempio di creativo con un forte legame interiore. Il suo modo di comporre e suonare costituiva un'estensione della personalità; egli inventò scherzi musicali che nessuno aveva mai immaginato prima. Le sue composizioni sono ovviamente stupende, ma pensate per un momento al modo in cui suonava il pianoforte. Aveva uno stile frenetico e imprevedibile, e suonava ritmi insoliti che davano strane emozioni. I suoi accordi vocali non avevano neanche lontanamente la grazia di quelli di Bill Evans, né egli riusciva a creare movimenti eccitanti come Red Garland o Wynton Kelly. Per amor di Dio, Art Tatum era ancora vivo! Quando si trattava di pianoforte, perché ascoltare qualcuno che non fosse Art Tatum? Di Monk si diceva che egli riusciva a far suonare un pianoforte a coda come uno verticale scordato. Ai suoi tempi esistevano certamente pianisti migliori, e allora come mai Thelonious Monk era tanto osannato? La risposta è che possedeva la profondità del suono, la presunzione di suonare ciò che voleva. Non aveva ostacoli mentali ed era fortificato dallo spirito. Dietro ogni sua nota vi era la convinzione: "Questa è la verità". Non credeva che esistessero note sbagliate: erano giuste perché *lui le suonava*.

Credete che ogni nota da voi suonata sia giusta, oppure siete sempre alla ricerca di quelle corrette? Il mondo è composto da due tipi di persone: quelle che fanno le cose giuste e quelle che cercano le cose giuste da fare! Miles Davis trasformava sempre l'ultima nota sbagliata in una perfetta. Monk era

<sup>39</sup> Paul F. Berliner, *Thinking in Jazz: Composing in the Moment*, in *Jazz Educators Journal*, maggio 1994, p. 33.

talmente convinto di ciò che suonava (forse godendosi l'indignazione morale dell'*establishment*), che ascoltandolo non era possibile concepire nient'altro. Egli aveva sugli ascoltatori lo stesso effetto dei pazzi di cui abbiamo parlato. La sua autenticità nasceva dal fatto che permetteva a se stesso di essere un genio, di prendere rifiuti di cui la maggior parte di noi non avrebbe saputo cosa fare, proclamando: "Questo è meraviglioso!". E ancora oggi, quando qualcuno suona un suo motivo, istintivamente cerca di eseguirlo come lui. Vi sono molti giovani pianisti in grado di suonare il pianoforte meglio di quanto facesse Monk, ma che quando eseguono un suo pezzo cercano di *interpretarlo* come lui. La sua affermazione era talmente potente che essi non riescono a concepire niente di diverso!

Tuttavia, non potete ottenere forza espressiva imitando Monk, ma soltanto essendo voi stessi: è l'unico modo in cui è possibile riuscirvi. Non conseguirete nulla ricreandolo: dovete *creare*. Affinché la musica sia reale, deve provenire da un luogo più profondo del "piccolo ego", e la differenza è evidente!

## Mente, comportati bene!

Mentre suonate, non vi devono essere interferenze intellettuali. L'intelletto va bene per scegliere uno strumento, insegnare o giungere in tempo al concerto; è utile per la ricerca accademica, fare le scale, leggere libri e studiare, ma non per creare. Quando viene il momento di suonare, l'intelletto deve lasciare il posto all'istinto.

Quando sono sul palco, spesso mi guardo intorno osservando divertito come gli altri siano presi nell'atmosfera da loro stessi creata. È una sensazione alquanto trascendente.

La maggior parte di noi pensa che la licenza di creare sia riservata ad altri, *non a noi*, ma le persone ispirate ci dimostrano con l'esempio che essa è accessibile a tutti.

William Blake affermava: "Gesù era la Virtù in persona e agiva in base all'impulso, non alle regole"<sup>40</sup>. Queste parole si adattano molto bene a Monk e Miles. Immaginate l'atmosfera rarefatta che Louis Armstrong deve aver respirato quando egli e i suoi contemporanei stavano sviluppando quella cosa senza precedenti che sarebbe divenuta il jazz. È come se da qualche parte dell'universo vi fosse una banca cosmica dove i grandi hanno il loro conto corrente. La valuta è costituita da creatività e idee senza limiti. Il resto di noi cerca sempre di prendere qualcosa in prestito da loro, ma io non desidero farlo: *io voglio aprire il MIO conto in banca!* Non intendo imitare Monk, ma sentirmi come lui quando suonava. Mi piace immaginare che nessun altro abbia mai suonato questo strumento prima di me e che esso sia come una lastra di pietra vergine sulla quale Dio inciderà i suoi comandamenti. E ogni giorno possono esservi nuove Tavole della Legge.

## "È il suono più meraviglioso che abbia mai udito"

A questo punto è necessario un po' di lavaggio del cervello, non inteso come controllo della mente, ma nel senso: "Il mio cervello è davvero sporco, ha bisogno di una bella ripulita"! Quando abbassò le mani sulla tastiera, a prescindere da ciò che ne viene fuori, mi dico: *è il suono più meraviglioso che abbia mai udito*. Cercate di fare altrettanto sul vostro strumento. Suonate una nota e, prima di avere il tempo di valutarla, proclamate: *è il suono più meraviglioso che abbia mai udito*. È meglio essere oppressi dal discernimento tra bene e male, o deliziarsi con le parole *è il suono più meraviglioso che abbia mai udito*? Quale delle due cose è più vera? Nessuna delle due, oggettivamente parlando. Il suono non è buono o cattivo, meraviglioso o sgradevole, siamo noi a sovrapporre ad esso i nostri valori... Oppure, entrambe le affermazioni sono vere, a seconda di ciò che credete. A quale dovreste prestare fede? A quella che meglio serve la vostra creatività! Scoprirete di essere assai più liberi ed espressivi dando per scontato che tutte le note che suonate siano i suoni più meravigliosi che abbiate mai udito!

<sup>40</sup> William Blake, *The Marriage of Heaven and Hell*, London 1793 (trad. it. *Il matrimonio del cielo e dell'inferno*, Bompiani, Milano, 1991).

Anche se questa attitudine potrebbe rendervi un po' pazzi, essa infonde una brillantezza che fa risplendere la vostra musica. Riceverete gioiosamente le idee senza che si ostruisca il canale da cui la musica si riversa attraverso voi.

Desiderare suonare bene e voler stabilire un "contatto interiore" rappresentano spesso obiettivi contrastanti. A volte, è assolutamente necessario permettere a se stessi di suonare ciò che l'intelletto definisce "cattiva musica", in modo che quel contatto possa essere raggiunto.

Dire *non esistono note sbagliate o è il suono più meraviglioso che abbia mai udito* può sembrare filosofia New Age, ma Miles Davis aveva un altro modo di esprimersi: "Questa è la peggiore \*\*\* che tu abbia mai ascoltato, e se non sei d'accordo ti darò un calcio nel \*\*\*!". Era il suo modo di dire *Ogni nota che suono è la più meravigliosa che abbia mai udito*.

Anche i be-poppers erano poco inclini alla filosofia, e spesso risolvevano la questione con i pugni e perfino con coltelli e pistole! Ma, anche se non sempre potevano dirsi raffinati, la loro forza conteneva essenzialmente lo stesso principio. Quando suonavano, avevano piena fiducia in ciò che facevano, e ciò permetteva loro di collegarsi con una parte più profonda di se stessi e attingere direttamente alla fonte interiore dell'ispirazione. Bisognerebbe aggiungere che una persona può avere grandi capacità musicali e addirittura possedere uno straordinario potere spirituale, *senza essere raffinata!*

Il punto è: anche voi potete permettervi di credere in voi stessi, ma si tratta di un permesso che deve provenire da voi. Nessun altro ve lo darà fino a quando non si renderà conto che già lo avete. Meditiamoci sopra.

## Capitolo 12

### Meditazione n. 1

(Ascoltate la Meditazione n. 1 sul CD)

*Io sono grande. Io sono un maestro.*

Poggiate i piedi a squadra sul pavimento... Fate un bel respiro profondo... coraggio, un bel respiro. Non barate con voi stessi. Concedetevi un meraviglioso, profondo respiro. Poi inspirate di nuovo profondamente ed espirate con calma. Mentre viviamo la nostra esistenza, giorno dopo giorno, la cosa più essenziale per noi è il respiro, eppure abbiamo la tendenza a respirare superficialmente (un indizio che qualcosa non va). Adesso, invece, in questo splendido giorno della vostra vita, inspirate profondamente... Inspirate il vostro io... Inspirate la vostra potenza. Proprio oggi, impegnatevi a riconquistare la grandezza che è in voi. Inspirate e collegatevi con il centro della vostra energia e magnificenza.

Fate un altro profondo respiro e godetevolo fino in fondo, come se vi avessi detto: "Prendete un'altra fetta di torta". Immaginate che io abbia preparato una grande, deliziosa torta. La fetta che vi ho offerto non vi è bastata, e vorreste averne ancora. In questo preciso momento, l'aria che respirate rappresenta quella fetta di torta. Considerate il prossimo respiro come un desiderio. Iniziate a rilassarvi.

Cominciate a percepire il corpo che si rilassa. Sentite il rilassamento che parte dalla testa e scende lungo il corpo... Se indossate abiti troppo stretti, allentateli. Se necessario, slacciate la cintura. Toglietevi le scarpe, se vi danno fastidio. Mettetevi il più possibile a vostro agio. Fate che questo

momento costituisca per voi una vacanza dal disagio quotidiano.

Prendete un altro respiro profondo ed espirate lentamente... e un altro ancora... ed espirate lentamente. Ora rilassate la testa e il viso... Lasciate che le guance si distendano, e la mascella... e gli occhi, e la bocca... la lingua... la gola... e le orecchie... Lasciate che si rilassino e immaginate che tutti i vostri canali si aprano sempre più, fino a che tutta la testa... scompare.

Rilassate il collo... e le spalle. Molti di voi avvertono una notevole tensione in questi punti, perché il nemico, la paura, li irrigidisce. Paura della gente... paura di esibirsi... paura di suonare male... paura di non sopravvivere... paura di non essere apprezzati... paura di non essere un musicista di successo... Tutto ciò si manifesta nel collo e nelle spalle. Anche nel caso che non riuscite a liberarvi di questa tensione, limitatevi a prenderne nota e state pronti a lasciarla andare.

Mentre respirate; rilevate qualsiasi dolore e lasciatelo andare. Se persiste, limitatevi a osservarlo. Fate un passo indietro e osservatelo come se riguardasse il corpo di qualcun altro. Fate altrettanto per ogni altra parte del corpo.

Ora rilassate le scapole... il torace... la parte superiore della schiena... Respirate profondamente, mentre vi concentrate sui muscoli, le ossa e le costole, per poi lasciarli andare... lasciateli cadere. Immaginate di stringere saldamente in mano questi muscoli... e poi di allentare la stretta aprendo la mano e lasciarli andare come se liberaste un uccello nell'aria.

Rilassate lo stomaco... la parte inferiore della schiena... e la spina dorsale. Ora cercate di percepire gli organi interni. Rilassate il fegato... i reni... i polmoni. Cercate di percepire il muscolo cardiaco, la sua posizione nel petto. Ora rilassate quel muscolo. Continuate a respirare profondamente per rilassarvi ancora di più.

Percepite i vostri fianchi che si rilassano... lasciate che si abbandonino... e i glutei... le cosce... le ginocchia... i polpacci... le caviglie... e i piedi. I piedi sono di solito tormentati da scarpe troppo strette, dal camminare, dalla contrazione delle dita mentre suonate, nonché dall'ansia. In essi si nasconde la paura. Allungate le dita dei piedi e rilassatele.

Fate un altro profondo respiro e inviatelo in tutto il corpo. Ascoltatelo entrare e uscire. Permettete a voi stessi di discendere nel luogo più profondo e rilassato all'interno del corpo...

Stiamo stabilendo un contatto tra il vostro più intimo sé e lo strumento. Da oggi in poi, continueremo a praticare quel legame diretto. Cominciate a concentrarvi sulla mente...

Naturalmente, sorgono numerose domande. Come posso operare da questo spazio meditativo? Come posso suonare a tempo senza distrarmi? Come è mai possibile suonare in questo modo? Le risposte verranno in seguito, per ora non chiediamoci nulla. Rilassate la mente e osservate i pensieri che la attraversano. Se non ve ne sono, siete davvero fortunati: sarebbe come avere il paradiso in terra. In caso contrario, però, non cercate di arrestarli, ma limitatevi a guardarli... Mentre lo fate, potrete accorgervi che la mente si sta calmante. Respirate e liberatevi del *bisogno di suonare bene...* Respirate di nuovo e lasciate andare tutto ciò che vi spinge a suonare... Disfatevi dell'*esigenza di suonare musica...* solo per un momento... Non vi farà male... *Dopo questo esercizio, potrete riprendere tutte le vostre ossessioni!*... Ma per ora... lasciate andare tutto...

Ora fate un altro respiro molto profondo e soffiate fuori qualsiasi pensiero residuo di limitazione o negatività. Immaginate una luce incredibilmente brillante che si irradia nella vostra testa, riversando in ogni cellula il suo calore. Questa luce benefica vi riempie la testa come l'acqua un acquario o l'aria un palloncino. Percepite questa luce estremamente brillante mentre penetra nel collo e nelle spalle. Immaginate che riscaldi ogni cellula delle parti del corpo che nominerò. Ora la luce vi riempie il torace e la schiena. Percepitela mentre scende lungo la spina dorsale come una folgore, irradiandosi fino alla base ed esplodendo attraverso la schiena e le vertebre. Immaginate la luce che vi riempie lo stomaco, i glutei e i fianchi, propagandosi poi lungo le gambe. Percepitela sprigionarsi come raggi laser dalle dita dei piedi... dagli occhi, dalle orecchie, dalla bocca, dalle narici, dalle punte delle dita delle mani e da ogni poro del corpo. La luce si riversa attraverso voi, che ne siete *il veicolo*.

Abbandonatevi a questa immagine. Non chiedetevi se sia vera o se funzioni: limitatevi a *crederlo*. Immaginate la luce che diventa sempre più brillante... sempre più calda... e... ora... voi... scomparite! Tutto ciò che rimane è *luce*!

Fate un altro profondo respiro, aspirando la luce come un pesce aspira acqua attraverso le branchie. Sentitevi completamente a vostro agio in questo spazio. Immaginate che esso non sia un luogo speciale che potete raggiungere soltanto con la meditazione, ma ciò che siete realmente. Immaginate

che esso sia il vostro *vero sé*.

Inspirate questo concetto: *Io sono perfetto, io sono un maestro*. E, mentre espirate, lasciate andare ogni pensiero di inadeguatezza... Inspirate di nuovo il pensiero *Io sono un maestro*. Espirate qualsiasi sentimento di negatività o di incapacità. Immaginate di soffiare fuori ogni residuo di oscurità rimasto dentro di voi. E, con ogni inspirazione, giunge il pensiero *Io sono grande, io sono un maestro*.

La nuova immagine di voi stessi potrebbe risultare spiacevole, perché siamo abituati ad accettare i nostri limiti. Adesso, però, inserite in ogni cellula del corpo e della mente il messaggio *Io sono grande, io sono un maestro*. Esaminate il corpo e la mente alla ricerca di qualsiasi negatività rimasta e liberatevene con una espirazione, affermando *Io sono grande, io sono un maestro*.

Raggiungete il centro del vostro essere... e inspirate l'idea *Io sono un maestro, io sono davvero grande*. Ripetetevi con dolcezza *Io sono un maestro, io sono davvero grande*. Lasciate che questo concetto diventi sempre più gradevole, che ogni secondo che passa sembri più normale, non speciale o insolito. *Io sono un maestro, io sono davvero grande. Ogni cosa che faccio è grande. Ogni nota che suono ha la sua grandezza*. Lasciate che questa sensazione pervada tutto il vostro essere.

Abbandonatevi... in questo preciso istante rinunciate alle vostre imperfezioni. Non rimandate a lunedì. Non aspettate fino alle due di sabato. Fatelo ora. Diventate il maestro che già siete... adesso. Voi siete già perfetti: questa è la verità. Abbandonatevi ad essa. Siete ciò che pensate. Riempite la mente con questa fragranza: *Io sono davvero grande*.

Quando fate qualcosa con scarsa convinzione, i risultati sono deludenti, perciò, a partire da ora, iniziate una pratica che manterrete per tutto il resto della vostra vita. Ogni giorno, dedicate alcuni momenti a ripetere a voi stessi: *Io sono grande. Io sono un maestro. Non occorre che le mie azioni me lo dimostrino, inizio la mia giornata con questo convincimento*. Fate un'altra profonda inspirazione.

Abbandonatevi alla consapevolezza della vostra grandezza. Inspirate... profondamente... ed espirate... lentamente... liberandovi di tutti i pensieri... e amando voi stessi... accogliendo il maestro interiore... Non pensate a tutto ciò come se fosse fuori di voi, ma come a una realtà che non avete mai percepito. Non dovete fare nulla per essere grandi. È un fatto. Siete nati grandi e non avete mai perso la vostra grandezza, nemmeno per un istante. Lasciate che questo nuovo concetto sia per voi motivo di serenità. Immaginate che qualcuno vi abbia preparato amorevolmente un letto, un caldo soffice letto con grandi, morbidi cuscini, e di immergervi nella vostra grandezza mentre sprofondate tra le coltri.

Infine, ripetete tutta la pratica senza lasciare spazio al dubbio o ad argomenti razionali contrari; impegnate tutta la vostra immaginazione, come farebbe un bambino, nel pensiero *Io sono perfetto. Io sono grande. Io sono un maestro*.

## Capitolo 13

### Eccellere senza fatica

L'espressione "Eccellere senza fatica" è in realtà un'esagerazione, poiché la maestria è l'esecuzione senza sforzo della musica. Essa non riguarda quante cose una persona possa fare, ma piuttosto la qualità di ciò che fa. È lecito affermare che una cosa è padroneggiata quando può essere eseguita alla perfezione in ogni momento e senza pensarci.

Il maestro di jazz attinge inconsciamente a una messe di informazioni dalle quali improvvisa i suoi assoli. Il maestro di musica classica esegue ogni aspetto del brano (diteggiatura, dinamica e tutte le note corrette) senza pensarci. Durante la performance, la musica *si suona da sola*, mentre il musicista

*osserva.*

Essere un maestro di musica improvvisata non significa avere la capacità di suonare qualsiasi stile o motivo. Non vuol dire essere un buon interprete di musica latina e fusion, e saper suonare anche un grande be-bop, anche se in questo caso potremmo parlare di un esperto di stili. Il termine maestria non riguarda la capacità di suonare complicate variazioni degli accordi come in *Giant Steps* di John Coltrane, o quella di eseguire *Il volo del calabrone*.

*Maestria significa suonare qualsiasi cosa siete capaci di suonare... in ogni momento... SENZA PENSARCI...*

Ecco perché i grandi riescono ogni sera a fare ciò che fanno senza esitazioni. È così semplice. Perché certi artisti jazz "bruciano" ogni sera su ogni assolo? Perché riesce loro facile. Possono anche sbavare quando parlano e trovarsi in difficoltà se devono scrivere il proprio nome o allacciarsi le scarpe, ma quando sono allo strumento *essi bruciano!*

Ogni aspetto della musica ha i suoi maestri. Ad esempio, Wynton Kelly era un maestro del groove. Egli non aveva il sviluppo melodico di Bill Evans, ma il modo in cui danzava sul groove era di una perfezione trascendente. Miles Davis non era in grado di suonare tutte le note di Dizzy Gillespie, ma aveva uno spazio, fraseggio ed espressione di straordinaria profondità. Per essere considerati maestri, bisogna rimanere entro i limiti di ciò che viene fuori con naturalezza e facilità. Dopo aver ascoltato un grande musicista, a volte siamo tentati di arrivare a cose che non abbiamo ancora compreso completamente. È in quel preciso momento che perdiamo la strada e il contatto interiore. La tensione e la pressione si sostituiscono al flusso. Paradossalmente, è quando cerchiamo di suonare in modo brillante che incospicchiamo, mentre, se rimaniamo dentro noi stessi, otteniamo risultati migliori. Vi è sempre un contrasto tra ciò che l'ego vuole suonare e ciò che deve emergere. Anche se il maestro musicista possiede grande abilità tecnica, non percepirete il suo tentativo di dimostrarlo; la tecnica si manifesta inconsapevolmente. Molti dei nostri artisti preferiti non sono tecnici straordinari, ma fanno affermazioni profonde. Altri possono essere straordinari dal punto di vista tecnico, ma ne criticiamo la mancanza di espressività. Nel jazz abbiamo esempi di musicisti che, pur non essendo tecnicamente all'avanguardia, sono senza dubbio maestri di *musica pura*. Mentre li ascoltiamo, non riusciamo a concepire altri modi di suonare.

Nello sport, non è raro che vinca la squadra con meno "star". I giocatori o l'allenatore parlano sempre di "concentrarsi in se stessi" o di "fare ciò che rientra nelle loro possibilità". Nella musica improvvisata, chi si concentra sul legame interiore può essere considerato un maestro.

Il culmine della bravura artistica è rappresentato dalla capacità di eseguire musica tecnicamente avanzata con la stessa facilità e ispirazione di una semplice canzone folk. Combinando una tecnica magistrale con il "convogliamento" dell'ispirazione direttamente dall'interno, si possono ottenere risultati sorprendenti (considero "tecnica" l'esecuzione di scale e accordi, la dinamica e l'espressione). Una volta acquisita la completa padronanza, può manifestarsi l'essere interiore, che non viene ostacolato dalla mancanza di conoscenza del veicolo (ossia l'esecutore). Da questo punto di vista, esercitarsi per raggiungere il massimo livello possibile può essere considerato come un atto di fede nei confronti di quell'essere interiore.

## Esecuzione senza sforzo

Per padroneggiare qualcosa sul vostro strumento, dovete pensare che sia semplice come suonare una nota. Anche se non siete un pianista, sedetevi al pianoforte e abbassate un dito su un tasto. Vedete com'è facile e naturale? Anche i più difficili passaggi nella musica classica andrebbero percepiti in questo modo. In realtà, nella vita compiamo senza sforzo tutta una serie di atti di maestria, che però non riteniamo particolarmente straordinari. Ad esempio, siamo tutti maestri nell'uso della forchetta. Anche se siamo impegnati a parlare, fare l'amore o riempire il modulo delle tasse, conserviamo sempre questa abilità. Vi è mai capitato una sola volta, su centinaia di migliaia in cui vi siete serviti di una forchetta, di mancare la bocca, infilandovela negli occhi o nelle orecchie? Sicuramente no, avete

sempre fatto centro! Così avviene anche in campo musicale, quando parliamo di maestria. I professionisti dell'improvvisazione, si tratti di suonatori di tabla indiano o di sassofonisti be-bop, possono sempre accedere al loro linguaggio in questo modo.

## Pratica verso la perfezione

Quanto dobbiamo studiare? Facciamo il paragone con un funambolo. Egli deve imparare a camminare sulla corda fino ad essere sicuro che non commetterà mai errori. Dovrà riuscire a farlo facilmente, non importa quanto difficile possa sembrare al pubblico la sua esibizione. Solo così potrà ogni volta eseguire il numero alla perfezione e senza troppa fatica. D'altra parte, se imparasse a camminare sulla corda tesa come alcuni di noi imparano a suonare, non vivrebbe a lungo!

Ogni suonatore è pronto a dimostrare perché il suo strumento richiede impegno. Mi viene di nuovo in mente il circo. Una volta mi recai al Cirque du Soleil, che offre uno spettacolo straordinario con musiche e coreografie, mentre gli acrobati si esibiscono in numeri eccitanti e fuori del comune. Mentre gli artisti eseguivano imprese eccezionali, mi misi a osservarne i volti, notando che conservavano sempre un'espressione tranquilla e sorridevano agli spettatori o tra loro; nello stesso tempo, i corpi si muovevano in maniera così incredibile da creare illusioni ottiche! Posso garantire che quello che vidi era difficile almeno quanto suonare la tromba, eppure essi si esibivano impeccabilmente in nove o dieci spettacoli alla settimana, facendo sembrare semplici le loro fantastiche imprese.

Se la vita di un individuo dipende da come fa qualcosa, come nel caso del funambolo, dovrà praticare a un livello assai profondo. In realtà, molti principianti e professionisti tendono a trascurare gli elementi di base, e di conseguenza la musica diventa per loro notevolmente più difficile. I motivi di questa preparazione inadeguata sono diversi. In parte, la responsabilità è del metodo educativo. Come ho già sottolineato, veniamo fatti passare troppo rapidamente da un concetto all'altro, per non parlare di tutte le materie poco attinenti che dobbiamo studiare e che prendono tempo, distraendo la nostra attenzione dalla ricerca dell'abilità musicale. Solo una percentuale relativamente piccola di studenti ottiene buoni risultati, nonostante i numerosi ostacoli, mentre molti, che pure potrebbero riuscire, finiscono per rinunciare. La colpa, però, è soprattutto di quel modo di praticare disfunzionale e basato sull'ansia di cui abbiamo parlato in precedenza. Quella "vocina nella vostra mente" non vuole che vi occupiate di un argomento abbastanza a lungo da padroneggiarlo.

