

*De Simone Angela Anna\**

## Ritualità organiche come espedienti per una trasformazione universale

### **Long-abstract**

The transformative practices proposed are silence, breathing, eating and walking. The dimension of silence leads man to the *ἐώσφη*, to empty freedom, while *Anapanasati* and *Prāṇāyāma* lead to the contemplation and rhythmization of breathing. The ritual of eating shows us the meeting of life and death, while the walk shows us the abyss of the present. All these rituals aim to re-orientate contemporary man through the recognition of the value-Transcendence.

Il presente studio prende avvio dal riconoscimento della necessità di un ri-orientamento dell'uomo contemporaneo, nella sua universalità, che possa condurlo al *Dharma*<sup>1</sup>, lo stato di conformità con la legge fondamentale inherente all'ordine cosmico. L'assunto di partenza del suddetto scritto vuole che i punti di frattura che interessano l'intero pianeta convergano in un'unica tendenza distruttiva; pertanto, le guerre, la crisi ambientale, un diritto economico della disuguaglianza, la competizione alla base dei labili equilibri geopolitici, sono ricondotti al principio necrofilo del misconoscimento del valore-Vita, e in ultima analisi della Trascendenza in esso contenuta. In questa sede, l'atto trasformativo è stato ravvisato nella sinergica attività di quattro forme rituali che consentirebbero all'esistenza di predisporsi all'autosvelamento della verità onniabbracciante del valore-Trascendenza. A tal fine, la ritualità<sup>2</sup> verrà qui esaminata, lasciandoci guidare dalla saggezza indica, nei momenti concreti di manife-

\* Angela Anna De Simone laureata in Scienze Filosofiche presso l'Università di Macerata nel 2024. Attualmente dottoranda al primo anno del Terzo Ciclo in Filosofia presso la Pontificia Università Gregoriana, fondando la propria ricerca sull'incontro di Oriente ed Occidente nel campo speculativo attraverso Sri Aurobindo.

<sup>1</sup> Il *Dharma* è da intendersi come la prassi illuminata che conduce al compimento della vita nella sua interezza, alla verità, ed esige nell'uomo una certa coscienza nell'atto che è volto al mantenimento dell'armonia necessaria.

<sup>2</sup> La parola ritualità viene connotata da Vidal come "rito dei riti" (J. Vidal, *Rito e Ritualità*, in "I riti di iniziazione", a cura di J. Ries, Jaca Book, Milano 2016, p. 36.), ovvero un insieme di pratiche rituali accomunabili per la capacità di creare una comunità universale risonante, armonica e dal ritmo comune.

stazione della Trascendenza<sup>3</sup> e solo anticipata dall'analisi del suo tratto organico che ne consente l'universalizzazione.

## 1. L'universale organico

L'arduo tentativo di rintracciare una qualche forma rituale che possa proporsi come universale concreto dell'umano si allontana dall'utopia spogliando il rito della sua connotazione culturale e religiosa e impiantandolo nell'organicità dell'essere umano. Eppure, il riferimento all'organico non trova la sua giustificazione d'essere nell'unità aggregativa del *Körper*, del corpo nella sua materialità, nonostante la spersonalizzazione da esso implicata consentirebbe un rapporto di analogia tra i corpi particolari. Di fatti, il corpo cosale non ci restituisce l'importanza della volontà spirituale che avvia la pratica rituale<sup>4</sup>. Questa possibilità, invece, si rintraccia nell'idea del *Lieb*, il corpo fungente, vivente, esistente, attraverso il quale l'uomo si scopre un intero, destituendo il dualismo cartesiano. Si potrebbe qualificare questa corporeità come "l'unità vissuta" di percezione e movimento, in cui, da un lato il termine vissuta rimanda ad una singolarità che è soggettivamente sentita e azionata, dall'altro l'unità è indicante l'assenza di scissioni tanto nel singolo quanto nella specie. Il *Lieb* è, dunque, una "variabile permanente"<sup>5</sup> che consente alle ritualità che proporremo di universalizzarsi, senza comportare la perdita delle loro diversificazioni culturali e religiose. Inoltre, nella mediazione con il mondo circostante, l'organicità dell'uomo così intesa si rapporta anche con la Trascendenza, *conditio sine qua non* dell'avvento trasformativo. In sintesi, lo studio della configurazione organica dell'essere umano diviene essenziale e prioritario, fondante l'indagine sulla ritualità universale, per la ragione secondo cui un rito è estendibile alla totalità dell'umanità se e solo se agisce sull'universale concreto, e dunque organico, dell'esperienza umana.

