

## Approfondimento dei temi trattati nella pagina “Il suono HU”

### Il suono HU: un canto d'amore a Dio

I mistici sufi, come quelli induisti, buddhisti, cristiani ed ebrei, attribuiscono molto valore al canto, alle lodi e alla ripetizione delle parole sacre, che in India sono dette *mantra*, tra cui ricordiamo il noto suono OM.

In arabo, persiano ed ebraico la parola HU significa Egli, Lui, con riferimento a Dio. Famosa è l'espressione araba *Allah Hu Akbar* (Dio è grande), oppure il canto sufi *Ya hu, Ya man Hu*, che significa “Oh Lui, oh colui che è Lui”. Questo suono è presente anche nella parola cristiana ed ebraica *Alleluia* o *Hallelujah*.

Rumi nelle sue opere continuamente invita il lettore ad avanzare nella direzione del suono: “*Vieni verso il suono della mia Voce, avanza sempre in questa direzione. Ascolta il suono delle onde dentro te. Stai sognando la tua sete mentre l'acqua che cerchi è nella vena grande del collo.*” E spiega che i profeti e gli uomini santi sono capaci di far risuonare questa nota dentro di loro: “*Nei profeti vi sono musiche da cui viene una vita inestimabile per coloro che cercano*”. Anche il *Sama/Sema*, la danza sacra dei Dervisci rotanti, viene conclusa con l'intonazione della parola HU da parte dell'officiante.

Grazie al canto di questa parola sacra mistici di diverse tradizioni religiose hanno viaggiato negli universi interiori lasciando nelle loro opere testimonianza di quei “luoghi”.

Tutto è energia e tutto vibra, compresa la scintilla di luce, la nostra anima, presente in noi.

Cantare HU crea equilibrio nei corpi della nostra personalità (fisico, emotivo, causale, mentale ed eterico); così armonizzati essi possono più facilmente entrare in sintonia con l'altissima vibrazione dell'energia divina.

“*C'è un altro qui dentro, grazie a cui questi occhi sfavillano!*” canta Rumi. Armonizzarci con la nota della nostra anima, la parte più intima e profonda di noi stessi, crea equilibrio, armonia, benessere e rende la nostra vita più consapevole e gioiosa.

Cantare HU è come dire a Dio: “*Ti amo, apro il mio cuore al Tuo Amore*”.

Coloro che cantano HU per venti minuti al giorno con il tempo possono ricevere:

- Conforto pace e calma
- Visione della Luce e ascolto del suono interiore
- Espansione della consapevolezza

- Sollievo dalla paura
- Risposte alle proprie domande
- Sensazione profonda di essere amati da Dio
- Protezione spirituale.

Poiché questo suono è dentro di noi, saremo interiormente guidati dalla nostra anima a pronunciarlo nel modo migliore. I sufi lo pronunciano HUUUUUU... in Eckankar lo pronunciano HIIIIUUUUUU ... (vedi i collegamenti video indicati nella pagina il Suono HU).

Il suono è formato da vibrazioni che influenzano le nostre energie sottili e di conseguenza il nostro stato di coscienza. Più le nostre energie sono innalzate, più possiamo comprendere le verità nascoste. Per questo motivo Platone affermava che il canto e la musica curano l'anima, così come la ginnastica cura il corpo. Oggi la musicoterapia studia gli effetti del suono sul piano fisico, psicologico e spirituale. Ed è ovunque noto, ad esempio quanto siano benefiche le particolari sonorità della musica di Mozart, non solo per l'uomo, ma anche per le piante e gli animali. In Giappone il fisico Masaru Emoto ha fotografato al microscopio cristalli d'acqua congelata, dimostrando che la struttura delle loro molecole si modifica in base ai suoni delle parole con cui la stessa acqua è venuta in precedenza in contatto. Il suono è quindi un'*in-formazione*, ovvero qualcosa che dà *forma alla materia*.

Concludiamo con le parole del musicista sufi Hazrat Inayat Khan, tratte dal suo libro *Il Misticismo del Suono*:

Coloro che possono udire il suono e meditare su di esso vengono liberati da tutte le preoccupazioni, ansie, paure, dolori e malattie, e l'anima viene progressivamente affrancata sia dalla prigionia dei sensi sia dal corpo fisico. [...] L'anima di colui che ascolta diventa la consapevolezza che tutto pervade. [...] L'essere supremo è chiamato con nomi diversi nelle varie lingue, ma i mistici lo conoscono come HU, il nome naturale non creato dall'uomo, l'unico nome del Senza Nome, che tutta la natura costantemente proclama. [...] Non appartiene a nessun linguaggio, ma nessun linguaggio può fare a meno d'appartenergli.