## Non difficile: poco familiare

È meglio suddividere le cose in familiari e poco familiari, piuttosto che in facili e difficili. Se inviate a voi stessi il messaggio: "Questo brano è difficile", potrete sentirvi scoraggiati e continuare a considerare il pezzo complicato anche dopo averlo appreso. Invece, convincendovi che tutta la musica è facile, darete per scontato di conoscere poco il brano, perché ancora non lo suonate facilmente.

A volte, quando vi accorgete di eseguire male un pezzo su cui vi siete esercitati, non ve ne chiedete nemmeno la ragione. Ciò avviene perché gli errori avvalorano idee come io non sono un maestro o la musica è difficile. In realtà non avete praticato a sufficienza per suonare quel brano con scioltezza. La musica deve diventare facile. Questo è il segreto!

Un ottimo esempio è rappresentato dal celebre motivo jazz *All the Things You Are*. Qual'è la parte più difficile? Molti musicisti risponderebbero che è la seconda metà del ponte (la parte centrale del tema). Ma perché dovrebbe esserlo? Si tratta di una semplice progressione di accordi II-V-I in chiave di Mi maggiore. Allora, qual è il problema? Forse siamo meno dotati in Mi maggiore? Meno creativi? È una chiave più difficile delle altre? Oppure è soltanto meno familiare? Ecco la risposta. I musicisti jazz non usano molto spesso questa chiave (a meno che non suonino la chitarra). La mancanza di familiarità la rende più difficile semplicemente perché l'abbiamo praticata poco. Pertanto, annaspiamo alla ricerca delle note giuste, perdiamo il ritmo e la nostra libertà viene soffocata. Per i non musicisti, che hanno poca familiarità con questo argomento, il punto principale è che le cose di cui non si ha la padronanza sembrano assai più complicate di quanto siano in realtà. Ad esempio, forse avete rinviato

per molti anni l'acquisto di un computer perché il suo uso vi sembrava troppo difficile. Il concetto è lo stesso.

## Impadronitevi di una cosa alla volta

Dovreste continuare a ripetere lo stesso esercizio fino a divenire padroni dell'argomento. Ad esempio, quando praticate un accordo su un rigo in chiave difficile, dovete assimilare diverse lezioni, come la chiave, gli accordi, la necessaria intensità ritmica, la tecnica e la diteggiatura richieste per il rigo, e l'identificazione delle piccole lacune che in genere vi ostacolano quando suonate.

Mentre vi esercitate su un rigo, potete concentrarvi sullo "spazio" e attendere che "la cosa" si esegua alla perfezione da sola (spiegherò come fare nei capitoli successivi).

In tal modo, molte cose miglioreranno durante la paziente pratica di quest'unico rigo. Una volta raggiunto il vostro obiettivo, vi ascolterete suonare quella frase a livello di grandi musicisti; ciò vi ispirerà, dandovi la fiducia che *un giorno potrete diventare uno di loro*. Comincerete ad aspettarvi di ottenere quel livello in altri esercizi, notando quanto migliori nel complesso il vostro modo di suonare. Acquisire una simile maestria è come salire in cima a un monte per guardare un nuovo panorama: ora sapete che esiste e che siete in grado di ammirarlo. Riuscirete a raggiungere un'immediatezza di esecuzione che rafforzerà il messaggio *Io sono un maestro. La musica è facile!*

## Padroneggiare l'ego

Dobbiamo scoprire le astuzie dell'ego e comprendere come esso ostacoli la nostra crescita. Penso che tutti siano d'accordo sulla necessità di esercitarsi per raggiungere buoni risultati; perché non lo facciamo, allora? Come ho già detto, la ragione è nel fatto che abbiamo fretta: nel tentativo di farsi apprezzare, veniamo spinti dal bisogno di suonare bene subito. Non siamo in contatto con la nostra bellezza interiore, e quindi la cerchiamo nel nostro livello di abilità. L'egocentricità, di cui alcuni musicisti soffrono in sommo grado, rappresenta il muro tra noi e la maestria.

Ecco il motivo per cui i primi esercizi presentati in questo libro riguardano, più che la musica, la capacità di concentrarsi sul più vasto spazio interiore per costruire una struttura che non distraiga, ma sostenga, l'impegno necessario per ottenere lo scopo. Questo metodo di pratica permette all'esecutore di raggiungere altezze che il suo ego potrebbe a stento immaginare.

## La perfezione tecnica crea la libertà

Come abbiamo visto, possono esservi barriere emotive e spirituali che ci impediscono di suonare agevolmente. Tuttavia, una scarsa abilità tecnica nei vari aspetti della musica potrebbe costituire un altro dei motivi per cui non riusciamo a lasciarci andare. Potreste librarvi attraverso un assolo ispirato, per poi essere bruscamente riportati a terra a causa di una lacuna nella vostra preparazione! Il flusso della consapevolezza si arresta perché dovete chiedervi: "Dov'è la prossima nota?". Niente rovina la spontaneità quanto un momentaneo vuoto nella conoscenza. La maggior parte di noi non riesce mai a superare gli ostacoli tecnici. Ma non potremo mai sperimentare le nostre più profonde sensazioni in musica se continuiamo a dover pensare al ritmo, al fraseggio, alla forma o alle variazioni degli accordi. Anche se spesso vengono attribuite a mancanza di talento, di solito le difficoltà sono dovute a una lacuna, a qualcosa che non è stato adeguatamente appreso. La ricerca di nuovi livelli di perfezione tecnica non dovrebbe mai cessare, non perché si voglia fare colpo, ma per facilitare al grande spirito dentro di noi qualsiasi strada desideri intraprendere.

Un'insegnante consigliò una volta al suo allievo di diventare padrone della tecnica, così da "elevarsi con la divinità della musica". Non è meraviglioso? Dopo un concerto, un intervistatore mi chiese: "Se lei potesse aggiungere qualcosa alla sua musica, cosa sarebbe?". Senza esitare, risposi: "Più tecnica". L'altro mi guardò sorpreso, poiché in quella performance la tecnica non era sembrata la

cosa che più mi interessasse. Inoltre, la mia non poteva definirsi una risposta politicamente corretta. L'intervistatore mi chiese di spiegarmi meglio, ed io dissi: "Amo lasciare che il grande spirito si manifesti attraverso me. Esso rimane bloccato solo quando devo risolvere un problema tecnico. Ciò distrae la mia attenzione dalla gioia che sto ricevendo".

## Ritmo

In America e in varie parti d'Europa, il difetto più comune è la mancanza di ritmo. Nella nostra civiltà, il ritmo si manifesta troppo tardi nella vita. Naturalmente, per i bambini che crescono in famiglie che suonano musica ritmica, le cose vanno diversamente. La naturale padronanza del ritmo è propria delle culture in cui esso è parte integrante dell'esistenza. In Brasile, le prime esperienze musicali dei bambini sono di carattere ritmico, mentre negli Stati Uniti tendono ad essere più melodiche. È un caso che i brasiliani possiedano un senso spontaneo del ritmo maggiore del nostro? Ho soggiornato per un certo periodo presso una famiglia brasiliana i cui membri, durante la cena, avevano l'abitudine di suonare la samba tamburellando con coltelli e forchette contro piatti e bicchieri. Lo facevano sempre alla perfezione. Non mi sembra di aver mai conosciuto in quel Paese qualcuno che fosse intimorito dal ritmo. Tutti ne conoscevano le varie forme, come noi conosciamo le nostre filastrocche.

La padronanza del ritmo è forse più importante di quella armonica, perché nel jazz anche melodie e armonie deboli diventano forti, quando sono suonate con un ritmo trascinante, mentre un ritmo debole rende anemiche perfino melodie e armonie di buon livello. Ad esempio, alcune musiche latine e afrocubane presentano armonie semplicissime, che però servono come veicolo per uno sviluppo ritmico elettrizzante da ascoltare e guardare! La musica che accompagna la nostra crescita è per noi la più familiare, e pertanto la più facile da padroneggiare. È un vero peccato che quella che assimiliamo da bambini, soprattutto nell'America bianca, sia così priva di ritmo (come i canti natalizi). Va anche detto che la maggior parte degli interpreti di musica classica *mancava del senso fondamentale del ritmo*. Possono anche riuscire ad affrontare i più complessi ritmi della musica moderna, ma sono rimasto varie volte sconcertato davanti all'incapacità di molti suonatori di strumenti a corda di eseguire una anticipazione in ottava (un ritmo che anticipa la battuta successiva con un'ottava). Sarebbe un enorme vantaggio per i musicisti classici se nei conservatori venissero istituiti corsi obbligatori di ritmo. Se possedessero una cadenza interiore mentre suonano Bartok o Stravinsky, ascolteremmo orchestre realmente "brucianti"! Per essi, e per molti di noi, servirebbero anni di educazione al ritmo.

## Forma

La padronanza della forma permette di esprimere quest'ultima in maniera sempre più sottile. Più essa diventa una seconda natura, più si trasforma in un veicolo per una improvvisazione spontanea. Questo è ciò che chiamiamo "sviluppo". Tuttavia, il desiderio di "complessità" porta spesso il musicista a tentare forzatamente di allargare il tema. Di solito, il risultato è una musica indecisa, scialba, se non completamente fuori ritmo! Quando imparo un nuovo motivo, soprattutto se presenta passaggi difficili, in genere mi esercito a lungo, prima di apprenderne un altro. Continuo a studiarlo, e non lo suono con il mio trio finché non ne ho "trasceso" la forma e le variazioni (a meno che non si tratti di un concerto in cui mi sembra possibile suonarlo). Solo allora lo tiro fuori dal forno, per così dire. Anche se probabilmente riuscirei ad eseguirlo bene già la prima volta, prima di passare ad altro desidero raggiungere il livello cui sono abituato, ovvero la sensazione di dire qualcosa, usando la forma del motivo per esprimere me stesso. Bill Evans definiva i suoi temi veicoli per l'autoespressione, o espressione del "sé".

Potete apprendere di più comprendendo a fondo la forma di un solo motivo, piuttosto che limitandovi a "memorizzarne" molti. Nel secondo caso, non farete che inciampare nelle variazioni, senza riuscire ad elevare il livello della vostra esecuzione. Invece, immergendovi profondamente in quell'unico tema, vi innalzerete a un nuovo livello di musica! Potrete allora aspettarvi gli stessi

risultati anche in altre situazioni.

## Il classico

Nella musica classica, le note sono predeterminate. Come si applica questo concetto?

Come lo strumentista jazz esita nell'improvvisare accordi su una chiave insolita, così molti musicisti classici si trovano in difficoltà nell'interpretare passaggi che non hanno adeguatamente assimilato. Ciò accade a entrambi i tipi di musicisti per l'identica ragione: poiché la loro mente è sovraccarica, essi tendono a non approfondire la pratica!

Di solito, la mancanza di familiarità non si manifesta quasi mai nelle prime otto battute, ma più tardi. Ciò avviene perché all'inizio l'esecutore si mostra più paziente. In genere, egli comincia dal principio, e pertanto quella parte diventa più familiare; andando avanti, però, si spazientisce, mentre una vocina nella testa lo spinge ad affrettarsi con il pensiero che vi è molto altro da praticare! Egli perde la consapevolezza e trascura i piccoli intoppi che compaiono come scarafaggi in cucina. Se riesce a eseguire correttamente il brano un paio di volte, si convince di conoscerlo e, anche se esso non presenta sempre la facilità delle prime otto battute, non ha il tempo di rendersene conto. Quando esegue il pezzo, si troverà in difficoltà sempre negli stessi punti, perché li ha imparati solo parzialmente. L'obiettivo della maestria senza sforzo non è stato raggiunto. Un esecutore di questo tipo non si dedica mai abbastanza a lungo a muovere lentamente e con calma le dita attraverso i passaggi; ben presto, comincia ad affrettarsi, inviando alla mente e al corpo un messaggio di ansia e disagio, senza mai trasmetterne uno di spontaneità.

Ogni volta che pratico musica scritta, mi muovo con lentezza sufficiente a suonare correttamente il brano, entrando quasi in uno stato di meditazione. In tal modo, inseguo alle mie dita a suonare da sole, mentre io mi innalzo! Il musicista classico deve spesso imparare molte cose in poco tempo e finisce per esercitarsi come se dovesse evitare un disastro. Anche se riesce a cavarsela in acque difficili, suona con una tensione e uno sforzo che mancano di grandezza. L'eccellenza, che egli è programmato a non aspettarsi comunque, potrebbe essere sua se solo fosse disposto ad attendere il sopraggiungere della naturalezza. Forse non riuscirà a prepararsi in tempi brevi per un'esibizione solistica, ma il suo livello migliorerebbe con ogni pezzo, anzi, con ogni battuta che assimila. Come l'improvvisatore, si accorgerebbe che un'unica composizione appresa alla perfezione ha più significato di un intero programma imparato nel solito modo.

## Padronanza del suono

Un'altra qualità della maestria è l'assoluta ponderatezza con cui il musicista esprime le sue note. Queste possono anche essere semplici, ma risuonano sempre in modo profondo. Tale profondità di tonalità o fraseggio ha a che fare con la "padronanza interiore" che l'artista ha sulla musica che suona, e riflette il carattere di quest'ultimo in quanto essere evoluto, nonché l'intensità con cui si identifica con le sue note. Egli considera i vari suoni e forma rapporti personali con intervalli, accordi, ritmi e... così via...

Ad esempio, si potrebbe pensare che due persone, suonando lo stesso pianoforte, ottengano risultati identici, dal momento che il suono dello strumento dipende dall'azione di un martelletto che colpisce una corda. Eppure, le stesse note cambiano notevolmente da un suonatore all'altro. Non dimenticherò mai la festa per il cinquantesimo compleanno di Bill Evans. Non voglio fare nomi, ma in una stanza erano riuniti più pianisti di quanti ne avessi mai visti prima. Avevo la sensazione di trovarmi a un congresso presieduto da un dittatore! Il pianista che aveva organizzato il trattenimento possedeva un piano a coda, di cui non dirò la marca. Era uno strumento di buona fattura, ma con un suono acuto e metallico, come spesso avviene per i pianoforti costruiti da quella casa. Diversi giovani promettenti eseguirono brani per Bill. Lo fecero in modo divino, e i suoni furono acuti e metallici come previsto. Poi volle cimentarsi anche Bill, e avvenne un miracoloso cambiamento: d'un tratto, ci trovammo ad ascoltare uno Steinway B del 1958! Lo strumento sembrava possedere quell'oscuro ricchezza ormai sempre più rara nei pianoforti e ancor più nel tocco dei giovani pianisti. A un certo punto, egli

improvvisò un duetto con un altro pianista, e dalle due metà della tastiera si levarono suoni diversi! Quando Bill suonava il registro alto, da quel lato il pianoforte produceva note profonde e meravigliose, mentre dall'altra parte erano acute e pesanti. Viceversa, quando suonava il registro basso, avveniva esattamente il contrario. Per me, fu un esempio eclatante del rapporto interiore con la musica.

Credo che la capacità di Bill di suonare alla perfezione in tutte le circostanze dipendesse essenzialmente da due fattori. Egli aveva braccia assolutamente bilanciate, con polsi che agivano come ammortizzatori, permettendogli di ottenere forza senza dover picchiare sui tasti; e, grazie alla profondità e completezza del processo con cui assimilava il materiale trattato, *le sue mani sapevano sempre perfettamente dove stavano andando*. Con tranquilla certezza, eseguivano ciò che erano state programmate a fare. In tal modo, non avevano bisogno di cercare le note, perché si trovavano sempre al posto giusto. La sua serena concentrazione portava Bill Evans a suonare ciò che comprendeva, invece di cercare cose al di fuori della sua esperienza. Per tale motivo, la sua musica era sempre perfetta e suscitava l'invidia di pianisti classici e jazz. Davamo per scontato che tutte le note sarebbero state quelle giuste.

Durante la festa, uno dei pianisti chiese a Bill su cosa si esercitasse, ed egli ci fece intuire il suo metodo con una sua risposta estremamente succinta, come una delle sue frasi musicali: "Pratico il meno possibile". Egli si riferiva *al materiale, non al tempo impiegato*. Per me, questa fu la conferma definitiva dell'importanza di concentrarsi su pochi brani, comprenderli a fondo, esaminarli in tutte le loro varianti e interpretarli in chiavi diverse. In parole povere, la padronanza su ciò che suonava costituiva la differenza tra Bill Evans e tanti altri. Era la sua via verso la perfezione.

## Padronanza del corpo

A volte ci si chiede: "Dal momento che suonare uno strumento richiede sforzo, come è possibile farlo con naturalezza?", oppure: "Come si possono suonare ritmi veloci rimanendo rilassati?"

La risposta si può ottenere guardando alle arti marziali. Più che forza, queste discipline richiedono grande concentrazione. Per concentrare l'energia del corpo in un unico atto, non devono esservi tensioni estranee. Questa è la chiave. Moltissimi musicisti suonano irrigidendo inutilmente parti del corpo. Tale tensione è la conseguenza del loro rapporto di base con la musica: *una serie di difficoltà*. Nel karate, per riuscire a rompere una tavoletta dovete essere estremamente concentrati e allo stesso tempo rilassati. Non sembra una contraddizione? Come potete rompere la tavoletta, se siete rilassati? La vostra concentrazione dev'essere tale che il movimento avviene da solo. Vi è una grande tensione, ma si tratta di una tensione deliberata, diretta esattamente dove occorre. Dovete essere convinti che, una volta iniziato il movimento, *l'azione avrà successo*. Se avete qualche dubbio o timore prima di compiere l'atto, probabilmente a rompersi non sarà la tavoletta, ma le vostre ossa. Un simile livello di concentrazione si raggiunge grazie a un rilassamento totale. Nel suo *Lo Zen e il tiro con l'arco*, Herrigel sottolinea questo fatto quando osserva il suo maestro scoccare una freccia: "Nel Maestro, almeno l'atto dello scoccare la freccia appariva semplice e senza pretese, come fosse un gioco"<sup>41</sup>.

Non stiamo parlando del genere di rilassamento che si prova guardando una partita di football sdraiati in poltrona, ma di concentrazione rilassata: quando si devono portare a termine compiti difficili, è necessario rimanere distesi e flessibili internamente, mentre i muscoli non necessari sono a riposo e la mente è tranquilla. Ciò rappresenta la finalità e lo spirito dello Yoga.

Se permettete al corpo di imparare dalla mente senza interferenze, esso apprenderà ciò che occorre per eseguire il compito. Le conoscenze che possiede emergeranno spontaneamente al momento giusto. Il corpo sa istintivamente come muoversi. Quando praticate o suonate in modo forzato, tendete a usare più muscoli del necessario, mentre quelli che servono davvero vengono impiegati in modo inefficiente. Ad esempio, moltissimi sassofonisti compiono sforzi inutili, irrigidendo muscoli facciali che non servono per emettere le note. Le contorsioni del loro volto costituiscono spesso un tentativo di coartare la musica. Ciò di cui avete bisogno sono soltanto i muscoli intorno all'imboccatura dello strumento, i polmoni, le mani e le braccia. Tutto il resto dovrebbe essere completamente a riposo o in

<sup>41</sup> Eugen Herrigel, *Lo Zen e il tiro con l'arco*, cit., p. 42.

stato di attento rapimento. La schiena deve essere bilanciata per permettere a tutte le parti del corpo di appoggiarsi ad essa. Se la cinghia è correttamente regolata, il suonatore non dovrebbe quasi aver bisogno di reggere lo strumento. Il sassofono può diventare davvero "piacevolmente semplice" da suonare, se non siete abituati a un'efficienza di questo genere. Si può fare di meglio con uno sforzo minore. E perché molti pianisti tengono le spalle sollevate fino alle orecchie anche quando suonano una ballata? A che servono le spalle in questa posizione se non a rivelare l'ansia?

Ciò detto, alcuni si chiedono se quando suonano debbano rimanere immobili. Naturalmente no, perché ciò costituirebbe un'altra restrizione. Durante un'esibizione, se volete ballare, fatelo; se desiderate gridare, non esitate, perché *non possiamo porci limiti quando suoniamo!* Vi sono situazioni, tuttavia, in cui muoversi diviene un aiuto senza il quale non è possibile andare avanti nel modo giusto. Ad esempio, alcuni pianisti, quando suonano i loro righi devono battere il tempo con i piedi, altrimenti non riescono a mantenere la pulizia del suono. In questo caso, *le dita mancano di per sé di ritmo e hanno bisogno dello stimolo di una fonte esterna.* Anche se vi piace muovervi durante un concerto, è bene che pratichiate a casa sia l'efficacia del movimento che l'immobilità del corpo; In seguito, durante l'esecuzione, ciò che il corpo ha imparato vi sosterrà in qualsiasi cosa desideriate fare.

Se vi concentrate prima di avvicinarvi allo strumento, il vostro corpo scoprirà istintivamente questa nuova efficienza: Una volta ebbi come allievo un suonatore di basso che non riusciva a suonare senza battere il piede e piegarsi in avanti per "pizzicare". Dal momento che battere il piede a terra gli serviva per mantenere il ritmo, egli rallentava via via che il piede si stancava. Come ho già detto, va bene ballare e muoversi gioiosamente, ma non è consigliabile *dover battere il piede per mantenere il tempo.* Chiesi al bassista di mettersi in posizione eretta, piantare i piedi sul pavimento e lasciare che le braccia pendessero rilassate lungo i fianchi, poi gli misi lo strumento tra le mani, ed egli apparve subito più padrone della situazione. Gli dissi di suonare usando soltanto le mani, che ora erano sostenute dalle braccia, a loro volta sostenute dalla schiena. Egli cominciò immediatamente a suonare meglio senza rallentare, utilizzando soltanto *un terzo della sua energia.* Era rilassato e vigile, e in grado di osservare gli altri musicisti e lasciarsi coinvolgere nella musica. Se avesse sempre dato la priorità alla concentrazione, *avrebbe assunto automaticamente tale posizione!*

Durante una lezione, mentre lavoravo con un altro suonatore di basso, notai che il suo modo di suonare appariva artificioso e privo di ispirazione. Mi accorsi che si appoggiava sugli avampiedi e si dondolava da una parte e dall'altra. Teneva gli occhi chiusi, ma questo per me non significava profonda concentrazione sulla musica, ma piuttosto tensione e ansia; inoltre, sembrava sopraffatto dal basso acustico. Allora gli dissi: "Lei prima suonava il basso elettrico, non è vero?". Questa domanda lo sorprese. Era la verità, e sono certo che si chiese come facesse a saperlo. La risposta era che il basso verticale sembrava ingombrante tra le sue mani, ed egli si comportava di conseguenza. Gli dissi di appoggiarsi sui talloni, in una posizione simile a quella yoga della montagna, e di radicarsi nel pavimento. Poi lo invitai a non pensare assolutamente alla musica e di fissarmi negli occhi. Si tratta di un esercizio che faccio con molti allievi e che li porta a perdere la consapevolezza di se stessi (*lo stesso risultato si può ottenere guardandosi fissamente in uno specchio.*) Gli chiesi di assorbirsi completamente nei miei occhi, mentre le sue mani suonavano il basso *da sole.* Immediatamente egli intuì l'esistenza di un ritmo nuovo, migliore e più agevole. La differenza era straordinaria, ed entrambi scoppiammo a ridere!

Nello Yoga, mentre ci si abbandona pieni di devozione al proprio sé più intimo, o a Dio, la consapevolezza della naturale posizione del corpo sorge spontanea. Tranne poche eccezioni, i grandi musicisti assumono la postura più efficace per convogliare la musica. Di recente, un suonatore di tromba che studiava con me mi disse di aver ricevuto una lezione davvero buona da un famoso maestro di questo strumento. Gli chiesi cosa avesse imparato, ed egli mi rispose che il suo maggiore difetto riguardava la postura: allungava troppo la testa in avanti quando suonava. L'insegnante gli aveva detto di tenerla indietro, in una posizione assai più agevole. Gli feci notare che adesso, quando entrava nello "spazio", liberando il corpo da ogni tensione e lasciando andare la mente, la sua testa lo faceva naturalmente. Perciò, potete ripassare mentalmente il movimento di parti isolate del corpo senza sapere perché lo fate, oppure attingere alla fonte di tutto il movimento: lo Yoga o equilibrio spontaneo, il luogo che riallinea il vostro corpo in modo da raggiungere l'obiettivo della maestria. Dovete semplicemente entrare in quello spazio e aggiungere ad esso il vostro strumento. Otterrete molto di più indagando sulla causa, piuttosto che sugli effetti e, grazie a tutte le altre cose che ricevete

da questo centro, *la vostra vera anima potrà rivelarsi attraverso la musica.*

## La perfezione è per tutti

Questa dovrebbe essere una buona notizia per molti di voi, convinti che solo persone come Miles Davis o Thelonious Monk possano raggiungere la maestria. Quando si parla, si improvvisa sempre, esponendo liberamente le proprie idee in frasi perfette. *La stessa libertà è possibile con il linguaggio della musica.* Anche se è vero che alcuni sono facilitati, la perfezione giunge a tutti coloro che sanno attenderla. A volte, l'ego vi prende in giro con pensieri come: "Dovresti già averlo imparato", oppure: "Ormai dovresti suonare meglio"; tuttavia, abitudini di lavoro concentrate, determinazione e un atteggiamento positivo compensano in modo sorprendente la mancanza di talento. Gli individui particolarmente dotati sono benedetti (o maledetti?) dalla facilità con cui assimilano la musica, ma la grandezza non è loro assoluta prerogativa. *In realtà, molte persone geniali non sono riuscite a raggiungerla per l'incapacità di concentrarsi e la mancanza di disciplina.* Ricordo che Donald Erb osservò a tale proposito: "I bar sono pieni di gente di talento".