L'universale, nella presente ricerca, possiede un triplice campo d'azione. Il primo è l'unità del valore-Trascendenza: si sostiene il riconoscimento della Trascendenza come campo ontologico, come dimensione divina

<sup>3</sup> La dimensione abissale è tanto trascendente, poiché trascende tutto, inclusa se stessa, la quale si riconosce priva di limiti, quanto infinitamente immanente, poiché si dà nella realtà fisica.

<sup>4</sup> La nascita del sacro e del rito, che hanno determinato l'evoluzione dell'uomo in *Homo religiosus* (J.Ries, *Mito e rito. Le costanti del sacro*, tr. it. R. Nanini, Jaca Book, Foligno 2008), è da attribuire alla volontà di quest'ultimo di collegarsi al divino.

<sup>5</sup> Ubaldo Fadini recupera questa formula per indicare la possibilità dell'uomo di attuare sempre nuove creazioni culturali. Di fatti, l'antropologia filosofica avrebbe il grande merito di individuare naturalmente l'uomo non come una invariabile, bensì come una variabile permanente capace di creazioni culturali originali.

e abissale del reale e della Vita, come valore comune su cui fondare l'azione trasformativa. In secondo luogo, si suggerisce l'associazione di tale atto ad una ritualità che renda esperibile il suddetto valore, che sia capace di catalizzarlo nell'immanenza e nell'universalità dell'esperienza umana, toccando le sfere corporea, mentale e spirituale. Infine, l'ultimo campo d'azione dell'universale è l'estendibilità illimitata della pratica rituale, ovvero la sua disponibilità a darsi all'umanità intera.

Le ritualità iniziatriche che seguiranno, ovvero il silenzio, la respirazione, l'alimentazione e la passeggiata, vedranno sempre come co-attore la Trascendenza.

## 2. Il silenzio

“Con questo non designiamo la quiete del pensiero (parleremmo allora di *yoga*); nemmeno la quiete dell'azione, che sarebbe inumana; nemmeno la quiete del cuore, che potrebbe risultare mortale. Parliamo della trascendenza dell'immanenza”<sup>6</sup>. Ci si propone di avviare la trattazione del rito del silenzio rilevando il carattere maggiormente conforme tanto alla presente dimensione, quanto al fine della suddetta ricerca, ovvero l'apertura di questa realtà immanente al valore-Trascendenza, consentendone la manifestazione, una tangibilità e un conseguente rinnovamento dell'umanità. Nel tentativo di addentrarci in questo terreno mistico, riteniamo necessario dettagliare, per quanto possibile, la dimensione del silenzio attraverso le parole di Raimon Panikkar e dell'attivista Vimala Thakar.

Anzitutto, rileviamo uno stato di univocità e priorità del silenzio, il quale si ricava da un lato dalla comparazione con il darsi molteplice della parola, dall'altro dall'attenzione rivolta al silenzio, anche nel verbo, senza generare alcun tipo di esclusività. Infatti, ogni parola emerge dal silenzio e quando è possibile lo accompagna, poiché essa stessa, fuggita la competizione, si mostra silenziosa. Può aiutarci, nell'esplicitazione dei caratteri del silenzio, tanto ciò che nel pensiero comune viene ad esso associato, quanto la sua natura più propria. Così avremo quattro forme o momenti del silenzio di cui il primo è corrispondente al soffocamento delle parole, il quale togliendo il soffio vitale impedisce il flusso della vita; il secondo è lo sbigottimento delle parole, ovvero si tace per la mancanza di parole adeguate, a causa di uno smarrimento o dell'insipienza e questa modalità di acquisizione del silenzio produce in realtà distanza, rifugge il contatto. La terza situazione, produttrice del silenzio, è l'inadeguatezza delle parole volte a definire una realtà inesprimibile; ci si misura con l'impossibilità

<sup>6</sup> R. Panikkar, *La dimora della saggezza*, a cura di M. Carrara Pavan, Oscar Mondadori, Milano 2005, p. 84.

di tradurre verbalmente ciò di cui si è avuta esperienza e si trattiene nel silenzio il sentore dell’indicibile, ove la parola non può entrarvi. Eppure, questo stupore dinanzi al mistero si fa portatore del pericolo dell’irrigidimento: il silenzio si manifesta come una reazione di sospensione e nuovamente di isolamento. Il quarto e ultimo momento consiste, invece, nell’assenza di parole, e a tal riguardo Panikkar ha scritto:

Il silenzio, qui, non è uno “stare in silenzio”, un azzittirsi in mezzo al frastuono. E non è neppure un tacere perché non si ha niente da dire; piuttosto, si tace perché non c’è nulla da dire – o, come afferma un’altra *Upaniṣad*, perché “ciò che la parola non dice” è *Brahman*. Qui la parola non esaurisce la realtà. Il silenzio è il silenzio della parola. La parola non è più presente. Resta solo il silenzio. Non è l’annientamento della parola, ma la sua assenza – dal momento che non si presenta più nulla di “essente”.<sup>7</sup>

