



Intervista a Sananda Maitreya – Musica e identità



Sananda Maitreya
If lost please Return To Zooathalon

L'intervista per State of Mind, definita da Sananda Maitreya "Esame di psicologia" è stata l'occasione per farci raccontare la sua interessantissima storia.

creazione gioiosa. Ci racconti come nascono queste nuove canzoni?

Grazie per il vostro interessamento. Intendiamoci, la mia reazione iniziale di fronte alla vostra richiesta di intervista è stata "Oddio, allora si sono accorti che sono pazzo!" (risata ndr). Bene, ora che ho vuotato il sacco, possiamo iniziare. Fortunatamente di questi tempi come pazzo non mi sento solo, infatti la sala d'attesa è piena, molto più che in passato.

Per quanto riguarda il mio processo creativo, fin da bambino ho sempre sentito nella mia testa musica e parole. Il più delle volte la musica esce **ESATTAMENTE** dal nulla, per esempio ti ritrovi in bagno e all'improvviso compare l'idea che stavi cercando. Si materializzano delle idee che hanno in sé musica e testo. Di solito riesco a buttare giù un ritornello, uno spunto per il testo e il riff principale per la chitarra e la parte del basso. Posso capire dalla prima versione se sarà un brano dove lo strumento principale sarà la chitarra oppure invece la tastiera. Il ritmo del pezzo è un dato di fatto, che arriva insieme alla melodia.

Io mi considero uno dei messaggeri della musica, come un postino che consegna la posta. Per questo motivo molti compositori sono spesso visti come dei "mistici", perché consapevoli di quel processo che si verifica tra quello che è percepito come il velo tra i mondi. Questo può essere meramente ridotto a un processo biochimico, nonostante ciò è sempre una grande meraviglia da vedere sia a livello emotivo che personale.

Finora non ho mai considerato di "scrivere" delle canzoni, dal momento che io ascolto quello che mi arriva in quei momenti e lo capitalizzo e lo rifinisco con le semplici abilità che ho accumulato in tutti questi anni di musica. Al massimo posso dire di essere "co-autore" delle canzoni, grazie alla mia percezione, insieme allo spirito della Musica e alle Muse mandate per proteggere

 11 novembre 2013

Di [Gaspere Palmieri](#)

**Il Dr. Gaspere Palmieri intervista:
Sananda Maitreya**

I radicali cambiamenti di rotta hanno sempre un certo fascino. Circa cinque anni fa mi è capitato di assistere, al Vox di Nonantola, al concerto di Sananda Maitreya, un artista americano dotato di una sublime voce soul, che fino al 2001 era conosciuto nel mondo discografico come Terence Trent d'Arby. Per capirci, il suo primo disco *Introducing the Hardline According to Terence Trent D'Arby* (1987) ha venduto più di tredici milioni di copie e contiene canzoni straordinarie come *Dance little sister*, *If you let me stay*, *Sign your name*...

Quella sera al Vox, non suonò neanche una delle hit che l'avevano reso famoso, ma fece un grande concerto pieno di energia e di nuove canzoni che costituiscono quello che Sananda definisce il *Post Millennium Rock*. Oltre al nome, l'artista ha cambiato anche continente e ora vive a Milano con la moglie italiana ed i loro 2 figli.

L'intervista per State of Mind, che Sananda ha simpaticamente definito "Esame di psicologia!", è stata l'occasione per farci raccontare la sua interessantissima storia e per parlare degli effetti della musica sulla mente umana.

Ciao Sananda. La musica che stai suonando negli ultimi anni, il Post Millennium Rock (PMR) ha a mio avviso un sapore molto liberatorio e di



e per assistere i creativi e gli spiriti erranti come me.

La musica è un deposito di contenuti emotivi. Il PMR (Post Millennium Rock) è nato in un periodo di grande difficoltà psicologica e il fatto di usare la musica per esprimere il dolore e le angosce è uno dei motivi per i quali noi uomini abbiamo bisogno della musica stessa. Anche se d'altro canto oggi è venuto il tempo di rimuginare meno, di non essere più depressi, ma di celebrare e gioire di più. Ce l'abbiamo fatta! Brindiamo, a più gioia nelle nostre vite! Certamente avremo la sensazione di vivere con più gioia se riusciremo davvero ad accoglierla. Noi uomini in fondo non abbiamo pregiudizi nei confronti della gioia.

