

CONFERENZA SUL CORPO

di Gianfranco Bertagni

Buona sera.

Questa sera parliamo del corpo nella pratica spirituale tra oriente e occidente. Ora però vorrei, come premessa, anticipare che con il nostro discorso ci muoveremo all'interno del campo delle tradizioni spirituali, ma non solo. Questo non per inseguire un'idea di completezza del nostro discorso, che per forza di cose non potrà essere tale, ma per il preciso motivo per cui le tradizioni spirituali spesso, per il modo in cui considerano il corpo, interpretano il corpo, trattano il corpo, forse non dicono l'ultima parola sul corpo stesso, forse non dicono il corpo, non lo rivelano nella sua verità più vera, non lo fanno parlare, non gli fanno dire il suo mistero. E anche perché per poter capire il destino del corpo nella nostra cultura soprattutto forse è importante allargare il discorso anche in un ambito più generale, quello appunto culturale in genere, soprattutto filosofico.

E per l'appunto iniziamo il nostro discorso facendo riferimento alla storia della filosofia e lo iniziamo – per così dire - dalla fine e cioè da quello che si suole considerare il peccato originale della filosofia occidentale moderna e che è stato la causa del dispregio o al minimo il sentimento di indifferenza nei confronti del quale è venuto a trovarsi il corpo. Mi riferisco cioè al dualismo cartesiano. Questo dualismo tra *res extensa* e *res cogitans*, cioè tra il corpo – dotato di estensione – e la mente – ciò che pensa, questo dualismo psicofisico, che Binswanger considerava il cancro di ogni psicologia, ha preteso di trovare l'io personale, ogni possibile senso del mondo, il soggetto nella *res cogitans*, quindi nella sostanza pensante, nella mente, vedendo nel corpo, nella *res extensa*, qualcosa di misurabile, di quantificabile attraverso gli strumenti della scienza, qualcosa di riconducibile a una macchina, esso stesso mero strumento della mente.

Ecco: questa idea del corpo come semplice strumento della mente, dell'anima, in realtà è la più antica e diffusa idea riguardante il corpo nella filosofia occidentale. Questa visione del rapporto anima-corpo, questo dualismo tra le loro realtà non è tanto una novità di Cartesio, ma è qualcosa che viene da molto lontano: è alle origini, o quasi, del pensiero occidentale, cioè in Platone. È Platone colui che introduce l'idea del corpo come carcere dell'anima, tomba dell'anima (sono suoi modi di dire), corpo nel quale l'anima è appunto imprigionata essendo caduta dai cieli metafisici nei quali abitava. Il corpo viene quindi a connotarsi come qualcosa di essenzialmente negativo, infimo rispetto all'eccellenza dell'anima, che tiene bloccata non permettendole di tornare alla sua sede divina. Nella storia della filosofia occidentale successiva questo giudizio sul corpo permarrà abbastanza immutato e la caratterizzazione meno negativa che sia stata data al corpo è – come dicevamo – quella di strumento dell'anima, strumento per mettere in atto i propositi, le scelte, le volontà dell'anima. Quindi, naturalmente, strumento asservito totalmente all'anima: tutti i filosofi dell'antichità (e non solo dell'antichità), per non parlare di tutti gli autori cristiani, concordano nel dire che compito dell'uomo, pratica ascetica, filosofica, spirituale dell'uomo è quella di far sì che l'anima domini totalmente il

corpo, i suoi pericolosi impulsi, la sua vita. Filosofo nel senso platonico del termine è colui il quale fa vivere la sua anima il più possibile non asservita al corpo.

Ripeto: questo tipo di impostazione dualistica (distinzione anima corpo) e di sottomissione del corpo all'anima verrà ripetuta, più o meno, con varianti più o meno significative, in tutta la nostra tradizione occidentale. Ci sono alcune eccezioni, ma ci torneremo dopo.

Ora vorrei toccare qualcosa della tradizione religiosa occidentale, quindi spendere qualche parola sul Cristianesimo.

Nel NT ci sono due parole: sarx e soma (carne e corpo). Su questi termini l'autore del Nuovo Testamento che più ha insistito è San Paolo. A volte si sente dire: San Paolo afferma la dignità del corpo. Inoltre il carattere perituro e caduco dell'uomo, tutto ciò che è tipicamente umano, egli non li attribuisce al corpo, ma alla carne. È nella carne che abita il peccato: "Io dunque, con la mente, servo la legge di Dio, con la carne invece la legge del peccato" (Rm 7, 25). Solo che dobbiamo aggiungere che, sempre secondo la prospettiva di San Paolo, il corpo si è asservito alla carne; infatti sempre San Paolo dice: "Chi mi libererà da questo corpo votato alla morte?" (7, 24). Quindi esiste un "corpo di peccato" (Rm 6, 6), il peccato domina l'uomo a causa della debolezza della carne (Rm 6, 19); il corpo è definito da San Paolo come misero, finché non verrà trasfigurato nella vita eterna (Fil 3, 21); è definito ignobile, debole, animale (1 Cor 15, 43); dei desideri del corpo mortale bisogna liberarsi, perché il peccato non domini più su di noi (Rom 6, 12-14); se si vive secondo la carne, si morirà (Rm 8, 13). In questa prospettiva il corpo manifesta una persona schiava della carne e del peccato. Per non parlare di quella frase evangelica nota a tutti: "Lo spirito è pronto, ma la carne è debole" (Mc 14, 37).

