

Recenti studi clinici sulla possibilità della terapia polmonare a mezzo del cosiddetto *pneumoperitoneo* colpiscono per i riferimenti di ordine fisio-psicologico che essi suggeriscono riguardo alla dottrina mistica giapponese del *hara*.

Come scrive il dott. Amleto Scabellone nel suo studio sulle *Modificazioni statiche e dinamiche del diaframma nel pneumoperitoneo autonomo attuato nei malati di tbc polmonare* (Roma, 1958) l'accennata terapia si basa sul principio dell'interdipendenza funzionale tra la cavità toracica e quella addominale, onde le variazioni tensive dell'una si riflettono sull'altra.

Non è questa la sede adatta per una rigorosa esposizione degli aspetti di una simile terapia, alla quale da anni dedicano indagine ed esperienza insigni medici italiani e stranieri: Fegiz, Spadoni, Bortolotti, Boffo, Corbella, Turletti, Tola, Manfredi, Cafiero, Wallace Fox, Rolph, Rogers, Banyai ecc. Ci basti accennare al senso di essa: che consiste nella positiva e talora guaritiva influenza che la cavità dell'addome può esercitare sui processi di malattia della cavità polmonare, per via di una sorta di fatto respiratorio più profondo attuantesi grazie alla entrata in azione di forze appartenenti alla zona addominale. Ci sia consentito questo linguaggio non tecnico, ai fini di una più agevole presentazione del tema al lettore.

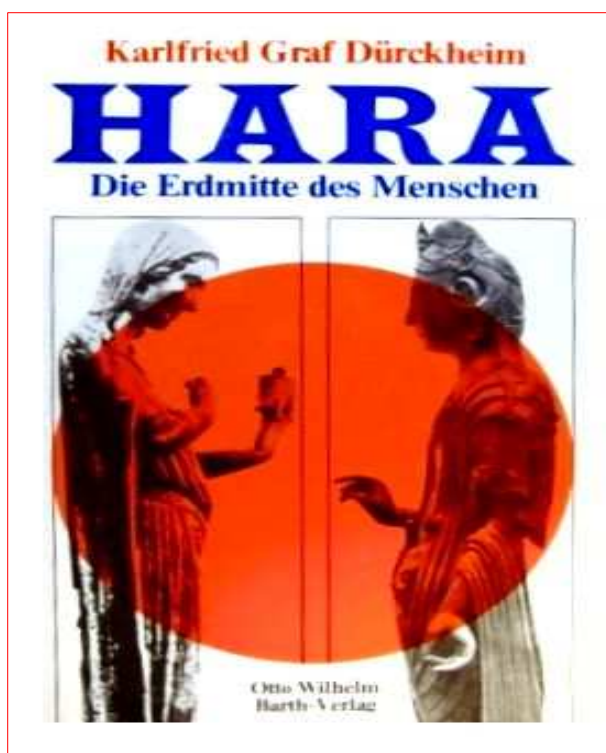
In effetto, nella zona retrogastrica, «a ridosso delle docce prevertebrali (in prossimità del cardias e della parte alta dello stomaco), e nelle regioni sotto-diaframmatiche, sono stati individuati punti riflessogeni importanti per la respirazione».

Si tratta di punti che, stimolati, possono suscitare «profonde variazioni nel ritmo e nella profondità del respiro, caratterizzate da respirazione forzata e dispnoica, esaltazione dell'intensità e talora da molteplici irregolarità delle fasi e del ritmo stesso».

I rapporti tra le due cavità, svolgentisi soprattutto su base nervosa, rivelano, attraverso l'indagine menzionata, una funzione determinante della situazione addominale su quella respiratoria, attraverso il diaframma. Il diaframma rappresenta una sorta di supporto dell'equilibrio della zona toracica in rapporto a quella del ricambio: la serie dei turbamenti di questo equilibrio, da un aspetto psicologico (lipotimia, ipocondria, depressione ansiosa) a quello patentemente

fisico (malattie polmonari) si possono sempre riconnettere a una contrazione anormale del diaframma. La cosiddetta ventrizzazione, il taglio del nervo frenico, il *pneumoperitoneo*, la respirazione addominale, la sollecitazione della funzione equilibratrice del diaframma, sono le vie che questo aspetto della terapia delle malattie polmonari di tipo tbc va perseguendo.

