

Poesia e respiro

Salvatore Lo Bue

10 dicembre 1963, Giorgos Seferis riceve il Nobel ed esprime la sua idea di poesia. “Perché credo che la poesia sia necessaria a questo mondo moderno in cui siamo affetti da ansia e paura. La poesia ha le sue radici nel respiro umano: e cosa mai saremmo se il nostro respiro dovesse venir meno? La poesia è un atto di fiducia: e chi sa se il nostro disagio non dipenda da una mancanza di fiducia. [...] E devo aggiungere che oggi dobbiamo ascoltare quella voce umana che chiamiamo poesia, quella voce che rischia sempre di andare estinta per mancanza di amore, ma che sempre rinasce.

Minacciata, ha sempre trovato un rifugio; rifiutata, rimette sempre radice nei luoghi più impensabili. Non fa distinzione fra luoghi grandi piccoli del mondo; la sua patria è nel cuore degli uomini di tutto l’universo; ha l’istinto di sapersi sottrarre al circolo vizioso dell’abitudine”.

Che cosa significa questa misteriosa frase di Seferis, il grandissimo poeta greco? Che la poesia ha la sua radice nel respiro? Quasi che la poesia attenda al mistero della nascita e della morte, dell’inspirare e dell’e-

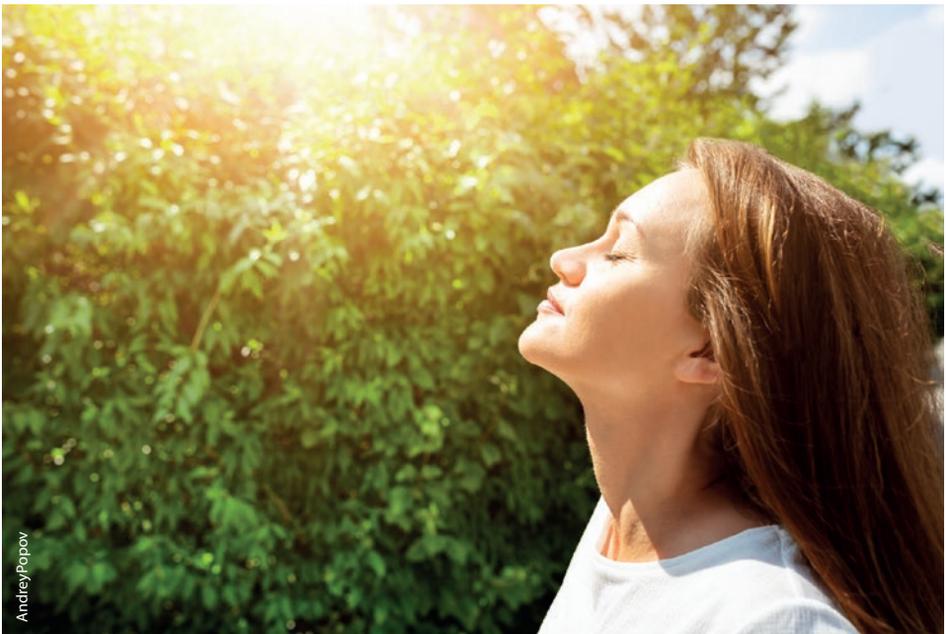
spirare? E che cosa è vento, immagine di ogni atto creativo e metafora della presenza dell’assoluto, se non l’istante della ispirazione, termine che sta a indicare l’improvviso vento che si leva nell’anima e suscita parole e voci che da essa provengono?

I polmoni erano, per Platone, il luogo da cui le parole prendevano forma divenendo voce. E quelle che Omero chiamava “parole alate” volavano verso la superficie dalle profondità di quell’anima che era sede di ogni evento e di ogni “vento”.