È pur vero che il Cristianesimo è l'unica religione nella quale Dio si incarna. È poi pur vero che Gesù ha condiviso la nostra vita corporale: nella narrazione evangelica si evince che è soggetto alla fame, alla fatica, alla sete, al sonno, alla sofferenza... Giovanni parla più volte della "Gesù venuto nella carne" (Gv 1, 14; 1Gv 4, 2; 2 Gv 7). E il corpo di Cristo, nella storia della redenzione del genere umano dal peccato, ha un ruolo primario: sulla croce si dice che Gesù ha portato i nostri peccati nel suo corpo (1 Pt 2, 24); il corpo di Cristo è chiamato il vero agnello pasquale (1 Cor 5, 7), è considerato lo strumento della redenzione di tutti gli uomini. Nella lettera agli Ebrei è detto che Gesù ci ha santificati una volta per sempre mediante "l'oblazione del suo corpo" (10, 10). Però che fine ha fatto il corpo dell'essere umano? Quale nobiltà è stata riconosciuta, indagata, esaltata nel corpo dell'essere umano, nel suo semplice essere corpo, non corpo da dominare, non corpo da controllare, non corpo da asservire, non corpo da martirizzare, da abbandonare?

Qualcosa nella teologia contemporanea è cambiato – e questo anche grazie alla riflessione filosofica contemporanea. Alcuni teologi contemporanei preferiscono parlare di corporeità, piuttosto che di corpo: questo per superare la discussione classica del rapporto anima corpo e per mettere in evidenza il carattere del corpo nella sua integrità umana. Nel senso che il corpo non è solo una condizione esterna dell'essere umano, bensì qualcosa di molto più profondo. L'uomo non ha soltanto un corpo: egli è corpo. Ogni rapporto con se stesso e con il mondo è intessuto e penetrato dalla sua corporeità. In questo approccio, anche molto pensiero teologico contemporaneo intende la

corporeità dell'uomo non più come ostacolo alla trascendenza, alla spiritualità (non più quindi il corpo come tomba dell'anima).

Il problema del rapporto corpo anima abbiamo visto che è qualcosa di tipico dello schema mentale greco, profondamente dualistico, è tipico del pensiero platonico. Abbiamo già visto che il pensiero cristiano, già a livello scritturistico, non fa certo del corpo un crogiuolo di virtù. La partenza non era tra le migliori. Poi, successivamente, il pensiero cristiano già dai primi secoli si servì del linguaggio concettuale del platonismo e del neoplatonismo, sposando quindi questo dualismo. E questo dualismo dominò a lungo la teologia cristiana.

San Tommaso forse fu il primo che cercò di superare questo dualismo. Per Tommaso ogni realtà del corpo è realtà dell'anima; l'anima per attuarsi, si esprime attraverso la materialità del corpo, del suo agire e così crea la propria realtà concreta. Il corpo in questo senso è l'anima in 'stato di aggregazione' (K. Rahner). Quindi l'uomo – in questa prospettiva - non è più costituito da due realtà, ma è un'unica realtà sempre completa, è quell'anima che esiste sempre e soltanto come corpo.

Il corpo è allora sempre apparizione dell'uomo completo, è l'espressione nella quale l'uomo intero si manifesta in se stesso. Su questo alcuni teologi contemporanei sono d'accordo. Il corpo è il mediatore dell'essere, secondo B. Welte; è l'interiorità che si apre, secondo Romano Guardini; è il simbolo dell'uomo, secondo Karl Rahner, è l'apparizione dell'unico uomo completo, secondo Johann Baptist Metz.

A volte si dice: nell'Ebraismo non era così, se leggiamo l'AT non troviamo alcuna separazione tra anima e corpo, l'essere umano è un tutt'uno. Ora: questo giudizio certamente ha un suo fondo di verità. Ma bisogna fare alcune precisazioni.

Dio ha tratto l'uomo dalla terra e ha infuso in lui un soffio di vita, la neshamah, la cui traduzione più corretta è respiro (il termine è infatti vicino a neshimah, la respirazione). Da questo punto di vista l'anima dell'uomo (la nefesh) è l'unica che deriva da una neshamah, in quanto ogni altro essere vivente, cioè ogni altro animale, è stato creato direttamente come anima vivente e non come corpo in cui Dio ha soffiato.

Dunque la neshamah viene infusa in un corpo preesistente, che già era stato creato. Non c'è già qui una distinzione tra corpo e anima? È proprio dal momento nel quale la neshamah è penetrata nelle sue narici, che l'uomo ha una nefesh, un'anima. Certo, poi questa identità dell'essere umano non esiste senza un corpo. Nefesh e basar (anima e carne) sono indissociabili, due volti della stessa realtà. Quindi la persona umana è carne e nefesh, ma la sua esistenza è prodotta da un elemento esterno, venuto da dio, la neshamah.

Come abbiamo detto, nell'epoca biblica, l'ebraismo non propone mai un dualismo antropologico anima-corpo. E anche il pensiero rabbinico non ha mai affrontato sistematicamente la questione. Certo, però, lo ripeto: la neshamah è distinta dalla carne, Dio ha infuso il respiro nel corpo, respiro che durante il sonno esce dall'uomo. Nel Talmud si parla di questo tema quando si tratta la morte e l'immortalità: con la morte l'anima lascia la carne, che diventa corpo inerte, polvere, con il quale si ricongiungerà al tempo della resurrezione.

Allora capiamo che anche nella tradizione ebraica il corpo è concepito come distinto dall'anima. E ritroviamo alcuni elementi che abbiamo già visto nel Nuovo Testamento.