Ma sono vie che non possono non rimandare l'attenzione dell'osservatore al contenuto della dottrina giapponese del *hara*, ossia di quello che nel *T'ai I Chin Hua Tsung Chih* (*Il Mistero del Fiore d'oro*) viene chiamato "il centro della forza". Secondo tale dottrina, ultimamente messa a punto da K. Dürckheim (*Hara, die Erdmitte des Menschen*, München-Planegg, 1956), il *hara* è la sede dell'equilibrio umano e la sorgente dell'energia vitale. Maestri moderni come Torajirô Okada, Shoseki Kaneko e Tsûji Satô, insegnano appunto l'arte di riferire l'opera di formazione interiore, che è simultaneamente formazione



psico-somatica, a quella scaturigine della forza che è il *hara*: parimenti essi parlano di *koshi* e di *tanden*, termini che designano la parte inferiore della zona ventrale e il gruppo dei nervi rispondenti alla regione lombo-sacrale.

Si tratta del retaggio di un antico insegnamento presente nei testi taoisti e nello Zen, tuttora coltivato non soltanto come motivo della disciplina ginnico-atletica, ma soprattutto come fondamento di una psicologia trascendentale con rispondenze precise sul piano fisiologico.

La nostra psico-fisiologia non ignora quanti stati morbosi siano collegati al “respiro corto”, al blocco del cosiddetto “plesso solare” che impedisce una completa, naturale respirazione, e quanto sia difficile rimuovere un simile ostacolo per il fatto che esso è la combinazione di un fatto psichico con un fatto fisico, ossia una interdipendenza patologica. I cultori del *hara* direbbero che in tal caso si è tagliati fuori del centro della forza e che non v’è altro rimedio che operare alla sua riattivazione per via interiore: non certo con mezzi fisici o meccanici.

Essi affermano che il *hara* agisce in quanto si consegue l’“assenza dell’Io” e si lasci operare la sua forza profonda, in quanto non intervenga la coscienza ordinaria: il che significa – osserviamo noi – che occorre essere tanto coscienti da eliminare la coscienza razionale mentre si è volti a un processo interiore che ha, sí, una sede corporea, ma è in sé trascendente e incorporeo. Sarebbe errore credere che si tratti di operare *in loco* mediante una concentrazione mentale che non può comunque evitare di essere legata alla percezione fisica e perciò al sistema dei nervi; trattandosi di far affiorare una forza che non patisce legami col sistema nervoso. Per cui, per un occidentale, una simile operazione non potrebbe verificarsi se non a patto che egli sperimentasse quella condizione chiamata “pensiero libero dai sensi”. L’“assenza di Io” non è perdita di coscienza, bensì affioramento di una forma superiore di essa: ciò non dovrebbe essere dimenticato da uno sperimentatore che non sia un orientale.

In sostanza il *hara* non è altro che il principio dinamico del volere, che nell’orientale, e particolarmente nell’estremo-orientale, è immediato alla coscienza. La coscienza, in tale tipo umano, si attua immediatamente come volere, forza incorporea la cui sede corporea, secondo la Scienza dello Spirito (Cfr. R. Steiner, *Fisiologia occulta*) è il sistema del ricambio e degli arti. Si può dire che l’orientale ha una possibilità di immediato rapporto con la sede della volontà e perciò con il *hara*: non è centrato nella testa come l’occidentale. Il quale, perciò, ove intendesse giovare della dottrina giapponese del *hara*, dovrebbe cominciare col compiere una conversione della propria coscienza razionale secondo l’accennata tecnica del “pensiero libero dai sensi”.

