



LA VIA DELLA CONSAPEVOLEZZA. IL RESPIRO

Ogni illusione produce una concatenazione di delusioni che generano nuovamente rappresentazioni della realtà ingannevoli

La modalità che emerge, quale massimamente feconda e indispensabile, da sviluppare, è la via della consapevolezza. Ogni illusione produce una concatenazione di delusioni che generano nuovamente rappresentazioni della realtà ingannevoli. La liberazione dalle illusioni avviene attraverso l'acquisizione della giusta cognizione, ovvero: la consapevolezza. L'itinerario che voglia procedere attraverso il corpo comporta l'imparare a saggiare in esso la consapevolezza, per poi estendere questa esperienza a tutti gli ambiti della quotidianità. Sono queste considerazioni da sempre presenti nella tradizione cristiana, sebbene poco note ai più. Un esempio autorevole di questo magistero lo abbiamo in Romano Guardini, il teologo italo tedesco che ha maggiormente influenzato il pensiero cattolico del ventesimo secolo, che annovera tra i suoi discepoli lo stesso Joseph Ratzinger. Sacerdote, filosofo e teologo Romano Guardini, nacque a Verona nel 1885, ma fin dall'anno successivo la famiglia si trasferì in Germania ove Romano frequentò le scuole fra cui il Ginnasio umanistico. Dopo vari percorsi universitari approdò agli studi di teologia e alla decisione di divenire sacerdote, fu ordinato nel 1910. Dal 1923 al 1939 insegnò Filosofia della religione all'Università di Berlino, fino all'allontanamento da parte dei nazisti. Riprese l'insegnamento di Filosofia della religione a Tubinga nel 1945, con la caduta del regime, successivamente a Monaco. In Baviera fu tra i fondatori della Katholische Akademie. Nel 1952 vinse il Premio alla Pace dei librai tedeschi. La sua attività accademica terminò nel 1962 per



sopraggiunti motivi di salute, che gli impedirono anche di partecipare ai lavori del Concilio Vaticano II al quale era stato invitato. Si spense nel 1968¹.

Già nel 1933, pubblicando gli appunti di un corso di esercizi già predicato, dava una istruzione, sull'importanza della ginnastica e dell'esercizio respiratorio nella pratica della preghiera. Inizia con porsi la domanda: "Che cosa hanno a che fare con la meditazione e con la preghiera?". La risposta, dice Guardini, in verità, non dovrebbe essere molto difficile: "Chi prega, infatti? Chi medita? Non l' "anima" soltanto, non lo "spirito" soltanto, ma l'intero uomo vivente. Il quale è spirito nella materia, più esattamente anima nel corpo; una unità di diversi elementi che influiscono scambievolmente gli uni sugli altri. Lo spirito è qualcosa di diverso dal corpo. Ma nell'uomo non si tratta affatto di uno "spirito" e d'un "corpo", ciascuno dei quali sia solo per sé; di realtà compatte, unicamente insediate l'una nell'altra, ma di anima e di corpo. Il corpo, però, è materia vivificata dall'anima, la quale è il suo principio informante, esso è materia costruita e penetrata dalla sua azione; e l'anima, a sua volta, è uno spirito vivente nel corpo, rapportato ad esso, che da esso riceve e in esso è operante".

Guardini giunge all'osservazione, ancora valida, che i compiti di una "educazione spirituale del corpo" sono a stento toccati. Del molto che ci sarebbe da fare, propone la distensione, traducibile anche come "rilassamento". Infatti, deve sciogliersi la rigidità del corpo che rischia di diventare esso un'altra macchina tra tutte le altre macchine: funzionante duramente e con una fretta inquieta. "Il corpo umano deve acquistare la lieta consapevolezza di essere qualcos'altro che una macchina: un mistero di vita caratterizzata dallo spirito".