Con il susseguirsi di queste frasi nucleari il filosofo catalano ha esposto l’idea di un silenzio assente, che non può essere associato alle parole ritratte, all’inesprimibilità o all’indicibilità, poiché questo è un non-detto; solo ciò di cui non si può parlare può essere esperito in quanto silenzio e può darsi come parola silenziosa. Queste intuizioni, inoltre, ci consentono di calare nella quotidianità la pratica del silenzio, dell’ascolto profondo e attivo, acquietando la mente, la volontà e l’azione, senza ridursi ad uno di questi sforzi, né tantomeno alla loro somma. Quanto affermato ci consente di incorporare nella vera esperienza del silenzio, in quanto non-detto, quella della pura vacuità, che non è la nullità, bensì l’assenza; è l’esperienza di qualcosa di meno e, dunque, di diverso dall’assolutizzazione in sé e dalla sostanzializzazione della cosa o dell’evento che si sta vivendo. Così, l’uomo compie l’atto dell’*asakti*, del distacco dalle cose, dell’indifferenza e l’atto del *wu wei*, dell’azione senza sforzo, o della non azione.

La prassi del silenzio della Vita è ciò che consente all’essere umano di divenire ciò che è, di farsi creatore della propria realtà e questo in virtù della libertà generata dalla vacuità del silenzio. La scoperta del vuoto ci apre all’esperienza della libertà. Pertanto, la volontà spirituale che avvia l’uomo al rito del silenzio non rischia di ingabbiarlo in un dogma, bensì consente al proprio *Leib* di scoprirsì libero nell’incontro con la Trascendenza, la quale è lo stesso silenzio.

Procedendo con l’enunciazione dei caratteri individuabili del silenzio, il testo *Il mistero del silenzio* di Vimala Thakar funge da corollario dei nostri assunti pur contraddicendo, di primo acchito, la possibilità dell’organicità percettiva e dinamica dell’essere umano di sperimentare la ritualità qui esposta:

<sup>7</sup> R. Panikkar, *op. cit.*, p. 98.

La vita è un mistero che comprende il silenzio, che è libero dal movimento. Il silenzio è la negazione totale del movimento. La vita comprende quel silenzio, quell'immobilità, quello stato di incondizionata libertà dal movimento, dal moto, e comprende anche la mente che è continuo movimento.<sup>8</sup>

Procediamo con l'analisi di questi assunti a partire dal continuo movimento della mente. La mente è energia, di cui una parte incondizionata e un'altra condizionata dalla propria cornice di spazio-tempo, in cui avviene la conoscenza. Quest'ultima attua un movimento centrifugo, dal centro verso l'esterno, al quale si aggiunge quello centripeto che possiede come caratteristica fondamentale il riportare sempre indietro qualcosa; anche questa forma di moto è condizionata, per quanto sia quella di cui l'uomo si serve per entrare in contatto con l'invisibile. In entrambi i casi, il movimento è di tipo acquisitivo, poiché questa mente coltiva le tecniche e i metodi per l'assimilazione di un sapere oggettivo anche circa una certa prospettiva dell'invisibile e di tutto ciò che non è stato ancora descritto. Ciononostante, la mente condizionata non è capace di afferrare l'invisibile, poiché si sviluppa secondo un centro, l'io-coscienza, e una circonferenza, il raggio di azione, anche nel movimento centrifugo, il quale non irrigidisce la circonferenza ma comunque la denota come un limite. Infatti, il silenzio, preludio e manifestazione della Trascendenza, non può darsi nel movimento dell'acquisizione di una conoscenza, della sperimentazione, poiché il silenzio si rende possibile solo dinanzi alla cessazione volontaria del movimento della mente condizionata nella sua totalità. Questo è il necessario presupposto del silenzio, poiché esso è il regno dell'inconoscibile, e, dunque, è una dimensione dove il conoscere e lo sperimentare diventano irrilevanti di fronte all'incommensurabilità della Vita.

Si è parlato di sospensione volontaria del movimento e di disposizione all'ascolto del silenzio come espediente per il contatto della Trascendenza, pur tuttavia, questo tentativo di *έποχή*, di astensione da tutte le attività estroverse, fisiche e psicologiche, si rivela vano poiché non produce come conseguenza necessaria l'incontro del silenzio. Accade che l'io-coscienza nel silenzio si mostri in attesa di sperimentare qualcosa del mondo invisibile, di vedere, di riconoscere, di acquisire qualcosa; il centro può aspettare pazientemente ma ciò non significa che la tensione sia scomparsa. Essere in attesa di qualcosa significa avere ancora il senso del tempo, essere ancora radicati nell'io-coscienza, nel passato, nel noto, nel già sperimentato. Di fatti, proprio in questa fallace vittoria iniziale, il centro comincia ad acquisire un movimento involontario incessante, un impeto straordinario dettato dal bisogno del tempo, dell'intera struttura del