All’idea di *hara*, infatti, è connessa quella di “vuoto”, di “immobilità interiore”, di “calma inalterabile”: di qualcosa – come si vede – che è lo stesso tessuto interiore del Taoismo e dello Zen. Viene affermato, anzi, dai cultori del *hara* che tutte le forme in cui si estrinseca lo spirito Zen, la lotta, la scherma, la cerimonia del *tea*, l’arte dei fiori etc., sono possibili per virtù del *hara*: è sempre la forza di questo misterioso centro che entra in azione. L’arte è non agire, in modo che il *hara* agisca: si tratta di dominare pensieri e sentimenti così che essi non ostruiscano questa segreta sorgente del volere. Il coraggio, l’indomabilità, la forza, le possibilità creatrici, scaturiscono sempre dal *hara*. Ma è un mondo estraneo alla coscienza razionale e magicamente dinamico proprio per tale motivo.

In tal senso Okada giunge persino a stabilire una tipologia che distingue: l’“uomo della testa”, la cui coscienza è astratta e dialettica, l’“uomo toracico”, che malgrado la sua indipendenza dal “mentale” non può evitare la incessante lotta col mondo delle emozioni e delle passioni, e l’“uomo del basso ventre” che è il piú completo dei tre in quanto attua con immediatezza la sua natura spirituale. L’“uomo del *hara*” non può essere soverchiato dai pensieri e dai sentimenti perché è connesso direttamente con la corrente di vita che, modificandosi e alterandosi nell’essere umano, diviene pensiero e sentimento.

Ne deriva tra l’altro la possibilità di un tipo di respirazione sottile che si svolge nella cavità addominale, a mezzo di concentrazione interiore nell’ambito di *hara*, *tanden* o *koshi*. La concentrazione deve essere disintellettualizzata e portata direttamente sul “vuoto” che occultamente

domina le correnti vitali facenti capo al *hara*: ne segue la possibilità della respirazione sottile. Altro metodo è partire dalla respirazione normale gradualmente interiorizzata e rallentata: spontaneamente allora essa si congiunge con la virtù essenziale del *hara*. Shoseki Kaneko afferma che *hara* è «il centro del corpo in cui dimora l'essere primordiale». E Okada: «L'addome è la sede piú importante, la rocca in cui può sorgere il Divino, il ricettacolo della divinità».

Naturalmente la nozione di *hara* come centro occulto di forze non è una novità, anche se la corrente mistica giapponese individuata dal Dürckheim è quella che determinatamente ha fondato su essa le sue pratiche ascetiche, traendone una precisa metafisica.

Nelle Upanishad, come nel Taoismo, nel Buddhismo mahayanico e nel Tantrismo, il ventre, o il basso ventre, come simbolo della forza centrale dell'uomo, s'incontra spesso; ma la implicazione di una tecnica dello sviluppo occulto è meno facilmente reperibile. Si danno pertanto analogie

obiettivamente riconoscibili sul piano della pratica di “trasmutazione”: persino con determinati motivi dell'esoterismo occidentale e della tradizione alchemica. Basti ricordare il simbolo del “Vitriolum” (*Visitabis Interiora Terrae, Rectificando, Invenies Occultum Lapidem, veram medicinam*) o espressioni di J. Boehme come la seguente: «Qui (nel corpo) si nasconde la perla della Rigenerazione. Il chicco di grano non germoglia se non è affondato nella terra: perché le cose fruttifichino, occorre che rientrino nella madre che le ha generate. Il Solfo è la madre di tutte le essenze, Mercurio la loro vita, Venere il loro amore, Giove il loro intelletto, la Luna la loro corporeità, Saturno lo sposo loro» (*De signatura rerum*); in cui Saturno è il simbolo della terrestrità e della corporeità fisica.



In altri testi alchemici il “fuoco saturnio” è la *dynamis* del volere che opera come virtù strutturante dell'organismo fisico, oltre che come forza vitale e di locomozione. Così il *De Pharmaco Catholico* consiglia il ricercatore di non evadere dalla terra, ma di immergersi nell'*humus*, ovvero nella profondità della “terra”.

Qui è il “mondo tenebroso” presso la “radice delle Anime nel centro della Natura” (Gichtel): esso viene considerato come la base occulta della vita corporea, da cui scaturiscono i processi di formazione fisica e le energie profonde della coscienza.