Infatti il termine basar (carne), anche se a qualche volta è usato come sinonimo di uomo, il più delle volte è usato per indicare la debolezza morale propria dell'uomo stesso. Il mondo governato dal basar è destinato alla degenerazione e alla corruzione. Nel testo biblico la carne è chiaramente la fonte della mortalità: "Il mio spirito non durerà per sempre nell'uomo, perché egli non è che carne" (Genesi 6, 3). Nelle riflessioni talmudiche e soprattutto mistico-ebraiche, che con assiduità si soffermano sugli accostamenti tra termini che hanno lo stesso valore numerico o che intrattengono tra essi qualche altro rapporto più o meno occulto, spesso si accosta basar (bet-samek-res) all'acronimo di bushah (= vergogna), sirehon (putrefazione) o sheol (= inferno) e rimmah (= verme).

Una piccola curiosità: dicevo prima che per il pensiero ebraico, così come per il pensiero cristiano, l'anima si ricongiungerà al corpo nel tempo della resurrezione. Ma come può esserci questo ricongiungimento se il corpo è tornato ad essere polvere? C'è un verso di un salmo (il 34) in cui si dice, riferendosi a Dio: "Egli custodisce tutte le sue ossa, una di esse non può mai essere spezzata" (v. 21). Ecco, da qui la riflessione ebraica ha detto: sopravvive, alla decomposizione del corpo, un minuscolo ossicino, indistruttibile, a partire dal quale l'identità del resuscitato sarà richiamata alla vita; e questo ossicino è stato identificato con la *luẓ* (che vuol dire mandorla) della colonna vertebrale, un osso che sarebbe situato in coda alle vertebre e coinciderebbe con la punta dell'osso sacro.

Comunque il nostro breve discorso sull'ebraismo voleva rendere chiaro che anche qui abbiamo una distinzione anima-corpo (quindi un dualismo) e una caratterizzazione non positiva del corpo in quanto tale.

Allontaniamoci dalla tradizione occidentale. Guardiamo all'oriente. Spesso si sente dire: l'occidente, e soprattutto il cristianesimo (e qui tutti hanno in mente il discorso sulla sessualità portato avanti dalla Chiesa), hanno negato il corpo, lo hanno degradato, svilito. Ma l'oriente... nelle tradizioni orientali è tutto un altro discorso. Potremmo chiederci: è veramente così?

Prendiamo in considerazione due tradizioni: l'induismo e il buddhismo. Poi, se avremo tempo, prenderemo in considerazione anche il taoismo.

Qual è l'unica realtà per la filosofia indiana? È il Brahman, l'Assoluto. Tutto il resto è illusione, è effetto dello stato di ignoranza nell'uomo. E cosa è nell'uomo l'unico elemento di autenticità, quella realtà corrispondente al Brahman, quell'unica realtà rispetto alla quale qualsiasi altra dimensione dell'essere umano è anch'essa illusione, finzione, cosa da abbandonare? È l'Ātman, quel centro di luce, appunto di assoluto, quell'elemento corrispondente, identico al Brahman, che è in ogni uomo e con cui è compito di ogni uomo identificarsi nel modo più totale. Lo stato di liberazione, nelle diverse tradizioni indiane, al di là delle loro differenze, è comunque sempre definito come la coincidenza piena tra l'Ātman e il Brahman da parte dell'uomo. Il Brahman-Ātman è qualcosa di indifferenziato e assoluto, non può essere descritto, non può essere definito attraverso alcuna categoria e non è riconducibile a nulla di ciò che costituisce l'uomo sia a livello grossolano, visibile, materiale, sia a livello sottile (la mente, i pensieri, le emozioni, ecc.). Il mondo visibile della manifestazione, rispetto all'Ātman, è, come dicevo, illusione, *māyā*, che l'uomo deve imparare a superare, ad annullare, per riconoscersi nell'unica realtà, appunto quella del Brahman, la vera natura di tutto. Tutta

la speculazione indiana (a eccezione dei buddhisti e dei materialisti) crede nell'esistenza dell'Ātman. In questa ottica, tutto ciò che non è Ātman è da tralasciare, oggetto da cui disidentificarsi. Il corpo è qualcosa di transeunte, da abbandonare, da riconoscere in quanto negativo in se e per sé. Il corpo nella Maitri Upanisad è definito “maleodorante, inconsistente” (1, 3). È un puro strumento dell'Ātman, così come il corpo per l'anima nel pensiero occidentale: la metafora che viene usata nella Katha Upanisad è quella del carro (il corpo) di cui l'Ātman è il padrone (e questa metafora è usata anche nel *Fedro* di Platone). Il corpo è soggetto alla morte, è la sede temporanea dell'Ātman immortale, incorporeo; se attraverso il corpo si parla, è l'Ātman che decide di parlare; se l'orecchio del corpo ascolta, è l'Ātman che decide di ascoltare; ecc (Chāndogya Up. 8, 12, 1-5). Vedete che torna un certo dualismo e una netta superiorità dell'elemento spirituale su quello corporeo. Anzi, di dualismo in senso stretto forse è azzardato parlare. Perché? Perché nell'ottica filosofico-indiana, soprattutto nella produzione metafisica più alta della riflessione induista – cioè il vedanta, il corpo non esiste neppure, non è vera sostanza. Quindi la posizione indiana non è dualista, bensì monista; certo però è che, in una dimensione che è propria dello stato di illusione, quello che è di tutti i non realizzati, si può dire che il corpo ha una sua realtà, anche se illusoria, e quindi si può parlare, anche se in modo non del tutto corretto, di dualismo.