<sup>8</sup> V. Thakar, *Il mistero del silenzio*, Ubaldini editore, Roma 1988, p. 103.

pensiero e del passato. Non appena ne ha occasione il centro si muove acquisendo qualcosa e questo perché altrimenti sentirebbe di non vivere. Quindi il silenzio non è astenersi dalla verbalizzazione, non è guardare dentro aspettando che si verifichi una certa esperienza. Perché il silenzio possa essere, bisogna anzitutto capire e vedere dentro di sé la mente e il suo movimento centripeto e centrifugo, attuarne una conoscenza intima e consapevole. Solo così si può divenire capaci di mutare i rapporti con noi stessi, con la società e anche con il silenzio e le pratiche per sperimentarlo. La comprensione trasforma la qualità dell'atteggiamento e dell'approccio, ovvero dell'azione, pur non avendo metodi o strategie di applicazione.

Rispetto all'energico moto della mente, è stata affermata in principio l'esistenza di una sua forma incondizionata, che travalica la meccanicità e la ripetitività dell'intellezione, e che mostra il suo versante di organismo biologico vivente: "Ma quando si comprende il mistero della vita per quello che è, il movimento della mente non ha più il benché minimo valore. Là il movimento dell'io-coscienza con tutte le sue conoscenze, tutti i suoi contenuti e le sue esperienze è assolutamente privo di senso, è irrilevante"<sup>9</sup>. L'energia incondizionata, dotata di spontaneità e semplicità, non necessita di catturare la vacuità del silenzio mediante linguaggi umani, mediante una parola riflettente la struttura del pensiero, ma si muove libera formando la sostanza della Vita, della mente e della struttura biologica, poiché l'uomo è costituito da parti organiche del mistero della Vita. La Vita comprende il silenzio, che è libero dal movimento, libero dal tempo ma che include questa stessa energia mentale in movimento. Ne viene che il *Leib* di percezione e movimento è organicamente predisposto all'ascolto del silenzio.

Avvicinandoci alla chiusura della trattazione di questa prima ritualità, ricordiamo che il silenzio è uno stato preliminare da assumere per il perseguitamento delle successive forme pratiche di ri-orientamento trasformativo.

### **3. Il rito della respirazione**

Il respiro, portato oltre la sua funzione psico-fisica, che comunque ne denota la rilevanza, riveste in questa sede il ruolo di rito. Sin dagli albori del pensiero, la tradizione, tanto orientale quanto occidentale, l'ha portato a coincidere con il soffio vitale che pervade il corpo e lo anima, espresso dallo *πνεῦμα* o dalla parola sanscrita *prāṇa*. Designando anche

<sup>9</sup> Ivi, p. 109.

l’energia che circola nel corpo, l’Oriente ha associato il respiro all’*ātman*, ovvero alla sostanza spirituale e al Sé insito in ogni essere umano. Dalla comune radice di derivazione *an-*, *prāṇa* e *ātman* vengono associate anche nelle *Upaniṣad*, in cui si afferma la nascita dello spirito vitale dal Sé spirituale, ovvero si asserisce che il *prāṇa* nasce dall’*ātman*. La correlazione tra la respirazione e lo spirito trova poi conferma nel vivere quotidiano attraverso l’incidenza degli stati emotivi nel ritmo del respiro. Questi assunti ci hanno portato a ritenere il respiro un possibile portatore della trasformazione del Sé qui promossa, dunque, ci siamo addentrati nell’indagine di due forme rituali che vedono il respiro come protagonista: la tecnica dell’*Anapanasati* e la pratica del *prāṇāyāma*. Le due si differenziano poiché se la prima è un richiamo dell’attenzione, uno sviluppo consapevole della dinamica respiratoria, la seconda tenta di influenzare ad arte la respirazione, col fine di attuare un’incidenza personale, sociale e cosmica. Ne viene che quest’ultimo, chiamato anche disciplina del soffio, rappresenterà il fulcro della nostra trattazione.

Per beneficiare dell’analisi della prima tecnica, ci avviciniamo alla saggezza buddhista mediante l’aiuto del monaco Thich Nhat Hanh, il quale ricorda le parole del Buddha: “Con spirito attento e consapevole, inspira; con spirito attento e consapevole, espira”<sup>10</sup>. Con questa tecnica, che prende il nome di *Anapanasati*, ci si focalizza sulla presa di coscienza del tipo di respiro, la quale è parte della pratica di contemplazione del corpo, prima tappa di un percorso che a seguire prevede la contemplazione delle sensazioni, la contemplazione degli stati d’animo e infine quella delle strutture, delle funzioni e dei processi della coscienza. I due obiettivi ivi contenuti sono il raggiungimento della calma della mente e lo sviluppo della consapevolezza, i quali, secondo l’*Hamsa-Upaniṣad*, possono essere accompagnati dall’utilizzo del *mantra*<sup>11</sup> naturale *hamsa*, scomponibile nelle due parti *ham* e *sa*, volte a rappresentare il suono prodotto dal respiro rispettivamente nella fase di inspirazione ed espirazione.