¹ Il testo di ROMANO GUARDINI che prendiamo in considerazione, *Wille und Wahrheit. Geistliche Übungen* fece la sua comparsa nel 1933, in Italia è stato pubblicato col titolo: *Volontà e verità. Esercizi Spirituali*, dalla Morcelliana solo nel 1978, pp 60-67. Tuttavia, una prima presentazione al pubblico italiano fu fatta dal teologo gesuita VLADIMIR TRUHLAR nella sua opera: *I concetti fondamentali della teologia spirituale*, Queriniana Brescia 1971 (seconda edizione 1981, pp 80-91).



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

È qui che l'educazione del respiro, in quanto indispensabile situazione vitale ha un significato speciale. Banale è la constatazione che non si vive senza respirare, ma pericolosa è la non coscienza dello svolgersi di questa funzione. È il ritmo mediante il quale l'uomo sta in contatto con la vastità dello spazio, circostante. Il respiro è, il più delicato membro di collegamento tra la vita del corpo e quella dell'anima, le sfere della nostra esistenza inseparabili. Esso è in certo modo la più tenue forma del corpo; il suo vertice più prossimo all'anima. Non per nulla "spirito" e "respiro", "anima" e "alito" sono espressi con parole simili. Esso è il ritmo che agisce attraverso tutto il corpo sino agli ultimi elementi; e che presenta anzi le più sottili vibrazioni del corpo.

Proprio il respiro è uno dei luoghi di intersezione tra le differenti spiritualità. La parola yoga, il cui significato indica unione, reintegrazione armonica di tutte le dimensioni della vita, ormai è entrata a far parte del comune lessico.

Possiamo qui richiamare quanto è ormai acquisito dall'incontro con la questa ricchissima tradizione, secondo la metodologia dell'accostamento analogico. Il suggerimento lo troviamo in un testo assai tardo, la Hamsa Upanisad.

Esso prende il nome da un epiteto indicante l'anima individuale, simile a un uccello (hamsa = anser in latino), migrante d'esistenza in esistenza fin quando non raggiunga la liberazione, ossia finché non riconosca la propria identità con il Brahman, o Siva, il Supremo Spirito, e non abbandoni la ninfea del cuore, dove risiedono le passioni e i condizionamenti propri dell'individualità. I mezzi per raggiungere lo scopo sono lo studio e le pratiche yogiche. In particolare viene raccomandata la ripetizione del mantra "Hamso, Hamso". Il vocabolo è anche onomatopeico del ritmo respiratorio (Ham nell'inspirazione, So nell'espiazione), ma nell'iterazione può essere inteso anche come "So 'ham, So 'ham", (Quello son io). In altre parole, Hamsa può intendersi tanto quanto l'uccello migratore, legato



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

per una zampa, che attende di essere liberato per prendere il suo volo, tanto come so 'ham, cioè: "io (sono) Lui", "io non sono distinto da Lui", dal Signore. L'indologo Flavio Poli annota che questa immagine è usata anche da san Massimo il Confessore. Nelle Quattro centurie sull'amore (I, 85), egli scrive: "l'uccello legato a una zampa quando tenta di spiccare il volo è tratto a terra dal legaccio; la mente che non ha raggiunto l'invulnerabilità dalle passioni, per quanto s'innalzi alla conoscenza delle realtà celesti, è sempre risospinta indietro verso la terra dalle passioni stesse".²

A sua volta, Stefano Piano afferma che, nel perfetto raccoglimento, il respiro, fattosi impercettibile, diventa preghiera, e l'anima liberata si libra nell'aria come una bianca oca selvatica: hamsa. Le due sillabe di questa parola dal significato spirituale risuonano misticamente, in modo inudibile, col ritmo stesso del respiro: ham sah ham sah ham sah..., mutate per eufonia in ham so ham so... finché, nella percezione interiore, esse non suonano in modo diverso e tuttavia uguale: so'ham so'ham so'ham... Il respiro si è fatto preghiera e dice: "Io sono Lui"³.

"Il respiro", dice sempre Guardini, "costituisce un membro di congiunzione tra il pensiero e la realtà; un mezzo di realizzazione. È il terreno comune su cui influiscono vicendevolmente la vita dell'anima e quella del corpo. Esso dà sostanza e tono alla parte spirituale dell'uomo: la parola".