Il tuo stile musicale è cambiato negli anni, ma la tua incredibile voce resta come una sorta di ponte tra la tua vecchia identità e il nuovo Sananda. Le reazioni emotive alle esperienze di vita possono influenzare la qualità vocali. Pensi che la tua voce sia cambiata negli anni?

State cercando di sedurmi con domande credibili! Ascoltami, è semplice. Il corpo umano è un'antenna elettromagnetica, che invia e riceve informazioni sotto forma di dati elettrici. La voce è l'amplificatore e il filtro in grado di misurare molto accuratamente lo stato mentale e fisico. Come filtro è anche in grado di registrare e di accumulare informazioni (l'esperienza) che poi viene a sua volta filtrata ulteriormente attraverso l'amplificazione vocale.

In poche parole **la voce è un barometro dello stato di coscienza, con cui è in stretto contatto.** E' in grado di immagazzinare e cancellare grandi quantità di informazioni. La gola e i polmoni sono veicoli della voce. Io canto come un'antenna con un'intenzione verso un mood e una tonalità. In altri termini io sono lì come un cantante che ascolta cosa viene cantato, non solo che canta.

A un certo punto non canto più le canzoni, ma è come se le canzoni stesse mi cantino, perché io ci sono comunque e cos'altro posso fare se non essere presente e pronto "ad essere cantato". Più i cantanti invecchiano, più si rendono conto di potersela cavare cantando molto meno, ma ottenendo di più. Questo l'ho imparato studiando due dei miei più grandi maestri: Miles Davis e Frank Sinatra. E se il mio stile musicale è cambiato, non ha tanta importanza, perché vuol dire che gli è stato dato lo spazio per crescere. A cosa serve il cambiamento se

non alla crescita?

Ho letto che la tua musica è stata usata come terapia in un Trauma Center di Tokio, specializzato in lesioni cerebrali. Ci racconti qualcosa in più? In che modo i medici usano la tua musica?

L'ho scoperto da un amico giapponese che ho incontrato come fisioterapista. Una volta ho avuto bisogno per un problema a un ginocchio e ho scoperto questo fantastico dottore che mi ha raccontato dell'uso della mia musica in quel periodo nel Trauma Center. Ho trovato davvero interessante che in particolare il mio disco Neither fish nor Flesh fosse d'aiuto nella stabilizzazione di gravi traumi. Considerato i "danni cerebrali" che io stesso ho subito per via della reazione a quel progetto da parte della Sony, mi sembrava stranamente gratificante oltre che ironico.

Mi hanno raccontato che la canzone She Kissed Me (ndr la seconda traccia dell'album "Symphony Or Damn") ha avuto effetti sul risveglio dal coma per alcune persone. La musica è stata inventata per confortare i cuori selvaggi ed è quello che dovrebbe fare. E sono sempre grato e onorato di essere parte di un'esperienza di cura o guarigione, ovunque venga realizzata e da parte di chiunque. Non ho pregiudizi rispetto a rimettere insieme i pezzi della mente, che è ciò in cui consiste la guarigione. Potrei andare avanti da qui alla fine dei miei giorni a scrivere di come la musica ha rapito, rilassato e davvero salvato la mia anima.

Sono sempre più noti ed evidenti gli effetti benefici della musica sul cervello. Ci puoi raccontare qualche episodio della tua vita in cui la musica ti ha aiutato veramente?

Volentieri! Esempio numero uno, quando per la prima volta ho ascoltato She loves you dei Beatles, la mia anima si è stabilizzata. Mi ricordo di aver ascoltato A hard day's night e di avere visto il mio futuro. E' successa la stessa cosa quando ho ascoltato per la prima volta Poison Ivy dei Coasters e poi per un periodo dalla grande luce, tutto attorno a me si è fatto scuro per un momento, nel periodo in cui stavo ricevendo l'indottrinamento religioso nella mia adolescenza (ndr a casa gli era impedito ascoltare certa musica).



Successivamente Stevie Wonder ha aperto la mia mente a nuovi miracoli, i Jackson Five hanno avuto una parte importante e le lezioni di James Brown sono state interminabili. La musica Gospel e Country mi ha dato tanto, come anche il Blues, ma il mio cuore, sempre piuttosto ribelle a conformarsi alle convenzioni sociali, mi ha sempre portato verso il Rock, il Pop e le loro più ampie possibilità. Il mio aspetto meticcio mi dà una sorta di diritto ad avere legittimo accesso a tutti i generi musicali che sono compresi nelle mie linee di sangue, e non solo a quella musica che, con i suoi limiti, fa sentire gli altri più a proprio agio, mantenendo tutte le cose al loro posto. Ho sempre adorato e idolatrato l'elemento "Fuck you!" aggressivo del Rock e amo giocare con tutti i "fuochi" che mi sono stati donati. Amo mischiare la musica degli africani e dei vichinghi, e cercare di svegliare la gente. Chi se la sente lo fa e chi non se la sente può solo portare la birra! Ricordo di aver attraversato un brutto periodo di depressione in passato e di essere andato avanti a cercare ogni giorno dei motivi per continuare il viaggio in questo labirinto infernale.