La coscienza dell’azione involontaria del respiro, portata ad essere volontaria, e la concentrazione sulla durata della singola inspirazione ed espirazione conducono alla calma dell’intero *Leib*, costituito da corpo e mente, il quale, dimorando nella quiete dell’osservazione del corpo nel corpo, si fa perseverante e attento nella pienezza del suo stato, e si posiziona al di là di ogni attaccamento e avversione per la vita: “Respirare è un mezzo per risvegliare e mantenere la piena attenzione, al fine di guardare con cura, a lungo, in profondità, per vedere la natura di tutte

<sup>10</sup> T.N. Hanh, *Respira! Sei vivo. Appuntamento con la vita. Momento presente, momento meraviglioso. L’ordine dell’interesse*, Ubaldini Editore, Roma 1994, p. 28.

<sup>11</sup> Veicolo del pensiero.

le cose e arrivare alla liberazione”<sup>12</sup>. Il valore della cura, misconosciuto dall’odierna società, e il contatto con la realtà abissale sono da porre come guida dello sguardo umano sul mondo, che resta in attesa di una liberazione dal pervasivo principio necrofilo.

Veniamo ora alla disciplina del soffio che, stando alla lettura di Mircea Eliade, rappresenta una delle più importanti forme di rifiuto da parte dell’uomo, il quale respinge la respirazione aritmica. Il *prāṇāyāma* è l’arresto, la sospensione dei movimenti inspiratori ed espiratori e si ottiene dopo che l’*asana*, ovvero il rifiuto di muoversi, è stato realizzato. Poiché tutte le funzioni degli organi sono precedute da quella della respirazione e poiché esiste sempre un legame tra la respirazione e la coscienza delle loro rispettive funzioni, quando tutte le funzioni degli organi sono sospese la respirazione realizza la concentrazione della coscienza su un solo oggetto. Eppure, il legame tra la respirazione e gli stati mentali va al di là della pura constatazione, infatti vuol significare che il ritmo della respirazione è lo strumento di unificazione della coscienza. Ritmando la propria respirazione e rallentandola progressivamente, lo *yogin* può penetrare, cioè provare sperimentalmente e in piena lucidità, determinati stati di coscienza, unificarli.

Per mezzo del *prāṇāyāma*, cioè prolungando sempre più l’espirazione e l’inspirazione (lo scopo di questa pratica è quello di lasciar trascorrere un intervallo di tempo, il più lungo possibile, tra questi due momenti della respirazione), lo *yogin* può dunque penetrare tutte le modalità della coscienza. Per l’uomo profano esiste una discontinuità tra queste diverse modalità; si passa così dallo stato di veglia a quello di sonno senza averne coscienza. Lo *yogin* deve conservare la continuità della coscienza, cioè deve penetrare, calmo e lucido, in ciascuno di questi “stati”.<sup>13</sup>

Mircea Eliade, in questo passo, prevede l’associazione del ritmo della respirazione, ottenuto mediante la pratica del *prāṇāyāma*, al ritmo proprio del sonno, il quale si mostra più lento, eliminando ogni discontinuità e giungendo ad una lucidità di passaggio da uno stato all’altro. Di fatti, la respirazione dell’uomo profano è aritmica poiché essa varia in rapporto sia con le circostanze esterne, sia con la tensione mentale. Il ritmo della respirazione si ottiene mediante un’armonizzazione dei tre momenti di inspirazione-*puraka*, espirazione-*recaka* e conservazione dell’aria-*kumbhaka*, i quali devono essere di eguale durata. La durata della respirazione ha come unità di misura una *matrapramana*, corrispondente al

<sup>12</sup> Ivi, p. 16.

<sup>13</sup> M. Eliade, *Yoga. Immortalità e libertà*, a cura di F. Jesi, tr. it. G. Pagliaro, Rizzoli, Milano 2023, p. 65.

tempo necessario per una respirazione, che si avvia alla progressività del rallentamento<sup>14</sup>.