La dottrina del *hara*, oltre ad offrire una controparte psicologica, metafisica, o qualcosa come un riferimento di “fisiologia occulta”, alla indagine e alla esperienza clinica accennata nelle prime righe di questo articolo, ha indubbiamente un fascino per il ricercatore occidentale e in particolare per il cultore di scienze spirituali. Ma – come si diceva – sarebbe grossolano errore assumere la pratica come pacificamente valida per l'occidente, così come lo è per il giapponese o per il tipo umano orientale in genere: perché è chiaro che il rapporto con una simile dottrina varia a seconda della condizione costituzionale del “conoscitore”.

Al giapponese, o all'estremo-orientale in genere, il rapporto con il *hara* si dà come immediato: v'è un'articolazione funzionale dell'attività interiore in quella sede della volontà, che è il sistema del ricambio e degli arti. Mentre per l'occidentale il rapporto passa inevitabilmente per la testa, è sotteso dalla razionalità: onde egli può averlo soltanto – da prima – in forma di concetto o di immagine.

Ma averlo in concetto o in immagine non è averlo. Un occidentale che non disponga di sufficiente coscienza dell'attività conoscitiva con cui conosce normalmente le cose e perciò anche nozioni del genere, può commettere l'errore di scambiare per un contatto col *hara* la semplice sensazione acuitizzata da un'eventuale concentrazione in quel punto o in quella zona: che è un fatto meramente fisico, non un fatto interiore.

Potrebbe anche "sfrugliare" con una sorta di respiro più profondo la zona del *hara*, ricavandone l'illusione di un contatto con il centro della forza. Ma con ciò non solo non avrebbe realizzato neppure lontanamente la tecnica della contemplazione del "vuoto" mistico della zona addominale (una immagine della dottrina precisa che il "vuoto è anche vuoto di *hara*", ma *hara* è appunto "la porta per il vuoto"), ma avrebbe cominciato col compromettere seriamente il proprio equilibrio psichico.

Ciò che si verifica spesso, oggi, tra noi: circolano molti squilibrati, o sul punto di perdere l'equilibrio, o depressi, o decentrati, o esaltati, i quali con una leggerezza inspiegabile in individui che presumono di pensare, si dedicano a esercizi yoghici o a tecniche simili, senza veramente affermare il senso di ciò che fanno, ossia che cosa tali pratiche valgano gnoseologicamente e significhino in rapporto alla propria costituzione interiore. La loro è una rinuncia all'autocoscienza che li caratterizza come occidentali, e che è l'unico punto di partenza per qualsiasi impresa ascetica.

L'ascesi per un occidentale non può essere che l'ascesi fondata sulla conoscenza del processo stesso della sua autocoscienza, ossia di ciò per cui egli è un determinato tipo interiore. L'occidentale non dovrebbe dimenticare di avere la testa: la quale non può essere saltata per una estrosa presa di contatto con *hara* o con *kundalini*. Egli può giungere a *hara* o a *kundalini*, ma a condizione di essere cosciente del pensiero con cui comincia a pensarli, e con cui può intuirne il senso: perché in tale intuire già la forza di *hara* o di *kundalini* affiora.

E questa è la via dell'occidentale.

La dottrina giapponese del *hara* può essere di concreta utilità al medico e allo psicologo, in quanto riescano a scorgervi il richiamo a un elemento trascendente inscindibile alla fenomenologia del rapporto tra cavità addominale e cavità toracica; si tratta di una conoscenza senza la quale non si può procedere molto nelle indagini riguardo alla terapia accennata.

L'esoterista, invece, può averne uno stimolo a quella esperienza di sé che è essenzialmente incorporea proprio in quanto volta a penetrare le profondità delle categorie corporee: che non sono mondo fisico – il "fisico" in definitiva essendo percepire sensorio assunto dal pensiero – ma forze formatrici di ciò che si presenta come fisico.

Con tali forze formatrici il contatto è possibile mediante ciò che nell'uomo è di analoga sostanza interiore: il pensiero. Non certo il pensiero raziocinante, ma quello che si è convenuto chiamare "pensiero libero dai sensi".

Massimo Scaligero