Mi sono ritrovato nel mio soggiorno a mettere in loop (sì ancora loro) i Beatles, nel film "Help", che suonavano "You're going to lose that girl". E durante quel lungo week-end credo di aver riavvolto e riascoltato quella canzone per circa cento volte, come se quella fosse la medicina di cui il mio cuore aveva bisogno. E sapevo che, come ha scritto il maestro poeta Robert Frost, "I had miles to go before I sleep", "avevo miglia da percorrere prima di addormentarmi". C'è un qualcosa nella musica dei Beatles che tocca i crepacci più profondi della mia vita, insieme a quella di pochi altri artisti, la loro musica è carne per le mie ossa.

Se fossi un musicoterapeuta con la possibilità di lavorare con persone affette da disturbi psicologici ed emotivi (come ansia e depressione), in che modo utilizzeresti la musica? Che tipo di musica? Faresti solo ascoltare musica o anche suonare o comporre canzoni insieme?

Tutta la musica è adatta. Ad esempio per l'esercizio fisico, che è la forma più economica e valida di terapia, va bene tutta la musica che ti fa muovere il culo! Vai, accendi la musica e soprattutto fai esercizio!

Per il rilassamento invece, i suoni che assomigliano di più alla natura sono i migliori. ***La musica elettronica è perfetta per la corteccia cerebrale in quanto si relaziona alla funzione neurologica e aiuta a***

diminuire la tensione muscolare.

Per questioni di stress legato allo stomaco, gli strumenti a corda più bassi come il violoncello e la viola sono fantastici. La musica con molti bassi, come il Reggae, va bene per alleviare le tensioni nella parte bassa del corpo. I violini aiutano a rilassare l'inquietudine mentale e sono utili a mettere in comunicazione corpo e mente. I flauti favoriscono lievi esperienze extracorporee, come il "lasciare andare la mente", mentre gli altri strumenti a fiato sono ottimi per la tonificazione e il mantenimento del corpo in relazione allo stato emotivo. I sassofoni incoraggiano l'introspezione attiva e le trombe ti svegliano e favoriscono il movimento del corpo in sintonia con la volontà. In ogni caso il mio preferito è il kazoo, inventato invece per stimolare l'attività sessuale (ride). E ancora, niente batte il naturale suono della natura: il soffio del vento, lo scorrere delle acque, il fruscio delle foglie. E giuro che il suono del canto delle cicale, può essere il più terapeutico di tutti.

Quale pensi sia il ruolo dell'arte e della musica nella salute mentale e nel mantenere un equilibrio psicologico?

Credo che il ruolo dell'arte, in ogni sua forma, musica o altro, sia essenziale nel mantenere il funzionamento ottimale della "macchina uomo".

Te lo dico chiaramente, ciò di cui ho sofferto in passato, e ancora ho a che fare con alcune conseguenze, è stato il Disturbo Post Traumatico da Stress. Sono dovuto venire a patti con questa realtà e affrontarla di conseguenza, senza usare psicofarmaci. Non perché sia un moralista, ma perché non ne ho ancora trovato uno veramente buono! Non sono contro i farmaci. Sono contro i farmaci che non funzionano per me, il che mi sembra abbastanza giusto.

Mi è stato consigliato nel corso degli anni da più persone di iniziare a dipingere. Non ho mai capito perché, visto che non sono capace di disegnare qualcosa che valga un centesimo. Eppure questo mi ha fatto capire che la mia mente fosse ancora limitata al concetto di che cosa fosse in sé l'Arte, di cosa sia stata e di cosa potrebbe essere in futuro. Alla fine mi sono messo a dipingere, sono uscito dalla tana del lupo, non sono bravissimo, ma ho qualcosa da esprimere, e il seguire questa nuova attività mi ha fatto intraprendere un viaggio che ha come obiettivo il salvare qualunque cosa a cui può condurre il



dipinto stesso. La linea di fondo è che mi piace davvero creare e sono grato di essere nella posizione di potermi permettere di fare ciò che amo e di assecondare questo bisogno. Sono giunto alla conclusione che, se devo dire la verità di fronte a Dio e mammona, la maggior parte della nostra istruzione fa schifo.