Per rendere ancora più chiara la distanza della prima pratica da questa seconda è possibile rifarci al passaggio all'automatismo. La respirazione ritmata non si ferma alla consapevolezza della stessa ma alla sua dimenticanza; di fatti con la disciplina del *prāṇāyāma* il tentativo è quello di sopprimere lo sforzo respiratorio. Eliade afferma: “Il *prāṇāyāma* è, potremmo dire, una attenzione diretta sulla vita organica, una coscienza mediante l’azione, un ingresso calmo e lucido nell’essenza stessa della vita”<sup>15</sup>. Nuovamente, il lavoro sulla ritmicità del respiro è un’azione di concentrazione sull’unità organica del *Leib*, che agisce ritualmente mediante questa, per produrre come effetto l’inesprimibile sensazione di armonia melodica, il livellamento di tutte le proprietà fisiologiche. Il *prāṇāyāma* fa percepire un oscuro sentimento di presenza del corpo, una calma coscienza della propria grandezza. Si tratta di dati semplici, accessibili a tutti, verificati da tutti coloro che sperimentano questa disciplina preliminare della respirazione e, dunque, si tratterebbe di una ritualità universalizzabile. La designazione del *prāṇāyāma* come ritualità non si giustifica solamente per il riferimento all’organicità del corpo che lo esegue, alla ripetitività dell’atto, alla sua derivazione in automatismo, alla possibilità di estensione universale. Questa consente di iniziare l’essere umano all’incontro con la Trascendenza, poiché il *prāṇa* non è identificativo soltanto dell’*ātman*, ma anche del *Brahman*<sup>16</sup>.

#### 4. Il rito del cibarsi

Viviamo in una società desacralizzata [...]. Uno degli effetti più eclatanti della perdita del sacro nella vita quotidiana è la *reductio ad objectum* di ogni cosa, anche di ciò che all’origine era più sacro, come il cibo e il corpo. Il corpo diventa un insieme di organi e il cibo che lo nutre è mera sostanza organica dotata di proprietà da un lato e intrisa di pericoli dall’altro. [...] smarrire il significato simbolico degli eventi come l’atto del cibarsi ci porta a essere travolti dalle nostre stesse azioni, che in questo modo non risultano più comprensibili né gestibili.<sup>17</sup>

<sup>14</sup> L’unità di misura del *matrapramana* consiste proprio nel rallentamento progressivo di ogni momento della respirazione che produce un passaggio da una a ventiquattro *matra*. Il calcolo del tempo avviene secondo i seguenti strumenti: “Lo yogin misura queste matra sia ripetendo mentalmente la sillaba mistica OM, tante volte quanto è necessario, sia muovendo le dita della mano sinistra” (Ivi, p. 67).

<sup>15</sup> Ivi, p. 66.

<sup>16</sup> Il Sé cosmico.

<sup>17</sup> S. Calloni Williams, *Digluno immaginale. 9 giorni per ritrovare armonia e benessere con il cibo*, Piemme, Milano 2024, pp. 12-13.

Esordiamo con questa citazione tratta dal testo di Selene Calloni Williams *Digiuno immaginale*, al fine di addentrarci nella ritualità dell’alimentazione come vero nutrimento del *Leib*. La scrittrice propone una trattazione di questo rito da un punto di vista simbolico, recuperando le diverse tradizioni spirituali che nella storia hanno sviluppato la presente tematica, tra cui quella dello *yoga* sciamanico, quella dello sciamanismo siberiano e mongolo, dell’induismo, del buddhismo tantrico, della mitologia greca o del cristianesimo. Tutte queste ruotano attorno alla relazione di vita e morte nell’atto del cibarsi, alla continuità infinita di questo passaggio che si posiziona a fondamento della legge di conservazione della massa secondo cui tutto è in ininterrotta trasformazione. Inoltre, viene riconosciuto, come terreno posto a suggello dell’incontro dinamico di vita e morte, il sacro: “La vita è rito e il rito è il *sacrum facere*, il darsi. Anche la morte è rito. Infatti incessantemente la vita si dà alla morte e la morte alla vita, il visibile all’invisibile e l’invisibile al visibile senza fine, per amore”<sup>18</sup>. L’animale o gli ortaggi continuano a non morire poiché non escono al di fuori del sacro, il quale lega insieme la vita con la morte e, in virtù di ciò, si denota la presenza nel cibo di una vibrazione sottile capace di alimentare e potenziare il *daimon* dell’uomo, la sfera divina che lo informa. Mangiare ha a che fare con la vita, ma ha primariamente a che fare con la morte, poiché riguarda e accompagna lo stesso processo evolutivo dell’uomo.