Pete Rose, il giocatore di baseball, costituisce un esempio di come il duro lavoro e l'attitudine possano superare il talento medio. Egli è il primo ad affermare di non essere particolarmente dotato; nondimeno, ha compensato la mancanza di talento con l'intenso desiderio di vincere e la scrupolosa preparazione; di conseguenza, ha accumulato più punti di chiunque altro.

## Il risultato: connessione con la saggezza

La gente mi chiede sempre se ho studiato Yoga, Zen o Tai Chi; la risposta è no, anche se qualche anno fa ho cominciato a praticare la meditazione Siddha Yoga. Ho semplicemente deciso che la mia principale considerazione deve essere la naturalezza, che non vale la pena suonare qualsiasi cosa che richieda sforzo. Non ottengo la mia tecnica dallo studio, ma lasciando che le mani e le braccia trovino la loro strada senza interferenze da parte mia. Così facendo, mi sono collegato senza volerlo alla saggezza degli antichi. Attualmente, nel leggere gli scritti dei grandi saggi, mi rendo conto di percorrere l'identica via, poiché vivo le esperienze di cui essi parlano. La naturalezza ci permette di divenire i maestri di noi stessi, spianando il cammino verso la perfezione. Spero che quando avrete terminato di leggere questo libro, possiate se non altro chiuderlo con la consapevolezza che lo sforzo ostacola la strada verso la buona musica. *L'impegno eccessivo e/o la mancanza di preparazione impediscono di raggiungere la perfezione.*

Tempo addietro, le televisioni di tutto il mondo mostravano uno splendido esempio di spontaneità. Un mattino, venne trasmessa in diretta una performance eseguita a Mosca da Vladimir Horowitz. Prima del concerto, andò in onda un documentario sul suo storico ritorno in patria, da cui mancava da sessant'anni! Inutile dire che, nel frattempo, l'Unione Sovietica era molto cambiata. Il rientro del musicista non era visto con favore dal regime comunista di Leonid Brezhnev.

Quando Horowitz arrivò all'aeroporto, ad accoglierlo vi erano alcuni membri della sua numerosa famiglia che non aveva mai conosciuto. Un cugino che aveva quattro anni all'epoca della sua partenza dalla Russia, era ormai sessantaquattrenne! Come minimo, si trattava di un ritorno commovente. Il governo non intendeva dare risalto a un'esibizione da parte di un "traditore capitalista" e non fece alcuna pubblicità al suo concerto. Venne affisso soltanto un semplice manifesto sul muro del Conservatorio di musica di Mosca, con la scritta: "Vladimir Horowitz (USA)". Un unico manifesto! I 400 posti messi a disposizione del pubblico furono presi d'assalto; altri 1800 vennero riservati a funzionari del governo e diplomatici. Centinaia di persone si radunarono all'esterno sotto la pioggia, rimanendovi per tutta la durata della performance solo per essere vicino all'energia del grande pianista, mentre il concerto veniva trasmesso in tutto il mondo. Date le circostanze, non mi sembra esagerato affermare che doveva esservi una tensione notevole!

Horowitz entrò in scena accolto da una fragorosa ovazione e andò a sedersi al pianoforte, dove rimase per un po' a guardare il pubblico che si era alzato in piedi per acclamarlo. Quando gli applausi

cessarono e gli spettatori si ricomposero, anch'egli sembrò calmarsi, liberarsi di tutte le emozioni, delle tensioni dovute alle implicazioni politiche, in modo da tranquillizzare la mente per permettere alla perfezione di emergere e alle mani di eseguire ciò che erano addestrate a fare così bene. Osservarlo in quel momento fu per me un'esperienza elettrizzante, perché sapevo cosa stava accadendo.

Poi, senza alcun preavviso, le sue mani presero a suonare la sonata di Scarlatti in Mi maggiore. Il lavoro del cameraman fu meraviglioso. Dapprima mostrò una lunga sequenza del pianista, quindi si soffermò sul suo viso. Era il ritratto della concentrazione. Senza vederne le mani, potevate udire la musica, ma non avreste pensato che egli stesse suonando. Sembrava un anziano, cortese signore alla fermata dell'autobus. Poi la telecamera riprese le sue mani, e questa fu la cosa più strana. Non importa quanto la musica fosse complessa, quanto il ritmo fosse lento o veloce, quanto il compito fosse difficile: le mani davano l'impressione di muoversi appena! Somigliavano a piccoli animali intenti a pascolare tranquillamente sulla tastiera. Era un'immagine sconcertante, perché nel loro movimento non vi era il minimo sforzo, mentre egli si limitava ad osservarle suonare. Quali suoni sublimi producevano, quante sfumature! Horowitz aveva assimilato la musica scritta fino a raggiungere l'indifferenza, con un'espressione sufficiente a inebriare gli dèi! Ho un video di quel concerto che mostro spesso durante i miei seminari, affinché tutti possano vedere e ascoltare un chiaro esempio di perfezione.

Molte caratteristiche simili sono evidenti in un filmato dal titolo *Bill Evans on the Creative Process*, realizzato dal fratello di Bill, Harry, anch'egli pianista. Per spiegare la forma AABA (La-La-Si-La)<sup>42</sup>, Harry chiede a Bill di suonare *Star Eyes* nel modo più semplice possibile. È divertente, perché il modo più semplice di Bill di eseguire quel pezzo era ancora troppo sofisticato e avrebbe richiesto molto esercizio da parte di pianisti meno bravi di lui. Era chiaro che egli aveva assimilato il suo linguaggio armonico al punto da suonare con la stessa facilità con cui altri eseguono una comune melodia. Il motivo veniva fuori dalle sue mani allo stesso modo con cui quelle di Horowitz suonavano Scarlatti.

Nel video, si osserva un'altra somiglianza con Horowitz, quando Harry chiede a Bill di improvvisare. Si tratta di una scena davvero spassosa, perché allora Bill aveva un aspetto piuttosto goffo. Quasi vi aspettate di vedere un cerotto sul ponte dei suoi occhiali per tenere assieme le due metà. Quando la telecamera lo riprende in primo piano, come nel caso di Horowitz, non sembra che egli stia suonando, mentre in realtà le sue mani si muovono sulla tastiera esprimendo il linguaggio che conoscono così bene. Entrambi gli artisti mostrano le caratteristiche della perfezione spontanea.

## Abbate pazienza

Una volta, mentre facevo una tournée in Spagna, soggiornai in una splendida località di villeggiatura marina. La mia stanza si affacciava a est, con un'incantevole vista sull'oceano. Decisi di alzarmi all'alba per fare meditazione ad occhi aperti, in modo da assistere a tutte le fasi del levare del sole. Dapprima vi fu una tenue luminosità, che permetteva appena di distinguere le formazioni nuvolose e l'orizzonte. Riuscivo a stento a intravedere la linea che separava il mare dal cielo. La scena rimase identica a lungo; solo un vago bagliore indicava che il sole non era lontano. La luce aumentava così lentamente, che soltanto a fatica percepivo qualche cambiamento: era una sorta di fluida evoluzione. La variazione dei colori e dell'intensità luminosa annunciava il lento, ma sicuro ritorno del sole per un altro giorno. Anche nelle ultime fasi, il cielo fiammeggiante sembrò indugiare per molto tempo, in attesa del suo signore. In tutti gli elementi potevo avvertire l'assenza di ego.

Infine, il cielo si tinse di una calda sfumatura gialla, l'aura dello stesso padre sole, con i suoi accompagnatori più intimi, le nuvole, che risplendevano per la costante esposizione alla sua magnificenza. Poi, il signore della luce fece la sua comparsa. Dapprima fu visibile solo un lembo sottile, che lentamente divenne sempre più grande. Mi chiesi se gli esseri umani saranno mai in grado di realizzare uno spettacolo del genere.

<sup>42</sup> AABA (La-La-Si-La) è la forma tipica di quasi tutte le canzoni popolari prima dell'avvento del Rock & Roll.

Per colui che cerca, il levar del sole è una metafora che suggerisce di attendere con pazienza che ogni fase evolva nella successiva. Il sole sorge al momento giusto. Può farlo lentamente, ma si leverà sempre.

Dallo spazio interiore si irradiano grande pazienza e obiettività. Potete osservare chiaramente cosa funziona bene e cosa no. Da quello spazio, inoltre, non rimproverate voi stessi per le lacune presenti nel vostro modo di suonare. Senza farvi inutili problemi, agite sistematicamente per correggere i vostri punti deboli. Cominciate a superare difficoltà di vecchia data e, forse per la prima volta, vi sentite in carreggiata. I risultati ci sono, sono buoni, non importa quanto tempo occorre per raggiungerli. Se, nel tentativo di progredire più rapidamente, apprendete a livelli mediocri, cosa potete aspettarvi? La mediocrità, naturalmente.

Ricordate: procedere a gran velocità funziona solo per pochissimi. Tutti gli altri vengono sopraffatti e non riescono a sviluppare un rapporto con la musica, avvalorando così il convincimento di non essere capaci di suonare bene, di avere poco talento. Invece, praticando poco alla volta, masticando e digerendo tutti gli elementi della lezione, estraendone tutte le vitamine possibili, si può divenire grandi!

## Riepilogo

Per raggiungere la perfezione, sono necessarie due cose:

1) La capacità di abbandonarsi, lasciando che la musica si suoni da sola.

Accetto qualunque cosa emerga. L'accetto *con amore*. Accetto con *lo stesso amore* le cose buone e quelle cattive. Senza l'ossessivo bisogno di suonare bene, suono da uno spazio di spontaneità. Per riuscirvi, è necessario deprogrammarsi e riprogrammarsi.

2) La preparazione sufficiente a suonare perfettamente un pezzo tutte le volte e senza pensarci.

Pratico con scrupolosità e pazienza, fino a quando *il pezzo si suona da solo*. L'ego non mi incute più timore. Quando ho correttamente assimilato la musica, essa emerge in maniera organica, manifestandosi come *la mia voce*.

La tecnica e il linguaggio spontanei, la totale accettazione di se stessi hanno bisogno di venire alla luce: sono questi gli elementi che compongono lo "spazio della perfezione".

## Capitolo 14

### Meditazione n. 2

(Ascoltate la Meditazione n. 2 sul CD)

Mettetevi comodi. Rilassatevi, fate alcuni profondi respiri. Fatene un altro. Un lungo e profondo

respiro rappresenta la cura per ciò che ci tormenta... Cominciate a calmare la mente. Ogni respiro è come un'onda che potete cavalcare nell'oceano del sé interiore. Inspirate... bene e profondamente... espirate... a lungo e lentamente... di nuovo... cercate di rilassarvi sempre più. Tornate là dove siete arrivati nella prima meditazione. Una volta individuato quel luogo dentro di voi, diviene facile tornarvi.

Come sempre, la vostra mente è piena di domande. Ricordate, potrete riacquisire tutte le vostre ossessioni tra pochi minuti, ma per ora abbandonate ogni domanda, ogni assillo. Volete sperimentare momenti in cui non sarete guidati dalle vostre preoccupazioni. Cominciate a immaginare come sarebbe suonare senza avvertire alcuna ansia. Prima di potervi riuscire mentre suonate, dovete essere in grado di farlo accostandovi allo strumento.

Rimanete nel vostro spazio confortevole e tranquillo... e immaginate di fare qualcosa da questo luogo e di dovervi restare per potere agire. Osservatevi suonare lo strumento da questo spazio di naturalezza.

Immaginate di essere sul palco di Carnegie Hall sotto la luce accecante di un proiettore. Davanti a voi vi sono centomila spettatori. Tutti vi stanno guardando, mentre voi non fate altro che respirare! Ve ne state là, mentre le mani, le labbra o ciò che usate per suonare operano per conto proprio. Vi limitate a respirare, e il corpo suona lo strumento senza la vostra partecipazione. Voi non siete coinvolti.

Ora immaginate che quei suoni siano la più grande musica che abbiate mai ascoltato! (Questa può essere una piacevole visualizzazione). Fate un altro respiro profondo... e immergetevi ancor più nel mondo della vostra immaginazione. State cercando di capire cosa significhi per voi quella perfezione.

Siete di nuovo sul palco di Carnegie Hall, e tutti vi stanno guardando. Ma, invece di avvertire tensione, vi limitate a respirare, in piedi o seduti sullo sgabello, e le mani, i piedi o le labbra lavorano per conto proprio. Qualcosa si è impadronito di voi... e la musica viene suonata attraverso voi... mentre vi rilassate! Immaginate che...

Sorridete agli spettatori, ascoltando con loro ciò che viene fuori attraverso voi. Insieme al pubblico, state pensando: "Accidenti, che note divine! Chi le sta suonando?"... Da voi emerge la più grande musica che abbiate mai udito, e non state facendo nulla. Immaginate la scena. È una fantasia divertente, ma anche la più vera delle realtà.

Da lungo tempo ricevete la musica attraverso una piccola apertura. Ora, però, immaginate di schiudervi all'oceano dei suoni. Date un'occhiata. Assaggiate. Guardate dentro di voi. Avvertite il sapore dell'aria salata sulla lingua. Pensate all'oceano come a un suono infinito. Ogni onda è un'intuizione brillante che fluisce attraverso voi, abbattendo i frangiflotti della mente. Immaginate di distruggere gli ostacoli e di annegare nell'estasi del suono... Ora immaginate di morire e di trasformarvi nell'oceano. Non avete più identità, né inizio, né fine. Non suonate più musica. Voi SIETE musica... fate un respiro profondo... Adesso immaginate di aprirvi all'universo infinito del suono, dove la musica si struttura attraverso voi in modo impareggiabile. La vostra musica... è semplicemente... quella... che emerge attraverso voi. La vostra musica... non è jazz... la vostra musica... non è be-bop. È musica... non musica americana... è la VOSTRA MUSICA. Essa nasce da questo oceano, in cui voi state annegando.

Fate un altro respiro profondo e inspirate l'acqua con fa un pesce attraverso le branchie. Inspirate il pensiero: "Non ho mente, non ho volontà, non ho controllo; io sono il canale, e la musica fluisce attraverso me".

Fate un respiro ancora più profondo...

Ora immergetevi dentro di voi... e guardate l'oceano nel cuore. Evocate il vostro più intenso ricordo di un oceano... e osservatelo riempirvi il cuore. Immaginate che sia fatto di grandi idee, infinite e brillanti. Guardate dentro di voi. Adesso immaginate di aprirvi completamente... così che l'oceano possa fluire attraverso voi. Immaginatelo entrare e uscire dal vostro strumento e, se siete un cantante, immaginatevi cantare stupende, straordinarie idee!... Siete come la foce di un fiume: forte, silenziosa e immobile, che però convoglia un flusso infinito di idee... Pensate ancora una volta Io sono un maestro. Io sono grande!... Non stancatevi di ripetervelo. Di nuovo... Io sono un maestro. Io sono grande...

Forse sentirete una voce che vi dice: "Non funziona! Non mi sento un maestro. Non mi sento grande". Non fateci caso, è solo la vostra mente che sta cercando come sempre di rovinare tutto.

Continuate a ripetere *Io sono un maestro... Io sono grande.*

Se avrete la costanza di ribadire questo concetto nei prossimi dieci anni, la vostra vita apparirà assai diversa da quella di oggi. Otterrete grandi risultati. Diventerete i vostri pensieri, e la perfezione si manifesterà in ogni aspetto della vostra esistenza. Ogni giorno dovete far penetrare l'idea un po' più a fondo attraverso tutto il vostro essere... *Io SONO un maestro.*

Le cose che fate diventeranno sempre più perfette. La vostra musica diverrà sempre più straordinaria; purché marchiate a fuoco quel concetto nella vostra consapevolezza e vi liberiate di ogni falsa convinzione. Dovete programmare voi stessi.

Le cose che si avverano sono quelle cui pensate più spesso.

Se pensate: "Sono limitato", finirete per diventarlo. Se pensate: "Valgo poco", varrete poco. Ma se pensate: "Io sono Dio", anche questo pensiero si avvererà. Qualsiasi profezia facciate riguardo a voi stessi, si realizzerà immancabilmente. Se pensate: *Ogni nota che suono è la più straordinaria che abbia mai ascoltato*, sarà così. Ora fate un respiro profondo, inspirando questo concetto. Meditateci sopra...

Ora, nello stato di rilassamento in cui vi trovate, vi offrirò nuovi pensieri per migliorare. Nell'esaminarli, respirate profondamente. Immaginate che ciascuno di essi sia una nave che salpa dalla foce del fiume per entrare nell'oceano del vostro cuore. Ogni pensiero... mettetelo a bordo... inviatelo lungo il fiume... attraverso la foce... fino ad entrare nell'oceano.

Pensiero n. 1: *Io sono un maestro*. Inviate il pensiero lungo il fiume. *Io sono un maestro*. Osservatelo sulla nave... mentre salpa verso il tramonto. Immaginate che il sole sia il centro del vostro cuore e che la nave si diriga verso di esso. A bordo vi è un carico prezioso: *Io sono un maestro*.

Pensiero n. 2: *La musica è facile*. Fate navigare questo pensiero serenamente lungo il fiume... verso il tramonto... entrando nell'oceano. *La musica è facile*.

Pensiero n. 3: *Suono la musica senza fatica*. Inviate questo pensiero lungo il fiume.

Pensiero n. 4: *Suono la musica in modo perfetto*.

Pensiero n. 5: *Ogni nota che suono è la più straordinaria che abbia mai ascoltato*.

Se riuscirete a programmare voi stessi fino a convincervi di tutto questo... diventerete un po' pazzi!... Pazzi di gioia... pazzi... di estasi... godendovi ogni nota che suonate... ridendo di quelle sbagliate... amandole... e inducendo tutti a credere... CHE SONO LE NUOVE NOTE CORRETTE!

Non preoccupatevi se in questo momento non provate questa sensazione... *praticate l'esercizio per cinque anni!*... *Dieci anni!*... Cosa avete da perdere?

Fate un altro respiro profondo... e tornate alla realtà.

## Riprogrammazione

Rifletteteci su. Perché vi spaventa l'idea di praticare questo esercizio per dieci minuti al giorno? Il tempo che sprecate è assai maggiore, e continuerete a sprecarlo per il resto della vostra vita. Perché non prendete a prestito qualche minuto da quell'ora o due che buttate via quotidianamente, per ripetere e assimilare quei concetti? Temete che non serva a nulla? E con ciò? Sapete benissimo che il tempo che sciupate ogni giorno non vi farà approdare a nulla. Perché non cercate di rubarne dieci minuti per vedere se potranno cambiare il corso della vostra esistenza?

## *Capitolo 15*

# Affermazioni

### **Affermazioni: programmare nuovi sistemi di convinzioni**

L'esperienza musicale è condizionata dalle idee che si hanno a proposito della musica e di se stessi. Vi sono sistemi di convinzioni positivi e negativi. I primi possono costituire la base del successo e del facile impegno per ottenerlo, i secondi impediscono la buona riuscita e la crescita. Un sistema negativo non si fonda su opinioni razionali, che possono cambiare di fronte a prove che ne dimostrino l'inesattezza, ma su un modo di considerare le cose profondamente radicato e, spesso, appartenente al subconscio. Come abbiamo già visto, le convinzioni negative possono avere effetti dannosi e necessitano, con il passare del tempo, di una sostanziale riprogrammazione. Le affermazioni sono dichiarazioni usate per raggiungere risultati nuovi e positivi, e possono rappresentare preziosi strumenti per riprogrammarsi.

Ho conosciuto grandi musicisti i quali, nonostante l'ampio consenso di cui godevano, ingannavano se stessi con l'idea di suonare male o di non essere degni del proprio successo. Ciò dimostra che un sistema di convinzioni, positivo o negativo che sia, spesso non si fonda sulla realtà oggettiva (fatto evidente per il resto di noi), ma è semplicemente un modo per sentirsi a proprio agio. Anche persone di talento possono negarsi una carriera più brillante, una maggiore perfezione e un'esistenza più ricca.

Le affermazioni sono messaggi trasmessi nel corso del tempo che possono corrispondere, ma non necessariamente, a verità. Preferisco considerarle dichiarazioni riguardanti obiettivi non ancora realizzati; pertanto, esse consentono di crescere fino ad accettarne l'intrinseca esattezza. È anche possibile esprimere sotto forma di visualizzazioni, in cui affermate un cambiamento di situazione o di programma "vedendovi agire in tal senso", letteralmente guardandovi nel contesto che desiderate creare. Ad esempio, ad alcuni atleti specializzati nel salto venne chiesto di immaginare di avere braccia e gambe lunghe tre metri; ovviamente, essi sapevano che non era vero, ma visualizzando questa immagine più chiaramente e realisticamente possibile, riuscirono a ottenere una maggiore capacità di estensione, migliorando le loro prestazioni. Il cielo rappresenta il limite di ciò che intendete affermare o creare. Non dovete sminuire le vostre affermazioni con ciò che pensate sia "realistico", perché cadreste un'altra trappola, collegata a un sistema di convinzioni negativo. Con il tempo, esse possono cambiare il programma, portarvi a realizzare qualcosa che desiderate o modificare i vostri schemi di vita, in modo da raggiungere risultati migliori. Dovete essere pazienti, dare alle affermazioni il tempo di svilupparsi e, come quando praticate, mantennervi distaccati dalle conseguenze, evitando di lasciarvi coinvolgere troppo emotivamente nella loro manifestazione.

Nelle pagine di questo libro, ho spesso ripetuto concetti che ritengo utili per la riprogrammazione. Anche se forse avete già deciso che si tratta di fantasie, esaminiamone bene il significato per vedere se possiamo trovare un modo per accettarle intellettualmente come verità possibili.

### **Fare musica è facile**

I bambini iniziano la vita con questa convinzione e, se nessuno cerca di persuaderli del contrario, di solito mantengono al riguardo un atteggiamento positivo. Io stesso ho sempre creduto, magari anche con una certa presunzione, che fare musica fosse facile, per nulla complicato. Quando mi imbatto in qualcosa di difficile esecuzione, istintivamente penso che non ne ho ancora scoperto la semplicità. Ciò riflette la mia innata convinzione che *tutta la musica sia facile*.

## Non esistono note sbagliate

Come abbiamo visto, questa affermazione può rendervi liberi come improvvisatori e, nel caso suoniate musica classica, vi consentirà di eseguirla con grande sicurezza. Note considerate inutilizzabili in una certa epoca divennero di uso comune nella successiva, una dimostrazione che la loro inadeguatezza esisteva soltanto nella mente. Sono stati esseri umani a idearle! Non esistono, e non sono mai esistite, note sbagliate! Se vivete vicino al mare, potete udire un gabbiano che strida in una chiave, un cane che abbaia in un'altra, l'oceano che rimbomba in una tonalità ancora diversa e gli uccelli che cantano con ritmi che stonano con tutto il resto, eppure voi esclamate: "Meraviglioso!". Ma se siamo noi a fare le stesse cose con i nostri strumenti, l'ascoltatore medio non riuscirà a sopportarlo! Come mai? Perché la sua mente si chiede: "E questa sarebbe musica?", Il vero concetto di musica è mascherato da vincoli posti dagli uomini, Al di sotto di esso, si trova la realtà più grande del suono, e sotto ancora il tessuto dell'intero universo, la vibrazione. È questa che produce la musica ed è responsabile di tutto ciò che esiste, compresi i nostri corpi. Noi siamo vibrazione; pertanto, possiamo affermare che siamo musica. La vibrazione, quindi, costituisce la materia prima. Con la mente, la modelliamo in ciò che vogliamo. Possiamo anche aver creato una struttura sociale e morale basata su qualcosa che chiamiamo musica, ma la verità è che ogni suono si armonizza con tutti gli altri. Per la mente umana, con la sua smania di ordine, tale concetto può rivelarsi inquietante come accettare il fatto che il caos sia una condizione naturale.

In ambito musicale, siamo programmati a credere in un certo ordine di cose. Perché distruggere tale programmazione? Perché quell'ordine limita il nostro spirito! Un'eccessiva sensibilità alla correttezza o inesattezza di ciò che facciamo ci rende incerti e maldestri, creando un'atmosfera di insicurezza che priva della loro forza anche le note migliori. Come ho già detto, una nota possiede unicamente la forza che l'esecutore le infonde. Se il musicista ha sviluppato la convinzione che esistono soltanto note corrette, riuscirà a suonare anche quelle sbagliate senza che sembrino tali.