Siamo in grado di ricordare una serie di fatti, in qualsiasi momento, ma la giovinezza dovrebbe essere soprattutto gioco, esercizio creativo e la soluzione condivisa dei problemi. *Se vogliamo davvero un futuro più luminoso, quello che le nostre speranze promettono, faremmo bene a liberare i nostri bambini dal peso della nostra educazione, fargliela reinventare in prima persona e farli studiare e andare avanti con quella.*

Si può imparare l'aritmetica online. La scuola riguarda l'imparare a muoversi nella società e a negoziare l'interazione sociale e per questo dovrebbe riguardare soprattutto il modo di divertirsi. I bambini, molto presto aimè diventeranno come noi, vecchi e miserabili bastardi.

Credi nell'educazione musicale per i bambini? Come dovrebbe essere secondo te l'educazione musicale ideale?

Sì credo nell'insegnare musica ai bambini, ma rispettando i loro interessi. Per uno può significare imparare a suonare il basso tuba (poveretto), per un altro accontentarsi di ascoltare il basso tuba. La musica dà qualcosa a tutti, a seconda delle loro necessità. I bambini gravitano in modo naturale verso la creazione di musica, noi lo chiamiamo rumore! Per loro invece è qualcosa di divino che accade.

Mi ha colpito il fatto che tu abbia cambiato nome e identità. Ci racconti perchè hai scelto il nome Sananda Maitreya? Ha qualche significato religioso?

Sono certo che possa avere un significato religioso, per quanto possa implicare molte altre cose. Io non ho mai cercato il significato religioso, cerco solo ciò che ha senso per me. Il nome Sananda è arrivato prima, dopo una richiesta di aiuto, attraverso una serie di sogni (circa 3) che mi ricordo ancora. In uno di questi camminavo in una radura della foresta con alcuni amici che ho riconosciuto nel sogno essere angeli e dai boschi ho sentito chiamare un nome, che era "Sananda". Dopo l'ultimo sogno, mi

sono reso conto che questo era il mio nome, wow, grazie, fico!

Da alcune ricerche iniziali è risultato che Sananda è in primo luogo, un nome femminile molto diffuso in India, quindi forse il sogno è stato anche uno scherzo giocato sulla mia voglia di cambiare. Un po' come cambiare sesso, senza doverti necessariamente tagliare le palle! Per me, è stato come prendere due piccioni con una fava, io amo le donne e mi piace il nome Sananda. E' per assonanza è un nome abbastanza vicino a "banana", ma fortunatamente non c'è bisogno né di sbuciarlo e né di guardarlo diventare molle e marroncino. Quanto a Maitreya, dopo circa tre anni che ho adottato il nome Sananda, mi sono reso conto che si trattava davvero di una vera e propria nuova vita e di un nuovo spirito e non di un "rattoppo", e che quindi un cognome poteva essere utile.

Durante quel periodo, stavo leggendo il libro di un mio amico, J. Krishnamurti, e l'ho sentito parlare spesso del suo angelo custode, o maestro spirituale, che si chiama Maitreya. Mi sono molto ispirato all'esperienza di vita di Krishnamurti, che in prima persona aveva seguito il percorso stabilito per lui, procedendo a suo modo, quindi con la sua "raccomandazione" mi sono sentito a mio agio a scegliere tale nome.

In realtà è stato tutto molto familiare per me. Molto prima di questo, era venuto fuori un fastidioso tira e molla sulla mia precedente identità. Come se, una volta che sei stato bollato, diventi due volte timido. La mia precedente identità e il mio nome non mi appartenevano più e ciò mi era stato reso palesemente chiaro dall'industria discografica e dallo Stato.

Il Tira e molla dura troppo a lungo? Lasciate andare la corda.

Così ho fatto io, e il resto non è che un mucchio di note a piè pagina. Che cosa c'è in un nome? I soldi di qualcun altro.

Posso immaginare che cambiare la propria identità non sia stato facile da un punto di vista psicologico. Ci racconti che tipo di difficoltà hai incontrato? Ti sei sentito confuso in certi momenti, o più sollevato?

Si può presumere che avevo una scelta, ma non l'avevo.