Poi sappiamo che sempre nella tradizione induista si è prodotta tutta una serie di pratiche ascetiche nelle quali il corpo ha un ruolo certo non secondario. È ovvio che il primo riferimento a cui tutti noi pensiamo è lo yoga, soprattutto l'haṭha-yoga.

Ecco, c'è nella tradizione yoga, soprattutto di stampo tantrico, l'idea del corpo inteso come microcosmo. Il termine usato con questo significato è *piṇḍa* o anche *piṇḍāṇḍa*: in certi testi come lo *Yoga-bīja*, il corpo, nominato con questo termine, viene messo in relazione al macrocosmo, il *brahmāṇḍa*. E così si costituisce una serie di corrispondenze tra microcosmo e macrocosmo: per esempio l'axis mundi, simboleggiato nel macrocosmo dal monte Meru, nell'uomo corrisponde alla colonna vertebrale; i diversi mondi che vengono a costituire il cosmo corrispondono ai diversi centri di energia, i cakra, nell'uomo; i fiumi corrispondono ai canali del corpo sottile (le *nāḍī*); ecc.

Ma c'è un termine più comune per indicare il corpo ed è *śarīra* (o *deha*). Abbiamo detto che il corpo è visto spesso come microcosmo dove ogni singola, minuta parte è vista corrispondente a una parte del macrocosmo. Ecco, ma questa corrispondenza non si riferisce al corpo materiale (lo *sthūla-śarīra*), ma al corpo sottile (il *sūkṣma-śarīra*), una sostanza immateriale che è presente nel corpo fisico, ma che non è il corpo fisico, nella quale sostanza sono contenuti i fondamenti cosmici dell'essere umano. Con la morte il corpo materiale – lo *sthūla-śarīra* – che è composto di sangue, carne, ossa, midollo, ecc., e che sono tutte sostanze costituite dai cinque elementi grossolani fondamentali (cioè la terra, l'acqua, il fuoco, l'aria e lo spazio) si dissolve, restituendo alla natura, alla *prakṛti*, gli elementi di cui è costituito, mentre il corpo spirituale - il *sūkṣma-śarīra* – sopravvive e si trasferisce in un altro embrione. Certo, c'è un rapporto stretto tra i due corpi – il grossolano e lo spirituale – e questa relazione è garantita soprattutto dal *prāṇa*, dal soffio vitale, sul cui controllo, come sappiamo tutti, lo yoga insiste molto, soprattutto l'haṭha-yoga e il kuṇḍalinī-yoga. Ma è il corpo sottile il vero oggetto della pratica. Accennavamo

prima ai cakra e ai canali (le *nāḍī*): bene, ovviamente, i cakra, come le *nāḍī*, fanno parte del *sūkṣma-śarīra*, del corpo sottile e non del *sthūla-śarīra*, del corpo materiale.

Nei trattati di haṭha-yoga è vero che si pone grande attenzione al corpo, ma è anche vero che il fine è il suo trascendimento, quello stato realizzativo, quel samādhi nel quale l'identificazione col corpo è superata. Per esempio in uno dei trattati più famosi, l'Haṭhayoga-Pradīpikā, l'haṭha-yoga certo è ritenuto fondamentale, ma come scala per il raggiungimento del rāja-yoga, lo yoga meditativo, quello che consentirà di giungere a ciò che è descritto non a caso nell'ultimo capitolo e cioè appunto il samādhi, quindi l'annullamento di qualsiasi dualismo, di qualsiasi identificazione (anche quella con il corpo). Un altro trattato molto famoso, la Gheraṇḍa-Saṃhitā divide il suo insegnamento in sei lezioni, in sei tappe del percorso ascetico poste in ordine graduale, ultima delle quali c'è anche qui il samādhi, meta ultima della pratica del rāja-yoga, nel quale l'identificazione con il corpo viene persa. E poi, per completare il terzetto delle opere considerate le opere fondamentali dell'haṭha-yoga, nella Śiva-Saṃhitā, che è un trattato che tra l'altro subisce molto l'influenza della metafisica vedānta, si definisce – e questo è un tipico tratto vedānta, come abbiamo già detto – come unica realtà il Brahman e l'inconsistenza di qualsiasi realtà fenomenica (compreso il corpo), considerata come frutto dell'illusione (la māyā) e dell'ignoranza (avidyā).

Spostiamoci nella tradizione buddhista. Abbiamo detto che il buddhismo è l'unica tradizione spirituale del mondo indiano (a eccezione del materialismo, che chiamarlo tradizione spirituale è troppo azzardato...) che non contempla la credenza nell'Ātman. La vera natura dell'uomo è il vuoto, è l'assenza di qualsiasi elemento con il quale ci si possa identificare. Nessun fenomeno è permanente, nemmeno nell'essere umano. Nulla ha carattere di sostanza, di stabilità, di eternità, di verità immutabile. Se obiettivo della pratica spirituale all'interno dell'ottica induista è disidentificarsi da tutto, riconoscendo in tutto il prodotto della propria ignoranza e immedesimarsi nell'unica propria realtà, l'Ātman, per la via buddhista lo scopo è quello di disidentificarsi da tutto, proprio da tutto, anche dall'idea che vi possa essere – come invece dice l'Induismo – un qualcosa di eterno e immutabile in noi: disidentificarsi da tutto quindi, riuscendo a realizzare lo stato di vuoto in se stessi. Siamo vuoti: cioè nulla ci costituisce realmente. Tutto, nell'uomo, è un fascio di percezioni, sensazioni, pensieri, continuamente cangianti. E ogni percezione, sensazione, pensiero è in sé essa stessa qualcosa di vuoto, non ha sostanza reale, non è ontologicamente “vera”.