Un modo per raggiungere questo risultato consiste nel sedersi al pianoforte e suonare intervalli diversi. Mentre li eseguite con calma e lentezza, meditateci sopra, considerandone il suono senza farvi alcuna opinione. Cercate di evitare qualsiasi precedente attitudine, limitandovi ad... ascoltare. Il suono diventerà sempre più armonioso, piacevole e personale! Il vostro rapporto con essoattraverserà vari livelli, fino a radicarsi dentro di voi. Nel sistema dodecafonico, l'unico suono che conserva una qualche apparenza di dissonanza è l'intervallo di nona bemolle, un semitono più ampio di un'ottava, generalmente considerato "dissonante". Pertanto, ritengo che potrebbe costituire un buon punto d'inizio. Nella vostra mente, trasformate questa disarmonia nel più dolce dei suoni. Formate un rapporto personale con ogni intervallo, ogni accordo, anzi, con ogni suono dell'universo. La consonanza non è altro che un rapporto armonioso con un suono.

Una buona analogia è quella rappresentata dal timore che ci incutono certi gruppi etnici o socio-economici. Consideriamo gli individui differenti da noi con disagio e sfiducia. Di solito, una prolungata esperienza con persone diverse finisce per spazzare via ogni preconcetto e ci aiuta a ritenerle degne di amore e rispetto. Quando superiamo queste barriere, avvertiamo un senso di liberazione. Altrettanto avviene con quelle musicali: ci sembra di respirare aria rarefatta, una sensazione elettrizzante.

Potete decontaminare ancor più la mente dalla negatività per mezzo dell'affermazione seguente.

## Ogni nota che suono è la più meravigliosa che abbia mai udito

Considerate questa asserzione. Dapprima sembra assurda, eppure ha il potere di agevolare notevolmente la via verso la libertà. Chi stabilisce cos'è bello? Non è forse una programmazione, come tutte le altre? Non è forse vero che la moda e l'industria pubblicitaria ci hanno suggestionati al punto di farci credere che "magro è bello"? Siamo programmati a vedere e udire la bellezza su una banda di frequenza assai stretta. Al di là di un certo limite, la musica sembra caotica. Senza preconcetti, potremmo sperimentare e godere in essa un caos assai maggiore.

Assistendo a un film, può capitarti di udire la più dissonante delle musiche ma, se la scena mostra

qualcuno cui viene tagliata la gola, le vostre orecchie l'accetteranno. Forse, lo psicopatico che giace sul pavimento non è realmente morto! Mentre cerca ancora una volta di afferrare le caviglie della ragazza, sentirete magari il suono più agghiacciante che un'orchestra possa produrre, l'incubo peggiore mai ideato da Witold Lutoslawski; tuttavia, con gli occhi sollecitati da ciò che vedono, i condotti auricolari si rilassano e si dilatano, e voi riuscite a sopportare agevolmente quella disarmonia.

Se abbassate pesantemente entrambe le mani sulla tastiera del pianoforte, probabilmente il modo in cui siete programmati vi impedirà di considerare il risultato come la musica più straordinaria che abbiate mai udito, ma cosa accadrebbe se, urtando il frigorifero o il forno, ne venisse fuori lo stesso suono? Rimarreste là tutto il giorno come dei cretini continuando a colpire il frigorifero, oppure invitereste gli amici ad ascoltare il vostro forno?

Non dimenticate: la musica è qualcosa che produciamo noi stessi. In realtà, essa per noi non è altro che un gioco; e allora, come mai ci facciamo intrappolare? Imponendo dei valori.

Spiritualmente parlando, questo non è forse ritenuto un punto di vista illuminato? Le scritture ebraiche ci insegnano a considerare tutti gli uomini come fratelli, ad "amare il prossimo tuo come te stesso". L'induismo e altre religioni orientali ci esortano a vedere Dio in noi stessi e negli altri. I membri di alcune sette buddhiste non possono nuocere nemmeno a un insetto, perché credono che tutti gli esseri siano ugualmente sacri. Quando un individuo riesce, attraverso la pratica, a raggiungere una simile consapevolezza, esiste in cielo mentre vive sulla terra, inebrigliato dalla bellezza che lo circonda e pieno di compassione per tutte le cose grandi e piccole.

Ciò che dobbiamo comprendere è che ogni pensiero, ogni opinione abbiamo riguardo a qualsiasi cosa è la conseguenza di qualche genere di programmazione. Non possediamo l'obiettività assoluta. Anche gli scienziati hanno dovuto riconoscerlo: nel campo della fisica, essi sono giunti alla conclusione che è realmente impossibile compiere valutazioni assolutamente obiettive perché, nel momento in cui gettano luce su qualcosa a scopo di osservazione, la composizione della luce stessa cambia. Si tratta del cosiddetto "principio di indeterminazione". Tutto questo dimostra che ciò che pensiamo, vediamo e udiamo è soggettivo. Pertanto, è necessario adottare convinzioni che consentano di percorrere una distanza maggiore. Credere che ogni suono sia meraviglioso vi spianerà la strada per suonare in maniera più ispirata. Diventate i Will Rogers della musica, affermando: "Non ho mai sentito una nota che non mi piacesse".

### Capitolo 16

## Le fasi del cambiamento

Un percorso valido comporta la volontà di agire. L'obiettivo si raggiunge attraverso la pratica; in mancanza di questa, si rimane nel campo della filosofia. Prestate attenzione a questo fatto. Fare della filosofia significa pensare a qualcosa e parlarne, mentre per percorrere una via bisogna camminare. Un buon percorso può ridursi a mera filosofia, quando non si compie il lavoro necessario per raccoglierne i frutti, un po' come l'alcolizzato che parla di smettere di bere, ma in realtà non lo fa. Molta gente si limita a parlare, invece di camminare. Senza pratica, non possono verificarsi cambiamenti significativi. Parlare costa poco e può realmente nuocere alla crescita, dal momento che, parlando del percorso che intendete seguire, finite per distruggerne il potere di cambiarvi. Inoltre, rischiate di bloccare l'esperienza, impedendovi di riconoscere la spontaneità con cui il discernimento tende a manifestarsi oggi. Bisogna esercitarsi ad applicare il discernimento con lo stesso impegno che si mette

nell'esercitarsi a suonare uno strumento.

Esistono molti libri e metodi che rendono possibile il raggiungimento dello "spazio". Una volta udii un saggio affermare: "Vi sono molte navi". Tuttavia, gli esercizi che sto per presentare e che definisco "fasi" riguardano l'esecuzione della musica. Essi vi aiuteranno a sviluppare concentrazione e abilità, a liberarvi dei timori e a stabilire il contatto interiore. Ricordate: potete anche conoscere a fondo la filosofia, senza però essere capaci di ottenere i frutti quando suonate. Le seguenti fasi vi metteranno in grado di abbandonarvi e migliorare. Attenendovi a un programma coerente, potrete sperimentare la funzionalità, imparando a vivere l'attimo, riacquistere la salute mentale. Riuscirete perfino ad eliminare quelle ore interminabili che osessionano la vostra esistenza.

Abbiamo parlato a lungo delle carenze riguardanti il vostro obiettivo, il modo di suonare e la pratica; ora esamineremo un metodo di deprogrammazione e riprogrammazione. Questo cambiamento nella vostra vita avviene in quattro fasi.

La prima vi consentirà di conoscere il sé interiore. È una specie di meditazione, in netto contrasto con lo spazio in cui di solito la gente suona. Abbiamo già visto che molti sperimentano tale stato praticando attività come il ciclismo, la corsa o il nuoto, meditando e salmodiando, dedicandosi a varie arti marziali o alle antiche ceremonie del tè. Lo Zen e le tradizioni yoga sono permeati della consapevolezza di questo spazio. Ho conosciuto musicisti che, pur avendo studiato altre discipline e averne colto i frutti, non riescono a mantenersi consapevoli mentre suonano. Si tratta semplicemente di *toccare lo strumento in quello stato*, ma essi non ci riusciranno mai perché dimenticano un piccolo particolare: *bisogna liberarsi dell'esigenza di suonare bene, altrimenti è impossibile lasciarsi veramente andare!* Semplice, ma non facile! Dovete apprendere un metodo per raggiungere l'equilibrio interiore e avvicinarvi allo strumento mentre siete in questo stato. Le prime due fasi vi aiuteranno ad esaminare tutti i pensieri e le tensioni collegati con lo strumento. Imparerete ad abbandonarvi e ad amare qualsiasi cosa sentirete emergere. Ciò è assolutamente necessario per uscire dal vostro dilemma. Non potete fingere! La prima fase vi darà la possibilità di mettervi in contatto con il sé intuitivo aggirando la mente consci, l'epitome di tutta la musica limitata. In senso fisico, troverete istintivamente il modo più agevole ed efficiente di suonare il vostro particolare strumento. La pratica quotidiana vi permetterà di capire qual è la postura più comoda, la maniera migliore di adattare le labbra all'imboccatura, la posizione più adatta per la testa e così via. Il corpo finirà per assumere quella posizione che vi consenta di suonare *senza lasciare lo spazio*.

La seconda fase riguarda la capacità di mantenere quella consapevolezza, mentre le mani esplorano lo strumento in una libera improvvisazione. Non parlo dello stile free jazz, ma del proposito. Le mani sono libere di muoversi *senza la vostra partecipazione cosciente*. Anche in questo caso, ciò è possibile solo abbandonando per qualche momento il bisogno di suonare bene.

Se la prima e la seconda fase servono a prepararsi al viaggio, la terza rappresenta l'inizio del cammino vero e proprio. In essa, imparerete a fare semplici cose in base alla vostra consapevolezza. Lo spazio naturale che avete sviluppato costituisce l'elemento fondamentale da cui potrete apprendere un nuovo modo di suonare. In questa fase, la musica si manifesterà attraverso voi in forma intelligente. Comincerete a sperimentare ciò che vuole emergere e ciò che *siete in grado di suonare agevolmente*. Imparerete a rimanere in contatto con voi stessi, senza farvi sedurre dall'ego. Lo spazio, dopo aver stabilito il vostro naturale collegamento con lo strumento e il suono, vi suggerirà ora le cose che potete suonare senza sforzo, a prescindere dalla forma, dal ritmo, dalle variazioni, dalla musica scritta e così via. Anche se potrebbe essere mortificante scoprire qual è il vostro vero livello musicale, ciò costituirà anche l'inizio di una vita più reale che vi permetterà di costruire il vostro modo di suonare su basi più solide. Lasciare da parte l'ego vi consentirà di eliminare il dramma di cercare di suonare *la musica che vorreste poter suonare*. Praticherete la saggezza di accettare con amore *cio che siete in grado di suonare dallo spazio*.

Lo spazio è il maestro, se la vita deve incentrarsi sul modo di collegarsi ad esso. La musica diventa secondaria. Di un concerto si ricorda non la qualità della propria esecuzione, ma l'abbandono con cui si è suonato. Ora, però, la priorità è un'altra. Non sarete più preoccupati da ciò che è esteriò, ma vi lascerete assorbire da *cio che è dentro di voi*.

Tuttavia, non siete condannati a restare per sempre al vostro attuale livello, perché nella quarta fase avvierete un processo di cambiamento e crescita. Partendo dalla solida base costituita dalle prime tre fasi, con distacco, calma e per voi stessi comincerete a occuparvi di cose che non possono essere

suonate senza sforzo. Oltre a praticare dallo spazio, dovete anche evitare di credere di essere padroni di un brano fino a quando *esso non si suonerà da solo da quello spazio*. L'ultima fase vi aiuterà ad acquisire il gusto di approfondire un argomento, piuttosto che perdere tempo a trattarne superficialmente molti. Sperimentate la disciplina della pazienza, attendendo in maniera distaccata che *si manifesti la perfezione* in ciò che state praticando. Ogni seduta diventerà un anello della catena, un paziente processo che vi condurrà al vostro obiettivo.

Queste fasi possono cambiare la vostra vita. Suonando, vi sentirete liberi come uccelli, pur possedendo la grande disciplina derivante dai vostri studi. Se le seguirete con pazienza, le quattro fasi trasformeranno radicalmente il vostro modo di praticare e di interpretare la musica.

## *Capitolo 17*

### **Fase n. 1**

Descrиверò vari modi per affrontare questa fase, a seconda dello strumento che suonate. Ciascun metodo richiede il completo rilassamento del corpo. Per cominciare, potete usare la meditazione n. 1, *Io sono un maestro*. Iniziando così la giornata, imparerete come scivolare agevolmente in questo spazio. Fate un respiro molto profondo ed espirate lentamente e a lungo. Rilassate ogni muscolo, dalla sommità della testa... alla fronte... e le orecchie... gli occhi... il naso... le guance... la bocca... la lingua... la gola... il collo... le spalle... le scapole... la parte superiore della schiena... il petto... la spina dorsale... la cassa toracica... il cuore... i polmoni... i reni... la parte inferiore della schiena... lo stomaco... le braccia... i gomiti... gli avambracci... i polsi... la mani e le dita.

Fate un altro respiro profondo e rilassate i fianchi... i glutei... le cosce... le ginocchia... i polpacci... le caviglie e i piedi.

È molto importante lasciar andare la mente come desiderate... lasciare andare tutti i pensieri, mentre respirate profondamente... lasciare andare la musica... solo per qualche momento... e ora... lasciate andare l'ansia di diventare grandi musicisti... Se non vi riesce... limitatevi a simulare, per ora... Considerate le possibilità che offre la libertà... come se non ve ne importasse nulla!

Adesso dovreste sentire il corpo e la mente abbandonarsi, e percepire dentro di voi un senso di immobilità, concentrazione e collegamento interiore. Se non riuscite a calmare la mente, cercate allora di osservare i pensieri, guardandoli andare e venire come se non fossero vostri. Scoprirete che la pratica vi consentirà di scivolare in uno spazio uniforme, dove vi sentirete completamente vuoti. Mentre lo assaporate, cominciate ad avere la sensazione di non controllare il corpo. Immaginate di essere un burattino e che qualcuno muova i vostri muscoli.

Se siete rilassati, il corpo troverà naturalmente la posizione più confortevole. Sentirete i muscoli addominali rilassarsi. Respirare profondamente è essenziale, e potete imparare a immergervi in questo spazio semplicemente con una profonda espirazione, quasi un sospiro di sollievo.

Dando per scontato che siete riusciti a rilassarvi con la meditazione o seguendo le precedenti istruzioni, proseguiamo con la prima fase applicata ad alcuni strumenti.

### **Pianoforte**

Sedete in posizione comoda e rilassate tutte le parti del corpo. La spina dorsale deve avere la

sensazione di allungarsi, come se fosse appesa a un palo di ferro direttamente collegato al soffitto. In questo modo, la schiena si raddrizza. Immaginate che sia il palo a sostenervi: non dovete fare alcuno sforzo per sedere in posizione eretta. Poggiate le braccia sulle cosce o lasciatele penzolare lungo i fianchi.

Ora immaginate che qualcuno o qualcosa vi sollevi un braccio, il destro o il sinistro, e lo faccia galleggiare sopra la tastiera. Sforzatevi il più possibile di pensare che *qualcun altro lo faccia al posto vostro*. Lasciate che la mano galleggi sulla tastiera, poi abbassatela lentamente, fino a quando le dita toccano i tasti bianchi. Immaginate che il braccio sia pieno di elio o leggero come una piuma, e che le punte delle dita che toccano i tasti riescano a tenerlo sospeso a mezz'aria. Il braccio dovrebbe trovarsi più o meno a livello della tastiera. Anche se siete rilassati, non dovete lasciarlo cadere, trattenuto dalle dita, ma percepirllo come se fluttuasse, mentre le punte delle dita "sfiorano con un bacio" i tasti bianchi. Il miglior risultato si ottiene se immaginate che sia qualcun altro a fare tutto questo, mentre *voi vi riposate*.

Ora concentrate la mente sul pollice, il primo dito... Immaginate di inviare in esso la vostra consapevolezza... e che qualcuno lo sollevi appena... Il pollice dovrebbe alzarsi solo quel tanto che vuole. Non dovete avvertire alcun senso di tensione o di sforzo. Dapprima, vi sembrerà che le dita si muovano in modo impercettibile: sono troppo abituate a farsi guidare da voi. Ora lasciate che il pollice vada dove desidera. Potrebbe essere utile tenerlo sollevato per un momento mentre fate un respiro profondo, rimanendo più consapevoli possibile (ovvero, restando nello spazio). Poi abbassatelo sulla tastiera... Forse riuscirà appena a muovere il tasto, ma non importa. Limitatevi ad abbassarlo, e nel contempo espirate... Potete anche immaginare che il dito affondi nel tasto per premerlo, ma senza esercitare alcuna forza. State imparando il movimento naturale, la tecnica di tipo Zen grazie alla quale un dito si abbassa da solo, mentre voi state a guardare.

Poi passate all'indice, immaginando che esso racchiuda la vostra consapevolezza... Quindi, con la maggiore concentrazione e attenzione possibili, osservate come si solleva da solo fino al livello che desidera... Nel frattempo inspirate, dopo di che trattenete il dito per qualche istante, facendo in modo di rimanere centrati. Infine, abbassatelo o immergetelo nel tasto mentre espirate... Ripetete la sequenza con il medio... e così via...

Prima di sollevare un dito, assicuratevi di avere il tempo di concentrarvi su di esso. Raggiungere alti livelli di consapevolezza e concentrazione sarà sufficiente a influenzare la vostra musica in modi che non potete nemmeno immaginare. Poco a poco, sentirete questa concentrazione penetrare nella vostra musica. Il trucco consiste nel darle il tempo necessario.

Ripetete il procedimento con ciascun dito, dal pollice al mignolo, e viceversa. Una volta terminato con una mano, se avete ancora la pazienza e la concentrazione necessarie, potete cominciare con l'altra; se però state diventando impazienti, deconcentrati o irrequieti, allora FERMATEVI! È meglio muovere nel modo giusto due sole dita, che muoverle tutte da uno spazio compromesso. Potete sempre suddividere l'esercizio, praticando a intervalli da due a cinque minuti nell'arco della giornata. In tal modo, eviterete frustrazioni e la perdita della concentrazione.

Può sembravi che quanto state facendo sia difficile, ma non è così. Consideratelo un divertimento, un momento di relax, e mettetevi in armonia con il vostro sé interiore, mentre sfiorate il pianoforte. Questi brevi istanti hanno davvero la capacità di farvi sentire rinvigoriti.

## Strumenti a fiato

Sedetevi più comodamente possibile e cominciate a rilassarvi... Fate una delle meditazioni suggerite in questo libro o qualunque altra conosciate per immergervi dolcemente nello spazio... Tenete lo strumento su una sedia vicino a voi o posato verticalmente a terra... Ora, rinunciate completamente a controllare il corpo... Immaginate che qualcuno lo usi come fosse un fantoccio... muovendo il vostro braccio fino a raggiungere lo strumento. Ricordate di fingere che non siete voi a farlo. Ciò vi darà una sensazione di naturalezza e distacco. Adesso tornate nella posizione precedente e poggiate lo strumento in grembo... Vi accorgerete che il solo tenerlo in mano ha turbato la calma che avevate raggiunto, causando un aumento dell'attività mentale e un'agitazione generale. Ciò è dovuto ai tanti vecchi messaggi riguardanti il significato di quel gesto. Potrebbe essere un'esperienza

totalmente nuova *toccare lo strumento senza alcuna ansia*. Fin dalla prima volta in cui lo avete sfiorato, sono iniziati i pensieri, i tentativi e le ossessioni. A turbare la mente emergono preoccupazioni legate alla vostra precedente programmazione. Ma ora... *lasciate che tutto si calmi...* Respirate profondamente, mentre tenete lo strumento in grembo... Comincerete a percepirllo diverso da prima... Fingete che sia soltanto un pezzo di metallo. È ruvido o levigato? Freddo o caldo? Notando questi particolari, allontanerete ulteriormente il pensiero che si tratta del vostro strumento, e di conseguenza vi libererete sempre più dell'ossessione. Quando avrete riguadagnato quello spazio tranquillo, sarete pronti a proseguire... Fatelo molto lentamente, perché quanto più vi avvicinate al momento di suonare, tanto maggiori saranno le probabilità che perdiate lo spazio; pertanto, dovete fare attenzione a non staccarvene tra un'azione e l'altra. In seguito, tale assoluta consapevolezza darà risultati preziosi, permettendovi di mantenere questo stato ogni volta che praticate o suonate in concerto. Ecco perché è estremamente importante sperimentarla pienamente fin dall'inizio.

Ora siete pronti a portare lo strumento alle labbra. Anche se siete impazienti di suonarlo, per questo esercizio *lasciate che sia esso ad avvicinarsi alla vostra bocca; non muovete la testa verso l'imboccatura*.

### Nota per i sassofonisti

Ho lavorato con vari suonatori di sassofono, e quasi sempre ci siamo accorti che la cinghia non si trova nella posizione migliore per permettere all'aria di circolare nello strumento. Di solito è troppo bassa, e ciò costringe il sassofonista a piegare il collo in maniera molto simile a uno struzzo. Di conseguenza, egli perde lo "spazio" prima di portare il sassofono alle labbra. Nella sua posizione più naturale il collo è di solito allungato; inoltre, la spina dorsale tende a essere eretta e la parte superiore del torace è bilanciata sui fianchi. Dovreste trovare tale posizione e semplicemente *aggiungere ad essa lo strumento, dovunque si trovi la vostra testa*. Di conseguenza, diventa più facile suonare il sassofono, mentre il viso e il collo si rilassano. Anche se ne preferite un'altra, provate questa postura quando praticate la prima fase. L'aria circola più agevolmente nello strumento se non la bloccate all'altezza del collo. Ciò vi aiuterà a stabilire un collegamento naturale e a darvi la sensazione che *a suonare non siate voi, ma qualcun altro*.

Portate lo strumento alla bocca e fate una pausa... Quando lo avvicinate alle labbra, la vostra mente sarà di nuovo agitata da banali considerazioni, facendovi perdere lo spazio. Dovete semplicemente tenere lo strumento in bocca o, se si tratta di un ottone, premuto contro le labbra, fare un respiro profondo e lasciar andare nuovamente tutti i pensieri. Proverete una sensazione nuova e potrete percepire l'imboccatura a livello sensoriale. È ruvida o liscia? Fredda o calda? Alla fine, entrerete in comunione con essa, senza più rendervi conto di dove finisce la bocca e comincia l'imboccatura. Vi sentirete collegati allo strumento come mai prima. A questo punto, la mente comincerà ad agitarsi al pensiero di *suonare!*

Respirate più profondamente che potete e trattenete l'aria più a lungo possibile. Immaginate che qualcun altro stia usando i vostri polmoni. Ogni volta che lo fate, sentirete rilassarsi ogni altra parte del corpo, e soltanto i muscoli necessari entreranno in azione. Inoltre, ciò rafforzerà l'idea che *qualcun altro agisce al vostro posto*. Tale nozione può avere profonde implicazioni spirituali. Quindi, trattenete il respiro e, quando non ne potete più, lasciatelo andare attraverso l'imboccatura. *Non tentate assolutamente di controllare il suono!* Lasciate pure che sia sgradevole quanto vuole!

Dopo quell'unica nota, appoggiate di nuovo lo strumento in grembo e *ritornate nello spazio*. Vi accorgerete che l'atto di suonare ha rimesso in agitazione la mente. Ciò che stiamo cercando di imparare è il modo di suonare e praticare senza lasciare lo spazio. Come potreste mai riuscirci, se vi basta una sola nota per allontanarvene? La prima fase insegnava a muoversi dall'interno di esso.

Sempre con il sassofono poggiato in grembo, fate un profondo respiro e *lasciate andare l'esperienza precedente*. Non pensateci, né cercate di valutarla, ma cancellatela dal ricordo, limitandovi a tornare in uno stato più calmo e concentrato possibile...

Una volta riacquistata la calma, immaginate che qualcuno vi riporti lo strumento alla bocca. Afferratelo e respirate per liberarvi da qualsiasi pensiero o turbamento. Da questo stato di immobilità fate un respiro, questa volta non troppo profondo, e soffiate nel sassofono, accettando qualsiasi suono che venga fuori senza alcun controllo o valutazione cosciente da parte vostra. State costruendo la

consapevolezza ed esercitandovi a raggiungere e mantenere uno stato ancestrale di saggezza interiore, non compromessa dall'ansia di suonare bene.

All'inizio, è meglio suonare un'unica nota e poi staccare le labbra dall'imboccatura. Non state cercando di suonare, ma solo di rimanere distaccati, mantenendo lo spazio mentre suonate qualcosa. Dopo aver ripetuto alcune volte questo esercizio, mettete via lo strumento. La prima fase è terminata.