Diventa facile intuire quanto può fare per la meditazione. Giacché è un mezzo eccellente per favorire gli esercizi preparatori del raccoglimento; come il divenire silenziosi e presenti. Essi riescono più facilmente, acquistando una speciale profondità, se sono accompagnati da un respiro tranquillo e regolare.

(DAVIDE MAGNI, estratto da Corpo e preghiera. La via del T'ai Chi Ch'üan, pp104-105).

² FLAVIO POLI, *Yoga ed esicasmò*, EMI, Bologna 1981, pag 98. CARLO DELLA CASA (a cura di) *Upanishad*, Utet, Torino 1976, pp. 549-554.

³ Stefano Piano, *Il cosmo dello Yogin. Dominio del corpo e controllo della mente nelle tradizioni religiose dell'India*, <http://www.yoga.it>



HAMSA UPANISAD

La Hamsa Upanisad è un testo assai tardo che prende il nome da un epiteto indicante l'anima individuale, simile a un "uccello", (hamsa = anser in latino), migrante d'esistenza in esistenza fin quando non raggiunga la liberazione, ossia finché non riconosca la propria identità con il Brahman, o Siva, il Supremo Spirito, il Paramahamsa, e non abbandoni la ninfea del cuore, dove risiedono le passioni e i condizionamenti propri dell'individualità. I mezzi per raggiungere lo scopo sono lo studio e le pratiche yogiche: l'anima s'eleverà, superando i sei cakra e ottenendo via via poteri meravigliosi, che s'accompagnano con il percepimento di suoni mistici, che sono le varie tonalità del brusio indistinto (nada) provocato dall'aria inspirata durante la circolazione nel corpo sottile. Bisognerà tuttavia trascurare l'acquisizione di tali poteri: l'emancipazione comporta il distacco da ogni fenomeno umano. In particolare viene raccomandata la ripetizione del mantra Hamso, Hamso. Il vocabolo è anche onomatopeico del ritmo respiratorio (Ham nell'inspirazione, So nell'espiazione), ma nell'iterazione può essere inteso anche come So 'ham, So 'ham, "Quello son io", con la quale frase s'afferma l'identità dello spirito individuato con lo spirito universale. L'importanza attribuita al mantra sottolinea certamente la primizia riconosciuta al controllo del respiro, ma anche, a nostro parere, la necessità di accettare la vita

1. Gautama disse: "O signore che conosci ogni legge, che sei esperto d'ogni scienza, con qual mezzo si desta la conoscenza del Brahman?".
2. Siva rispose: "Dopo aver riflettuto su tutti i Veda e aver conosciuto la dottrina di Siva, ascolta allora da me la verità, o Gautama, [come fu] rivelata da Parvati.



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

3. Essa è un segreto che non deve essere divulgato, è simile a un tesoro [riservato] per chi pratica il Yoga, essa che concerne la conoscenza completa dell'anima e che dà come frutto la gioia e la liberazione.

4. Io voglio esporre la dottrina del Hamsa e del paramahamsa a [te] che sei un novizio padrone di te, in pace, devoto al maestro.

[La dottrina] è che sempre bisogna ripetere "Hamsa, Hamsa". Con tale suono [il respiro] penetra e permane in tutti i corpi, come il fuoco nel legno, come l'olio nel sesamo. Chi lo conosce non va alla morte. Dopo aver chiuso l'apertura anale, [il praticante] deve far salire il soffio dal centro chiamato adhara fino al manipuraka 1, dopo essere passato attorno per tre volte allo svadhithana; deve poi, superato l'anuhata, trattenere i soffi nella visuddhi, meditare sull'ajna e sul brahmarandhra, realizzare di essere la sillaba Om (ossia l'Assoluto), e riflettere continuamente sul ronzio che, [salendo] dal centro adhara fino al brahmarandhra, è simile a un puro cristallo: questo si dice che è il Brahman, il supremo Atman.