È naturale che il corpo non fa eccezione a questa impostazione di fondo. Certo, il grande lavoro, nella visione buddhista, è da compiersi nella mente. Il principio di attaccamento è nella mente, non in altro: però è anche vero che quando si parla della necessità di abbandonare l'attaccamento ai cinque piaceri dei sensi, certo è che si parla di una pratica di allontanamento da ciò che proviene dal proprio corpo. Altre volte si parla, nei testi buddhisti, del parallelo lavoro da fare sul triplice versante della mente, del corpo e della parola: bisogna prevenire l'intemperanza della mente, del corpo e della parola, essere padroni della propria mente, del proprio corpo, della propria parola. In ogni caso, come si diceva, anche il corpo è per il buddhismo qualcosa di illusorio, qualcosa da cui bisogna disidentificarsi. E per arrivare a questo ci sono anche diversi esercizi meditativi, immaginativi, in cui per esempio il meditante contempla mentalmente (e non!) corpi in

stato di decomposizione; a volte si va a meditare nei cimiteri, per creare con maggiore realismo la sensazione di decadenza di qualsiasi aggregato, per eliminare il più possibile la credenza che vi sia qualcosa di piacevole e durevole in ciò che siamo; oppure si contempla il corpo considerandolo come una comunità composta da innumerevoli parti che vanno verso la loro morte, il loro tracollo; il corpo esposto a malattie, incidenti, un corpo che alla fine si disintegrerà; a volte si contempla il proprio corpo cercando di concentrare l'attenzione sulla sua natura repellente, formata da gli organi interiori, le feci, la bile, il pus, il sangue, il sudore, il grasso, le lacrime, la saliva, il muco, le urine, ecc.

Tutto questo – lo ripeto – non rispetto a un presunto dualismo per cui il male viene dal corpo e il bene dall'anima; ma perché l'identificazione con il corpo è veramente potente nell'uomo e quindi il buddhismo, come anche l'induismo ad esempio, sente questa necessità di un lavoro particolarmente intenso su di esso.

Ecco, ho appena fatto riferimento all'induismo e abbiamo già accennato al vedanta. Bene, non abbiamo tempo per soffermarci sulla tradizione vedanta, ma almeno ricordiamo che anche in essa troviamo analoghi riferimenti al corpo visto come qualcosa di repellente, per esempio in certi passaggi delle opere di Sankara, il più grande filosofo vedanta della storia. Insomma: certo, nella tradizione buddhista come in quella vedanta, il corpo è un'illusione, ma non basta questa notizia appresa a livello intellettuale perché il praticante si disidentifichi dal corpo; è necessario invece renderglielo il più possibile qualcosa da rifiutare.

Accennavamo prima al taoismo. Purtroppo non abbiamo molto tempo, ma facciamo almeno un paio di riferimenti. Bene, per il pensiero cinese, l'uomo, così come ogni cosa nell'universo, è il frutto di una condensazione del soffio primordiale, il qi. Quando il qi si condensa e prende forma, c'è vita; quando si dirada e si volatilizza, c'è morte. Dunque l'essere umano è fatto della stessa sostanza del resto del mondo. Questa coincidenza di struttura tra l'uomo e l'universo fa sì che ogni componente umana sia messa in rapporto con una componente dell'universo. Esistono secondo la filosofia cinese cinque Agenti che presiedono al funzionamento dell'universo e questi Agenti sono messi in rapporto con i cinque organi interni principali del corpo umano: il cuore con il fuoco, i polmoni con il metallo, ecc. E così i cinque visceri entrano in una vasta gamma di corrispondenze che collega tra loro tutte le dimensioni dell'universo, del tempo e dello spazio: i suoni, gli odori, i punti cardinali, le stagioni, i pianeti, ecc. Gli occhi sono associati al sole e alla luna; le arterie e le vene ai grandi e piccoli corsi d'acqua; l'inspirazione e l'espirazione allo yang (espansione) e yin (contrazione), ecc. Le forze cosmiche dell'universo vengono a essere presenti così nei visceri del corpo umano, nel quale corrono quindi soffi, energie, che rappresentano i diversi aspetti interiori corrispondenti agli esteriori. E da queste corrispondenze ci sono i criteri per l'elaborazione delle regole che governano l'alimentazione, la medicina, il rituale religioso e il modo di vita in generale.

Ora, però, soffermiamoci su due nozioni taoiste. I taoisti distinguono tra jing (essenza) e qi (soffio). Tra i due jing è ciò che è più vicino alla dimensione materica del corpo: Jing è l'aspetto energetico degli umori del corpo; invece il qi è il corollario più sottile del jing: è il principio "aereo" del corpo; se il jing è legato più fortemente agli umori del corpo, il qi è dalla parte di quell'elemento dalla dimensione quasi incorporea che è il soffio, anzi: il soffio della respirazione rappresenta una forma particolarizzata del qi, mentre l'aria

esterna all'uomo ne costituisce la forma più generale, a sua volta forma particolarizzata, condensata e materializzata del Soffio primordiale, del Qi universale. Allora, vedete, c'è questa gradualità: dal qi del respiro umano – il più condensato –, al qi dell'aria esterna – meno condensato –, fino ad arrivare al Qi universale, al di là di qualsiasi particolarizzazione, condensazione, completamente insostanziale. E invece, ritornando al jing, gli alchimisti taoisti hanno distinto il jing proprio della dimensione corporea dell'uomo (quindi il jing in quanto essenza ed energia sessuale presente nell'uomo) dal Jing eterno, la cui esistenza precede la comparsa del mondo. Ogni uomo ha in germe queste istanze precosmiche: esse devono essere sviluppate, raffinate in modo da trasformare il jing personale in Jing eterno, e il Jing eterno, più grossolano anche nella sua forma eterna, in Qi eterno, e questo Qi a sua volta in puro Spirito.

