

# Un alito di puro essere

**Il respiro  
è la prima preghiera**



foto di Pier Paolo Zani

## **La parabola dei cinque sensi**

Mi muovo: respiro. Mi fermo: respiro. Parlo: respiro. Taccio: respiro. Agisco: respiro. Dormo: respiro. Che cos'è questo flusso che attraversa il mio corpo? Che entra ed esce, nel corpo, dal corpo? Energia vitale, essenziale, di cui non posso fare a meno.

Un giorno ci fu una contesa tra i sensi – raccontano le *Upanishad*, antichi testi sapienziali dell'India. Ognuno di essi pretendeva di essere il migliore e il più importante, e non era disposto a riconoscere la supremazia degli altri. Si recarono tutti insieme dal dio supremo, Brahman, e gli chiesero di risolvere la contesa e di dare loro una risposta. Ma egli, anziché presentare direttamente la soluzione, indicò loro una prova a cui ciascuno avrebbe dovuto sottoporsi: a turno, ognuno

dei sensi avrebbe dovuto lasciare il corpo per un anno, e poi tornare. Quello in mancanza del quale il corpo sarebbe stato incapace di sopravvivere sarebbe stato dichiarato "il più grande". Andò via la vista, ma il corpo sopravvisse... andò via l'udito, ma il corpo sopravvisse... andarono via, uno alla volta, l'olfatto, il tatto, perfino la mente, ma il corpo restò in vita. Solo quando l'energia vitale (il *prana*) che si esprime con evidenza nel respiro fu sul punto di partire, gli altri si sentirono trascinare via con lui e percepirono il rischio di scomparire. "Quando il respiro stava per andarsene, trascinò via con sé tutti gli altri sensi, come un grande nobile destriero del Sindh trascinerrebbe con sé i pali delle pastoie". Le altre facoltà del corpo si raccolsero intorno a lui e lo pregarono di non



lasciarle: "O signore, non andartene. Non possiamo vivere senza di te". Era lui "il più grande", l'alimento essenziale del corpo e la condizione di ogni sua funzione. "Il respiro, infatti, è il fondamento di tutti questi" (*Bhradaranyaka Upanishad* 6,1,7-14; *Chandogya Upanishad* V,1,6-15). Il respiro mi dice che sono, che c'è vita in me. Che a prescindere da tutto il resto – da come/cosa/chi sono – sono. Ho la vita. E me lo dice dinamicamente, attraversandomi, nutrendomi, forandomi, tenendomi aperta. Il mio respiro non si conclude in me. Non appartiene ad un essere chiuso, ad un circuito che si esaurisce in se stesso. Mi viene da altrove ed altrove torna. E mi fa scoprire vita donata. Grata, accolgo questo dono di vita che entra in me ad ogni inspirazione. E grata lo restituisco, trasformato, ad ogni espirazione.

### Vivere in comunicazione

I limiti del mio io sono infranti ad ogni entrare ed uscire dell'aria. Vivo in comunicazione con altro-da-me. E ne sono costantemente costituita. Nell'inspirazione, quel fuori-di-me, che prima mi era esterno, diviene parte di me, si trasforma in me, diventa mia energia. E nell'espirazione la mia energia, che prima era interna, si immette fuori, ricollegandosi ad un esterno che non gli è più estraneo. Così vengo richiamata costantemente, concretamente, fisicamente, al mio non-essere-da-me. Ed al mio non essere un essere concluso. Mai perfetto. Mai separabile da altro-da-sé. Anzi, vivente di questa costante trasformazione di altro in me e di me in altro. Di relazione. Di contaminazione. E questo è traccia. Indicazione di ciò che real-

mente sono. Al di là di ogni pensabile autosufficienza. Sono in relazione con una Sorgente di vita. Ricevo da essa. E ad essa anelo. Senza di essa non sarei. Non avrei la possibilità di essere. E come me tutto il circostante. Mi abbevero a questa Sorgente. E scopro che la vita che sgorga da essa è infinitamente più grande: eterna, inesauribile, piena. Aperta, accolgo questa energia vitale in un gesto di abbandono-affidamento. Lascio che mi nutra e mi dispongo a farmi nutrire. Umilmente, la lascio fluire fino a me, offrendomi all'attraversamento. Ma anche la chiedo, sono aperta al/dal desiderio. Nella consapevolezza di esserne nutrita, ma anche di mai esaurirla. Perché c'è in essa una pienezza che sono lontana dal poter sperimentare. Ne assorbo sempre solo una parte; sono incapace di accoglierne la totalità, di essere contenitore del suo tutto.

### Respiro quindi prego

Pregare è scoprirmi respiro. Scoprirmi essere aperto ed abitato. Dinamicamente attraversato da un'energia ariosa che mi nutre, ma di cui non so "da dove viene né dove va" (*Gv* 3,8). Di cui intuisco pienezza e forza, ma con cui non posso mai pienamente identificarmi. Ne sono nutrita, ma non sono coincidente con essa. Non la racchiudo, non la possiedo. È in me, ma non è da me. Viene a me. Mi attraversa. Mi visita e mi sfugge incessantemente, entrando ed uscendo da/in me. È in me, ma, per così dire, "di passaggio". Nell'attimo, nel momento presente. Nel qui e ora. Io l'accolgo, la celebro, me ne nutro, anelante. Ma non so dire di più. Non la prendo, non la afferro, non la tratti-

go. Non è in mio potere. Eppure, ora che c'è, è miracolo di vita. Stupefacente. Prima di ogni altro dono che possa essermi fatto. Stupore di fronte alla pura e semplice esistenza. "I fiumi battano le mani, esultino insieme le montagne" (*Sal* 98,8). Che cosa sono? Che cosa sei? La mente vorrebbe dare nomi, capire le forme. Ma si arresta di fronte ad un puro soffio, un alito vitale che è precedente a qualsiasi nome e a qualsiasi forma. Ad Elia Ti sei mostrato così: un puro soffio silenzioso e sottile (*1Re* 2,9-13). E da millenni, in tutto il mondo, asceti silenziosi ed oranti appassionati Ti hanno cercato nel senza-parole e nel senza-forma. Alla sorgente del loro ragionare, alla sorgente del loro agire, alla sorgente... là dove rimane di loro il puro essere. Prima di ogni come/cosa/chi. Puro essere dotato di vita. Costante e ritmato fluire di aria all'interno di un corpo altrimenti inanimato. Unica costante che ci accompagna dalla nascita alla morte. Unica presenza da cui non possiamo prescindere. Per questo, nel tentativo di trasformare la vita in preghiera per obbedire al paolino "pregate incessantemente" (*1Tm* 5,17), l'Oriente cristiano ha sviluppato tutta un'arte di abbinare al respiro la preghiera, di farli coincidere. Pregare respirando. Trasformare il respiro in preghiera. Perché già lo è, al di là di qualsiasi formula o *mantra* che vi si possa abbinare. Già respirare è pregare: accogliere e ridonare. Stare nella relazione che vivifica. Semplicemente. Prima di ogni dire. Prima di ogni fare. Semplicemente nell'essere. ■