## Cantanti

Assumete una posizione eretta e bilanciatevi bene sugli avampiedi, quindi lasciate che i piedi si radichino da soli in terra (la postura yoga della montagna può rivelarsi assai utile). Mettete in atto una tecnica di rilassamento di vostra scelta e chiudete gli occhi... Cominciate a fare un respiro lento e profondo, immaginando che qualcun altro stia respirando al posto vostro... Percepite il torace e i polmoni che si gonfiano poco a poco... Quando non riuscite più a inspirare, trattenete il respiro... sentite il bisogno di espirare che aumenta sempre più. Nel frattempo, immaginate di non poter controllare la voce, quando espirerete... Immaginate che l'spirazione avverrà sotto forma di canto... Infine, liberate il respiro e lasciate che la forza dell'spirazione emetta una nota nell'aria. Rimanete focalizzati sul vostro centro, mentre la nota si suona da sola. Immaginate che non si tratti della vostra voce. Quando udite il suono (può essere forte o debole), non preoccupatevi della sua asprezza o intensità. Esso contiene i semi della vostra vera voce, diversa da quella che ritenete "corretta".

Dopo avere emesso quella nota, rilassatevi... Per alcuni di voi può essere un'esperienza traumatica... Respirate in modo naturale e agevole per qualche minuto. Se siete usciti dallo spazio (come probabilmente è avvenuto), prendetevi qualche momento per tornarvi. Per quanto riguarda il vostro strumento, come tutti gli altri, l'idea è far uscire la nota da quello spazio, lasciando che superi l'ansia e il senso di inadeguatezza così comuni nei cantanti, soprattutto quelli jazz, che non si sentono apprezzati dagli altri musicisti. Invece di congratularsi con se stessi per il dono speciale che possiedono, di solito essi perdonano l'autostima mentre cercano di imparare teoria, armonia o tecnica *scat*, e si sentono dei falliti, a meno che non siano in grado di fare ciò che fanno gli strumentisti, mentre la verità è che possiedono uno strumento che gli altri non possono nemmeno sperare di avere: la voce. Inoltre, hanno il vantaggio della parola, con cui possono comunicare. Un tempo, gli strumentisti mostravano un maggiore rispetto per il potere del cantante, ma oggi sono così preoccupati del loro prossimo assolo, da perdere qualsiasi interesse per i vocalist, considerandoli inferiori perché non sanno suonare. I cantanti interiorizzano questa negatività, che va ad aggiungersi a quella sperimentata nell'infanzia, con il risultato che molti di loro perdonano qualsiasi fiducia in se stessi. Un vocalist con un simile abito mentale canta con una tale insicurezza da far perdere la voglia di ascoltarlo. *Quel cantante non riesce a farsi coinvolgere dal suono della propria voce, ed ecco il perché del timore...*

Preparatevi allora a fare un'altro profondo respiro, e questa volta lasciate andare un po' di quel timore, avversione e, forse, rabbia, montando a cavallo della prossima nota! Continuate a esercitarvi finché la nota sfugge al vostro controllo. Reagite con gioia e accettazione assolute, resistendo all'impulso di giudicarla. Ve lo posso garantire: quell'impulso verrà. Resistere ad esso è come cercare di non grattarsi un prurito!

Qualunque sia il vostro strumento, dovete imparare a lasciarvi andare e a rilassarvi mentre lo maneggiate. Con il passare del tempo, questi esercizi avranno l'effetto residuo di annullare il vostro attaccamento all'esecuzione; di conseguenza, *diverrete leggeri e rilassati!* Quando entrerete in comunione con lo strumento, tutti i problemi svaniranno. Attualmente, per molti di voi accade esattamente l'opposto. Anche se siete relativamente calmi, l'ansia insorge perché è *arrivato il momento di suonare!*

## Riepilogo

Questi esercizi e queste meditazioni mi hanno condotto in un luogo delizioso. Non importa quali

pensieri abbia in testa (e vi assicuro che a volte ne ho di strani): quando tocco il pianoforte, entro in uno spazio dove tutto è meraviglioso. Non vi sono errori né note sbagliate, è un mondo pieno di amore e di gioia (e spesso di divertimento). Mi piacerebbe avere un pianoforte sempre assicurato al collo; potrei perfino diventare saggio! Nel suo libro *Just Being at the Piano*, Mildred Chase così scrive a proposito di questo stato della mente: “È impossibile essere autoconsapevoli e nello stesso tempo totalmente assorbiti nella musica. La consapevolezza dell’ego costituisce una barriera tra il musicista e lo strumento. Quando dimentico la mia stessa presenza, raggiungo uno stato di unione con l’attività che mi porta a lasciarmi coinvolgere al punto di sfidare il trascorrere del tempo”<sup>43</sup>. Se nel vostro rapporto con lo strumento inserite la naturalezza, come risultato *vi calerete in quello spazio* ogni volta che suonerete. Scivolerete nel vostro spazio più aperto, reale e concentrato. Invece di uno strumento di tortura, come spesso avviene, sarà uno strumento d’estasi! Suonare diverrà naturale come respirare. Molte persone con cui ho lavorato si sono rese immediatamente conto che lasciandosi andare potevano suonare assai più facilmente di quanto avessero mai immaginato! Fino a che punto questo è importante? Come ho già detto, quanto più è fisicamente agevole suonare lo strumento, tanto più si diventa abili e ci si sente liberi. Se praticate un esercizio che vi ricordi ogni giorno quanto è semplice suonare, esso basterà da solo a produrre notevoli miglioramenti. Dalla musica allo sport, gli individui che realmente eccellono sono quelli per i quali l’attività è più facile che per gli altri. Per alcuni è così semplice! Quando anch’io iniziai questo processo, tutto ciò che avevo era la prima fase, eppure essa fu sufficiente a cambiare il mio modo di suonare e, alla fine, la mia vita.

Mi piace affermare che in casa mia il posto più confortevole – psichicamente, fisicamente, mentalmente e così via – è lo sgabello del pianoforte. Dopo aver trascorso qualche anno a lasciare che il sé interiore assuma il controllo, percepirrete anche voi lo stesso rapporto con il vostro strumento. La prima fase riguarda la concentrazione della mente e la liberazione dello spirito dalla sua prigione. Cominciate ora a liberare questo spirito.

## Capitolo 18

### Fase n. 2

*“La Via [il Grande Tao] non è difficile: basta semplicemente evitare di scegliere e discriminare”.*

Seng-Tsan<sup>44</sup>

Dopo aver praticato per un certo tempo la fase n. 1, potete ormai facilmente entrare nello spazio e toccare il vostro strumento. Ora è il momento di aumentare un po’ la pressione. Anche se avete imparato a liberarvi dall’attaccamento quando suonate una nota, riuscite a rimanere distaccati mentre maneggiate lo strumento? Quanto ci vorrà prima che la mente abbocchi all’esca e cerchi di suonare qualcosa di sensato? Quanto, prima che cominciate a “scegliere e discriminare”? È fondamentale riuscire a suonare liberamente senza che vi siano conseguenze. Stephen Nachmanovich spiega

<sup>43</sup> Mildred Chase, *Just Being at the Piano*, Creative Arts Books, Berkeley.

<sup>44</sup> Seng-Tsan, *Hsin Hsin Meng* [XVIII secolo]. Tradotto da Daisetz Teitaro Suzuki in *Essays in Zen Buddhism*, Rider, London, 1951 (trad. it. *Saggi sul Buddhismo Zen*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1989).

chiaramente questo punto: "Vi è il momento di non fare nulla, di sperimentare senza timore delle conseguenze, di avere uno spazio per suonare al sicuro dalla paura delle critiche, così che possiamo portare in superficie il nostro materiale inconscio senza censurarlo"<sup>45</sup>. Nella seconda fase, imparerete a volare senza preoccuparvi della rotta.

Permettete alle vostre mani di compiere scelte casuali. Si tratti di libera improvvisazione, della ripetizione di un accordo o della più semplice melodia diatonica, saranno le mani, le labbra o le corde vocali a scegliere, non la testa. Non deve esservi alcuna intenzionalità. Sarà come se dormiste, mentre le mani si muovono sullo strumento. Oppure, potete immaginare che esse possiedano una coscienza propria e conducano lo spettacolo, mentre voi state a guardare. Se siete cantanti, lasciate vagare la voce, senza preoccuparvi dell'altezza delle note o del timbro. Se suonate uno strumento a fiato, è importante permettere alle mani e alle labbra di fare ciò che vogliono. I percussionisti possono immaginare che le loro braccia fluttuino all'intorno, urtando contro tamburi e piatti. Quando siedo al pianoforte, spesso immagino che le mie mani siano piccoli animali che pascolano sulla tastiera, o topolini che corrono su e giù. Mentre lo fanno, io mi limito ad osservare. Questo è il punto: non siete coinvolti. Siete semplici osservatori.

Questa fase serve a sviluppare la capacità di staccarsi dal desiderio di controllare la musica che si suona, in modo che la creazione possa manifestarsi attraverso voi, senza incontrare ostacoli da parte vostra. Imparerete ad apprezzare ciò che emerge come se foste gli ascoltatori, non gli esecutori. Come ho affermato varie volte, tale livello di consapevolezza costituisce l'obiettivo, il vero scopo delle discipline artistiche e musicali. Nel libro *Lo Zen e il tiro con l'arco*, il maestro spiega all'allievo il valore del distacco: "La vera arte è senza scopo, senza intenzione! Quanto più lei si ostinerà a voler imparare a scoccare la freccia per colpire sicuramente il bersaglio, tanto meno le riuscirà l'una cosa, tanto più si allontanerà l'altra. Le è di ostacolo una volontà troppo volitiva. Lei pensa che ciò che non fa non avvenga"<sup>46</sup>. Non è la stessa cosa che sperimentiamo nella musica? Più cerchiamo di suonare, più la musica ci elude. L'assenza di scopo e di intenzione può essere praticata proprio nella seconda fase. Si tratta di un modo per affermare noi stessi come canali, lasciando che le mani si muovano da sole, lentamente o rapidamente.

Come potete vedere, nella seconda fase sono già richiesti alcuni dei frutti della prima:

1. la capacità di distaccarsi e limitarsi a osservare;
2. la capacità di immaginare che il corpo agisca per conto proprio, mentre voi rimanete nello spazio;
3. lo spazio stesso.

Non vi è assolutamente alcuna condizione riguardo al tempo, alla chiave o altro. Dovete limitarvi a lasciare che *accada ciò che vuole accadere*. Tuttavia, non è facile come sembra, perché appena le vostre mani cominciano a muoversi, vi accorgerete che anche la mente si rimette in moto. A causa della sua precedente programmazione, essa cercherà di spingervi a "scegliere e discriminare", alla sistematica ricerca di "musica accettabile". Quando ciò si verifica, *togliete le mani dallo strumento!* Se quest'ultimo è portatile, *mettetelo via*. Lasciatelo andare e tornate nello spazio... Fate un respiro profondo e calatevi nella quiete del non-agire... Uscite dal vortice ed entrate nell'occhio del ciclone... dove tutto è pace... Distaccatevi...

In altre parole, riapplicate i frutti della fase n. 1.)

Ogni volta che tornate nello spazio lasciando andare lo strumento, vi riaccosterete ad esso portando con voi uno spazio maggiore.

In tutte le fasi e in tutte le forme della pratica, bisogna *togliere spesso le mani dallo strumento*. Non mi stancherò mai di sottolineare questo punto. Si tratta dell'unico modo per tornare nello spazio, o per scoprire se ne siete usciti. È necessario che facciate un passo indietro per recuperare la giusta prospettiva. Liberare periodicamente lo strumento dalla vostra stretta è utile anche per inviare un messaggio di distacco. Ricordate: *non ne avete bisogno!* Paradossalmente, più sentite di poterlo lasciare andare quando volete, migliore diventa la vostra musica! Questa è l'essenza della fase n. 2.

<sup>45</sup> Stephen Nachmanovich, *Free Play*, cit., p. 69.

<sup>46</sup> Eugen Herrigel, *Lo Zen e il tiro con l'arco*, cit., p. 47.

Usare lo strumento senza tentare, senza provare ansia. La vostra sensibilità nei riguardi del suono e del tocco ne risulterà rigenerata.

Dobbiamo riprogrammare il bisogno di mantenere il controllo. Siamo talmente abituati ad esaminare ogni cosa, che suoniamo in maniera rigorosa e inflessibile. Alcuni pensano che questa sia dedizione e umiltà, ma in realtà si tratta semplicemente di inibizione. Esiste un modo estremamente positivo per analizzare ciò che suonate, del quale parleremo della terza fase; per il momento, lasciatemi dire che *l'analisi non va effettuata mentre si suona, ma parecchio tempo dopo*. La musica dovrebbe essere totalmente priva di pensieri. Nachmanovich afferma: "Timore di fallire e frustrazione: queste sono le difese della società contro la creatività"<sup>47</sup>. Io dico: *È meglio produrre cattiva musica da uno stato di libertà, che farne di ragionevolmente buona da uno stato di schiavitù*.

### Fase 2A. Il principio di Monk

Dobbiamo escludere con assoluta fiducia quella voce nella nostra testa che esprime giudizi. Definisco questa fase 2A, perché essa riguarda ancora la libera creazione di note da parte delle mani, ma in realtà siamo sempre nella seconda fase. Abbassate le mani in un punto qualsiasi del pianoforte o della batteria, oppure soffiate nello strumento, e prima che la mente abbia la possibilità di valutare la nota così generata, dite a voi stessi: *Questo è il suono più meraviglioso che abbia mai udito*. Si tratta di quel positivo lavaggio del cervello di cui ho già parlato. Se riuscirete a percepire le vostre note come meravigliose, esse saranno tali, perfino le più sgradevoli! È quello che chiamo il Princípio di Monk, perché credo che fosse questa la sua grande forza segreta. Egli amava esplorare il regno della scorrettezza, e la sua accettazione interiore ci convinceva tutti. Secondo me, smise di suonare perché non riusciva più a trovare note sbagliate!

Quando dite a voi stessi: *Questo è il suono più meraviglioso che abbia mai udito*, fate attenzione a non invertire le parole *questo* ed *è*, dicendo: *È questo il suono più meraviglioso...*? Prima di avere la possibilità di fare una valutazione, dite *Questo è...* Ora, esercitatevi a farlo per otto ore! Suonate note con l'abbandono di un idiota!

### Fase 2B

Immaginate di poter uscire dal corpo e di osservare la vostra nuca... Poi fate un altro passo indietro e osservate sia la vostra nuca che quella dell'"altro" che la sta osservando... Allo stesso modo, uscite fuori da quest'altro corpo e osservate, da dietro di esso, i capelli di quella testa... e poi ancora, un altro passo indietro, fissando la nuca del "corpo" precedente. Continuate a farlo fino a vedere una fila di teste davanti a voi... Avrete la sensazione di inviare la coscienza sempre più indietro nella stanza... Si tratta di un'antica tecnica per scivolare nella meditazione. La mente si calmerà, e forse vi sentirete leggermente euforici. Scoprirete anche di non essere in grado di controllare ciò che suonate, da quello stato meditativo. Rimanendo con la mente dietro il corpo, appoggiate le mani sullo strumento: esse non avranno altra scelta che muoversi liberamente e indipendentemente da voi. Allora, ascoltate e ricevete il suono insieme al pensiero *Questo è il suono più meraviglioso*.

### Fase 2C. Suonare rapidamente

Alcuni ritengono di non poter suonare rapidamente perché non hanno le dita abbastanza allenate. Una volta lessi di un certo metodo di tecnica della diteggiatura e, pur non essendo completamente d'accordo, venni a sapere una cosa piuttosto interessante. Era stata condotta una ricerca per confrontare la velocità delle dita di un pianista concertista con quella di un non pianista, scoprendo che non vi era molta differenza tra i due. Ciò che rallenta le dita è l'incertezza riguardo al punto dove

<sup>47</sup> Stephen Nachmanovich, *Free Play*, cit., p. 138.

abbassarle. Dopo anni trascorsi a studiare e suonare, un pianista può sentirsi così vincolato da non riuscire ad abbandonarsi, al punto che le sue dita non sono più veloci di quelle di un non pianista! Per tale ragione, l'esercizio che segue può rivelarsi assai terapeutico, sia sul piano fisico che a livello psicologico.

Entrate nello spazio (ormai sapete cosa significa), lasciate che le braccia si avvicinino allo strumento e poi, senza preoccuparvi della qualità delle note, muovete le dita più rapidamente possibile. Fatele ballare sulla tastiera! Se suonate uno strumento a fiato, prendete il respiro più profondo che potete, trattenetelo il più a lungo possibile, quindi rilasciatelo nello strumento, mentre muovete le dita sui tasti con la massima velocità. Rimarrete sorpresi nello scoprire quanto siete rapidi, e ciò vi permetterà in seguito di liberare la vostra tecnica per esecuzioni più specifiche. Vi accorgerete di possedere una grande scioltezza, e saprete cosa significa suonare rapidamente!

## Fase 2D. Musica simulata

Per alcuni sarà sempre difficile non reagire a ciò che odono. In questo caso, può essere molto liberatorio fingere di fare musica. Se suonate uno strumento a fiato, immaginate di averlo tra le mani e di suonarlo liberamente. Non preoccupatevi di ciò che suonate, né della qualità dell'esecuzione. Limitatevi a mimare l'atto di suonare lo strumento, muovendo le dita e soffiando. In tal modo, senza essere vincolati a ciò che sentite, sperimenterete la libertà di movimento che cercate con lo strumento tra le mani! Se suonate il pianoforte, lasciate che le mani galleggino nell'aria, mentre le braccia vanno da una parte all'altra e le dita si agitano rapidamente o lentamente. Il vantaggio della musica simulata è che può essere praticata ovunque, perfino in metropolitana! Comincerete a sentirvi incredibilmente liberi. Dico *incredibilmente* perché, a causa del vecchio sistema di convinzioni, probabilmente troverete difficile crederlo! Ecco cosa significa suonare velocemente con uno spirito libero.

Ora daremo forma a questa libertà.

## Capitolo 19

### Fase n. 3

Adesso possiamo toccare il nostro strumento con assoluto abbandono, lasciando che le mani vaghino, felicemente ignare della loro meta, e proclamando che qualsiasi cosa ascoltiamo emergere è decisamente stupefacente. E ora? È venuto il momento di suonare!

Oh, no! Non è possibile. Come diavolo posso conservare questo spazio, se devo obbedire a un tempo, a un stile armonico o, peggio ancora, a variazioni di accordi? È un vero problema!

Ricordate la paura di perdere il controllo di cui abbiamo parlato nella prima e seconda fase? Quel timore si ripresenta quando affrontiamo la fase n. 3. Non dobbiamo forse controllarci per suonare seguendo tempo e forma? No, se sono agevoli anche il non-tempo e la non-forma. Un musicista classico non deve forse mantenere un certo rigore per eseguire tutti i parametri del pezzo? No, se conosce bene ciò che suona. Come abbiamo già visto, in musica nulla è difficile, solo poco familiare. Una volta acquisita dimestichezza con qualcosa, le difficoltà scompaiono. È qui che la terza fase può rivelarsi mortificante. Non dimenticate che per maestria si intende l'esecuzione perfetta e senza sforzo di qualunque cosa suoniate. Tutto ciò che conoscete a tale livello si manifesta quando suonate dallo

spazio. *La mortificazione deriva dalla scoperta di quanto poco realmente sapete.*

Che ci crediate o no, si tratta davvero di una buona notizia, perché spiega finalmente la differenza tra voi e i maestri. Non è una questione di razza, religione, statura, conformazione fisica, e nemmeno di talento, ma di profondità con cui si conosce il materiale. La fase n. 3 rivela tutte le anomalie e i problemi che hanno finito ad ora danneggiato il vostro modo di suonare, nonché i motivi tecnici che vi impediscono di tenere un ritmo sostenuto o di "bruciare", di essere sciolti o di creare a livello dei vostri desideri. Esaminate questa equazione: *lo sforzo che dovete fare per eseguire musica equivale alla distanza tra voi e la maestria.*

Ad esempio, se suonate una melodia da quello spazio, vi accorgerete che alcune parti vi riescono perfettamente. Forse eseguite per caso qualche variazione nel modo giusto, oppure di tanto in tanto il motivo viene fuori correttamente; in questo caso, verificate se questi momenti corrispondono ai punti in cui improvvisate meglio.

La nostra capacità di eccellere dipende in gran parte dalla familiarità con il materiale. Ciò è valido nell'assimilazione di un pezzo classico ma, a causa del modo scadente con cui abbiamo praticato in passato, siamo pieni di lacune e di cose che non conosciamo come dovremmo.

La terza fase è un ritorno alla realtà, un'indagine introspettiva su ciò che abbiamo imparato, su cosa sappiamo e cosa *crediamo di sapere*. Questo inventario andrebbe fatto nello stesso modo spassionato che usiamo per controllare la nostra provvista di articoli di drogheria o di carta igienica. Dobbiamo scoprire cosa funziona e cosa no, e programmare di conseguenza la nostra pratica. Ecco perché nelle fasi precedenti abbiamo coltivato il distacco: ora ne abbiamo bisogno per essere onesti con noi stessi senza lasciarci deprimere.

Ciò vale anche per gli improvvisatori, che devono eliminare dal loro modo di suonare tutto quello che l'ego si sforza di fare, lasciando soltanto le cose che vogliono venire fuori. Di solito, l'ego ci porta oltre le capacità del momento, generando una musica sciatta e sovradimensionata. Quando ci si trova in quel "piccolo, quieto spazio interiore", osservando con distacco, la musica che emerge è essenziale e crea grande profondità di espressione. Ecco la dote dei grandi maestri di cui ho già parlato. L'abbandono alle "note interiori" potrebbe essere definito il Princípio di Miles, perché questo era il suo dono e la sua magia.

Nella seconda fase abbiamo imparato ad osservare senza interferire. Anche qui il processo è identico: entrate nello spazio con qualsiasi metodo per voi valido, come le meditazioni presentate in questo libro, ed effettuate la fase n. 1 (dovrebbe essere una pratica quotidiana). Decidete in anticipo quale particolare pezzo o improvvisazione eseguirete. Quindi, immaginate che qualcuno avvicini le vostre mani allo strumento e poi cominciate semplicemente a suonare. Non preoccupatevi della correttezza del ritmo, delle variazioni o delle note, ma osservate che cosa emerge nel modo giusto. Se a uscire fuori è solo la melodia, limitatevi ad essa; se si tratta di semplici variazioni o accordi vocali che non vi piacciono, oppure della musica peggiore che abbiate mai suonato, *adeguatevi*. Non cercate di abbellire quei suoni, ma rimanete ad osservarli in modo distaccato. Appena avvertite la tentazione di intervenire, *FERMATEVI e ritornate nello spazio*. Ciò è della massima importanza. Dovete smettere, senza curarvi dell'ego che vi grida di *salvare l'assolo*. Interrompetevi e mettete giù lo strumento. Una volta rientrati nello spazio, potrete riprenderlo e ricominciare dal punto in cui vi siete fermati, oppure dall'inizio. Riportate la vostra esecuzione nello spazio come se rimorchiaste una nave in porto. Se state eseguendo un pezzo classico, mettete le mani sullo strumento da quello spazio e cominciate a suonare senza preoccuparvi di commettere errori. Come per gli improvvisatori, appena il distacco si attenua e avvertite l'esigenza di eseguire il brano correttamente, fermatevi, tornate nello spazio e poi riprendete con fiducia. Quando suonate dallo spazio, sacrificate il ritmo, piuttosto che le note corrette, lasciando che le mani galleggino su di esse senza sforzo, mentre voi rimanete in uno stato semi-meditativo. Si tratta di un sistema estremamente efficace per programmare le mani a conoscere il pezzo senza controllo cosciente da parte vostra. In seguito, potrete limitarvi ad avviare l'esecuzione, e rimarrete sorpresi nel constatare *quanto le mani ricordino da sole!*

Può darsi che riusciate a suonare solo un paio di battute, scritte o improvvisate, appena un paio di note, prima che la mente si intrometta. Non importa: *dovete fermarvi immediatamente, fare un respiro profondo e poi riprendere*. È assai difficile capire quand'è che la mente interviene. Dopo aver trascorso tanti anni a tentare di fare musica, non sapete nemmeno cosa significhi "non tentare". Ecco perché è così importante imparare bene le prime due fasi, in modo da avere un saldo legame con lo

spazio. Se poi riuscite a non preoccuparvi troppo per i suoni che producete, avete una possibilità di successo. Dovete *mantenervi concentrati sullo spazio, non su ciò che state suonando*. La cosa migliore sarebbe che qualcuno vi ascoltasse con orecchio critico, ma per ora occupiamoci delle condizioni necessarie per cominciare a praticare da soli.

Come ho spiegato, è assolutamente indispensabile aver già creato, costruito e rafforzato nella prima fase il senso di abbandono, il legame con lo spazio e la capacità di lasciar muovere le mani senza interferire. A questo punto, considerate la terza fase come un'indagine alla ricerca di fatti concreti. Potete registrare quello che suonate per prendere nota di tutte le cose che non vanno, sulle quali comincerete a lavorare nella quarta fase. Non preoccupatevi se alcuni dei vostri problemi sono di natura fondamentale, perché il fatto di riuscire a individuarli rappresenta un grande beneficio. Dal momento che non siete abituati a suonare senza esercitare il controllo, somigliate a bambini che imparano a camminare carponi.