Il respiro: è esso il primo e fondante atto creativo. Che tocca insieme la vertigine del sacro e le pianure del concreto, in una sintesi della vita che dà forma sia alla voce del corpo sia alla voce dell’anima. Una verità che ben si evidenzia nella sintesi perfetta che ne ha fatto Eckhart Tolle nel suo saggio *Un mondo nuovo*: “Rimani consapevole del tuo respiro più spesso che puoi, ogni volta che te ne ricordi. Fai questo per un anno e ciò produrrà una trasformazione più potente che non la partecipazione a tutti questi corsi. E non costa niente. Essere consapevoli del respiro sposta l’attenzione dai pensieri e crea spazio. È un modo di generare consapevolezza. Sebbene la pienezza della coscienza esista già in forma non manifestata, siamo qui per

portare la coscienza in questa dimensione. Siate consapevoli del respiro. Fate attenzione alla sensazione del respiro. Sentite l'aria che entra ed esce dal corpo. Osservate come il petto e l'addome si espandono e si contraggono leggermente con l'inspirazione e l'espirazione. Un respiro consapevole è sufficiente a creare spazio lì dove prima c'era un'interrotta successione di un pensiero dopo l'altro. Un respiro consapevole, due o tre sarebbe ancora meglio, molte volte al giorno, è un modo eccellente per portare spazio nella vostra vita. Anche se meditate sul respiro per due ore o più, cosa che alcuni hanno fatto, un solo respiro è tutto ciò di cui avete bisogno per essere consapevoli o meglio, tutto ciò di cui potete essere consapevoli. Il resto è memoria o anticipazione, cioè pensiero. Il respirare non è in realtà qualcosa che si fa, ma qualcosa che si può osservare mentre accade. Il respirare accade da solo. È l'intelligenza interna del corpo che lo fa. Tutto quello che dovete fare è osservarlo

mentre accade. Non implica alcuno sforzo o tensione. Fate attenzione, inoltre, alla breve pausa nel respiro, in particolare al punto di quiete alla fine dell'espiazione, prima dell'inizio di una nuova inspirazione. In molte persone il respiro è innaturalmente superficiale. Quanto più sarete consapevoli del respiro, tanto più questo ritroverà la sua naturale profondità. Poiché il respiro in sé non ha forma, è stato fin dall'antichità considerato uguale allo spirito: l'unica Vita senza forma. 'Allora il Signore Dio modellò l'uomo con la polvere del terreno e soffiò nelle sue narici un alito di vita; così l'uomo divenne un essere vivente'. La parola respiro in tedesco, *Atmen*, deriva dall'antica parola indiana (sanscrita) *Ātman*, il cui significato è lo spirito divino innato o Dio dentro di noi. Il fatto che il respiro non abbia forma è una delle ragioni per cui la consapevolezza del respiro è un modo straordinariamente efficace di portare spazio nella vostra vita, di generare consapevolezza. È un eccellente oggetto di





Sergey Nivens

meditazione proprio perché non è un oggetto, non ha struttura né forma. L'altro motivo è che il respiro è uno dei fenomeni più sottili e apparentemente più insignificanti. 'La cosa più piccola' che, secondo Nietzsche, crea 'la più grande felicità'. Praticare o meno la consapevolezza del respiro come forma di meditazione vera e propria è una vostra scelta. La meditazione praticata regolarmente, comunque, non è un sostituto del portare la coscienza dello spazio nella vita di ogni giorno. Essere consapevoli del vostro respiro vi costringe a stare nel momento presente, che è la chiave di tutte le trasformazioni interiori. Ogni volta che siete consapevoli del respiro, siete assolutamente presenti. Potete anche rendervi conto che non potete pensare e, allo stesso tempo, essere consapevoli del vostro respiro. Il respiro cosciente ferma la mente. Ma lungi dall'essere in *trance* o mezzo addormentati, siete completamente svegli e totalmente vigili. Non state cadendo al di sotto del pensiero, ma vi state elevando sopra di esso. E se guardate più attentamente troverete che queste due cose, arrivare

pienamente nel presente e smettere di pensare senza perdere consapevolezza, sono in realtà una sola e unica cosa, il sorgere della coscienza nello spazio"¹.

Dunque tutto questo è il respiro. Un atto mistico. Che opera una sorta di comunicazione misteriosa con una dimensione differente e rende prossima alla coscienza la indefinita essenza di quello che noi chiamiamo anima. Perciò, quando il vento della ispirazione sorge improvviso dalle nostre remote profondità inconse, è come se prendesse forma per la prima volta il mondo nell'atto del *poièin*, in quell'atto di creazione che il libro della Genesi unisce allo stesso Dire, *eipein*, di Dio. Perché creare e dire sono la stessa cosa quando tutto accade. E il respiro dell'Essere si manifesta nella Voce poetica che rivela il respiro, egualmente divino, dell'anima!

Bibliografia

- 1) TOLLE E. *Un nuovo mondo. Riconosci il vero senso della tua vita*. Milano: Mondadori, 2010.