Allora: cosa c'entra tutto questo con il nostro discorso sul corpo? Capiamo che anche nel discorso proprio all'alchimia interiore taoista lo scopo è partire dal livello corporeo in quanto (direi: solo in quanto) nel corpo vi è qualcosa che è più nobile del corpo, il jing, per poi passare (attraverso pratiche alchemiche, meditative, respiratorie, ecc.) al Jing eterno e poi al Qi eterno, fino ad arrivare a una totale spiritualizzazione dell'uomo. Insomma: sempre il corpo, certo inteso come importante luogo di partenza, ma solo per giungere a qualcos'altro, solo in quanto contenente qualcos'altro, solo in quanto accesso a ciò che corpo non è.

Ok, allora torniamo in occidente. Qualche eccezione alla dimenticanza del valore del corpo nella riflessione occidentale, c'è. E mi sembrano eccezioni importanti, dalle quali partire per un tentativo di scoperta della verità del corpo.

Due autori sono fondamentali in questo senso: Schopenhauer e quel gran maestro spirituale, profeta, visionario, filosofo della vita totalmente vissuta che fu Nietzsche.

Per Schopenhauer il mondo è rappresentazione. Come recita il titolo della sua opera più importante: "Il mondo come volontà e rappresentazione". Ecco, il mondo è rappresentazione della mente, una rappresentazione ovviamente filtrata dai sensi dell'uomo, dalle loro qualità. Qual è allora quell'unico oggetto conosciuto nella sua realtà effettiva? Il corpo. Schopenhauer dice che il corpo è l'unico oggetto conosciuto realmente dall'uomo, proprio perché vissuto in prima persona, vissuto su se stessi, sulla propria pelle. Ed è nel corpo innanzitutto che rintracciamo quella che per Schopenhauer è il fondamento dell'intera realtà umana e non solo umana, cioè la volontà. Il corpo è volontà: cioè è volontà di vita, un tendere continuo e infinito, pre-razionale e illimitato al perpetuare la vita. Nel corpo scorre questo impulso irrazionale che è la volontà di vita, il corpo è esso stesso l'alleato che la volontà usa per realizzarsi, per oggettivarsi, per concretizzarsi nel mondo del reale, nella vita. Questi sono aspetti che incontreremo in quello che è da considerarsi uno dei massimi elogiatori del corpo nella psicoterapia contemporanea, cioè Alexander Lowen, su cui però non abbiamo il tempo di soffermarci. Ma in Schopenhauer questa dimensione del corpo, questa coincidenza tra volontà e corpo, conduce a un'impasse, al dolore di vivere. Perché questa conclusione triste? Perché la volontà, come abbiamo detto, è infinita, mentre il corpo è qualcosa di limitato, di finito, è mortale. Da una parte c'è la volontà che continuamente vuole, dall'altro c'è il corpo, che chiude la prospettiva infinita della volontà nei suoi limiti. Da

qui nasce il dolore: il desiderare infinito dell'uomo è senza sosta frustrato dal suo essere finito, mortale, chiuso nel suo spazio, confinato al suo corpo.

Quindi anche in Schopenhauer il corpo non fa certo una fine ottima; però dobbiamo anche dire che è riconosciuto come il luogo primo nel quale l'essenza della vita, cioè la volontà, si esprime nel modo più evidente possibile.

Ma è Nietzsche il grande scopritore del corpo e della sua potenza nella storia della filosofia occidentale. Egli accusa Socrate, Platone, tutta la filosofia antica successiva a Socrate in genere e la tradizione cristiana in particolare di avere scisso l'uomo in istinti, passioni, corporeità da una parte e fredda ragione dall'altra, di avere deciso il dominio di quest'ultima sui primi e di avere operato quindi una frattura all'interno dell'unità dell'essere umano. Il tutto nasce dall'idea, tipicamente della filosofia platonica, secondo la quale da una parte vi sarebbe il mondo della verità (quello delle idee pure, dell'iperuranio metafisico, di ciò che è assolutamente vero e eterno), dall'altra il mondo del reale (di cui fa parte il corpo), quello delle forme, della materia, di ciò che passa, che perisce, considerato basso, da rifuggire, in sostanza illusorio. È da qui che ha origine la divisione tra anima (che fa parte del mondo dell'iperuranio) e corpo (che è proprio e che lega al mondo della materia).

Così facendo la filosofia platonica e tutta la filosofia successiva andava contro, secondo Nietzsche, a quella che era la più autentica verità della filosofia greca delle origini, presocratica, la quale era tutta concentrata sulla vita, intesa nella sua unità di tutto ciò che essa comporta, comprese quelle passioni, quegli istinti, quelle dimensioni proprie della corporeità viste non come contrapposte a una presunta e più nobile verità, ma come essenza stessa della verità. Quella filosofia greca degli inizi che quindi fa coincidere verità e vita, coincidenza che è stata cancellata successivamente. Allora tornare a filosofare veramente è recuperare la totalità umana, recuperare tutto ciò che essa si porta in sé.