Come ho detto in precedenza, la prima volta che affrontate la terza fase forse concluderete ben poco; magari comincerete a tentare già dopo una sola battuta. Anche se può essere spiacevole, dovete fermarvi ed esercitarvi fino a quando essa si suonerà da sola. Ad esempio, se state suonando la celebre composizione *Stella by Starlight*, dopo il primo accordo E-7b5 (Mi-7b5) potreste chiedervi dove sia il secondo, A7b13 (La-7b13). In tal caso, esercitatevi muovendo senza pensare le mani da E-7b5 ad A7b13. Noterete un senso di sicurezza che non avete mai provato, la sensazione che le mani stiano suonando quegli accordi da sole, e desidererete poter suonare in questo modo molte altre cose.

Se arriverete al punto di eseguire da quello spazio una semplice melodia con tutte le variazioni degli accordi, sarà un ottimo inizio. Verificate poi se siete in grado di mantenere il tempo o se vi sentite naturalmente portati a improvvisare su qualche variazione. Se vi accorgrete che ancora non riuscite a seguire il ritmo, che state perdendo tempo o che non riuscite a trovare le note giuste sulle variazioni, saranno queste le "cose poco familiari" che affronterete della fase n. 4. Un musicista classico scoprirà che l'esecuzione di semplici passaggi a tale livello è assai seducente e liberatoria. Quando la tecnica *si afferma da sola*, il musicista è *libero di sentire qualcosa mentre suona!* Egli sarà motivato a trovare lo stesso livello di agevolezza in passaggi più impegnativi.

### Un altro modo per effettuare la fase n. 3

Molti musicisti, anche se sono abituati a suonare in modo scialbo e privo di concentrazione, conoscono l'essenza della melodia. Se siete tra questi, potete entrare nello spazio e, con totale fiducia, suonare quattro battute del motivo. Senza curarvi di cosa è venuto fuori, togliete le mani dallo strumento, tornate nello spazio... rimettete le mani sullo strumento e lasciate che suonino quelle quattro battute... toglietele di nuovo, abbandonatevi e così via. Ogni volta, senza sforzarvi, sperimenterete una chiarezza maggiore, proprio perché suonate continuamente lo stesso passaggio. La chiave a questo approccio consiste nel liberare le mani e lasciarsi andare mentalmente. Ciò significa *essere disposti a suonare il passaggio in modo mediocre o addirittura scorretto*. La sensazione di sicurezza nelle mani va acquisita a ogni costo (non che suonare male sia il sistema per raggiungere la perfezione, *lo sembra soltanto*). Dopo aver ripetuto a lungo il passaggio, vi sembrerà che le mani siano attirate magneticamente verso note e ritmi migliori, o verso l'interpretazione corretta del pezzo. Tutto apparirà ogni volta più chiaro. Non state ancora lavorando su qualcosa di nuovo o impegnativo, ma ottenendo una maggiore concentrazione su ciò che conoscete già.

La terza fase riguarda l'esecuzione di quello che sapete e nulla più. Inizialmente, vi accorgerete forse che la vostra concezione musicale subisce interessanti cambiamenti. Invece di suonare motivi come pensate sarebbe corretto, potreste scegliere istintivamente di eseguirli come vi sentite pronti a fare. Ad esempio, tutti pensano che *Cherokee*<sup>48</sup> vada suonato con un ritmo molto veloce. Vi fermate a chiedervi se in quel particolare momento siete pronti per un simile ritmo? Lo siete mai? Come l'acqua cerca il suo livello naturale, così il rilassamento cerca il suo ritmo. Ciò che provate riguardo a quel motivo può sembrare così naturale da persuadere altri musicisti che il vostro è un nuovo modo di suonarlo. Potreste involontariamente avere ideato una maniera inedita di concepirlo. Non è singolare

<sup>48</sup> *Cherokee* è un altro vecchio motivo di successo.

che la spontaneità del sentimento possa indurre l'ascoltatore a pensare: "Accidenti, che bella idea ha avuto!", quando non avete fatto altro che scegliere la cosa più naturale per voi in quel momento? Inoltre, le vostre reazioni possono cambiare. Alle sette del mattino, potreste concepire un motivo in modo diverso che alle dieci di sera. Se vi affidate al flusso, la melodia potrebbe seguire gli stessi cambiamenti che caratterizzano la vostra giornata, o anche rifletterli. Invece di avvertire i vostri limiti, la gente resterà sorpresa nel vedere quanti modi riuscite a concepire per suonare la stessa aria. Se date troppo retta al vostro sé interiore, qualcuno potrebbe pensare che siate dei geni! Altrettanto può succedere quando suonate per una settimana in un club. È probabile che con il passare dei giorni si sviluppino naturalmente diverse variazioni dei motivi, ma se cercate di fare troppo la prima sera potreste ostacolare questo processo spontaneo. Oggi giorno, molti musicisti incontrano tali difficoltà a dare concerti, che quando capita loro l'occasione cercano di suonare come se fossero in tournée da sei settimane. Di solito, il risultato è una musica sovradimensionata o artificiosa. *Il modo più naturale di suonare è quello di restarsene da una parte*. Si tratta di uno degli insegnamenti fondamentali della terza fase. Probabilmente avete sentito molti grandi musicisti fare questa affermazione, ma siete mai riusciti ad applicare tale concetto al vostro strumento?

La fase n. 3 consiste semplicemente nell'imparare a restarsene da una parte mentre si suona il motivo, accettando ciò che viene fuori. In tal modo, consentirete a sensazioni più profonde di trovare voce o, dal momento che non vi sono barriere tra voi e il vostro sé interiore, potrete riuscire ad esprimere pura consapevolezza, così da guardare dentro voi stessi. Ecco cosa disse Kurt Vonnegut a proposito del suo amico Syd Solomon, pittore astratto espressionista: "Egli medita, collegando la mano e il pennello alle parti più profonde, calme e misteriose della sua mente, e trasforma in quadri ciò che vede e percepisce laggiù. Questo spiega la piacevole scossa di riconoscimento che avvertiamo quando guardiamo quello che fa"<sup>49</sup>.

Costruite un ponte tra il finito e l'infinito. Affrontate i vostri demoni! Lasciatevi suonare male! Come quando vi tuffate in acqua: dapprima affondate, ma poi riguadagnate la superficie e galleggiate naturalmente. Passate da un'esperienza arida, intellettuale e insoddisfacente a un nuovo, eccitante viaggio ogni volta che suonate. La profondità della musica che eseguite potrà cambiare il vostro futuro, mentre in voi si sviluppa una luce in grado di attrarre altri. Ricordate di essere indulgenti con voi stessi. Non considerate questo processo come una specie di test dei vostri precedenti risultati, altrimenti vi contraddirete nella vostra stessa mente. Guardatelo piuttosto come l'inizio di un compromesso con ciò che vi ostacola, compiendo passi efficaci e positivi per correggervi e progredire. Siate coraggiosi, pazienti e, soprattutto, amatevi senza riserve.

*"Lasciandosi alle spalle le imperfezioni dell'ego, essi danzano.*

*I loro menestrelli suonano musica che sgorga dall'interno; e interi oceani di passione spumeggiano sulla cresta delle onde".*

Rumi Jallaludin<sup>50</sup>

*"Sé dimentichi te stesso, potrai diventare l'universo".*

Hakuin Ortega<sup>51</sup>

<sup>49</sup> Kurt Vonnegut, *Palm Sunday, an Autobiographical Collage*, Dell Publishing Co., New York, 1981.

<sup>50</sup> Rumi Jalal ud Din, *The Mathnawi* [1260]. Tradotto da R.A. Nicholson, 6 voll., Cambridge, Cambridge University Press, 1934. Frammenti tradotti da Daniel Liebert, Santa Fe, Source Books, 1981 (trad. it. *Mathnawi*, Mondadori, Milano, 1999).

<sup>51</sup> Zen Master Hakuin: *Selected Writings* [1748]. Tradotto da Philip Yampolsky, New York, Columbia University Press, 1971.

## *Capitolo 20*

### **Fase n. 4**

Avete ormai costruito le fondamenta della naturalezza e del distacco. Nella prima fase, avete imparato a toccare il vostro strumento da quell' spazio spontaneo; a suonare una o poche note lasciando che si stabilisse il contatto. Nella seconda, vi siete esercitati a rimanere nello spazio mentre le vostre mani vagavano facendo le loro scelte, resistendo alla tentazione di "organizzare" il materiale in idee musicali. La fase n. 3 vi ha rivelato l'assoluta economia di ciò che siete in grado di suonare, si tratti di una melodia o di un'altra forma musicale. Siete riusciti a lasciare che il corpo assumesse il controllo, facendo solo le cose che conosce, e vi siete resi conto di sapere molto meno di quanto pensavate. Forse avete scoperto che fioretture prive di senso e inadeguate sono state sostituite da frasi vere e ricche di significato. La terza fase vi ha mostrato ciò che realmente sapete è cosa dovete ancora approfondire.

A questo punto, viene spontaneo chiedersi: "Se devo accettare qualsiasi cosa voglia emergere, come posso migliorare il mio modo di suonare?". È davvero possibile rimanere nello spazio, mentre si è assorbiti nei rigori della pratica? Ovviamente ne sono convinto, altrimenti non avrei scritto questo libro.

Come ho già affermato, la maestria non riguarda la capacità di suonare correttamente qualcosa per la maggior parte o per tutta la durata dell'esecuzione, ma l'abilità di suonarlo alla perfezione ogni volta *senza pensare*. Ora che siete in grado di mantenere la consapevolezza dello "spazio interiore" mentre agite, potete realmente raggiungere la padronanza di nuovi elementi tecnici. "Questa condizione di inconsapevolezza egli la raggiunge solo se è perfettamente libero e distaccato da sé, se è tutt'uno con la perfezione della sua abilità tecnica"<sup>52</sup>.

La fase n. 4 prevede che scegliate alcuni esempi di cose che non riuscite assolutamente ad eseguire e li assimilate a livello di maestria. Essa combina la naturalezza della prima fase con la libertà di movimento della seconda e le applica a quegli esempi specifici, rendendovi un brano ritmico, armonico o melodico così profondamente familiare, da darvi la sensazione che le dita si muovano da sole.

Questa pratica richiede estrema concentrazione e consapevolezza, e la sua durata andrebbe limitata al tempo in cui riuscite a rimanere nello spazio. Poi dovete FERMARVI, altrimenti compromettete l'intenzionalità dell'esercizio. È preferibile praticare bene per cinque o dieci minuti, che vagare a vuoto per due ore.

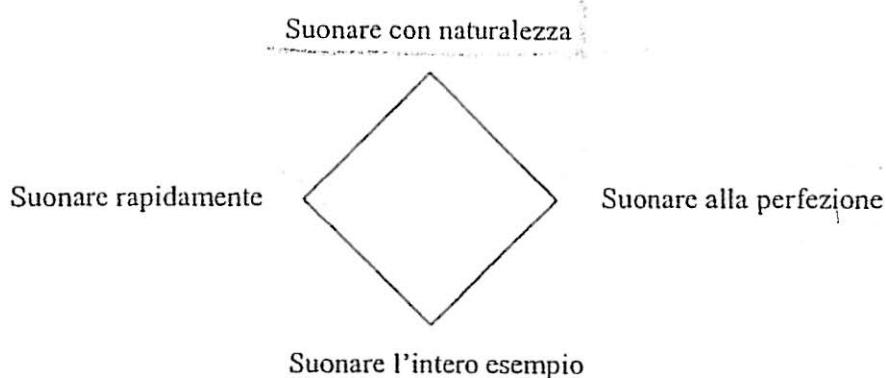
Attenzione: *bisogna essere disposti a mettere spesso da parte lo strumento!* Magari dopo ogni ripetizione, se necessario. Il batterista posa le bacchette, il trombettista mette la tromba su una sedia, il pianista toglie le mani dalla tastiera. Anche qui, la pratica di lasciare andare lo strumento per poi ricominciare rivela che l'esecutore non è attaccato al suo obiettivo, anche se cerca pazientemente di raggiungerlo giorno dopo giorno. Egli si accorgerà che, mettendo giù lo strumento dopo aver suonato una volta o due, facendo un respiro profondo e riprendendo, la volta successiva il passaggio sarà più facile e familiare, mentre l'informazione "filtrata all'interno". Fermandosi nel momento in cui si accorge che la mente vuole interferire, il suonatore riacquista la calma e riporta la sua tecnica a un livello di naturalezza. Il suo ego vorrebbe indurlo a tentare con maggiore impegno, ma *la volta dopo egli deve, in realtà, impegnarsi meno*. La perfezione è qualcosa a cui vi abbandonate e dalla quale restate sopraffatti. Quando siete pronti a riprendere la pratica, dovete dirigervi mentalmente nella direzione opposta. Invece di voler fare meglio, il musicista potrebbe anche pensare: "Spero di suonare male!". Per quanto possa sembrare assurdo, tale pensiero ingannerà la mente, convincendola a lasciarsi

<sup>52</sup> Eugen Herrigel, *Lo Zen e il tiro con l'arco*, cit., introduzione.

andare, con il risultato di ottenere una sorprendente facilità di esecuzione.

L'obiettivo è la perfezione totale. Quando il passaggio viene perfettamente eseguito dallo spazio, si è raggiunta la maestria. Per quanto difficile sembrasse all'inizio, ora è effettuato con la noncuranza con cui si usa una forchetta. Anche se la pratica vi sembra infollerabilmente lenta, la vostra musica prende realmente il volo! La concentrazione e l'infinita pazienza trasformano l'atto di suonare in un senso di liberazione. Vi sembrerà di essere in sella a una bicicletta con il vento che vi spinge alle spalle. È come se qualcuno suonasse al posto vostro, mentre voi restate a guardare! Non giudicate i vostri progressi giorno per giorno, ma osservate i miglioramenti che avvengono con il tempo. Il risultato sarà una scioltezza, una libertà e una creatività maggiori.

Per praticare da questo spazio assoluto, è necessario assimilare esattamente il materiale. Dovete limitare la durata dell'esercizio, la lunghezza dell'esempio e tutti i parametri a ciò che potete fare dallo spazio. A questo scopo, ho ideato il *Rombo di apprendimento*, ovvero uno schema per distinguere i quattro fattori o considerazioni fondamentali della pratica:



*Suonare con naturalezza* – Questa considerazione è più importante delle altre. Se il brano non viene praticato dallo spazio della naturalezza, non potrete essere certi di riuscire a padroneggiarlo. Pertanto, qualunque cosa pratichiamo, non possiamo prescindere da tale fattore. Gli altri tre, invece, sono intercambiabili, ovvero, se volete metterne in atto due, dovete sacrificare il terzo. Ad esempio, per eseguire tutto il brano alla perfezione e senza sforzo, dovete rinunciare al ritmo, ossia *non lo suonerete in modo veloce*. Non dovete nemmeno suonarlo necessariamente in modo lento. Eseguitelo impiegando il tempo che occorre per suonarlo tutto in maniera naturale e perfetta.

Se desiderate eseguire il brano alla perfezione, in modo rapido e, ovviamente, senza sforzo, dovete sacrificare il quarto elemento. In altre parole, *non potete suonarlo tutto*. Quanto ne dovreste eseguire? Quel tanto che potrete, ossia finché riuscirete a suonare senza fatica, alla perfezione e rapidamente.

Se volete suonare l'esercizio dall'inizio alla fine, assai rapidamente e, come sempre, con naturalezza, allora dovete rinunciare ad eseguirlo perfettamente. Può sembrare strano, ma vi è un valore terapeutico nel lasciare che le dita si muovano a tutta velocità su un passaggio difficile mentre generano molte note sbagliate, perché permette di capire cosa significhi suonare in modo spontaneo. Certo, ciò va fatto solo occasionalmente, ma serve a uno scopo.

Se la velocità non è importante, ma il passaggio va suonato secondo un certo tempo, l'angolo del rombo *suonare rapidamente* verrà sostituito da quello *suonare a tempo*.

Lo scenario più complesso è suonare qualcosa in modo rapido e perfetto, ma non l'intero esempio. Se siete realmente nello spazio, la parte eseguibile del passaggio potrebbe essere anche una sola nota. Potreste anche accorgervi che suonare velocemente le prime due note richiede sforzo. In tal caso, acquisite la completa padronanza della prima nota, poi aggiungete la seconda. Rimanete nello spazio, attendendo che le due note fluiscano naturalmente; prima di passare alla terza, dovete avere la sensazione che si suonino da sole in maniera perfettamente naturale, come qualcosa che avete fatto per tutta la vita. Finirete per capire quand'è che si verifica questa condizione. Dovete essere molto vigili, molto consapevoli. Di solito, le persone non si accorgono che le prime due note non sono ancora perfette a causa della loro impazienza, forse perché temono di morire prima di riuscire a padroneggiare

il passaggio! È sorprendente il numero di piccoli aspetti tecnici che bisogna conoscere a fondo per suonare due note soltanto. Ricordate che esse devono emergere in modo facile e naturale come se ne suonaste una sola (o usaste una forchetta). Quando avrete stabilito una base solida, potrete aggiungere la terza nota e così via. Forse, dovete fermarvi dopo quattro o cinque note, per ricominciare con nuova concentrazione dalla sesta, collegandola alle precedenti. Se è necessario, non esitate a farlo. Durante la pratica, togliete spesso le mani dallo strumento e respirate nello spazio; vi accorgerete che di solito dopo queste "mini-pause" vi è qualche miglioramento. Se un simile approccio consapevole vi fa perdere la pazienza, dovete fermarvi, che vi piaccia o no, anche se avevate programmato quattro ore di pratica e ve ne mancano ancora tre e cinquantacinque minuti. *Acquisirete la perfezione nel modo più rapido possibile soltanto limitandovi a ciò che potete praticare in quello spazio!*

L'esercizio successivo dovrebbe essere una continuazione del precedente. Se stavate lavorando su un passaggio e avevate eseguito tre note, dovete ripeterle per verificare di averle assimilate. Se non è così, ricominciate *come se non lo aveste ancora fatto!* Se invece avete assimilato le prime tre note, passate alla quarta. Ciò riunisce tanti brevi esercizi in un'unica lunga pratica ed elimina l'ansia su cosa praticare. Cominciate sempre da dove avete smesso. Chiedetevi: "Cosa stavo facendo? Di cosa sono padrone?". Mettete le mani sullo strumento e scopritelo. Se sarà necessario, ricomincerete da capo sullo stesso materiale. Dovete concentrarvi su un'unica cosa, come se nel mondo della musica non esistesse nient'altro. Potete anche dedicarvi a due o tre esercizi, magari uno ritmico, uno melodico e uno armonico, oppure a tre brevi passaggi scritti. *La sensazione che dovrete praticare di più va ignorata! Sappiate che il livello di concentrazione che applicate sta cambiando il vostro modo di suonare nella maniera più rapida possibile!* Ecco perché è così importante imparare a lavorare dallo spazio: *dovete raggiungere uno stato in cui il tempo è infinito, lo sforzo è naturalezza e dove diventare grandi non conta nulla!*

Riepilogando, dovreste praticare nel modo seguente:

- 1) eseguite l'esercizio una volta, notando i difetti nell'esecuzione;
- 2) togliete le mani dallo strumento;
- 3) fate un respiro profondo e tornate nello spazio;
- 4) avvicinatevi di nuovo allo strumento con distacco;
- 5) esercitatevi meno.

Di questi cinque punti, l'ultimo è il più difficile da comprendere. Come potete perfezionarvi *esercitandovi meno*? Meno praticate, più vi ritirate nello spazio e acquisite la coscienza che le vostre mani, lo labbro o altro *stanno assimilando la lezione senza pensare*. Vi state avvicinando alla consapevolezza magistrale del non-fare, *osservando ciò che avviene*. D'altro canto, se continuate a insistere: 1) rendete poco chiari i motivi per cui *dovete esercitarvi*; 2) nascondete gli errori che probabilmente vi affliggono in altre situazioni; 3) qualunque cosa otteniate, sarà imperfetta e, di conseguenza, in seguito si rivelerà *inutile*. Se riuscirete ad assumere il ruolo di osservatori mentre le mani imparano a muoversi, esse vi mostreranno il modo più efficace e naturale di eseguire l'esercizio. Quando si è in questo stato, *la conoscenza emerge spontaneamente*. Pertanto, non vi è alcun bisogno di cercare di assumere una posizione corretta, perché il corpo troverà spontaneamente la migliore. Anche se chi segue terapie e discipline fisiche può non essere d'accordo, ho scoperto che è assolutamente vero. Eliminando dal cuore ogni motivo di ansia, tutto ciò che rimane è *perfezione*.

Ricordate: per praticare perfettamente tre angoli del rombo di apprendimento, un quarto angolo va sacrificato. Dei quattro, però, *suonare con naturalezza* è l'unico a cui non bisogna mai rinunciare.

## Esempi di cose da praticare

Per imparare un grande rigo, cominciate con un grande rigo. Trascrivetelo, riprendetelo da un libro (ve ne sono tanti, oggi) o inventatelo voi stessi, poi praticatelo fino alla perfezione impiegando il metodo del rombo di apprendimento. Dopo esserne divenuti padroni in una chiave, cambiate quest'ultima e ripetete il processo. Continuate a cambiare chiave, sempre mantenendo lo stesso criterio. Potrete così notare tutti i difetti e porvi rimedio. Ogni problema risolto rappresenterà un

miglioramento nel vostro modo di suonare. Non vi è nulla di sorprendente, in questo. Il punto non è cosa praticare (si può trovare ovunque), ma come. Il concetto di base è ripetere il brano fino a padroneggiarlo senza sforzo. Quindi, passate al rigo successivo, finché anch'esso sarà perfetto come il precedente. Potreste andare avanti per due anni, ma la buona notizia è che i vostri righi saranno ottimi in soli due anni, o almeno risulteranno notevolmente migliorati, mentre praticando nel vecchio modo ci vorrebbero dieci anni, o addirittura potreste non ottenerne mai nulla.

Ogni volta che diventate padroni di un rigo, chiedetevi: "Il mio modo di suonare, nel complesso, è già a questo livello?". Se la risposta è no, imparate un altro rigo. Se continuerete a usare tale metodo per tutto il tempo necessario, riuscirete sicuramente ad acquisire una grande abilità! Non è questione di talento: solo una grave disfunzione nelle vostre capacità di apprendimento potrebbe impedirvelo!

Se vi piace lavorare con i libri di musica, fatelo pure, ma senza pensare a tutto il testo. Cercate invece di concentrarvi su una pagina o un passaggio particolare che vi interessa, adottando l'atteggiamento che *niente altro importa fino a quando non sarete divenuti padroni di quel passaggio*. In questo modo, potreste benissimo studiare per venticinque anni un libro che contiene tante cose importanti per voi! Non preoccupatevi di quanto tempo occorrerà, perché noterete miglioramenti sempre più rapidi. Forse questo modo di praticare non vi darà gratificazioni immediate, ma nel complesso i vostri progressi saranno innegabili. Non abbiamo tutti pile di libri con cui dovremmo confrontarci, ma che invece rimangono sugli scaffali a riempirsi di polvere? Ciò avviene perché non siamo in grado di valutare l'enormità del compito. *Tutti quei libri!* Con questo approccio potete concentrarvi su un'unica cosa come punto di inizio, e potreste sentirvi entusiasti per aver finalmente cominciato! Ricordate, i più grandi musicisti jazz non conoscevano la maggior parte delle cose contenute in quei libri, ma soltanto alcune, e su queste hanno costruito la loro carriera!

Alcune persone, dopo aver suonato motivi per anni, ancora non ne hanno memorizzati molti. Ecco un perfetto esempio di sovraccarico: la vostra mente vi dice che vi sono *tante cose da imparare!* Se studiate i motivi uno alla volta con l'approccio descritto in queste pagine, non lascerete una composizione prima di averla imparata a fondo. Questa esperienza vi fornirebbe maggiore fiducia nelle vostre capacità e potreste memorizzare più facilmente in futuro.

Bisognerebbe assimilare il motivo a tutti i livelli prima di passare al successivo. Dovrebbero riuscirvi facili variazioni, scale e melodie. Come mai molti di voi suonano certi motivi per venti o trent'anni e ancora eseguono variazioni sbagliate o incontrano punti ostici? Non pensate di essere abbastanza intelligenti da aver superato queste difficoltà dopo vent'anni? Il punto è che non lo fate! Come in altri ambiti, probabilmente pensate che ciò sia dovuto a mancanza di talento, mentre semplicemente è il risultato di cercare di imparare molti motivi tutti insieme. Affrontandoli uno alla volta, finalmente riuscirete a memorizzarli! Quelli che tra voi suonano da più tempo, capiscono esattamente ciò di cui sto parlando. Non sarebbe meglio assimilare bene poche cose una volta per sempre, piuttosto che trovarsi sempre in difficoltà? Naturalmente, ma preferiamo le vecchie abitudini ai cambiamenti da affrontare.

Ad esempio, in *All the Things You Are*<sup>53</sup>, potreste isolare la II-V-I<sup>54</sup> in mi maggiore e praticarla finché non diventa per voi la chiave più agevole da usare. Poi, quando suonerete quel motivo, sarete uno dei pochi musicisti per i quali essa rappresenta la parte più facile! È l'incapacità di concentrarsi che provoca anno dopo anno la stessa disfunzione.