Io e la mia banda di allegri ragazzi pazzi abbiamo dovuto abbandonare la nave prima che bruciasse tutto. È stato difficile? A volte enormemente difficile, ma almeno io sono fortunato a sapere quella che è la mia meditazione. Mi può colpire soprattutto quando vivo dei piccoli episodi maniacali. **Non è un segreto che la maggior parte di noi creativi soffre di disturbi maniaco-depressivi, anche se a quanto pare la scienza ha verificato che il processo chimico della malattia maniaco-depressiva è di vitale importanza nel produrre le onde cerebrali necessarie per le scintille dell'ispirazione.**

Immagino di aver attraversato alcune lievi fasi bipolari, benché la sorpresa nella nostra cultura è quella di farci crescere senza portarsi dietro tendenze bipolari.

E ancora una volta, tutto questo non è che un altro modo elegante per descrivere quello che sono fondamentalmente la rabbia e i vecchi problemi di sopravvivenza. Ci sono, naturalmente, come si sa, molte malattie legate alla nostra rabbia. La mia famiglia, le mie esperienze, la musica, l'arte, la scrittura, il buon cibo, il bere alcolici e la marijuana mi hanno aiutato moltissimo ad affrontare tutte le ferite subite durante il periodo delle mie guerre culturali. E a questo punto, per quanto riguarda TUTTI NOI, non ci sono più grandi battaglie in corso, se non quelle che hanno come obiettivo il controllo delle nostre menti, sia individualmente che collettivamente.

Nel tempo ho imparato che la rabbia, se ben gestita è un meraviglioso servitore e motivatore del proprio sè. I nostri processi hanno un valore e la nostra pazienza è di vitale importanza. L'idea di schizofrenia è interessante perché penso che siamo tutti abitati da diverse personalità, soprattutto quelle che gli antichi avrebbero considerato come quelle dei nostri antenati. I greci classici erano certi che chi può gestire i propri Demoni sarebbe riuscito a dominare il mondo. La loro convinzione era che i nostri Demoni sono lì per motivare e ispirare. **Io ho messo i miei demoni a lavorare per me, sono molto preziosi e sono anche disposti a lavorare per meno del salario minimo! Questo è il motivo per cui ho dovuto lasciare l'America, perché con i miei sintomi e il mio passato, mi avrebbero probabilmente affidato all'“Obamacare” e forse chiuso in un manicomio, e come diceva il grande Bo Diddley, “così in basso, che avrebbero dovuto pomparci l'aria”. Solo lo Spirito Santo e ciò che restava del mio piccolo ingegno mi hanno protetto. E**

per non contraddirmi, tenete a mente che la mia fede nello Spirito Santo non è religiosa, ma pratica.

La scelta di cambiare il tuo nome è stata per fornire un chiaro messaggio ai tuoi fan e al mondo musicale o era qualcosa che sentivi più profondamente?

Io non sono un martire che sceglie di sacrificarsi totalmente, senza almeno vedere che guadagno ci potrebbe essere per me. Io sono disposto a morire tra le fiamme della Fenice, ma solo se so che quando mi alzo dalle ceneri, c'è qualcosa che posso pretendere. E se c'era un messaggio da mandare, quel messaggio era per me. **Ma quello che può essere raccolto dalla mia esperienza è**

questo, c'è vita dopo la morte corporale! Naturalmente non avrei potuto tirar fuori questo se non l'avessi sentito con il corpo e con l'anima. Rispetto troppo la mia vita per giocarmela con mezzi superficiali. E al di là che si cambino o meno i nostri nomi, la metamorfosi è reale.

Come cantava il grande maestro Sam Cooke, A change is gonna come (il cambiamento sta per avvenire). E notare che io sono stato semplicemente una parte dello zeitgeist (dello spirito del tempo), infatti dal quel momento ad oggi anche molte altre persone, per non parlare di società e nazioni, hanno cambiato nome.

Stavo semplicemente sfilando con gli altri alla parata!

Vi ringrazio per l'attenzione al mio lavoro. A volte la mia mente è un po' sottosopra, a causa delle cicatrici del passato, ma il buon Dio mi ha insegnato come aggirare questo impiccio, e come usarlo a mio vantaggio.

“We could never manage to get Humpty-Dumpty back into an egg shape, but boy does he make for one hell of a lamp shade!”





“Non saremmo mai riusciti a far rientrare Humpty-Dumpty / Unto Dunto dentro la forma di un uovo, ma caspita in qualità di paralume è davvero fantastico!”

Dio ti benedica e ROCK ON!