5. [Del mantra Hamsa, Hamsa] l'autore è il Hamsa, il metro è una mistica gayatri [di otto sillabe], la divinità [cui è dedicato] è il paramahamsa, la parte iniziale è Ham, la parte conclusiva è So, la parte centrale è So 'ham. Di giorno e di notte si deve ripetere [questo mantra] 21.606 volte 3, [pensando] al sole, alla luna, al [Signore] privo di macchie, al [Brahman] immerso nel mistero: [in tal modo] si rianimerà lo spirito che risiede nel corpo. Questo [mantra, unito] all'invocazione rituale " Ad Agni e Soma, Vausat ", è usato per il rito del nyasa 4, che impegna le membra e le mani, cominciando dal cuore. Alla fine del rito si deve meditare sull'Atman, ossia sul Hamsa che giace nel cuore dagli otto petali.

6. [Del Hamsa il corpo è così costituito:] Agni e Soma sono le ali, Om è la testa, il punto che sovrasta la mezzaluna è l'occhio o la bocca, Rudra e Rudrani sono i piedi



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

e gli arti, Kala e Agni i due lati del corpo (destra e sinistra), conoscenza e rinuncia sono i due altri lati (superiore e inferiore).

7. Ed esso è il parama hamsa, lo Spirito Supremo, che risplende come dieci milioni di soli e penetra in tutto l'universo! [Finché risiede nella ninfea del cuore] ci sono otto impulsi [corrispondenti agli otto petali della ninfea]: nel petalo orientale c'è inclinazione alle azioni sacre, nel petalo sud-orientale sonno, ignavia e così via, nel meridionale tendenza alla crudeltà, nel sud-occidentale inclinazione al male, nell'occidentale tendenza al piacere, nel nord-occidentale desiderio di viaggiare e cose simili, nel settentrionale tendenza alla sessualità, nel nord-orientale [desiderio di] ricchezze e possesso.

8. Nel mezzo [della ninfea del cuore] c'è la rinuncia, negli steli lo stato di veglia, nel pericarpo lo stato di sonno, nell'androceo lo stato di sonno profondo. Il quarto stato [lo si raggiunge] quando si è abbandonata la ninfea [del cuore]. Quando l'anima s'è dissolta nel nada, allora si dice che c'è lo stato che è al di là del quarto, al di là del pensiero, al di là dello stesso mantra Hamsa, Hamsa. E tutto così avviene per effetto del [mantra] Hamsa, Hamsa: da esso il pensiero [del devoto] è mosso 6. [Il devoto] giunge a godere il nada ripetendo [il mantra] dieci milioni di volte: tutto così avviene per effetto del [mantra] Hamsa, Hamsa. Il nada si manifesta in dieci modi: dapprima come cini (il suono di questa parola), poi come cini-cini, il terzo grado è come il suono d'una campana, il quarto è come il suono d'una conchiglia, il quinto è come il suono d'una corda, il sesto è come un battito di mani, il settimo è come il suono d'un flauto, l'ottavo è come il suono d'un tamburo, il nono è come il suono d'una cassa armonica, il decimo è come il rumore d'un tuono. Bisogna tralasciare il nono grado [e i precedenti] e concentrarsi soltanto sul decimo.



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

9. Al primo grado [di realizzazione del nada] si ha un suono simile a cincini, al secondo questo scompare, al terzo sopravviene [come] una spossatezza, al quarto la testa trema,

10. al quinto il palato trasuda [ambrosia] 7, al sesto si beve l'ambrosia, al settimo si conosce il mistero, all'ottavo si possiede la parola,

11. al nono il corpo diventa invisibile e si ha la vista divina, senza macchia, al decimo si raggiunge il sommo Brahman, nell'identità fra Atman e Brahman.

12. A questo punto l'intelletto si dissolve e nell'intelletto si bruciano desideri e dubbi, peccati e buone azioni. Appare l'eterno Siva, nella forma di Sakti, onnipresente, rilucente di per s., puro, illuminato, senza fine, senza macchia, per sempre acquietato". Questa è la spiegazione dei Veda