Il percorso verso la maestria è semplice, ma non facile da seguire, perché la mente tende a ingannarvi. Ad esempio, un anno trascorso a praticare una stessa cosa sembra lungo una vita, e si tende a soccombere all'illusione di non compiere progressi. In realtà, potreste progredire per la prima volta da molto tempo, ma non vi sembra così perché non cambiate spesso la direzione della pratica. Anche se perfezionare un singolo motivo può richiedere molto tempo, vi accorgerete che la concentrazione e la pazienza hanno chiaramente migliorato il vostro modo di suonare ancora prima di diventarne padroni. Molti dei miei allievi mi hanno detto che, pur avendo praticato meno che in passato, sono migliorati in ambiti in cui si erano quasi arresi. Permettetemi di chiarire questo punto: non sto consigliando a nessuno di limitarsi a praticare poco, ma intendo solo affermare che il fatto di esaurire pazienza, concentrazione e precisione è controproducente. Se riuscite a sviluppare il vostro

<sup>53</sup> *All the Things You Are* è un altro motivo di successo.

<sup>54</sup> II-V-I è una fondamentale progressione o successione degli accordi usata nel jazz.

spazio interiore e a studiare da qui, otterrete i migliori risultati, e il tempo trascorso in tale stato concentrato aumenterà. Cercate quella profondità e non misurate la pratica in termini di tempo, anzi cercate addirittura di non essere consapevoli di quest'ultimo. Per praticare bene, è essenziale concentrarsi come un raggio laser sul materiale, senza abbandonarlo finché non ne avrete ricavato tutti i benefici possibili. Questi sono i frutti della quarta fase.

La mente, ah, la mente benedetta! Essa vi parlerà durante questo processo dicendovi: "Andiamo! Dobbiamo procedere oltre. Stiamo perdendo un sacco di tempo". Tuttavia, cercate di essere razionali. In passato avete praticato cose senza notare miglioramenti. Ciò è dovuto al fatto che non vi siete soffermati abbastanza a lungo per assimilare i vari argomenti. Se praticaste qualcosa per due settimane e, pur senza notare miglioramenti, andaste avanti, *non avreste realmente sprecato le vostre energie?* L'unico modo per evitarlo è puntare su un obiettivo fino ad averlo conseguito. Così facendo, non perderete il vostro tempo!

Se non foste così preoccupati del vostro livello di abilità musicale, riuscireste a resistere per tutto il tempo necessario. Sarebbe come un hobby. Ecco perché insistó tanto sull'importanza di sviluppare il distacco da ciò che state facendo. Purtroppo, è facile lasciarsi scoraggiare. Basta che una volta non suoniate bene come avreste voluto, e subito l'ego interviene, dicendo: "Lascia perdere, non ci riesci!". Occorre ripetere ancora una volta: probabilmente non ce la farete mai a raggiungere questo livello di pazienza, se siete *scettici sul vostro modo di suonare!*

Se eseguite un rigo su una certa variazione di accordi, questo modo passivo di praticare farà sì che il suono di quell'accordo e di quella scala penetri in voi, divenendovi intimamente familiare. Ciò equivale a incrementare l'allenamento dell'orecchio, meditando così profondamente su un suono da poterlo riconoscere ovunque lo udiate. Molti miei allievi mi hanno riferito che, mentre lavoravano su un esempio fino a raggiungere la facilità tecnica, si sono accorti per la prima volta di essere in grado di ascoltare ciò che altri stavano suonando, riconoscendo quello che stavano praticando nell'assolo di un altro musicista. Ecco perché cerco di far concentrare persone relativamente inesperte su semplici esercizi riguardanti la progressione II-V-I. Pensando di dover imparare ad ascoltare troppe cose, un principiante può sentirsi frenato e intimorito. Ma se assimila davvero la II-V-I, sentirà molto più di quello che viene suonato. Ciò gli infonderà una nuova fiducia, come se diventasse membro di un club che prima lo aveva respinto. Come risultato di una programmazione così positiva, le cose successive andranno meglio. Quando vi accorgete di aver raggiunto un buon controllo su questa progressione, allora sarà il momento di andare avanti, magari prendendo in esame *Giant Steps*<sup>55</sup> o altre successioni post-be-bop. Il passo seguente potrebbe riguardare motivi sempre più sofisticati, o anche musiche di altre culture. Vi accorgerete della validità delle lezioni melodiche apprese praticando la II-V-I e non sarete ostacolati nello studio di accordi più moderni. L'abilità di eseguire con eleganza questa progressione vi fornirà i requisiti necessari per entrare in un complesso, dal momento che parlate lo stesso linguaggio della maggior parte dei musicisti. Potrete dare concerti ed "entrare nella vita". Altri saranno attratti da voi, formerete dei gruppi, e alla fine troverete una musica vostra. Parlare con competenza della II-V-I vi permetterà di migliorare il livello del vostro percorso musicale attraverso sessioni, concerti e collaborazioni. Come ho già detto, gli elementi fondamentali da conoscere a fondo sono i tempi 4/4 e 3/4, la progressione II-V-I, il ritmo e il tempo, e le frasi di quattro e otto battute. La maestria in questi ambiti vi porterà davvero molto lontano!

I grandi della musica non improvvisano del tutto di momento in momento, ma in realtà suonano i righi già provati e ne improvvisano gli accostamenti. Come tutti gli altri esseri umani, un maestro prende l'abitudine di usare le stesse frasi che, lungi dal sembrare superflue, ne identificano la voce.

Quello di padroneggiare i meccanismi di base del jazz "interiore" è soltanto un consiglio per esaltare la vostra compatibilità con la maggior parte dei musicisti all'inizio della vostra carriera. Tuttavia, potreste voler percorrere un cammino diverso già dal principio, forse identificandovi con elementi musicali più esotici. Il vostro percorso potrebbe essere etnico, esoterico, spirituale o edonistico, e non vi è nulla di male in questo, perché per tutto ciò la musica costituisce un rifugio. Perfino la rabbia assume bellezza e vivacità, quando viene espressa in toni musicali. Tuttavia, state preparati alla possibilità di dover percorrere un cammino più arduo, in quanto dovete scoprire i vostri percorsi espressivi e far sì che forze invisibili vi uniscano alle vostre anime gemelle. In tal caso, è

<sup>55</sup> *Giant Steps* è una delle più famose composizioni di John Coltrane.

ancora più importante essere collegati al sé divino o intuitivo. Potrete aver bisogno di una guida dall'interno che vi aiuti a superare eventuali periodi difficili e a compiere delle scelte. Contemplate a livello più profondo il motivo che vi spinge a suonare e che cosa amate di più nella musica.

In ogni caso, avrete bisogno di qualche sorta di apprendimento. Sia che suoniate musica classica o di altro genere, dovete studiare. La quarta fase costituisce il metodo tendente alla perfezione che potete più consapevolmente adottare. Il suo scopo è semplicemente la maestria, ossia il presupposto per acquisire sempre più materiale. Nella maggior parte dei casi, è difficile immaginare allievi in grado di praticare a questo livello senza la base delle prime tre fasi. Sono sicuro che esistono persone capaci per natura di raggiungere la massima concentrazione, ma quasi tutti noi dobbiamo essere tratti fuori della paura della mediocrità con cui ci è stato insegnato a identificarcisi. Le prime tre fasi servono a questo.

In effetti, questo tipo di maestria assomiglia a un processo più comune in altre culture. Quando si studia con i maestri di quelle tradizioni, è bene non aver fretta, perché l'insegnante non permetterà di procedere oltre fino a quando non sia stato raggiunto l'obiettivo proprio di quel livello. Inoltre, in queste culture *l'insegnante è un maestro*, cosa che difficilmente si verifica in Occidente.

Come ho già detto, chiunque può indicarvi cosa praticare, ma difficilmente qualcuno vi guiderà lungo il percorso. Alcuni insegnanti vi lasciano andare avanti senza curarsi di quanto poco avete appreso nell'ultima lezione, e tale metodo rimane codificato nel vostro subconscio. Ora è tempo di cambiare. Queste quattro fasi sono state studiate per farvi pervenire alla perfezione *a tempo debito*. La maestria è raggiungibile se saprete aspettarla.

A questo punto, molti studenti che frequentano i miei corsi ammettono di sapere che quanto sto dicendo è assolutamente vero, ossia che praticano troppo materiale o non vi si dedicano abbastanza, o non si esercitano affatto perché sono sopraffatti dai motivi che ho identificato. Il problema, essi dichiarano, è che non possono sospendere tutto ciò che stanno facendo nel mondo reale per praticare soltanto una cosa; vi sono giurie (di nuovo quella *parola!*) o esibizioni per cui devono prepararsi. Quelli che hanno terminato gli studi si lamentano di doversi dedicare a concerti o altri lavori che occupano tutto il loro tempo. Lavoro con allievi che sono insegnanti o perfino dirigenti di scuole di musica, i quali affermano di non poter praticare perché sono troppo occupati a insegnare o ad amministrare. Riconosco l'esistenza di questo problema, e ho una soluzione.

Nella vostra giornata dovete avere un "compartimento segreto" di cinque, dieci o venti minuti, oppure vari brevi periodi di cinque minuti l'uno. Tali compartimenti sono riservati unicamente a praticare dallo spazio della naturalezza. Se state lavorando alla prima, seconda o terza fase, è ad esse che dovete dedicarli. Se avete deciso di eseguire un esercizio della quarta fase, dovete entrare nello spazio e lavorare coscientemente per un breve periodo. Dopo quei pochi minuti, potete chiudere il compartimento segreto e procedere con le altre realtà quotidiane. Determinerete così cambiamenti fondamentali nel vostro modo di suonare che a loro volta miglioreranno altri aspetti della vostra vita musicale.

Non dimenticate che i punti deboli della vostra partita, per così dire, ostacoleranno le attività musicali. Ad esempio, se non leggete molto bene la musica, ciò influirà sul tipo di concerti che potete tenere. Se il ritmo o il tempo sono mediocri, qualunque prova o concerto determinerà esperienze indesiderate. Non sarebbe bello divenire padroni nel vostro comportamento segreto di un esercizio dopo l'altro, sentendo migliorare il vostro ritmo personale?

Non potete praticare tutto a questo livello, non ne avreste il tempo. Nella vostra carriera possono presentarsi molte occasioni che vi impongono di praticare più rapidamente possibile, sperando per il meglio. Non potete, ripeto, *NON POTETE* forzare questa concentrazione in ciò che suonate o praticate. La mente tende a deformare le situazioni, e voi cominciate a cercare di non cercare, e rimanete presi al laccio. È un inferno! I risultati, di solito, sono disastrosi e vi costringono ad adottare metodi sempre meno efficaci.

Entrate nel vostro comportamento segreto e liberatevi di tutte le scadenze e le tensioni. L'unica cosa che importa è la qualità della vostra concentrazione. La concentrazione superiore da voi messa in atto filtrerà nelle vostre esibizioni e nelle sedute di pratica. Dopo qualche tempo, vi accorgerete che anche quando non praticate nello spazio siete comunque quasi presenti in esso. Se dovete imparare qualcosa entro un certo limite di tempo, nel farlo sarete molto più concentrati e riuscirete molto meglio ad assimilare ciò che praticherete. Alla fine, non vi sarà alcuna differenza nei vostri stati mentali.

Avvicinarvi al vostro strumento vi ispirerà calma, concentrazione e presenza interiore.

### Capitolo 21

## Due passi avanti, uno indietro

Come l'impazienza stravolge la concentrazione, così anche il successo può provocare disastri. La "carica" che ottenete da periodici "picchi" nel vostro livello musicale può rendere instabile il vostro equilibrio interiore, e vi ritroverete a pensare: "Sì, finalmente ci sono riuscito! Meglio dimenticare tutta questa roba Zen e 'bruciare' davvero!".

Purtroppo, l'ego vi ha ingannato di nuovo e la vostra pratica scadrà nell'ordinario. È un bene che ciò accada. In un certo senso, deve accadere. In questo processo maturerete grazie alla vostra personale esperienza: perdendo la pazienza, lasciando lo spazio pieni di frustrazione o sentendovi incapaci di concentrarvi a causa dell'improvviso successo. Dopo esservi resi conto che ogni cosa si è di nuovo inaridita, dovete tornare sui vostri passi e rientrare nello spazio. Forse penserete di aver perso tempo, ma in realtà state seguendo lo schema proprio di tutti coloro che cercano di apprendere. La vostra esperienza confermerà la validità del processo ogni volta che lo riprenderete. Riguadagnerete il vostro centro e vi sentirete nuovamente connessi. Poi, proprio quando penserete di aver capito tutto, le cose cambieranno di nuovo e vi sentirete più disorientati che mai. Ripeterete molte volte questo ciclo: rimanere nello spazio, perderlo, amarlo, odiarlo. Quanto più spesso rattraverserete tali fasi, tanto più sarete in grado di affrontare la partita. Perché si tratta di una partita o di un gioco e, se riuscite a rendervi conto di ciò, potrete giudicare tutti i periodi che attraversate con maggiore compassione.

Dovete capire che il progresso non è lineare, ma procede a fasi alternate: due passi avanti, uno indietro. Ciò avviene con qualunque cosa pratichiate. Tuttavia, potete considerare il passo indietro come un'opportunità per ricominciare. In realtà, si tratta sempre di un progresso camuffato da regresso. Procedendo a fatica sullo stesso cammino, potrete radicarlo sempre più profondamente nel subconscio, rendendolo più *inconscio*, come la respirazione. Immaginate di tracciare con il piede una linea sulla sabbia. Cosa è meglio, tracciare altre linee o affondare il piede sulla stessa? Nel primo caso, avrete più linee, il che potrebbe sembrare un progresso, ma quanto resisteranno prima di essere cancellate da un soffio di vento? Nel secondo caso, la linea diventa più profonda, e il progresso ottenuto è più duraturo.

Come ho già detto, potete liberare la mente dai pensieri superficiali rinunciando al bisogno di raggiungere qualcosa quando praticate. Provate a suonare pensando che non è necessario essere un grande musicista. Se non siete veramente convinti, fingetelo. Naturalmente, so quanto sia importante per voi. Capita anche a me, ma quando sono sul punto di praticare o di suonare, invio a me stesso il messaggio che nulla di tutto ciò è davvero rilevante. Imponendo condizioni meno gravose alla vostra pratica, renderete inoffensivo l'ego ed entrerete nel momento presente.

Così facendo, avrete anche la possibilità di essere all'altezza della situazione. Un buon esempio è rappresentato da un CD che registrai con Joe Lovano dal titolo *Universal Language*. Era la prima volta che suonavo con le due grandi icone del jazz, il bassista Charlie Haden e il batterista Jack DeJohnette. La cosa che più mi preoccupava era il fatto che, essendo Jack, Charlie e Joe degli autentici *road warrior*, fossero "arroventati" dalle continue tournée. All'epoca, mi ero concesso una lunga pausa, durante la quale avevo parlato molto, insegnato e scritto arrangiamenti, ma suonato poco. Preso come

ero dall'ansia, avrei potuto trascorrere il weekend esercitandomi freneticamente a suonare i pezzi di Joe, cercando di "arroventarmi" a casa mia. In altre parole, potevo simulare il momento in cui avrei suonato con loro. La cosa peggiore che avrebbe potuto accadermi era *bruciare*. Ciò avrebbe aumentato le mie speranze di raggiungere lo stesso livello durante la registrazione. Invece, mi misi al pianoforte per periodi brevi e frequenti, andando nello spazio e lasciando che la mia mano si librasse tra le note e le tonalità che desiderava suonare, senza mai preoccuparmi di terminare un brano o di suonare bene. Esaminai con calma i motivi di Joe, lasciando che le mie dita si muovessero lievemente tra le note, ma senza cercare di simulare la performance. Sapevo che la mia forza non sarebbe venuta da qualcosa di tangibile, ma interamente dall'interno. Insomma, la mia pratica consistette interamente nel *collegarmi con il mio sé interiore*. Mi rendevo conto che tale connessione era più importante della musica!

Quando mi recai allo studio, desideravo consapevolmente che Haden e DeJohnette mi apprezzassero e volevo esprimere qualcosa di interessante, così che tutti mi considerassero un profondo pensatore. Tuttavia, avendo praticato la presenza e la consapevolezza per un certo tempo, mi limitai a osservare questa esigenza e mi mantenni relativamente calmo.

Allorché entrammo nella sala di registrazione per suonare, DeJohnette ed io fummo sistemati uno di fronte all'altro, a circa cinque metri di distanza. Con musicisti del calibro di Charlie e Jack, la tentazione di pensare al grande Keith Jarrett era forte, dal momento che entrambi avevano fatto parte in tempi diversi dei suoi storici complessi. Mi resi conto che si trattava di un pensiero da perdenti. Invece di soccombere agli stimoli della mente, entrai nello spazio che avevo onorato in me stesso per tutto il weekend, lo spazio a cui ora ho dedicato la mia vita, e guardai Jack con trattenuta consapevolezza, mentre *le mie mani suonavano la musica*.

In seguito, quando ascoltammo la registrazione, mi accorsi che era accaduto tutto ciò che volevo. Bruciavo come gli altri, quasi fossi cresciuto anch'io suonando jazz per le strade. Avevo la mia voce e potevo sentire il mio cuore nella musica. I musicisti reagirono al mio modo di suonare come il mio ego desiderava. Per me si trattava di una chiara conferma della vita e del metodo che ho scelto.

Questi esercizi non smettono mai di funzionare. Siamo noi che smettiamo di abbandonarci a loro. Come ho detto, un piccolo successo ci sazia e ci fermiamo. Se praticate la prima fase con tutto il cuore, raggiungerete grandi livelli di concentrazione. Una volta ottenuto ciò, non ricorderete tutto l'impegno profuso, ma soltanto i risultati conseguiti. Quando praticherete di nuovo questa fase, direte: "Andiamo, fammi andare di nuovo su di giri", dimenticando di mettere nell'esperienza tutto ciò che avete. Vi aspetterete qualcosa e, pertanto, non sarete aperti al modo in cui l'esercizio può manifestarsi in quella particolare occasione. Allora vi lamenterete: "Non funziona". Non è l'esercizio che non funziona, è che voi avete smesso di dare! Quando otterrete i frutti di questa pratica, potrete diventare pigri e svogliati, desiderando perfino di scivolare via. Non identificatevi con il successo o il fallimento.

Quando vi abbandonate allo spazio, ottenete molto in cambio. Pertanto, non dimenticate di dare tutto ciò che potete! Un altro paradosso: solo dando è possibile ottenere molto. Ci vorrà molto per comprenderlo. Una volta che l'esperienza è terminata, pregate di potervi abbandonare di nuovo ad essa, e ci riuscirete. Se vi smarrite, tornate agli esercizi: non soltanto a questi, ma a tutti quelli che scoprirete da soli, e abbandonatevi di nuovo. Sentirete tornare in voi quella meravigliosa energia che vi convincerà di essere sulla strada giusta.

Quando perdetе lo spazio, la cosa da fare è tornare alla prima fase. Non abbiate paura di ricominciare daccapo, ma fatelo con grande gioia. In verità, non si tratta di un nuovo inizio, ma di voltare pagina. Potrà essere utile anche rivedere la seconda e la terza fase, ma la prima è per la musica ciò che la meditazione è per un percorso spirituale: un rinnovamento, una riaffermazione e un approfondimento di impegno e comprensione. Essa vi fornisce un equilibrio assai maggiore per affrontare la quarta fase. Quando smarrite la strada, dedicate una settimana a praticare la prima fase e forse la seconda, con tutto il cuore e la concentrazione cui riuscite a fare appello. Sentirete tornare quella sensazione, che sarà quasi più desiderabile della stessa musica. In effetti, per me lo è, perché riporta lo splendore nell'esecuzione e nella pratica, e io sono molto grato di ciò. In realtà, anche se non desiderate tornare alla prima fase, ogni volta che perdetе la pazienza nei confronti dell'intero processo, ciò significa che quest'ultimo ha bisogno di un po' di acqua alle radici. Se non tornate continuamente alle radici, probabilmente perderete questo processo. Quando non siete centrati, gli esercizi diventano noiosi e voi smettete di praticare. Durante gli ultimi dieci anni, ho insegnato a molti allievi e ho potuto

osservare come funzionano le cose. Credetemi, è necessario tornare alla prima fase.

## La tecnica dei cinque minuti

Come ho già sottolineato, alcune persone non praticano a meno di non poter dedicare agli esercizi due o tre ore ma, dal momento che spesso non dispongono di tanto tempo, finiscono per rinunciare. Altri hanno il tempo, ma sono sopraffatti dal pensiero dell'impegno che ciò comporta. Ecco un piccolo trucco mentale per convincere voi stessi: ripetetevi semplicemente che *praticherete soltanto per cinque minuti*. Ogni volta che cominciate, accertatevi di fermarvi dopo questo tempo, a prescindere dai risultati conseguiti. Vi accorgerete che, pensando "si tratta solo di *cinque minuti*", cominciare sarà più facile. Spesso, il problema non è *praticare*, ma *iniziare*. Una volta cominciato, forse vorrete continuare, ma mantenete l'intenzione dei cinque minuti. Potete sempre venire a patti con essa. Senza che ve ne accorgiate, i cinque minuti diventano dieci, i dieci diventano venti e così via. Tuttavia, se cominciate a considerare periodi più lunghi, *potreste di nuovo smettere di praticare*, e la sensazione di essere sopraffatti tornerà. Pensate sempre in termini di cinque minuti, e considerate ogni minuto in più come un extra. Come ho detto, cinque minuti possono rivelarsi davvero utilissimi. Potete raggiungere il vostro obiettivo con sorprendente efficacia attraverso una serie di brevi periodi di pratica. Tutto ciò che vi occorre per concentrarvi è una chiara idea di ciò che state facendo. Ecco cosa scrive Mildred Chase nel suo libro *Just Being at the Piano* a proposito dell'efficacia di una pratica di questo tipo: "Non mi sento più tormentata come mi accadeva prima quando non riesco a ultimare le mie ore di pratica. Adesso, anche se siedo soltanto per quindici minuti al pianoforte, in una giornata estremamente impegnata, se posso raggiungere questo stato di armonia nella mia musica, sia pure per poco tempo, mi alzo sapendo di aver sperimentato attimi di autentica elevazione, e il solo toccare lo strumento basterà a farmi affrontare il resto della giornata"<sup>56</sup>.

Grazie a tali preziosi momenti di azione perfetta, distinguete questa chiara concentrazione da tutti gli altri stati che sperimentate durante il giorno. Essa si espanderà, il senso di perfezione diventerà sempre più familiare e, man mano che andate avanti con la pratica, sembrerà sempre meno un adattamento della vostra attitudine e sempre più il vostro "vero ego". Meno reagite al cambiamento, più naturale esso diventa... e tutto il resto lo seguirà.

Quando vi sembrerà di aver perduto la concentrazione, salutatela con gratitudine, serenamente certi che tornerà di nuovo a voi, come un visitatore celestiale ospitato con gioia. William Blake ha espresso in modo meraviglioso questo concetto:

*Colui che si lega a una gioia  
Distrugge in realtà le ali della vita;  
Ma chi bacia la gioia che vola via  
Vivrà nell'alba dell'Eternità!*<sup>57</sup>

In realtà, tale stato non viene mai perduto: esso rappresenta chi voi siete veramente, è il vostro "vero ego". Tutte le vostre giornate saranno piene di azioni spontanee, di opere perfette e di meraviglioso distacco. Proprio quando sarete meno ansiosi di conseguirlo, raggiungerete il vostro obiettivo in un modo che non avete mai immaginato.

*Colui che ama non pensa alla propria vita... L'amore costituisce il vero nucleo degli esseri. L'amore aprirà la porta... Procedi dunque senza timore. Rinuncia ai comportamenti puerili e, soprattutto, fatti coraggio*<sup>58</sup>.

<sup>56</sup> Mildred Chase, *Just Being at the Piano*, Creative Arts Books, Berkeley.

<sup>57</sup> William Blake, *The Pickering Manuscript*, in *Blake: Complete Writings*, a cura di Geoffrey Keynes, Oxford University Press, Oxford, 1989 (trad. it. *Visioni*, traduzione di Giuseppe Ungaretti, Mondadori, Milano, 1994).

<sup>58</sup> Tratto da *Conference of the Birds*, del poeta e mistico sufì Attar Farid ud-Din.

## *Capitolo 22*

### **Io sono grande, io sono un maestro**

*(Ascoltate la Meditazione n. 3 sul CD)*

Sedetevi e rilassatevi... Quando vi dedicherete a queste meditazioni senza più aver bisogno del libro, chiudete anche gli occhi. Inspirate e pensate che sia la vostra prima meditazione. Immaginate di guardare alla vita con gioia, attesa ed eccitazione, perché non sapete cosa avverrà. Mentre accettate ciò che il futuro ha in serbo per voi, la vita diviene assolutamente entusiasmante, e anche la musica. Inspirate questa idea... Inspiratela... *più profondamente di quanto vorreste...* Ora, respirate attraverso ogni vostra resistenza... Respirate attraverso l'involucro del vostro ego. Per quanto potente l'ego possa sembrare, non potrà resistere alla potenza di un buon respiro profondo, e quindi... respirate profondamente... È così semplice... ed è per questo che dimentichiamo sempre di farlo!