Invece la religione (e quando Nietzsche parla di religione ha in mente il cristianesimo) e le varie metafisiche, con la loro distinzione tra cose spirituali e cose materiali, inducono l'uomo a pensare che in sé c'è qualcosa che non va, che la sua natura è cattiva, è inficiata da un peccato originale, è qualcosa di cui liberarsi. E infatti l'asceta cosa fa, prosegue Nietzsche? Si contrappone a una parte della sua natura, la nega, la rifiuta; invece di riconoscere e accettare l'intera sua realtà. Essere liberi invece significa ritornare alla verità del proprio corpo, abbandonare la centralità della ragione, quel dominio che non fa riconoscere la saggezza proveniente dal mondo degli istinti, dal mondo che non si fa ingabbiare dagli schemi della razionalità. Praticamente, si potrebbe dire – ed è stato detto – che Nietzsche rovescia il platonismo: là dove Platone esaltava il mondo ultrasensibile, Nietzsche esalta il mondo sensibile; là dove Platone esaltava le idee eterne, Nietzsche esalta i valori vitali; là dove Platone esaltava l'anima e la sua origine divina, Nietzsche esalta la corporeità. Il mondo vero e reale è quello sensibile, non il soprasensibile, non l'ideale. Il superuomo di Nietzsche vive completamente e gioiosamente la sua finitezza, quindi vede nel suo corpo la totalità dell'uomo; il superuomo è radicato alla terra. “Siate fedeli alla terra”, come recita la famosa sentenza nietzschiana. Coloro i quali hanno cercato nel passato mondi sempre più lontani e verità sublimi, quando hanno provato le estasi dei loro rapimenti, non si sono accorti che queste estasi erano dovute al corpo, quel corpo cui Zarathustra esorta ad ascoltare. Nel *Così parlò Zarathustra* Nietzsche se la prende contro quelli che chiama i “dispregiatori del corpo”, opponendo al rifiuto del

corpo la conoscenza propria del vero sapiente il quale sa di essere corpo in tutto e per tutto. Il corpo, dice Zarathustra, è la “grande ragione”, e qui la contrapposizione è alla finta, parziale, falsa altra ragione, quella della razionalità; il corpo è la grande ragione che si identifica con la sapienza dionisiaca, la consapevole adesione al divenire, agli opposti, al dissolvimento attraverso l'estasi, alla volontà di vita, a quella vita il cui fondo reale è non razionale. È la grande ragione, il corpo, a contenere la piccola ragione, la conoscenza razionale, servendosene come strumento – e non viceversa. La coscienza e la sua presunta autonomia è del tutto compromessa nel pensiero nietzschiano: qui Nietzsche è precursore di Freud, di quella conquista della psicanalisi secondo la quale la mente è, a sua insaputa, influenzata dai movimenti istintuali, emozionali, fisiologici della corporeità. Addirittura Nietzsche arriverà a dire – ne *La gaia scienza* – che la coscienza è l'ultimo e più tardo sviluppo dell'organico, e quindi anche il più incompiuto e il più depotenziato. Nietzsche darwiniano. Il corpo invece è certamente una pluralità di istinti e di passioni in tensione e contrapposizione tra loro, ma nel suo complesso una realtà nella quale tutte le dimensioni che la vengono a costituire cospirano verso un unico scopo: il corpo quindi ha una sua immanente razionalità. In noi stessi l'unità è data dalla saggezza di tutto il nostro organismo il quale conserva ciò che gli è proprio, si appropria di ciò che gli è di alimento, elimina ciò che è per lui scoria, sorveglia il suo funzionamento corretto. Veramente attraverso il corpo c'è la comprensione della realtà umana tutta. È nel corpo la vera verità, la più alta ragione. È famosa la sentenza di Zarathustra: “Vi è più ragione nel tuo corpo che nella tua migliore saggezza”. È nel corpo la produzione dell'io. La razionalità pensa l'io, ma il corpo lo produce, lo fa. Lo spirito, l'intelletto possono tentare di dominare questa volontà irrazionale, senza misura, che abita il corpo e che cerca la sua massima espressione – come diceva Schopenhauer; ma in realtà ne sono trascinati, ne sono dominati, anche se vorrebbero nascondere questa verità a se stessi. Questo Sé che abita il corpo, che si agita in noi, negli impulsi, negli atti, nel pensiero, questo potente sovrano, questo signore anche dell'io cerca la sua soddisfazione, vuole incarnare il superuomo, vuole affermare la sua volontà che infinitamente vuole. Il fine dell'agire e di tutte le cose non è dunque il senso e lo spirito, ma la soddisfazione di questo Sé, la cui saggezza originaria pulsa nel nostro corpo. Non la sai dire, non la sai trasferire in concetti, in filosofie, in sistemi coerenti. Ma c'è, la senti. Piccola parentesi: questo Sé di cui parla Nietzsche in tedesco è Es, il pronome personale neutro, che è poi la grande ragione, verrà poi ripreso da Georg Groddeck (che molti considerano il vero fondatore della psicosomatica), per indicare questa forza impersonale dentro di noi che ci vive, per dirla con le parole di Groddeck stesso: “Quella strana cosa da cui siamo vissuti”. L'Es è questa eterna corrente di vita che scorre in noi senza sosta, davanti alla quale ogni tentativo di governarla, di fermarla è vano, davanti alla quale l'ego è un artificio. Davanti al dominio dell'Es, la distinzione tra anima e corpo è solo una distinzione tra funzioni, tra due modi di manifestarsi dello stesso Es. Ma se dovessimo dire da quale delle due parti sta maggiormente l'Es, se nell'anima o nel corpo, dovremmo dire che sta dalla parte di quest'ultimo. E Freud fu proprio da Groddeck che mutuò il suo concetto di Es.