Il  non rintraccia nell’atto del cibarsi la chiamata della vita al processo della trasformazione evolutiva; eppure, il terzo occhio porterebbe alla comunicazione dell’insegnamento dell’arte del cibarsi, come una ritualità che comporta un viaggio sciamanico, il quale presenta come presupposto di partenza e condizione fondamentale l’amore. Il viaggio si definisce sciamanico poiché tenta di mantenere il collegamento tra le tre dimensioni della realtà e ricorda che esse sono riflessi l’una delle altre, rifuggendo l’esistenza di una loro realtà individuale, e abbracciando la loro relazione, che è altrettanto sacra alla pari della tangibilità di vita e morte. La conclusione alla quale la scrittrice approda è che tutto ciò che esiste è sacro, è capacità di darsi, è amore. Il viaggio del cibarsi è il passaggio dal visibile all’invisibile, il quale non deve essere interpretato come una sparizione della materia, bensì come un cambiamento di forma in cui diventa essenziale alla conoscenza di ciò che si mangia il divenire del corpo ciò di cui si ciba, attraverso la categoria vissuta dell’amore. Questa trasfigurazione è operata dall’uomo seguendo, mediante il suo occhio interiore, il decorso del cibo in qualcosa che non è più visibile, ovvero in energia, idee, sentimento, respiro. Questo viaggio viene a cor-

<sup>18</sup> S. Calloni Williams, *Il cibo del risveglio. Mangiare come rituale sciamanico di comunione con l’invisibile*, Edizioni mediterranee, Roma 2018, p. 28.

rispondere con il prodursi creativo e rinnovato dell'anima, di fatti è un viaggio di riunificazione e in questo senso possiede un suo significato simbolico, ovvero tenta di mettere insieme, cerca di portarci a qualcosa con cui combaciare, mentre la sua associazione al rituale sacro ci consente di rilevare il dialogo attivato con il mistero del divino.

Procediamo ora con l'articolazione del rituale dell'alimentazione. Es-  
sendo l'uomo distinto, ma non separato da ciò che mangia, riconosciamo  
ogni fase della preparazione del cibo come un rituale, il quale comporta  
un voltarsi verso le quattro direzioni cardinali, che sono riferenti i sentieri  
di benedizione e di amore. La prima azione si sviluppa ad oriente, ovvero  
all'origine del cibo, mediante un percorso di immaginazione della storia  
che lo ha portato fino al momento presente. Questo aiuta la consumazio-  
ne dei soli cibi di cui l'iniziato sente di poter benedire la storia, ovvero  
che non hanno in alcun modo contribuito all'avvelenamento della terra,  
ad esempio, o comportato uno sfruttamento del lavoro dell'uomo. Risul-  
ta d'aiuto anche per la scelta del cibo di cui è possibile vederne l'anima,  
attraverso la freschezza, il contatto con la terra, in modo tale che nutren-  
dosi l'uomo possa riassorbire le immagini, dissolverle nell'invisibilità,  
riportare gli oggetti alla loro essenza animica. Per questo è necessario che  
il cibo mangiato sia vivo. L'orientale è la dimensione della primavera, della  
crescita, della benedizione che è uno dei gesti rituali universalmente rico-  
nosciuto, come del resto quello del ringraziamento. Quest'ultimo appar-  
tiene invece alla direzione del nord, del mondo inferno, dell'inverno, in cui  
ciò che è morto si fa *hummus* per ciò che deve ancora venire. L'inverno  
rappresenta la dimensione del seme il quale si ritira nella terra, in atte-  
sa della maturazione. Il percorso continua proprio volgendosi al punto  
cardinale del raggiungimento della pienezza dell'alimento, il meridione.  
Questo è la dimensione dell'estate in cui il corpo compare nella sua pie-  
nezza, nella sua immagine di tempio sacro che accoglie insieme morte e  
vita. L'energia che con la masticotazione si sta assorbendo, in questo pas-  
saggio, serve alla realizzazione di idee creative. Siamo alle tre azioni del  
benedire, ringraziare e amare. Infine, ci si rivolge ad occidente, all'autun-  
no, alla trasformazione spirituale. Fare anima, infatti, non significa solo  
dissolvere le forme nell'invisibilità, ma altresì comprenderne l'aspetto  
simbolico, attraverso l'alimentazione consapevole.

## 5. La passeggiata

Dalle ere arcaiche sino ai primi decenni del ventunesimo secolo, i  
movimenti del corpo umano, quali piegarsi, prendere, tenere, sporgersi,  
ballare, sedersi, sono rimasti invariati rappresentando una continuità nel  
tempo storico. Al contrario, è possibile rilevare un mutamento radicale

dell'importanza assunta dall'azione del camminare, la quale non rappresenta più per l'uomo moderno una necessità. La regola monastica buddista, invece, proclama: "Andare a piedi è ottenere un frutto quadruplo"<sup>19</sup>, cerchiamo di scoprirne le ragioni. Il camminare è un rituale che consente all'uomo di immettersi in uno stato di ritmicità organica, carico di significato simbolico, quello dell'equilibrio, della misura, dell'andatura. Inoltre, è un'azione che si definisce capace di acquietare l'anima, di incolonnare in una direzione unica i dardeggiamimenti della mente. Vi è probabilmente una qualche cura archetipica che si attua nella passeggiata, qualcosa che coinvolge in profondità i substrati della miticità delle nostre esistenze. Inoltre, la riconosciamo una pratica che consente all'esistente di situarsi in uno spazio dinamico, il quale diviene luogo, poiché l'uomo con il proprio movimento cadenzato è in grado di abitarlo. Un ulteriore aspetto, posto in rilievo da Thich Nhat Hahn, è la connessione che l'uomo sperimenta con la natura, con il suolo e con il momento presente, mediante il cammino. La concentrazione e la consapevolezza donano qualità sia al respiro, sia alla posizione seduta che ai passi compiuti:

La tecnica da adottare è camminare ad essere esattamente lì dove sei, anche se ti stai spostando. La tua reale destinazione è il qui ed ora, perché la vita è possibile solo in questo momento e in questo luogo. [...] Anche l'indirizzo della pace e della luce è il qui ed ora. Ogni inspirazione, ogni espirazione, ogni passo che fai ti dovrebbero riportare a quell'indirizzo.<sup>20</sup>

Di fatti, la passeggiata consapevole parte dall'assunto di sentirsi giunti ad ogni passo, ovvero non si priva di una destinazione, anzi, la riconosce nell'attimo e nello spazio in cui questo attimo vive. Le tre dimensioni del reale si mostrano rinvigorite dallo svolgimento di questa forma rituale.

## 6. Conclusioni

L'analisi indica delle ritualità pocanzi esposte si è incentrata sul riconoscimento del collegamento con la Trascendenza da esse prodotto. La vacua dimensione del silenzio si è mostrata capace di produrre una coscienza non condizionata, mentre la ritmizzazione della respirazione di condurre ad uno stato di armonia, poiché il *prāṇa* discende dall'*ātman* e l'*ātman* dal *Brāhma*. L'atto del cibarsi, come darsi di vita e morte, si è rivelato capace di sentire il passaggio dal visibile all'invisibile, infine,

<sup>19</sup> J. Ries, *Mito e rito. Le costanti del sacro*, p. 465.

<sup>20</sup> T.N. Hanh, *Camminare in consapevolezza*, tr. it. D. Petech, Terra Nuova Edizioni, Città di Castello 2022, p. 33.

la passeggiata di consentire il collegamento con l'abisso del qui e ora. In conclusione, diremmo che questa serie di pratiche di trasformazione potrebbe rivelarsi un'uscita alternativa dal mondo colonizzato in cui siamo immersi, per una presa di coscienza della fecondità dello scambio interculturale e per un ritorno all'essenziale.

## Bibliografia

- Calloni Williams S., *Digiuno immaginale. 9 giorni per ritrovare armonia e benessere con il cibo*, PIEMME, Milano 2024.
- Calloni Williams S., *Il cibo del risveglio. Mangiare come rituale sciamanico di comunione con l'invisibile*, Edizioni mediterranee, Roma 2018.
- Eliade M., *Il sacro e il profano*, tr. it. E. Fadini, Bollati Boringhieri, Torino 2013.  
Id., *Yoga. Immortalità e libertà*, a cura di F. Jesi, tr. it. G. Pagliaro, Rizzoli, Milano 2023
- Hanh T.N., *Camminare in consapevolezza*, tr. it. D. Petech, Terra Nuova Edizioni, Città di Castello 2022.
- Id., *Il sentiero. Discorsi di un ritiro di meditazione*, tr. it. T. Faggiani, Ubaldini Editore, Roma 2004.
- Id., *Respira! Sei vivo. Appuntamento con la vita. Momento presente, momento meraviglioso. L'ordine dell'interesse*, Ubaldini Editore, Roma 1994.
- Id., *Un ascolto profondo*, tr. it. T. Faggiani, Ubaldini Editore, Roma 2005.
- Hillman J., *Camminare*, in "La nuova città", n. 5, 1984.
- Mancini R., *Il servizio dell'interpretazione. Modelli di ermeneutica nel pensiero contemporaneo*, Il pozzo di Giacobbe, 2010.
- Panikkar R., *La dimora della saggezza*, a cura di M. Carrara Pavan, Oscar Mondadori, Milano 2005.
- Id., *La realtà cosmoteandrica. Dio-Uomo-Mondo*, a cura di Milena Carrara Pavan, Jaka Book, Milano 2004.
- Ries J., *Mito e rito. Le costanti del sacro*, tr. it. R. Nanini, Jaca Book, Foligno 2008.
- Thakar V., *Il mistero del silenzio*, Ubaldini editore, Roma 1988.
- Vidal J., *Rito e Ritualità*, in "I riti di iniziazione", a cura di J. Ries, Jaca Book, Milano 2016.