Adesso, godete della semplicità di tutto ciò... Come è semplice suonare... creare... vivere... e *respirare*. Percepite voi stessi di quanto poco abbiamo realmente bisogno...

Ed ora inspirate questo pensiero come se fosse la prima volta... *Io sono grande...* Lasciatelo semplicemente fluttuare intorno alla vostra testa. *Io sono un maestro...* *Io sono grande...* Lasciate nuotare come pesci nella loro boccia di vetro... e tuffarsi attraverso il collo e le spalle... e poi ancora attraverso la colonna vertebrale, il torace e lo stomaco... e poi attraverso braccia e mani... questi due pensieri... *Io sono grande...* *Io sono un maestro...*

Non avete nulla da perdere, abbandonandovi completamente a questa idea... o forse vi gioverebbe di più pensare... *Non sono un maestro...* *Non sono grande...* ?

Quale dei due modi vi torna più utile? In realtà, per molti, può essere più agevole il secondo, piuttosto che pensare *Io sono grande...* *Io sono un maestro...* *Io sono grande...* *Io sono un maestro...*

*Io sono grande...* *Io sono un maestro...* La Forza Infinita dell'universo attende solo che comprendiamo che... non abbiamo bisogno di uccidere... né di conquistare... non dobbiamo fare nulla... *Noi siamo grandi!* *Noi siamo maestri...* Immaginate il giorno in cui tutti cammineranno sulla terra... certi e consapevoli di... *essere dei maestri!*... Ma ora... voi... praticate considerandovi dei maestri... oggi stesso.

*Io sono grande... Io sono un maestro...*

Inspirate mentre rilassate il viso... la bocca... la lingua... la gola... rilassate le orecchie... aprite i canali delle orecchie... sempre di più, fino a che la testa scompare!

*Io sono grande... Io sono un maestro...*

Sentite gli occhi... le orecchie... il naso... e la gola spalancarsi.

*Io sono grande... Io sono un maestro...*

Sentite il collo e le spalle sciogliersi in un rilassamento spontaneo... un caldo scioglimento che si sposta nella parte superiore della schiena... nel torace... nella gabbia toracica... nel cuore... nel fegato e nei reni... in tutti gli organi interni... immaginate il vostro intestino che si rilassa e si espande, ampliandosi a tal punto da far scomparire lo stomaco... e in fondo allo stomaco, mettete questo pensiero...

*Io sono grande... Io sono un maestro...*

Concentratevi sulla spina dorsale... percepite ogni vertebra... immaginate la spina dorsale che si

allunga fino a raggiungere il cielo! Non siete voi ad allungarla, è la colonna vertebrale ad allungare voi, fino a farvi arrivare sempre più in alto... sentite lo spazio tra le vertebre aumentare sempre di più... percepite un raggio di luce laser che sfoggia nella testa e lungo la spina dorsale... che assomiglia a un parafulmine risplendente!... Immaginate ora che la luce nella spina dorsale sia esplosa e che tutta la parte superiore del corpo sia scomparsa... tutto ciò che rimane in quella zona è una luce accecante... Osservate questa incredibile esplosione di luce!... La luce esplode e nel cielo appare una scritta di luce accecante...

*Io sono grande... Io sono un maestro...*

E ora quella luce continua a risplendere nei glutei e nelle gambe... nelle ginocchia, nelle caviglie e nei piedi... riscaldando ogni cellula... bruciando ogni cellula... e facendola esplodere!... Ogni dolore... e malestere... viene bruciato dallo splendore di questa luce... La luce ora dardeggiava nelle braccia, nei gomiti e nelle mani... e ovunque vi è solo una fulgida luce... e il vostro corpo continua a scomparire... e rimane solo la luce... voi siete luce splendente!... Inspirate quella luce... profondamente... e in essa vedete inscritte le parole:

*Io sono grande... Io sono un maestro...*

Ripetete mentalmente:

Dedicherò la mia vita a comprendere che... *Io sono grande... Io sono un maestro...*

E ogni nota che suono canterà... *Io sono grande... Io sono un maestro...*

Ogni pezzo che comporrò sarà una celebrazione della verità: *Siamo tutti grandi... Siamo tutti maestri...*

*E ogni volta che ascoltiamo la tua musica, ci sentiamo grandi... ci sentiamo maestri... La tua musica diffonde la realizzazione che tutti siamo maestri.*

Non dovete curarvi di come ci arriverete, né di convincere gli altri a crederlo... limitatevi a programmare il pensiero *Io sono grande... Io sono un maestro...*

Portate questo messaggio nelle profondità del vostro essere... ignorate tutti gli altri messaggi... continuare a riaffermare... *Io sono grande... Io sono un maestro...*

Gli altri pensieri hanno un valore limitato... potete ringraziare per quei pensieri... ma non dovete temerli... ringraziate per averli condivisi... ma la verità è che... *Io sono grande... Io sono un maestro...*

Se percepite ancora qualche resistenza a quel pensiero, chiedete a voi stessi: "Perché mai voglio resistere a questo pensiero? Cosa avrei da guadagnare negandolo?". Vale la pena di meditarci sopra. Cosa avreste da guadagnare provando che il pensiero è sbagliato? Anche se potete farlo... che cosa ci guadagnate?

Quindi continuare... ancora una volta...

*Io sono grande... Io sono un maestro...*

Quando osservate il sole, contemplate la vostra stessa grandezza... quando vedete il vostro riflesso sull'acqua, percepite la vostra maestria... guardate gli altri e intorno a voi non vedete altro che maestri... tutto sarà per il meglio... imparate a non considerarli con spirito di competizione, ma celebrate la loro grandezza... onorate i maestri intorno a voi... celebrate la grandezza intorno a voi ed essa si rifletterà in voi... Avrete pensieri negativi, viaggerete e cadrete lungo la strada, lo sappiamo bene... ma continuare a riaffermare... in ogni occasione... ad ogni accenno di buona volontà... *Io sono grande... Io sono un maestro...*

*Io sono grande... Io sono un maestro...*

Forse sperimenterete momenti più tristi che felici, ma ogni volta che le nubi si diraderanno lasciando trapelare i raggi del sole... riaffermate...

*Io sono grande... Io sono un maestro...*

Siate aperti ad ogni momento in cui sarete disposti ad accettare la verità...

Fate un respiro profondo... poi fatene altri cinque e, mentre inspirate, inalate il pensiero *Io sono grande... Io sono un maestro...* ed espirate ogni imperfezione o pensiero negativo che avete su voi stessi...

*Io sono grande... Io sono un maestro...*

## *Capitolo 23*

### **Sviluppare la forma**

In un essere umano, il culmine dello sviluppo è costituito dalla piena espressione della sua natura animale, intellettuale e spirituale; John Coltrane ne è stato un esempio come musicista. Penso che egli raggiunse l'apice in tutti e tre gli ambiti attraverso la musica. La sua natura animale si esprimeva sul palco quando, inzuppato di sudore, suonava assolo incredibilmente lunghi e brucianti. Se in quei momenti il suo intelletto fosse stato attivo, lo avrebbe sicuramente prosciugato dell'energia. Coltrane attaccava il motivo con totale determinazione, come un gatto quando punta la preda.

Tuttavia, il suo contributo intellettuale alla musica è innegabile. È ben documentato che egli rivoluzionò il modo di suonare il sax tenore. I suoi righi rappresentarono una nuova maniera di eseguire e sviluppare le progressioni degli accordi. Gli altri sassofonisti si resero conto di dover imparare i loro strumenti. Con l'invenzione di motivi come *Giant Steps* e *Countdown*, egli ci diede davvero un'inedita sequenza di accordi da affrontare. Tutti gli strumentalisti si trovarono a praticare un nuovo passo di danza. Quanti musicisti hanno influito a tal punto sull'intera comunità?

Quanto all'aspetto spirituale, egli fu il più autorevole tra i musicisti del suo tempo a portare nel jazz l'anima africana. Insieme a Elvin Jones e altri, reintrodusse il ritmo 12/8 insito nella tradizione musicale africana. Negli ultimi anni della sua vita, rinunciò alle droghe per intraprendere un cammino spirituale alla ricerca del sé interiore. Ho parlato con alcuni musicisti che suonarono insieme a lui o lo frequentarono, e tutti mi hanno detto la stessa cosa: trovarsi con lui era come essere in presenza di una figura messianica. Evidentemente, egli irradiava quel livello di spiritualità. Chiunque veniva in contatto con Coltrane tendeva a vivere con maggiore consapevolezza. Egli era come una lampada che ne accende altre. Un musicista può avere questo effetto sulla gente. Hazrat Inayat Khan ha detto: "Chi progredisce gradualmente lungo il cammino della musica, alla fine raggiunge la massima perfezione"<sup>59</sup>.

Non posso promettervi che, praticando la fase n. 1, riuscirete a ispirare gli altri a simili livelli; tuttavia, andando oltre obiettivi futili e avvicinandovi alla divinità che è in voi, diventerete persone e musicisti più profondi.

Anche John Coltrane sviluppò la forma della sua vita. Egli costituisce un fulgido esempio di lavoro su se stessi, di cambiamento e crescita. Cercò attraverso gli stupefacenti, dall'eroina alle droghe psichedeliche, e finalmente, prima di morire trovò Dio. Il suo percorso fu una lotta esemplare per scoprire il Sé e diventarne padroni.

Quando presi la decisione di disciplinare me stesso, si sviluppò un meraviglioso processo che durò un decennio. Praticando l'approccio naturale al pianoforte, mi ero reso conto che ci volevano dieci anni per assimilare completamente una buona lezione. Questo fu un vantaggio, dal momento che non mi aspettavo che le cose cambiassero da un giorno all'altro. Ciò non significa che non fossi sempre impaziente con me stesso, ma sapere quanto tempo ci sarebbe voluto mi aiutò a non arrendermi.

Una volta cambiata la concezione di me stesso, nella mia vita intervennero anche altri cambiamenti. Da allora, molte cose positive hanno continuato a verificarsi, ed io sto riuscendo sempre meglio in quello che faccio. Se mi chiedete che cosa è cambiato, che cosa ho fatto e a chi mi sono rivolto per ottenere questo successo, posso soltanto rispondere: "niente e a nessuno". Niente

<sup>59</sup> Hazrat Inayat Khan, *La divina sinfonia. Un Messaggio Sufi sull'Armonia del Pensiero Divino*, cit.

esternamente, ma il grande lavoro che ho fatto sul mio sistema di convinzioni ha preceduto i cambiamenti esteriori, e nella mia mente tutto è dovuto a questo. Iniziate ora a riprogrammarvi, state pazienti e i semi presto germoglieranno, portandovi benefici interiori ed esteriori.

Nel suo libro *The Path of the Least Resistance*, Robert Fritz scrive: "Una volta che una struttura esiste, l'energia si muove attraverso essa secondo le linee di minore resistenza. In altre parole, l'energia si dirige dove è più facile arrivare". Ciò spiega i frequenti fallimenti che ho sperimentato nella mia vita. Gli insuccessi e il senso di disperazione erano le linee di minore resistenza!

Ho letto di recente una citazione da Samuel Smiles che mi ha grandemente ispirato. Essa recita:

*Semina un'azione, raccogli un'abitudine,  
Semina un'abitudine, raccogli un carattere,  
Semina un carattere, raccogli un destino.*

Se state costruendo nuovi schemi di successo nella vostra vita, SIATE PAZIENTI. Vi è un intervallo tra il momento in cui seminate nuovi messaggi e quello in cui ne raccogliete i frutti. Un agricoltore non si reca nei campi per strappare i germogli delle spighe. Egli sa che la crescita ha il suo tempo.

Nella seconda metà degli anni Ottanta, iniziai a praticare nuovi schemi di pensiero che alla fine avrebbero dato quei buoni risultati da me desiderati per tutta la vita. Quando mi si presentavano nuove opportunità, mantenevo vivo l'interesse per la mia autorealizzazione, per una maggiore consapevolezza e maturazione complessiva, e quelle occasioni davano i loro frutti.

Allora capivo che le mie sventure erano finalmente giunte al termine! Potevo attirare abbondanza e successo nella mia vita! Sembra incredibile, ma funziona! Sono funzionale! Posso imparare!

Per completare il mio primo spartito musicale per un complesso jazz impiegai un anno e mezzo, perché potevo lavorare ad esso solo ogni tanto, quando avevo a disposizione la droga giusta. A volte, non scrivevo per settimane. Nel 1993 dimostrai a me stesso che, scrivendo undici spartiti su un computer, mentre apprendevo il relativo programma, era nato un "nuovo me". Mi misi allora a lavorare dieci o dodici ore al giorno con una concentrazione che pochi anni prima mi sarebbe stata impossibile. Fu quella la ricompensa per il lavoro fatto su me stesso. Lo sviluppo spirituale aveva portato con sé quello mentale, sotto forma di concentrazione. Adesso credo che non vi sia alcun limite alla distanza che posso percorrere. La cosa straordinaria è che *mi sento sempre più distaccato dai risultati*.

Divenni particolarmente consapevole di quanto profondo fosse diventato il mio impegno spirituale una volta in cui, mentre meditavo, ricevetti una telefonata da un grande musicista che mi invitava a partecipare a un importante concerto. Io accettai, misi giù il telefono e tornai alla mia meditazione come se nulla fosse avvenuto. In passato non ci sarei riuscito, perché la mia mente, stimolata dall'idea del concerto, avrebbe cominciato ad agitarsi. Invece, allora provai solo un leggero fastidio per l'interruzione della mia pratica. Questa è crescita!

## Capitolo 24

### La (ripresa) spirituale

Una volta, mi recai in un luogo di culto e di meditazione. Bisognava inchinarsi spesso, faceva parte

della pratica. La trovavo una cosa alquanto bizzarra e mi riusciva difficile adeguarmi. Dopo un certo tempo, pensai tra me: "Ecco, ho pagato un bel po' di soldi per essere qui, e se non ottengo ciò che cerco, non voglio che sia per qualcosa che non ho fatto!". Qualcuno in seguito avrebbe potuto chiedermi: "Come ti sei trovato?" ed io avrei risposto: "Beh, non è stato un gran che". "Ma hai fatto gli inchini?". "Veramente... no", e allora la persona avrebbe replicato: "Ah, male! Ecco perché non hai ottenuto niente". *Non volevo che gli altri potessero trovare delle scuse*. Quindi andai avanti, cercando di sfruttare il denaro che avevo pagato. Se gli altri si inchinavano, mi inchinavo; se cantavano, cantavo; se pregavano, pregavo anch'io. E accadde una cosa divertente: cominciai a capire il perché degli inchini! Il semplice, umile atto di inchinarsi iniziò a sembrarmi sempre più liberatorio. Mi piaceva stare lì!

E così, divenni un patito degli inchini! Entravo nelle stanze e mi chinavo di fronte a qualsiasi cosa vedessi. Mi sembrava di liberarmi da una costrizione, dal mio ego. Non sapevo cosa stesse accadendo, ma mi sentivo alla grande.

Quando partii, ero felice di aver partecipato e pensai che prima o poi sarei tornato là per rilassarmi in quel modo. Ma i risultati effettivi arrivarono una volta tornato a casa. Da un po' di tempo non suonavo, e quella stessa sera avevo un concerto a New York City, dove mi recai direttamente. Non dimenticherò mai quella esperienza. L'evento si svolgeva da Zinno's, un jazz club con ristorante che aveva come attrazione principale alcuni duetti di piano e basso, e io dovevo suonare con un grande bassista, Rufus Reid. Avevamo in programma di esibirci per una settimana, e io non suonavo da due. Non sapevo cosa aspettarmi, ma mi sentivo così bene da non riuscire a immaginare alcun problema. Mi sedetti al pianoforte, vi appoggiai sopra le mani e istintivamente *mi inchinai*. Mentre lo facevo, entrai dolcemente nella concentrazione più dolce che abbia mai sperimentato. Ricevevo ogni cosa con un senso di gratitudine, e il suono mi riempiva di estasi. Suonammo *My Romance*<sup>60</sup> in modo semplice e ricco di sentimento. Mi sembrava che entrambi oscillassimo avanti e indietro, mentre suonavamo. Per me si trattò di un'esperienza assai profonda, e all'improvviso realizzai di cosa stavo sperimentando: proprio come i suonatori di jazz degli anni Quaranta e Cinquanta si calavano nello stato indotto dall'eroina, io stavo entrando in uno *stato di grazia*. Inchinandomi ricevevo tutto, e continuai a farlo per tutta la durata del pezzo. Alla fine, rimasi così per qualche altro istante, poi aprii gli occhi, guardai Rufus, il quale teneva ancora stretto il basso, oscillando avanti e indietro, e mi sembrò uguale a tutte le persone incontrate nel luogo di meditazione dal quale ero appena tornato. Aprendo gli occhi, disse con voce esaltata: "Non è magnifico?". In preda alla stessa eccitazione, annuii. È una delle tante esperienze che, oltre ogni dubbio, mi forniscono la prova che *l'abbandono è la pratica più efficace*. Attraverso l'abbandono, riceverete più di quanto abbiate mai sognato!

A questa storia vorrei aggiungere soltanto che più avanti, durante quella settimana, la sensazione svanì. Mi inchinai di meno, ma suonai sempre meglio. Qualcosa si era attenuato ma, più vivo che mai, bruciava ancora in me il desiderio di quella esperienza. Sono le prove come queste che vi lasciano più assetati del nettare interiore.

Molte persone danno per scontato che la vita del musicista sia ricca di significato, ma molti di noi sanno che ciò non è necessariamente vero. Una volta mi capitò di parlare con un musicista jazz molto famoso, di cui non rivelerò il nome. Era appena tornato da una cena, in cui aveva incontrato altri colleghi al suo livello. Si era trattato di una serata tra uomini, in cui avevano parlato dei padri, della carriera e dei sentimenti. Mi disse qualcosa che per me fu un'autentica rivelazione. Anche se erano tutti grandi suonatori – si chiedeva – che senso aveva tutto ciò? Mi identificai davvero con questa domanda, e provai compassione per lui. Non commentai, ma avevo in mente una risposta, ossia che niente ha realmente significato, a prescindere da quanto successo raggiungete, quanta abilità acquisite in ciò che fate, se non la offrite al potere divino – se preferite, a Dio. Senza il desiderio di conoscere questa parte di me stesso, cioè il mio *vero Sé*, brancolerei ogni secondo alla ricerca di significati. Difficilmente ciò mi soddisfarebbe, non importa quante cose positive avvengano. Sono grato della sofferenza che mi ha condotto alla ricerca del Sé superiore.

Ogni insegnamento spirituale ribadisce che è *meglio dare che ricevere*. Si tratta di una lezione ben nota, ma poco seguita. Dando tutto ciò che è possibile a qualcosa, divenite un canale per ricevere. La Bibbia dice anche: "Le parole che io vi dico, non le dico da me; ma il Padre che è con me compie le

<sup>60</sup> *My Romance* è un motivo jazz di successo.

sue opere”<sup>61</sup>. Provo la stessa sensazione quando suono i miei assolo. Che crediate o no nel Padre, questo è il principio dell’azione compiuta senza sforzo: *lasciate che sia il potere superiore a suonare la musica!*

Non permettete che la luce della vostra ricerca si affievolisca. Frequentate un corso, un seminario o circondatevi di persone che combattono la vostra stessa battaglia. Procedete rapidamente, se è necessario, per riaffermare la vostra volontà di continuare il cammino. Quando la mente non vuole lasciarvi andare, forse avete bisogno della forza di un gruppo. Unendosi, le persone possono ottenere più che lavorando da sole. Una battuta che ho sentito dice: “Un drogato da solo è in cattiva compagnia”. Quanto è vero! E ricordate: siamo tutti drogati, nel senso che siamo assuefatti alla nostra limitata visione di noi stessi.

Siate aperti alla possibilità che i rituali possano reintegrare il vostro potere. Essi costituiscono uno strumento indispensabile per nutrire il nostro Sé superiore. La società è divenuta debole a causa della loro mancanza. Oggi, molte persone cercano rituali per ritrovare la propria identità perduta. I musicisti non dovrebbero ignorare questa ricerca, ma anzi assumerne il controllo, come accadeva nei tempi passati. Ad esempio, potete trasformare la prima fase in un vero e proprio rituale. Indossate vesti cerimoniali, magari di seta, oppure accendete candele e studiate modi per aumentare la grazia cui vi abbandonate. Potrete così evitare la degenerazione del suo significato.

Una volta mi chiesero: “Quale sarà l’evoluzione della musica nel prossimo secolo?”. La mia risposta fu che il punto non è l’evoluzione della musica: ciò che importa è l’evoluzione del musicista. L’artista deve ricoprire il suo giusto ruolo nella società, come insegnante metafisico e idealista. Grazie a processi alchemici, un metallo vile viene trasformato in oro. Analogamente, noi esseri umani possiamo essere trasformati in déi e dee. Chiedete che nella vostra vita si verifichi questo cambiamento.

*L’arpa emette un mormorio musicale; e la danza prosegue senza mani né piedi. Essa viene suonata senza dita e ascoltata senza orecchie; poiché Egli è l’orecchio; ed Egli è l’ascoltatore.*

Kabir Kabir<sup>62</sup>

*Suonai la vina finché il mio cuore si trasformò nello strumento; poi lo offrii al musicista divino, l’unico musicista esistente. Da allora sono diventato il Suo flauto; e quando sceglie, Egli suona la sua musica. La gente crede che sia io a suonare: in realtà, la musica non proviene da me, ma dal musicista che suona il suo strumento.*

Hazrat Inayat Khan<sup>63</sup>

## Aneddoto

In un monastero due monaci erano intenti a praticare i loro rituali quotidiani. Quando venne il momento di inchinarsi alla divinità, uno dei due lo fece dicendo: “Oh, Maestro, io non sono nulla, non esisto, Tu sei tutto ciò che esiste”. L’altro monaco fece un inchino ancor più profondo e disse: “Oh, Unico, io sono meno che nulla, non esisto e non sono mai esistito. Tu sei tutto ciò che esiste!”. In un angolo, un custode guardava i monaci, spazzando il tempio. Egli pensò tra sé: “Uhm, che bella cosa! Penso che proverò anch’io”. Andò a inchinarsi davanti alla statua della divinità sotto gli occhi dei monaci e disse: “Oh, Onnipotente, anch’io non sono nulla, Tu sei tutto”. I due monaci lo guardarono con disprezzo, e uno disse all’altro: “Bah, come osa? Guarda un po’ chi si crede di essere nulla!”.

*Non dimenticate mai di riconfermare la vostra umiltà.*

<sup>61</sup> La Bibbia, nuova edizione standard revisionata; Giovanni 14, 10b.

<sup>62</sup> Kabir Kabir è un santo poeta indiano del XV secolo, che lavorò a Benares come tessitore.

<sup>63</sup> Hazrat Inayat Khan, prefazione a *La divina sinfonia. Un Messaggio Sufi sull’Armonia del Pensiero Divino*, cit.

## Meditazione n. 4: una meditazione finale

(Ascoltate la Meditazione n. 4 sul CD)

Fate un lungo e profondo respiro. Ringraziate per quel respiro, poi fatene un altro e osservate come la vostra mente danza. Sentite il rilassamento entrare in voi dalla sommità della testa. Percepite l'amore e il rilassamento entrare lentamente e delicatamente... sciogliere il vostro volto e colare nelle orecchie... riempire i vostri occhi... le narici... la gola... niente altro che amore... e rilassamento... che riempie il collo... le spalle... il torace e la parte superiore della schiena... poi la parte inferiore e lo stomaco. Sentite questo amore e questo rilassamento filtrare nel cuore... nei reni... echeggiare nei polmoni... profonde inspirazioni... di amore e rilassamento... profonde espirazioni... di amore e rilassamento... sentitelo liquefarsi nelle braccia e nelle mani... nei polsi... giù fino ai fianchi... le cosce... le ginocchia... i polpacci... le caviglie... e i piedi... Immaginate ora di essere solo amore e rilassamento... è questo tutto ciò che rimane... tutto questo escludere l'ego sembra difficile... ma immaginate che sia la cosa più semplice da fare al mondo... non concentratevi sulla sua complessità... riaffermate... *Io divento amore e luce, agevolmente... Io divento il mio Sé superiore, agevolmente... Io sono perfezione e maestria... naturalmente... Io sono un maestro... Non posso non esserlo... Io sono un maestro... Io posso solo fingere di non esserlo... cambiate... la realtà è... Io sono un maestro... la finzione è... Non lo sono... Inspirate... Io sono un maestro... il vostro ego dice... no, basta, non dirlo un'altra volta! Non posso più sopportarlo!... e voi: "Ma sì, solo un'altra volta"... Io sono un maestro... solo un altro momento... Io sono un maestro... Io sono...*

Vi auguro tutti i successi interiori ed esteriori che meritate. Vi saluto come dèi e dee, e vi auguro di eccellere senza fatica nella vostra esistenza e nella vostra musica.

Kenny Werner