Ecco, qui mi sembra che ci si avvicini di più al far parlare il corpo. Il corpo di cui parla Nietzsche, il corpo su cui ha insistito il più nietzschiano dei maestri e cioè Osho, il corpo

al centro dell'attenzione della bioenergetica, il corpo nella teoria reichiana. Ripeto: il corpo in sé e per sé, non per quello che dovrebbe contenere di spirituale, di altro dal corpo, di occulto, di esoterico, ecc; non per ciò in cui si dovrebbe trasformare. Cioè: c'è un altro modo di vivere il corpo, di educarsi al corpo, altro rispetto al corpo come oggetto, come strumento, come scatola contenente qualcosa di più nobile; oppure rispetto al corpo come semplice cosa estetica, quel fraintendimento mostruoso che confonde il corpo con il fisico? Altro dal corpo trattato dalla medicina, altro dal corpo pensato dalla filosofia? C'è un modo di non più pensare il corpo, filosofare sul corpo, parlare del corpo, ma di lasciarsi fare dal corpo, lasciarsi dire dal corpo, lasciarsi portare dal corpo? Non è una grande scommessa, una scommessa che sa di libertà, di leggerezza, di autenticità, di ritorno alla nostra più vera origine quella relativa al riconoscimento – come si diceva prima – che *siamo* corpo e non *abbiamo* un corpo, che questo corpo va ascoltato, ancor prima che cambiato, gestito, elaborato, pensato? Accettarsi in quanto esseri umani non è ricercare la più liberante libertà nel corpo e non dal corpo? Sentire il corpo, abbandonarsi al corpo, ritornare al corpo, al corpo nella sua semplicità, nel suo essere quello che è: la sua vita, il suo peso, il suo dire, il suo movimento, l'essere presenti ad esso, il vivere la propria incarnazione. Camminare e sentirsi camminare, fermarsi e sentire il corpo fermo, muoversi e sentire l'azione del corpo. Senza tecniche, senza strategie, finendola con la ricerca di qualcosa che dovrebbe essere nel corpo. Non tanto una ricerca di un segreto nel corpo, ma del segreto del corpo. Anzi: nessuna più ricerca, bensì il riconoscimento della propria quieta origine, della propria splendente natura nel nostro semplice, rilassato, pacificato stare nel corpo. Che spiritualità immensa quella del corpo...

C'è la possibilità di una religione del corpo, di un culto del corpo? Non semplicemente quello del fitness, non solo quello finalizzato alla soluzione di questo o quel dolore, ma quello desideroso di sentire il corpo, di vivere il corpo, di accorgersi appunto dell'essere del corpo. Parlavamo prima dello yoga e del buddhismo. Guardiamo allo yoga in occidente. Spesso si dice (e come dare torto a chi lo dice?): lo yoga in occidente è stato frainteso, è diventato qualcosa di puramente corporeo, se ne è tralasciata tutta la dimensione spirituale, è divenuto qualcosa di assimilabile a una ginnastica, a uno stretching, ecc. Lo ripeto: tutto questo è vero, verissimo. Ma se intendessimo lo yoga come riconoscimento del proprio corpo, come ritorno al proprio corpo, come immersione nel proprio corpo, come un addestramento alla consapevolezza del proprio corpo? Non c'è a volte troppa poca fiducia nel corpo, quando si vuole spostare subito l'attenzione su qualcosa d'altro dalla presunta maggiore nobiltà? Quando si dice, in certi ambienti spirituali, che bisogna disidentificarsi dal corpo... Ma il problema non è forse proprio il contrario? Non è già il nostro corpo anche troppo abbandonato, scollegato? Non siamo già tutti troppo o sempre nella mente?

E ritorniamo anche al buddhismo. Si diceva prima di certe pratiche in uso nella tradizione buddhista, pratiche che possono essere sentite molto lontane dalla nostra sensibilità. Eppure, sempre nella tradizione buddhista, sempre all'interno delle tecniche meditative buddhiste, c'è un grande patrimonio relativo a quello che chiamavo prima ritorno al proprio corpo, un vasto patrimonio di pratiche di consapevolezza del corpo. Ed è stato, è un mio giudizio – certamente, merito soprattutto di certi maestri occidentali (innanzitutto americani), quello di mettere maggiormente in risalto questa dimensione,

rispetto a quella di cui si diceva precedentemente, quella relativa al corpo inteso come qualcosa verso cui bisogna provare ripulsa, per disidentificarsene più facilmente. Sentiamo così familiari i nostri cinque sensi. O almeno ci illudiamo di esserne collegati. Ma siamo perlopiù smemorati, non allenati al sesto senso, che è la propriocezione, cioè la capacità di sentire lo stato del proprio corpo, le sue contrazioni, la sua posizione: da dentro, non attraverso la vista. Sentire. Vediamo se c'è una via di realizzazione attraverso l'affinamento di questo senso. Basterebbero anche pochi accorgimenti e sarebbe già una via di una vita. Per esempio sentire il peso del proprio corpo attraverso il suo baricentro, sentire il movimento e la stasi nascere da esso, dove – tra l'altro e non a caso - i cinesi situano i qi. Per esempio sentire lo stato di eccessiva contrazione muscolare del corpo e scioglierla da dentro. Ma soprattutto l'allenarsi ad accorgersi della sua presenza, una presenza che deve essere realizzata sempre più potentemente; sentire questo stato di presenza, essere questo stato di presenza è superare il dualismo tra corpo e ciò che non è corpo, tra corpo e ciò che dovrebbe essere il corpo, tra la ricerca e il suo esito. Il nirvana non è definito come risoluzione di qualsiasi dualismo? non è allora anche questa una via al nirvana?